

УДК 61.31

Ташалиева Жамила Исмаатовна, преподаватель

Tashaliyeva Jamila Ismatovna, teacher

Абдуллаева Севара Анваровна, преподаватель

Abdullayeva Sevara Anvarovna, teacher

Ферганский медицинский колледж

Ferghana medical college

Узбекистан, г.Фергана

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация: В данной статье освещены основные проблемы внедрения ЗОЖ среди населения.

Ключевые слова: населения, медицина, ЗОЖ, пропаганда.

MAIN PROBLEMS OF IMPLEMENTATION OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG THE POPULATION

Abstract: this article highlights the main problems of the introduction of healthy lifestyle among the population.

Key words: population, medicine, healthy lifestyle, propaganda.

В Требованиях формирование здорового образа жизни рассматривается как комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья; пропаганду здорового образа жизни; мотивирование граждан к личной ответственности за своё здоровье и здоровье своих детей; разработку индивидуальных подходов по формированию здорового образа жизни, в том числе детям; борьбу с факторами риска развития заболеваний; просвещение и информирование населения о вреде употребления табака и злоупотребления алкоголем; предотвращение социально-значимых заболеваний, в том числе среди детского населения; увеличение продолжительности активной жизни.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни и зависит от множества факторов. Ныне преобладает, как отмечено выше мнение, что здоровье народа на 50% определяется образом жизни, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной.

Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. Особую актуальность это приобретает в молодежной среде – потенциально наиболее активной части населения. Как ни банально это звучит, но от того, насколько здорова наша молодёжь, зависит будущее нашей страны. Молодёжь от 16 до 29 лет, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), составляет около 30 % населения, заболеваемость этой категории за последние 5 лет увеличилась на 26,3 %. Смертность от неинфекционных заболеваний постоянно возрастает во всем мире и достигает сейчас 83 %.

Причиной всех подобных заболеваний является отсутствие личной заинтересованности у молодёжи в здоровом образе жизни, заботе о продолжении своего рода. Молодые готовы воспринимать все новое и непознанное, не задумываясь о последствиях. При этом они еще идеологически неустойчивы, и в их умы легче внедрить как положительный, так и отрицательный образ. Когда нет положительной альтернативы, то идеологический вакуум заполняется наркотиками, курением, алкоголизмом и другими вредными привычками. Это хорошо понимают на Западе. В Америке и Европе в последние годы начался бум борьбы за здоровый образ жизни. Люди считают калории, следят за давлением и весом, занимаются спортом. Быть здоровым стало престижно и модно. К примеру, во многих странах объявлена настоящая война табаку. В Англии разработана большая социальная программа «Курение – убивает».

Любая программа профилактики, в том числе, по формированию здорового образа жизни, не может строиться по принципу запретов, устрашения или отрицания. Тем не менее, во многих публикациях уделяется внимание работе по профилактике алкоголизма, наркомании, но не ведется, или почти не ведётся, популяризация физической активности. А ведь это – важнейшая составная часть здорового образа жизни, а в системе профилактики. Организация здорового образа жизни наших граждан является одной из составляющих национальной безопасности страны, развитие физической культуры и спорта поддерживается на уровне президента Республики Узбекистан.

Основная задача при проведении профилактической работы, направленной на формирование здорового образа жизни – ориентировать население на развитие самостоятельного мышления, на самовоспитание.

Также важным при этом является выработка системы нравственных ценностей, идеалов и навыков культуры здорового образа жизни, привитие стойкого иммунитета к негативным влияниям среды, научить подрастающее поколение тому, как оказать сопротивление, как научиться говорить «нет» и как отказаться от нежелательной дружбы.

В общем понятии здоровья имеются три неотделимые составляющие: здоровье духовное, физическое и психическое. Духовное здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе. Оно достигается умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью анализировать различные ситуации и прогнозировать их развитие, а также вести себя в различных условиях с учетом необходимости, возможности и желания. Физическое здоровье – данными полученными человеком при рождении и закрепленными в результате работы над собственным здоровьем.

Психическое, физическое и духовное здоровье находятся в гармоничном единстве и постоянно взаимно влияют друг на друга.

Обязательной составляющей профилактических программ является развитие личностных ресурсов и поведенческих навыков, следовательно, возникает необходимость в участии медиков, педагогов, психологов в подобных программах. Среди разнообразных форм и методов работы выше указанных специалистов наиболее эффективной являются целевые комплексные программы, способствующие семейному воспитанию и здоровому образу жизни.

Для борьбы с основными угрозами здоровью и жизни людей, важно изменить поведение женщин, мужчин, подростков, вовлекая их в профилактические программы, регулярно информируя о преимуществах здорового образа жизни, улучшая знания людей о факторах риска и факторах, способствующих здоровью.

Необходимо стремиться убедить людей в том, что внимательное и ответственное отношение к собственному здоровью, соблюдение принципов здорового образа жизни, осведомленность в вопросах профилактики заболеваний позволяют каждому из нас в корне изменить уровень и качество жизни в лучшую сторону.

Литературы:

1. Вайнер Э.Н. Общая валеология. - Липецк, 1998. – 261с.
2. Гаджиев Р.С. Врачи общей практике. / Р.С. Гаджиев. – М.: Медицина, 2005. – С. 527.