

поведінкою. Наразі виникає деструктивний конфлікт, викликаний розбіжністю між очікуваннями одного члена подружжя та бажаннями іншого. Нерідко конфліктна ситуація, що має деструктивні ознаки, супроводжується агресивністю алкозалежного, яка спричинює часті сварки чи й бійки, мають психотравмуючий вплив на дітей і дорослих такої сім'ї. Тому нерідко розлучення стає єдиним можливим вирішенням проблеми захисту членів родини.

Ще одним негативним наслідком зловживання спиртними напоями є формування наркотичної залежності, якій передують так звана адиктивна поведінка – зловживання різними речовинами, змінюють психічний стан [1; 283]. Статистика засвідчує, що у 90-их роках минулого століття в Україні зареєстроване зростання темпів поширення наркоманії серед молоді. В 1993 році у клінічній наркотичній реабілітації було зареєстровано 27000 пацієнтів віком 15 – 22 роки, а до кінця 1998 року – 72000. За даними наукових досліджень (О. Бандурка, В. Тюріна, О. Федоренко та ін.), проблема сьогодні загострюється: частіше трапляються випадки залучення батьками-наркоманами до вживання наркотичних речовин власних дітей.

Причинами швидкого поширення наркотичної залежності серед молоді України вважають (О. Безчотнова, О. Бандурка, В. Тюріна, О. Федоренко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін.) пропагування такої молодіжної субкультури, в якій особливою цінністю є певна незалежність від сім'ї, суспільства, побутування міфів про наркоманію („Я в будь-який час можу відмовитися, я не наркоман”, „Алкоголь і тютюн – це теж наркотики, тому немає нічого страшного в прийнятті легких наркотичних речовин”), поширення соціального інфантилізму серед молоді, швидке зубожіння значної частини населення держави.

Таким чином, соціально-педагогічними умовами подолання сімейних деструктивних конфліктів, спричинених алкоголізмом та наркотичною залежністю, можуть бути наступні: заміна одноразової психолого-педагогічної допомоги сім'ї системним впливом; розширення комунікативних можливостей родин (залучення до спілкування з подружжям, що переживає кризу, близькими знайомих; друзів); переконання в необхідності відвідування консультацій, що надаються центрами соціальної служби для молоді; підвищення культури спілкування молодого подружжя, зміни способів проведення вільного часу тощо.

Отже, проблема подолання деструктивних конфліктів у молодій родині є надзвичайно актуальною, проте складною. Вирішення її сприятиме зміцненню інституту сім'ї як моделі суспільства, зниженню темпів поширення алкоголізму та наркоманії серед молоді.

#### Література

1. Бандурка О.М., Тюріна В.О., Федоренко О.І. Основи психології і педагогіки. – Харків: Нац. ун-т внутр. справ, 2003. – 336с.
2. Молода сім'я України 90-их / Ред. колегія: Якубова Ю.М., Головатий М.Ф., Яременко О.О. К.: А.Л.Д., 1996. – 104с.
3. Социальная конфликтология: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / Под ред. А.Б. Морозова. – М.: Академия, 2002. – 336с.
4. Социальная психология: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / Под ред. А.Б. Сухова, А.А. Деркача. – М.: Академия. – 600с.
1. 5. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціол. досліджень, 2000. – С. 12.

Ю.М.ПАНИШКО., В.І.КОВЦУН., Р.С.КОЗИЦЬ

#### ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*В статті розглядаються деякі методи та способи впливу на здоров'я людини.*

*В статье рассматриваются некоторые методы и способы влияния на здоровья человека.*

*In article consider some methods and influence methods on man health*

Природа подарувала людині безмежні можливості. Людина як унікальне явище природи прикладом вищої складності будови, саме в ньому органічно з'єднуються біологічні і соціальні, матеріальні та духовні процеси. Як представник біологічної системи розвивається в рамках законів термодинаміки.

Відповідно до першого закону термодинаміки, розвиток є збереження і перетворення енергії. Потреба в енергії, що дає можливість зберегти себе. Акумуляція і перетворення енергії як основний засіб збереження живої системи визначають і напрямок її розвитку.

