



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ
ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРОДВИЖЕНИЕ

ПРОФСОЮЗ – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ПРОФСОЮЗА

«ПРОФСОЮЗ – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ПРОФСОЮЗА



АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Проблема здоровья населения Российской Федерации в настоящее время стала одной из приоритетных в политике государства. Многосторонность этой проблемы обусловлена как разнообразием демографического состава современного общества, так и характером, направленностью, подходами, способами и средствами сохранения здоровья, сложностями формирования у населения активной позиции к его укреплению.

Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» в рамках национальной цели «Сохранение населения, здоровье и благополучие людей» установил следующие целевые показатели, характеризующие достижение национальных целей к 2030 году: повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет; увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов, для достижения которых поставлены задачи по развёртыванию на всех уровнях государственного управления, в том числе во взаимодействии с общественными и некоммерческими организациями, комплекса мероприятий по формированию и продвижению новых моделей укрепления здоровья нации.

Федеральный проект Профсоюза «Профсоюз – территория здоровья» имеет своей целью формирование и развитие Всероссийского профсоюзного движения с одноименным названием – «Профсоюз – территория здоровья», направленного на продвижение в профессиональной среде работников образования – членов Профсоюза, образцов культуры профессионального здоровья и долголетия.

Федеральный проект Профсоюза «Профсоюз – территория здоровья» (далее – Проект) разрабатывается в соответствии с приоритетными направлениями деятельности Общероссийского Профсоюза образования на 2020-2025 гг., утвержденными VIII Съездом Профсоюза (постановление VIII Съезда Профсоюза от 14 октября 2020 года № 8-12).

Проект направлен на системную реализацию уставных задач Профсоюза по осуществлению организации и проведения оздоровительных, спортивных и культурно-просветительных мероприятий, популяризации здорового образа жизни, а также содействия духовному развитию членов Профсоюза и их семей; через взаимодействие с органами государственной власти, органами местного самоуправления, общественными объединениями по развитию санаторно-курортного лечения, отдыха, туризма, массовой физической культуры и спорта (пункт 16 статьи 5 Устава Профсоюза) и в целом призван содействовать реализации кадровой политики Профсоюза по развитию своих кадров и членов Профсоюза.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Формирование и развитие Профсоюзного Движения, направленного на формирование в Профсоюзе и российской системе образования культуры профессионального здоровья и здорового образа жизни участников образовательных отношений; работа с членами Профсоюза, направленная на освоение ими эффективных инструментов (механизмов), обеспечивающих формирование способности к собственному развитию, к созданию мотивов и интересов быть здоровым.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

1. Продвижение ценностей культуры профессионального здоровья и здорового образа жизни, развитие активного долголетия в профсоюзном и образовательном сообществах. Повышение мотивации членов Профсоюза к регулярным занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.
2. Содействие реализации государственных и общественных задач в сфере образования по укреплению здоровья работников образовательных организаций и обучающихся профессиональных организаций и организаций высшего образования.
3. Реализация программ обучения ответственному отношению к себе и своему здоровью среди работников образования и обучающихся. Популяризация инновационных форм организации физкультурно-оздоровительной деятельности в организациях Профсоюза.
4. Поддержка и распространение здоровьесформирующих, физкультурно-оздоровительных и спортивных инициатив, программ и проектов для работников системы образования и обучающихся профессиональных организаций и образовательных организаций высшего образования.
5. Привлечение общественного внимания и вовлечение представителей педагогического сообщества и социальных партнёров к вопросам формирования и развития культуры безопасного и здорового труда в системе образования. Содействие развитию условий для формирования культуры труда и отдыха в каждой образовательной организации.

МЕТОДОЛОГИЯ И ЦЕННОСТИ ПРОЕКТА

1. Концепция «профессионального здоровья специалиста». В основу Проекта положена концепция «профессионального здоровья специалиста», в рамках которой профессиональное здоровье понимается как «процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и эмоционального благополучия, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную длительность жизни».

Надежность профессиональной деятельности, понимается как вероятность выполнения профессиональных задач с требуемым качеством и в заданных условиях, а вероятность выполнения, в свою очередь, обусловлена функциональным состоянием специалиста.

Функциональное состояние человека определяется с точки зрения эффективности выполняемой им деятельности по критериям надежности и внутренней стороны деятельности, которая представлена психическими образованиями (знаниями, умениями, навыками, установками, ценностями и др.), направляющими внешнюю активность.

Функциональные резервы – это диапазон возможного уровня изменений функциональной активности физиологических систем, который может быть обеспечен активационными механизмами организма. Функциональные резервы могут быть связаны с изменением энергетики обмена, что характерно для ткани и органа, а функциональные резервы системы и организма в целом формируются, благодаря перестройке систем регуляции и включению в функциональную систему новых дополнительных структур или замене одной формы реакции на другую. Функциональные резервы – это, прежде всего, резервы регуляторных механизмов.

