

Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения).

Человек – это биосоциальное существо, поэтому важным является не только биологический аспект жизни, но и социальный. Под социальной составляющей человека понимаются процессы, которые происходят в обществе (работа, учеба, окружение и т.д.).

Физическое здоровье

Физическое здоровье – текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

Именно физическое здоровье помогает человеку быть успешным в работе, в учебе, в личных взаимоотношениях и т.д. Для достижения целей человеку нужна физическая энергия/сила, которые подразумевают под собой полноценно функционирующий организм и все системы в нем. Под «системами» стоит понимать не только биологические, но и психическое, социальные компоненты.

Психическое здоровье

Психическое здоровье – это состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, которое обеспечивает адекватную регуляцию поведения и обуславливает потребности биологического и социального характера.

Одни из важных внешних компонентов психического здоровья – социальная адаптация и приспособленность человека к реальности. Вследствие этого человек чувствует себя комфортно, способен получать от жизнедеятельности удовлетворение и наслаждение, также привносить это в жизнь окружающих.

С другой стороны, психическое здоровье – это состояние, когда человек не делает окружающих несчастными, не разрушает их жизнь посредством

негативных переживаний. В этом показателе важным является гармония, которая должна быть во всех сферах жизнедеятельности человека. Однако, это весьма сложно и в некоторых ситуациях даже невозможно, вследствие чего происходит стрессовая ситуация. Но стоит помнить, что именно дискомфорт побуждает человека к действию. Логическим итогом можно сделать следующее: психически здоровый человек развивается, преодолевая трудности.

Помощь человеку в подобных (стрессовых) ситуациях может оказать следующее:

- окружение: семья, родные, близкие друзья;
- хобби, работа/учеба, которые интересны человеку;
- социальные связи и активность.

Занятия и социальное окружение, которые вызывают положительные эмоции у человека, являются необходимыми индикаторами для благополучного психологического здоровья.

Для нашего психического и психологического здоровья необходима профилактика стрессов и негативных эмоций. Подобную профилактику можно обеспечить образом жизни, который включает в себя интересы человека, благоприятное социальное окружение и осознанное отношение о собственной психике.

Социальное здоровье

Социальное здоровье – система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Важной составляющей здоровья являются социальные факторы, которые включают в себя возможность для самореализации, условия жизни (жилищные условия, бытовой комфорт и т.д.), возможность получения образования и медицинской помощи. Это является базовыми потребностями для благоприятного социального климата человека.

Духовные факторы здоровья человека включают в себя возможность выполнения добрых дел и бескорыстной помощи, милосердие и

возможность для самосовершенствования. Духовная составляющая здоровья требует от человека определенных усилий и навыков, развитие чего также способствует поддержанию здоровья в оптимальном состоянии.

Многие знают про здоровый образ жизни, но соблюдать его – задача, которая требует усилий. Есть ряд рекомендаций по содержанию своего социального и психологического здоровья в тонусе, основополагающими из которых являются:

- способность сохранять психологическую уравновешенность;
- иметь достаточный уровень своей физической формы;
- способность адекватно реагировать на чрезвычайные/опасные ситуации;
- способность выстраивать социальные связи.

Конечно же, для здорового образа жизни важны личные качества человека, которые определяют многие аспекты жизни. Любую систему человек подстраивает под свои уникальные способности, качества, знания и умения. Однако есть общий перечень рекомендаций для выработки тех личных качеств, которые помогут поддержанию здорового образа жизни во всех его аспектах:

- иметь четкую цель жизни и выработать психологическую устойчивость к различным жизненным ситуациям;
- анализировать своё поведение и понимать те его формы, которые помогают сохранению и укреплению здоровья;
- выработать положительное отношение к жизни, научиться радоваться жизни;
- научиться верить в себя и свои силы, уважать и ценить себя;
- соблюдать правила и гигиену питания, режим труда и отдыха.

В настоящее время воздействие на организм человека увеличилось. Всё сильнее становится экологическое и техногенное влияние, характер нагрузок на здоровье и их объем также изменились. Конечно же, это всё отражается на

здоровье человека – и страдает не только биологическая составляющая, но и психологическая, и социальная. Именно поэтому, с оптимистичным взглядом на будущее, необходимо следить за состоянием своего организма, психологического состояния и социальной адаптации к изменяющимся условиям.