Другий закон термодинаміки допомагає розкрити напрямок розвитку. У відповідності до цього закону всі види енергії прямують з більш організованого стану до менш організованого. Цю тенденцію можна означити поняттям ентропії. Наслідком ентропії як міри неорганізованості є постійна вступна направленість розвитку до хаосу, безпорядку. Для розвитку живих систем потрібна переборювання ентропійного стану, тобто негентропійність – основна риса направленості розвитку живої системи [1, с. 185-188].

З точки зору нестійкої термодинаміки організм людини – відкрита, нерівноважна, дисипативна структура (Денбіро – розсіювання). Особливість дисипативної структури полягає в тому, що при постійному припливі енергії в ній припиняється функція, виникають незворотні зміни, які характерні для живої системи. Жива структура нероздільна від функції [2, с. 14-15].

Організм людини складається із структур різних рівнів: молекулярних, субклітинних, клітинних, тканин, органів, систем органів. Це цілий мікросесвіт.

Цікавим закономірним є поява нової науки про приховані можливості людського організму – антропомаксималогії. Центральна проблема антропомаксималогії – вивчення головного резерву організму людини – вміння жити не хворіючи, мистецтва повернення здоров'я при самих важких захворюваннях.

Існують 3 черги резервів організму. Перша черга резервів включається при переході організму від стану відносного спокою до повсякденної роботи. До цієї черги відносяться так звані мобілізація яких відбувається по типу “реакції тренування”. Сюди можна відносити різні види загартовування, нормалізацію харчування. Друга черга резервів включається за допомогою емоцій. Мобілізація резервів цієї черги відбувається по типу “реакції стресу”. Використання другої черги резервів дозволяє підвищити ефективність всіх видів діяльності. Третя черга резервів включається в екстремальних умовах, наприклад, в боротьбі за життя [3, с. 45-46]. Самі резерви, як структура, потребують функціонування, тобто тренування зберігає функція зберігає матеріальний субстрат. Тому тренування резервів можна проводити двома способами: перший – обмежуючи поступлення в організм речовин, енергії, інформації; другий – за допомогою виключеної роботи однієї або декількох систем. Тренування однієї системи стимулює так чи інакше і інші системи.

Можна розглянути декілька шляхів збереження здоров'я:

- через обмеження доступу кисню – кисневе голодування;
- через обмеження доступу харчових продуктів – голодування;
- через обмеження доступу інформації – сенсорне голодування.

Другий підхід полягає у використанні підсиленої роботи інших органів та систем:

- м'язове тренування – через роботу опорно-рухової системи;
- психотренування – через нейроендокринну систему;
- термотренування – через систему терморегуляції [4, 5, 6, 7].

Штучний дефіцит речовин, енергії, інформації можна викликати підсиленням їх виділенням з організму [8]. До цього відносяться тренування видільних процесів, донорство, гірудотерапія, розвиток творчості.

Енергія в організмі утворюється за рахунок реакції біологічного окислення. При недостатці кисню виникає гіпоксія, тобто кисневе голодування. Повна відсутність кисню веде до незворотніх змін та загибелі організму. В зв'язку з такою залежністю в організмі існує потужна антигіпоксична система, ефективність якої в процесі старіння знижується.

Дослідження, які проводилися в акушерській клініці показали, що плід у внутрішньоутробному періоді отримує набагато менше кисню, ніж материнський організм, тобто існує тренування механізмів адаптації плоду до гіпоксії. Стійкість новонароджених до гіпоксії в 10 разів більше, ніж у дорослих. Але з віком стійкість до гіпоксії падає.

Тренування антигіпоксичної системи різними засобами повертає організму стійкість до гіпоксії і стимулює різні системи центральної нервової системи, імунну, ендокринну, серцево-судинну системи.

Рухова гіпоксія. Вона виникає на початковому етапі інтенсивної м'язової діяльності і пов'язана з наростанням кисневого боргу. Виконуючи інтенсивні фізичні вправи, ми автоматично активуємо антигіпоксичну систему.



У відповідності до правил скелетних м'язів І.А. Аршавського є зв'язок між руховою активністю та видовою тривалістю життя.