В рамках данной концепции взято за основу положение, согласно которому качество жизни человека (включая состояние физического здоровья), уровень его образования, удовлетворенность взаимоотношениями с другими людьми, длительность жизни, находятся в диалектическом взаимодействии с эффективностью профессиональной деятельности и профессиональным долголетием.

Это предполагает комплексное рассмотрение человека как субъекта собственной деятельности, не ограничиваясь только сферой трудовой деятельности. При этом речь идет о взаимосвязи между состоянием здоровья и резервными возможностями организма, что и определяет эффективность профессиональной деятельности.

Таким образом, основными компонентами профессионального здоровья специалиста (человека труда) являются:

- физическое здоровье человека (основа профессионального здоровья);
- психическое, эмоциональное и социальное здоровье;
- комплекс профессионально важных качеств;
- функциональное состояние и резервы организма.

Проект нацелен на актуализацию эффективных инструментов для сохранения, укрепления и развития функциональных резервов работников образования – членов Профсоюза: чем значительнее запас функциональных резервов, тем больше вероятность эффективности профессиональной деятельности и профессионального долголетия, а также формирование систем управления функциональным состоянием.

В этой связи *содержание Проекта охватывает не только мероприятия, направленные на непосредственную работу с членами Профсоюза по развитию их функциональных резервов, но и на работу Профсоюза с социальными партнёрами по совершенствованию условий для формирования культуры безопасности профессиональной деятельности и заботы о здоровье педагогических работников – членов Профсоюза.*

С учетом вышеприведенных подходов и определений можно выделить следующие три компонента, влияющие на профессиональное здоровье специалиста: 1) эмоционально-волевой; 2) когнитивный; 3) поведенческий.

Эмоционально-волевые факторы объединяют различные эмоциональные стрессовые состояния, оказывающие влияние на профессиональное здоровье. Здесь важным становится развертывание мероприятий, направленных на формирование способности человека противостоять стрессам, проявлять свои эмоции и управлять ими, адекватно оценивать эмоции окружающих, что характеризует его эмоциональную устойчивость.

Когнитивные факторы определяются системой знаний человека о профессиональном здоровье, об основных факторах, как укрепляющих, так и наносящих вред здоровью. Здесь важны мероприятия, направленные на формирование умений человека принимать адекватные решения, выделять главное, находить недостающую информацию, способность мыслить; устойчивость и концентрация внимания, критичность мышления, профессиональная память, профессиональная наблюдательность, скорость принятия решений, их объём и правильность, способность мыслить оперативно и позитивно.

Поведенческий фактор определяется стратегиями поведения специалиста по формированию и развитию здорового образа жизни и системы здоровьесформирующих привычек. Важным направлением работы по развитию профессионального здоровья становится управление способностью определять и реализовывать стратегии жизнедеятельности, направленные на укрепление и адаптацию здоровья к неблагоприятным факторам профессиональной среды.

2. Факторы нарушения профессионального здоровья. Специалисты выделяют два основных последствия (факторы риска) нарушения профессионального здоровья – синдром хронической усталости и синдром эмоционального (профессионального) выгорания.

Под хронической усталостью понимается специфический вид усталости, при котором человек страдает не просто от физического или нервного истощения, но и от постоянных хронических стрессов нервной системы. Высокий уровень стрессов работников образования связан не только со стрессогенностью педагогической профессии, обусловленной высоким объемом и плотностью межличностного взаимодействия, но и необходимостью соответствовать высокому уровню государственных требований и социальных

ожиданий других участников образовательных отношений, а также с публичностью профессии.

Результаты отдельных исследований специфики профессиональной деятельности педагогических работников свидетельствуют¹, что выполняемые учителями функции усложнились и расширились по сравнению с недавним прошлым. В современных условиях готовы добиваться высоких профессиональных результатов только 51,2% педагогов, так как поддержание высокого уровня профессионализма и качества жизни учителя осуществляется за счёт уменьшения времени на его отдых и возможности реализации комплексных мероприятий, направленных на укрепление здоровья.

Другой не менее важной причиной нарушения профессионального здоровья является синдром эмоционального выгорания. Он предполагает наступление эмоционального опустошения, исчезновение или деформацию эмоциональных переживаний, являющихся неотъемлемой частью жизни.

Признано, что педагогическая профессия предполагает широкий спектр рисков, которые приводят к профессиональным деформациям. Приведенный в общероссийских исследованиях анализ профессионального здоровья педагога в различных регионах показал общую предрасположенность педагогических работников к возникновению различных соматических, психических и физических заболеваний, обусловленных систематическими повышенными психоэмоциональными перегрузками и неспособностью им противостоять. Установлено, что с увеличением стажа работы педагогических работников неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение позитивного восприятия жизни и настроения, вегето-сосудистые расстройства, поведенческие срывы.

Ведущими профессиогенными факторами риска работников сферы образования являются: неадекватная социальная и материальная оценка труда, приводящая к снижению качества жизни; комплекс стрессогенных факторов (условия труда, жесткий временной режим работы, ненормированный и неритмичный рабочий день, несбалансированное питание, физическое утомление); многофункциональная профессиональная деятельность, связанная с необходимостью одновременного выполнения различных функций и действий; необходимость работы с большим количеством профессионально значимой информации, истощение компенсаторных механизмов, обеспечивающих активное внимание, профессиональную память, логическое мышление.

Это приводит к следующим видам нарушений профессионального здоровья:

Изменения в поведении: утрата способности к реализации творческих подходов в решении профессиональных проблем; увеличение склонно-

¹ Богуславский М. В. Исторический контекст модернизационных процессов в российском и зарубежном образовании // Психолого-педагогический поиск. Научный журнал РГУ им. С. А. Есенина. – 2014.; 2) Собкин В.С., Адамчук Д. В. Современный учитель: жизненные и профессиональные ориентации. Труды по социологии образования. т. XVIII. – М.: ФГБНУ «ИУО РАО», 2016.; 3) Петербургский учитель: вчера, сегодня, завтра: монография / под науч. ред. А. Н. Шевелева. – СПб.: СПб АППО, 2018.

сти к уединению и избеганию коллег и совместных мероприятий; увеличение случаев употребления меняющих настроение психоактивных веществ (включая кофеин и никотин); уменьшение (иногда утрата) способности удовлетворять свои потребности в развлечениях и мероприятиях по восстановлению настроения, своего здоровья и прочее.

Изменения в чувствах: утрата чувства юмора; нарастание чувств неудачи, вины и самообвинения; увеличение периодов гнева и горечи; повышение раздражительности, проявляемое на работе и дома; появление ощущений придирок, чувства опустошения и равнодушия; проявление бессилия и нежелание в использовании методик и техник снижения стресса (тревог) и др.

Изменения в мышлении: преобладание устойчивых мыслей об уходе из профессии; снижение концентрации внимания; преобладание ригидного мышления, сопротивляющегося изменениям и др.

Изменения в здоровье: нарушение продолжительности и качества сна; появление частых, продолжающихся длительное время незначительных недугов, повышение утомляемости, усталости и истощения на протяжении целого дня; повышение восприимчивости к инфекционным заболеваниям; ускорение нарушений психического и соматического здоровья и др.

3. Факторы риска. Завершая анализ сущности, проблематику развития и содержание процесса формирования культуры профессионального здоровья работников образования, отметим, что значительную роль в их возникновении/становлении играют следующие три фактора:

- **личностный фактор**, к которому относятся личностные качества человека, особенности его профессионального поведения, стиль профессионального взаимодействия, степень эмпатии (способности к сопереживанию), профессиональные приоритеты, установки и ценности жизни, культура совладания с жизненными и профессиональными трудностями и проблемами, жизнестойкость и др.;
- **социальный фактор**, к которому относится всё разнообразие и качество включенности личности в жизнедеятельность профессиональных сообществ и коллективов; устоявшиеся формы и способы профессионального и межличностного взаимодействия; культура совместного труда, досуга и отдыха; культура товарищеской поддержки и общей заботы и прочее;
- **фактор среды**, к которому относятся: культура безопасного труда образовательной организации, организационная и корпоративная культура организации, качество социального партнёрства и социальный капитал организации и др.

Таким образом, **культура профессионального здоровья и здорового образа жизни** формируется обществом или группой, в которой живет человек. Поэтому её формирование – **задача не медицинская, не спортивная, а прежде всего общественная, воспитательная.**

По мнению исследователей и экспертов Всемирной организации здравоохранения, все составляющие образа жизни человека, реализуемые в трудовой общественной, семейно-бытовой и досуговой сферах, интегрированы между собой межличностными связями и нравственными отношениями в сообществе, выступающими регулятором поведения человека.

Таким образом, системная деятельность Профсоюза должна быть направлена на формирование качественно иного отношения к понятию «здоровье»: через познание инструментов и освоение техник сбережения и укрепления здоровья возрастают возможности не только предупреждать возникновение болезней, но и совершенствовать всего человека в целом, то есть сохранение здоровья выступает в качестве процесса сохранения и развития психических, эмоциональных и физических потенциалов человека.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Сообразно выделенным факторам в рамках Проекта предполагается развёртывание Профсоюзного Движения вокруг трёх ключевых направлений деятельности:

1. **«Волонтёры здоровья»** (мероприятия, направленные на выявление и популяризацию эффективных индивидуальных моделей профессионального здоровья человека (как опора и учёт личностного фактора)).

2. **«Здоровые решения»** (мероприятия, направленные на выявление и популяризацию лучших практик по продвижению и формированию здорового образа жизни, а также действующих практик массовых совместных здоровьесформирующих мероприятий в первичных профсоюзных организациях (как опора и учёт социального фактора)).

3. **«Культура здорового труда»** (мероприятия, направленные на выявление и популяризацию действующих практик эффективного социального партнёрства профсоюзных организаций и органов государственной власти, направленных на формирование в образовательных организациях пространства и культуры безопасного и здорового труда (как опора и учёт фактора среды)).