В експериментах доведено, що гіподинамія є фактором передчасного старіння. М'язова система складає біля 40% маси тіла у чоловіків та 30% маси тіла у жінок. При відсутності скорочень м'язів спостерігається їх атрофія. Зменшення м'язових зусиль призводить до зменшення енергообміну, порушення обміну речовин, падіння працездатності, послаблення імунітету, детренованості серцево-судинної системи, появи ожиріння, атеросклерозу.

Тому м'язові навантаження є запорукою стабільності не тільки нервово-м'язової системи, а й всього організму.

Гіпоксична гіпоксія. Цій меті слугують дихальні вправи зі зниженою вентиляцією [9].

В літературі широко представлені різні методи дихання із затримкою дихання на видиху, дихальними паузами.

Достатньо згадати дихальні вправи йогів, а саме “кевала-кумбхака” (абсолютно спокійна пауза) – дихання на фазі розслаблення м'язів [10]. До інтенсивного гіпоксичного тренування слід віднести спів. Співаки, як відомо, в більшості випадків, живуть довго.

Більш ефективно тренування антигіпоксичної системи дає перебування в умовах середньогір'я або високогір'я.

Гірська гіпоксія виникає внаслідок пониженого парціального тиску кисню. Адаптація до гіпоксії та ефект омолодження наступить після 3-4 тижнів перебування в горах. Регулярне перебування в горах сповільнює процеси постаріння, сприяє процесам відновлення організму; випадково ендемічними вогнища довголіття є райони, розташовані в середньогір'ї. Подібний ефект можна досягнути шляхом застосування різних гіпоксикаторів. Застосовується метод нормобаричної гіпоксії – періодичне дихання газовою сумішшю з пониженим вмістом кисню при нормальному атмосферному тиску.

Інколи застосовують метод, який викликає циркуляторну гіпоксію. Вона виникає при зменшенні маси циркулюючої крові. Кровопускання як лікувальний метод застосовується з давніх часів. В теперішній час майже подібний ефект дає донорство крові та гірудотерапія.

Голодування. Тимчасова, добровільна відмова від харчування. Результатами досліджень доведено, що при повному нетривалому голодуванні власних запасів енергетичних речовин повністю вистарчає.

Тут доречно буде послатися на досвід знаменитого Поля Брегга. Його книжка “Чудо голодання” відома у всьому світі. Практично все своє життя він голодував 24-36 годин один раз на тиждень та 7-10 днів 4 рази на рік, фіксуючи абсолютну відсутність втоми, підсилення енергії, добрий розумову і фізичну працездатність. Експеримент, який він проводив все життя не закінчився, трагічно загинув в шторм в океані в віці 95 років, займаючись серфінгом [6].

Починати регулярні голодування бажано з 24 годин один раз в тиждень. Після адаптації щотижневого 24 годинного голодування спеціалісти рекомендують переходити до 36-42 годинного голодування спочатку з прийомом 1,5-2 л чистої води, а потім – до “сухого” голодування.

За даними деяких дослідників регенеруючий ефект “сухого” голодування в 2-3 рази вищий, ніж при “водяному” голодуванні.

Сенсорне голодування. Різні види інформації – зорові, слухові, смакові, тактильні – надходять до організму через спеціалізовані органи і потрапляють в різні відділи центральної нервової системи, обробляються.

Періодичне обмеження інформації настає у людини під час природного сну.

Вченими були проведені експерименти на добровольцях з метою вивчення значення сну для здоров'я та тривалості життя. Було встановлено, що недостатній та неповноцінний сон негативно впливає на всі функції та системи організму, послаблює і пришвидшує постаріння. Нічний сон є природним інформаційним голодуванням. У людини є одна природна потреба, пов'язана з обмеженням зовнішньої інформації – це потреба періодично усамітнюватися. Відсутність такої потреби усамітнюватися може привести до порушення психіки.

Застосування різних методів та засобів, які підсилюють функцію шкіри, легень, шлунково-кишкового тракту, нирок – сприяє підсиленню системи виділення [8, 11]. Ефективно діють фітопрепарати.