Направление деятельности «Волонтеры здоровья» направлено на выявление, поддержку и популяризацию эффективных практик, примеров и образцов профессионального здоровья отдельных членов Профсоюза (в том числе работающих, обучающихся, не работающих), оптимально сочетающих организационные формы трудовой, общественной, досуговой (в том числе физкультурно-оздоровительной) работы, обеспечивающих позитивность восприятия себя, окружающего жизненного пространства и событий повседневной жизнедеятельности. Целью проведения мероприятий в рамках данного тематического направления является: выявление специалистов системы образования, ведущих здоровый образ жизни и готовых активно транслировать идеи здорового образа жизни среди членов Профсоюза.

Направление деятельности «Здоровые решения» (в том числе одноименный профсоюзный всероссийский конкурс) нацелено на выявление действующих практик работы организаций Профсоюза по реализации здоровьесформирующих, физкультурно-оздоровительных и спортивных инициатив, проектов и программ для работников системы образования,

и обучающихся профессионального и высшего образования, продвижение здорового образа жизни и массового спортивного движения в образовательной среде; обобщение лучших образцов и опыта работы, их поддержка и поощрение в целях дальнейшего содействия их массовому распространению.

Направление деятельности «Культура здорового труда» нацелено на выявление действующих практик эффективного формирования в образовательных организациях культуры, среды и условий для безопасной жизнедеятельности в образовательной организации всех участников образовательных отношений посредством эффективных механизмов и инструментов социального партнёрства работодателя и первичной профсоюзной организации. В рамках мероприятий должны выявляться эффективно реализуемые в организациях формы и способы социального партнёрства, обеспечивающие системное формирование и развитие в организации корпоративной и организационной культуры, способствующие наращиванию и становлению культуры безопасного и здорового труда и отдыха работников.

В рамках обозначенных направлений деятельности должны быть развернуты мероприятия, обогащающие и развивающие все три компонента профессионального здоровья членов Профсоюза – педагогических работников, обучающихся и студентов (см. табл.1): конференции, форумы, тренинги, семинары, вебинары, обучающие курсы и др. (*когнитивный компонент*); эмоционально заряжающие мероприятия: акции «Быть здоровым модно!», «Будь с нами!», флешмобы «Вместе здорово и здорово!», конкурсы, фестивали, турслёты, походы, спартакиады и др. (*эмоционально-мотивационный компонент*); а также системные программы, проекты, исследования и др. мероприятия, направленные на развитие моделей культуры здорового самосознания и труда (*поведенческий компонент*).

Учитывая государственный запрос и общественную значимость вопросов формирования здорового образа жизни, первичные профсоюзные организации в рамках данного Проекта дополнительно могут принимать участие со своими проектами в конкурсе на предоставление грантов Президента Российской Федерации по развитию гражданского общества (например, проект «Охрана здоровья граждан, пропаганда здорового образа жизни» по тематике №9 «Поддержка и пропаганда практик здорового образа жизни, правильного питания и сбережения здоровья») и иных фондов, поддерживающих проекты некоммерческих организаций.

УПРАВЛЕНИЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЕКТА

Управление Проектом осуществляет выборный коллегиальный постоянно действующий исполнительный орган Профсоюза – Исполнительный комитет Профсоюза.

Задачи по управлению Проектом распределяются между следующими субъектами управления:

Куратор Проекта: Дудин В.Н., заместитель Председателя Профсоюза.

Координатор Проекта: Меркулов О.И., советник Профсоюза.

Администратор Проекта: Елшина Е.С., секретарь-заведующий отделом по связям с общественностью аппарата Профсоюза.

Проектный офис аппарата Профсоюза, объединяющий управленческий и организационный кадровый потенциал проектов «Цифровизация Общероссийского Профсоюза образования», «Профсоюзное образование» и других федеральных профсоюзных проектов.

Постоянная комиссия Центрального Совета Профсоюза по организационным вопросам и кадровой работе.

Учебный центр Общероссийского Профсоюза образования.

Текущий и промежуточный контроль за реализацией Проекта осуществляется на каждом уровне структуры Профсоюза на основе отчетов о реализации соответствующих планов работы по направлению.

Мониторинг реализации Проекта на федеральном уровне осуществляется Проектным офисом аппарата Профсоюза с последующим ежегодным рассмотрением результатов мониторинга на заседаниях Исполнительного комитета Профсоюза и постоянной комиссии Центрального Совета Профсоюза по организационным вопросам и кадровой работе.

С учетом организационных и кадровых возможностей организаций Профсоюза предполагается расширение взаимодействия с участниками региональных сетей по развитию кадрового потенциала системы образования посредством реализации совместных проектов и программ.

Для реализации целей и задач Проекта на всех уровнях Профсоюза предполагается формирование целевого финансирования мероприятий.

Финансовое обеспечение проекта осуществляется за счет средств бюджетов профсоюзных организаций всех уровней, а также привлечения средств работодателей и государственных органов власти через механизмы социального партнерства, средств, полученных в качестве грантов и др.



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ
ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

www.eseur.ru

Психоэмоциональное состояние

Здоровье каждого из нас напрямую зависит от эмоционального настроения. Зачастую патологические процессы возникают из-за регулярных стрессов и психоэмоциональных перегрузок. Известен даже диагноз соматической депрессии – когда расстройство выражается в первую очередь телесными симптомами, например, головными болями, головокружением, ощущением усталости. Вот почему так важно уметь справляться со стрессовыми ситуациями – это поможет вам поддерживать здоровье и хорошее самочувствие.

ПОЧЕМУ ВАЖНО УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ СВОЕМУ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОМУ СОСТОЯНИЮ

Любой грамотный врач вам сообщит, что нужно владеть своим психоэмоциональным состоянием, если не получается сделать это самостоятельно – могут назначаться даже медикаментозные препараты. Почему это так важно? При стрессе выделяется гормон кортизол. Он оказывает влияние на работу всех систем организма. Из-за этого нарушается работа сердечно-сосудистой и нервной системы, что может привести к ухудшению самочувствия, проблемах со сном, неполадках в работе ЖКТ.

Люди, которые умеют справляться со стрессами и обходить конфликтные ситуации, как правило, ведут полноценную жизнь. У них достаточно сил на работу, друзей и увлечения. Психически уравновешенные люди заводят счастливые семьи, рожают здоровых детей и воспитывают их такими же психологически уравновешенными.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Ученые доказали, что организм людей, постоянно подвергающихся воздействию стресса, изнашивается на 40% быстрее, чем у тех людей, которые живут в спокойствии. Частые стрессовые ситуации вызывают следующие симптомы:

- Покраснение кожного покрова, различные высыпания;
- Ощущение усталости и разбитости даже после полноценного сна;
- Снижение или увеличение массы тела;
- Постоянное чувство тревоги;
- Тремор (дрожь) конечностей;
- Расстройство стула.

Если ничего не предпринимать, велик шанс развития таких патологических процессов:

- Панические атаки;

- Депрессия;
- Сбои в работе сердца;
- Язва желудка;
- Гипертония;
- Анорексия;
- Также стресс может вызвать снижение полового влечения как у женщин, так и у мужчин.

СОН КАК ОСНОВА ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

Полноценный отдых и здоровый сон – первое правило стабильной психики. Выспавшийся человек более устойчив к стрессу. Нормой принято считать 7-8 часов сна (и не менее 9 часов – если человек тяжело тренируется или его работа проходит «на ногах»).

Если сна недостаточно, устойчивость нервной системы снижается. Вы наверняка наблюдали, как капризничают маленькие дети, если устали и хотят спать. Похожее состояние наблюдается и у взрослых, которые регулярно не досыпают – им становится сложно контролировать свои эмоции, они ощущают раздражение и агрессию.

Чтобы повысить качество сна, обязательно создайте в спальне комфортную обстановку для сна – затемните комнату, проветрите её перед сном, постарайтесь сделать так, чтобы в комнате было тихо. Соблюдайте режим сна – постарайтесь ложиться спать и проспать примерно в одно и то же время каждый день и не сильно выбиваться из этого графика даже в выходные. Если эти меры не помогают – обратитесь к неврологу или сомнологу. Врач поможет улучшить ваш сон и качество ночного отдыха.

МЕДИТАЦИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Медитация – отличный способ справиться с депрессией и стрессом без медикаментозных препаратов.

Влияние медитации на организм – это:

- Улучшение работы головного мозга. Научно доказано, что курс медитации способствует восстановлению клеток головного мозга;
- Снижение риска развития заболеваний сердца;
- Устранение чувства тревоги;
- Выработка устойчивости психики к стрессу;
- Повышение иммунитета и усиление защитных сил организма.

Ученые из Вашингтона провели интересное исследование. 15 коллег с одного предприятия добровольно в нем поучаствовали. Перед курсом реабилитации каждый из добровольцев прошел тест на стрессоустойчивость. Выяснилось, что 14 из 15 работников живут в постоянном стрессе и не могут эффективно справляться с нервными ситуациями.

Работники прошли восьминедельный курс медитации под контролем специалиста – и повторный тест показал, что работники стали намного спокойнее и научились контролировать эмоции. Хороший результат также демонстрирует психотерапия – она помогает решать проблемы и бороться с тревожностью.

КАК НАУЧИТЬСЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ?

Как сохранить здоровье и повысить стрессоустойчивость?

- Не беритесь сразу за несколько дел. Доводите каждое начатое задание до конца, не отвлекаясь на посторонние факторы. Если работа не позволяет заниматься только одним делом – составьте расписание очередности задач и в выделенное на задачу время занимайтесь только ей.
- Если вы нервничаете из-за какой-то ситуации – спросите себя, можете ли вы что-то сделать. Если нет – то вам нужно смириться с тем, что эта ситуация и ее результат – вне зоны вашего контроля и постараться отвлечься на что-то другое. Если же можете – не нужно переживать, просто делайте.
- Постарайтесь выработать независимую самооценку. Конечно, слушать негативную оценку и ругань неприятно – но, если подумать, эта оценка вас никак не касается. Это просто мнение другого человека, которое можно учитывать, если человек для вас важен, но не стоит воспринимать как объективную реальность. Оценивайте себя сами.
- Ставьте перед собой реалистичные задачи. Не самые простые, но достижимые. Определяя срок выполнения задачи, закладывайте 15-20% времени на форс-мажорные ситуации и человеческий фактор, тогда проволочки не будут выбивать вас из колеи.
- Легкая физическая активность способствует стабилизации психоэмоционального состояния – ничто так не успокаивает, как легкая пробежка или плавание.
- Ложитесь спать не позднее 23 часов, старайтесь спать не менее 8 часов.
- Организуйте свое рабочее место таким образом, чтобы там было приятно находиться и легко было найти все необходимое.
- Питайтесь правильной пищей. Для стабильности психоэмоционального состояния очень важно питаться сбалансированно. Особенно важны витамины группы В.
- Хотя бы один раз в неделю делайте то, что приятно вам. Встречайтесь с друзьями, танцуйте, ешьте вкусную еду, играйте в компьютерные или настольные игры.

Если ничего не помогает, и вы чувствуете, что вам тяжело самостоятельно справиться со стрессом – обратитесь к специалисту, возможно, у вас депрессия. В этом случае вам требуется квалифицированное лечение.

СПОРТ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни включает в себя ряд мероприятий, улучшающих здоровье и самочувствие. Одним из таковых является спорт, а точнее – физические нагрузки. Активность в течение дня играет огромную роль в профилактике многих заболеваний. И даже если у вас нет времени или же состояние вашего здоровья не позволяет заниматься спортом серьезно – вы всегда можете найти возможность поддерживать уровень физической активности, подходящий для вас.

ДИНАМИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Полезнее всего для организма динамическая нагрузка – то есть движение. К этому типу физической активности относятся бег, плавание, пешая ходьба, а также такие популярные упражнения как выпады, приседания, скручивания.

Что дают регулярные динамические нагрузки?

- Проработанная программа упражнений помогает строить тело;
- Упражнения способствуют росту мышечной массы;
- Возрастает энергопотребление – причем не только в процессе нагрузки, но и в покое;
- Увеличивается объем легких и глубина дыхания;
- Все ткани организма интенсивнее снабжаются кислородом;
- Улучшается обмен веществ;
- Снижается риск развития заболеваний опорно- двигательного аппарата.

СТАТИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Нагрузка – это не обязательно движение. Длительное пребывание в одном положении тоже может быть для мышц нагрузкой. Если состояние здоровья не позволяет вам практиковать динамичные нагрузки, вы можете прибегать к статическим. Они не требуют активного движения, напротив – в процессе вы должны сохранять определенное положение или очень медленно менять его (как, например, в йоге или пилатесе). Такие нагрузки показаны даже при заболеваниях сердечно-сосудистой системы или опорно-двигательного аппарата, которые не позволяют заниматься динамической активностью.

НОРМА СУТОЧНОЙ АКТИВНОСТИ

Не существует конкретного показателя активности, который можно было бы назвать универсальным. Кто-то устает, поднявшись на третий этаж, а кто-то может провести 2-3 часа в тренажерном зале и сохранить бодрость.

Выбирайте нагрузку по себе, прислушивайтесь к своему организму. В день нужно проходить минимум 3-5 км (это 5000-7000 шагов) – такой уровень нагрузки считается минимальным.

КАК РАССЧИТЫВАТЬ ЧСС ДЛЯ СПОРТА

Аббревиатура ЧСС расшифровывается как «частота сердечных сокращений», иначе говоря, это пульс. Самый простой способ его измерить – приложить палец к запястью примерно на 3-5 см ниже сгиба кисти и посчитать частоту пульса за 15 секунд. Умножьте полученный результат на 4, чтобы получить количество сердечных сокращений за одну минуту.

Эту же работу легко проделывают современные фитнес-браслеты и умные часы. Если вы только начали заниматься спортом – эти устройства помогут вам отслеживать дневную активность и ЧСС.

Измерять пульс в процессе нагрузок очень важно: это позволяет понять, как ваше сердце реагирует на физическую активность, и не допустить перегрузок.

У взрослого человека пульс в покое должен варьировать от 60 до 80 ударов. При нагрузке нормой считается показатель до 200 ударов – причем показатель 100-130 ударов в минуту относится к зоне умеренных нагрузок, при которых интенсивно сжигается жир. 130-170 ударов в минуту – это уже интенсивные нагрузки, которые подходят для тренировки сердца. Выше – тренировки высокой интенсивности, которые выступают стрессом для организма. Заниматься с таким пульсом можно только под руководством опытного тренера.

Обратите внимание, что пульс может быть выше, если вы занимаетесь в душном помещении, заболели или выпили кофе незадолго до тренировки. В этом случае следите за своим самочувствием – чем выше пульс, тем тяжелее переносится нагрузка.

ЗАЧЕМ РАССЧИТЫВАТЬ ЧСС

Начинающие спортсмены иногда впадают в крайности: они или начинают занятия слишком осторожно, так, что частота пульса при нагрузке почти не отличается от показателя в покое, или же наоборот – начинают заниматься слишком интенсивно. Для организма резкое начало интенсивных нагрузок – большой стресс, и спустя 2-3 недели такого режима человек может серьезно истощить ресурсы организма. Подсчет ЧСС позволяет тренироваться на эффективном и одновременно комфортном для организма уровне.

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И СПОРТ

В норме артериальное давление у человека должно составлять примерно 120\80. Но у людей, которые ведут здоровый образ жизни, давление может быть и ниже – например, в пределах нормы давление 100/60.

Гипертоникам спорт не противопоказан – но им нужно внимательно следить за уровнем нагрузок и начинать занятия в щадящем режиме. Можно начать с ходьбы – сначала приучить себя ходить больше, затем – наращивать темп. Позже можно перейти на бег или плавание.

К тренировкам лучше приступать после консультации с лечащим врачом.

ВАЖНО! Если ваше артериальное давление превышает 190\110 хотя бы периодически, если при физических нагрузках возникает чувство жжения или давления в груди, интенсивные тренировки, к сожалению, вам противопоказаны. Но вы можете заниматься статическими нагрузками, например, йогой.

ЗАРЯДКА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Каждый знает о том, что сидячий образ жизни негативно сказывается на здоровье. Недаром большинство офисных работников, которые до 10 часов в день находятся в сидячем положении, имеют заболевания опорно-двигательного аппарата.

Чтобы предотвратить развитие недугов, специалисты рекомендуют каждые два часа производить небольшую разминку на рабочем месте. Выглядит это следующим образом:

Сначала уделите внимание шее. Медленно вращайте голову вперед-назад, вверх-вниз. Повторите это как минимум 10 раз.

Затем разомните руки. Поднимите их вверх, скрепите ладони «в замок» и потянитесь как можно выше. Далее сделайте круговые движения плечами, 10 раз.

Уделите внимание запястьям. Сделайте 15 круговых движений кистями.

Встаньте на пол, и постарайтесь дотянуться ладонями до стоп, не сгибая колен. Если не получается – тянитесь настолько, насколько можете.

Зафиксируйте положение на 15 секунд.

Сядьте на край стула, вытяните ноги перед собой, не сгибая колен. Держа спину прямо, потяните стопы на себя, а затем назад.

Такой комплекс необходимо осуществлять каждые 2-3 часа на работе.

ПОДСЧЕТ КАЛОРИЙ

Если вы хотите не только стать здоровее, но и похудеть, важно уделить внимание питанию. Рацион определяет 70% успеха при снижении веса. Самым эффективным способом похудения является подсчет калорий. Для того, чтобы с точностью их подсчитать, необходимо приобрести кухонные весы. Для подсчета удобно использовать различные приложения – они автоматически рассчитывают калорийность в зависимости от веса продукта. Для поддержания здоровья и комфортного пищеварения взрослый человек должен потреблять около 1700 ккал для женщин и около 2200 ккал для мужчин. Для похудения это число достаточно сократить на 20%.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

В последнее время наблюдается положительная тенденция: все больше молодежи отказывается от пагубных привычек и следует основам здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это не только особенное питание или занятия спортом. ЗОЖ – это целый комплекс мер, направленных на улучшение здоровья и профилактику патологических процессов в организме. Соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.

ПРЕИМУЩЕСТВА ЗОЖА

Здоровый образ жизни оказывает существенное влияние на иммунитет. Согласно опросу тех, кто недавно поменял свой образ жизни, после начала ЗОЖ заметно улучшилось самочувствие, настроение и изменилось мировосприятие.

Кроме того, стремление вести более здоровую жизнь способствует следующим улучшениям:

- Сокращается частота рецидивов хронических заболеваний;
- При пробуждении нет усталости, чувствуется прилив сил;
- Наблюдается повышенная выносливость на спортивных тренировках;
- Сокращается частота простудных заболеваний и снижается их тяжесть;
- Кожа становится более упругой и чистой.

Кроме того, исследования показывают, что такой образ жизни позволяет снизить вероятность развития ряда возрастных заболеваний. Кроме того, это отличный пример для близких людей, и, в первую очередь, для детей.

ОСНОВЫ И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»: физическая активность, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, гигиенический уход, полноценный сон и отдых, оздоровительные процедуры и эмоциональный настрой. Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются.

Соблюдение правильного питания

Здоровье внутренних органов, внешний облик, самочувствие и иммунитет напрямую зависят от того, что мы употребляем в пищу. Здоровый образ

жизни предполагает исключение ароматизаторов, усилителей вкуса, жирных продуктов, красителей и консервантов, или, как минимум, их сокращение.

Вот основные правила:

- Не стоит ни голодать, ни переедать – и то, и другое негативно сказывается на самочувствии. Нельзя испытывать чувство голода и, наоборот, переедать. Старайтесь следить за тем, чтобы ежедневная норма калорий составляла 1700-1900 ккал (норма для женщин, ведущих малоподвижный образ жизни, для мужчин дневная калорийность выше примерно на 300-400 ккал).
- Пейте чистую воду. Желательно употреблять в день от 1.5 до 2 литров воды (не чая, кофе, сока и т.п.)
- Сократите количество сладостей в рационе. Если хочется сладкого – отдавайте предпочтение свежим овощам и сухофруктам. Также можно употреблять горький шоколад в умеренных количествах.
- Ешьте как минимум 4-5 раз в день небольшими порциями. По окончании трапезы должно оставаться ощущение легкого голода.
- Суточное меню должно содержать мясо или рыбу, овощи и фрукты, крупы, кисломолочные продукты. Питайтесь разнообразно.
- Ужинать желательно не менее чем за 2 часа до сна. Непосредственно перед сном есть нежелательно.
- Исключите из рациона фастфуд, жирные и копченые продукты.
- Отдавайте предпочтение варке, тушению или запеканию продуктов.

Если раньше вы не следили за питанием, вам может быть тяжело резко поменять рацион. Попробуйте начать с малого – уберите из рациона жирные соусы и продукты, которые их содержат, избегайте усилителей вкуса и химических добавок в пище, откажитесь от продуктов быстрого приготовления, полуфабрикатов, кондитерских изделий, увеличьте долю фруктов и овощей в меню. Выполнение каждого из перечисленных пунктов станет шагом к здоровому питанию.

Физическая активность

Недостаток физической активности приводит к снижению скорости обмена веществ, развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым и неврологическим патологиям.

Если ваша работа не связана с движением, постарайтесь сами увеличить активность. Нормальным считается проводить в движении не менее 1 часа в день (это около 8000-10000 шагов). Ученые доказали, что каждая минута активности влияет на состояние организма в долгосрочной перспективе – это

значит, что даже подъем по ступенькам, а не на лифте, уже приближает вас к здоровью.

Увеличить ежедневную активность можно, заведя привычку начинать и заканчивать день легкой разминкой. Если вы ездите на работу на общественном транспорте – выйдите на 1-2 остановки раньше и пройдите этот путь пешком. Очень полезно делать перерывы, если у вас сидячая работа. В выходные дни займитесь фитнесом, сходите на прогулку или в бассейн. Этих мер вполне достаточно для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

Гигиенический уход

Личная гигиена – одна из составляющих ЗОЖа. В первую очередь это касается ротовой полости. Нужно как минимум два раза в день чистить зубы, причем уделять внимание всей полости рта. Помимо стандартного набора, состоящего из зубной щетки и пасты, обзаведитесь ирригатором, зубной нитью и ополаскивателем для полости рта. Несоблюдение этих правил чревато не только развитием кариеса, но также угрозой развития пародонтита и заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Также важно содержать в порядке дом: регулярно проводить влажную уборку, не допускать скопления пыли, ежедневно проветривать комнаты.

Соблюдение режима дня

Ученые пришли к выводу, что для здоровья и хорошего самочувствия важны продолжительность сна и его регулярность. Каждый человек должен спать как минимум 7 часов в сутки. При этом засыпать и просыпаться желательно в одно и то же время. Конечно же, иногда можно делать исключения, например, в выходные дни.

Эмоциональный настрой

Нервные напряжения, постоянные срывы, стрессы – все это негативно сказывается на настроении, самочувствии и здоровье в целом. Специалисты рекомендуют придерживаться следующих советов:

Не тревожьтесь из-за того, чего не можете изменить. Если справиться с тревожностью не удастся – обратитесь за помощью к психологу.

Мыслите позитивно, в любой ситуации находите положительные моменты.

Не держите зла, отпустите все обиды, не завидуйте и не делайте людям зла.

Старайтесь избегать стрессовых ситуаций.

КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

Принято считать, что привычка формируется в течение 21 дня. Следуя вышеперечисленным правилам, вы можете сформировать привычку, которая поможет вам продлить жизнь и затормозить процесс старения. Очень важно соблюдать основы ЗОЖ в комплексе. То есть если вы следите за личной гигиеной, занимаетесь спортом и правильно питаетесь, но при этом курите – вредная привычка может затормозить позитивные изменения.

Привычка жить здорово

Если вы соблюдаете здоровый образ жизни – постарайтесь сделать все возможное, чтобы передать полезную привычку своим детям. С раннего возраста приучайте ребенка к правильным действиям.

- С раннего возраста отдайте ребенка в спортивную секцию.
- Хотя бы раз в неделю выезжайте на природу.
- Иногда отказывайтесь от общественного транспорта и автомобиля, ходите пешком больше.
- Регулярно посещайте врача для профилактического обследования организма.
- Старайтесь не приучать ребенка к фастфуду, сладостям и продуктам с содержанием химии в составе.
- С самого детства обучите малыша правилам личной гигиены.
- Привлекайте ребенка к домашней уборке.

ЗОЖ не должен доставлять дискомфорта, все действия должны быть в радость. Прививайте полезные привычки постепенно. Для начала привыкните к новой пище, затем начните утром делать зарядку и т.д. Со временем вы начнете чувствовать себя лучше и спокойнее, и сможете достичь целей, которые казались раньше недостижимыми.