Інтелектуальне тренування. Кора головного мозку забезпечує обробку, зберігання та відтворення інформації. Мільярди нейронів, функція яких дуже складна, повинні регулярно працювати.

Якщо кора головного мозку не працює, то з часом настають процеси атрофії кори головного мозку. Без збереження інтелекту проблема здоров'я витрачає всякий сенс. Кора головного мозку складається з 14-15 млрд. нейронів. Навіть при самих сприятливих умовах щоденно гине до 100 000 нейронів. Якщо людина займається інтелектуальним навантаженням, то в головному мозку починають з'являтися такі нові нейрони, як показали дослідження біологів з Принстонського університету Е.Луна та Ч.Гросса.

Під час сну мозок продовжує інтенсивно працювати. Сон, таким чином, є фактором збереження резервів головного мозку, що підтверджується ефективністю тривалого лікувального сну при деяких неврологічних та психічних хворобах.

Кращий спосіб тренування інтелекту – отримання якоїсь освіти, заняття наукою, викладацька, літературна праця. Постійне читання книг, газет, журналів, прослуховування лекцій, відео та телебачення.

Експеримент з 1932 по 1997 рр., які провели вчені з вивчення коефіцієнту інтелектуального потенціалу 3000 дітей 11-річного віку показав, що середній IQ тих, хто дожив до 76 років був вищим, ніж у тих, хто помер. Висновок: рівень інтелекту в тривалості життя грає велику роль.

Тренування психіки. Здатність до самонавіювання відома з давнини (система йогів нараховує 3000 років). Здатність до самонавіювання піддається тренуванню. Самонавіювання використовувалося в бойових мистецтвах, в спорті, в медицині, в педагогіці.

Достатньо вгадати класичну роботу німецького лікаря Й.Г.Шульца «Аутогенне тренування» 1922. В останній час розроблено багато методик тренування психіки: аутотренінги, техніки випуску та утримання, медитації, психотехніки на основі НЛП та інші.

Тренування терморегуляції. Для нормального обміну речовин організму потрібен температурний оптимум. Забезпечують температурну рівновагу два процеси: теплопродукція та тепловіддача. Центр терморегуляції забезпечує синхронність цих процесів. Під час старіння ефективність роботи центрів постійно падає, що призводить до зменшення стійкості до низьких та високих температур. Термотренінг потужно впливає на імунну систему. Тренують механізми терморегуляції, штучно змінюючи температуру оточуючого середовища. При зниженні температури зменшується теплопродукція, зменшується тепловіддача, при підвищенні температури – збільшується теплопродукція, збільшується тепловіддача.

До методів холодової стимуляції відносяться : повітряні ванни, носіння легкого одягу, обливання холодною водою окремих частин тіла або всього тіла, холодний душ та ванни, криотерапія.

До методів теплової стимуляції відносяться сонячні ванни, гарячі ванни, гарячі душі, парна ванна, сауна, купання в термальних джерелах. При набутті адаптації до холодних та теплових стимулів використовують комбіновані контрастні методи загартування.

### Література

1. Юнг Г.А. Общая теория жизни (диалектика формирования) – М: Мысль, 1985. – 256 с.
2. Воробей В.Л. Система продления жизни: 15 упражнений долгожителя. – СПб: Невский проспект, 2004. – 129 с.
3. Волкович Н.А. Адаптация и резервы организма. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
4. Сеник С.М. Скарби здоров'я навколо нас. Івано-Франківськ: Нова Зоря, 2002. – 680 с.
5. Методи здорового способу життя – сучасні підходи. Збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (ред. кол. Лук'янченко М.І., Шалютин Р.Р. та ін.. – Дрогобицьк: «Коло», 2003, - Вип. II. – 636 с.
6. Брайл Брегг. Система оздоровлення. Життя без лікарств. – СПб: ООО «Диамант», ООО «Золотий век», ТОО «Лейла», 1999. – 320 с.
7. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. – Оформ. «Диамант» - СПб: ООО «Диамант», ООО «Золотой век», 1999. – 288 с.
8. Оздоровление организма человека. Полная энциклопедия. – СПб: НД «Весь». 2003. – 256 с.
9. Г.Е. Дюманчук. Эта замечательная йога, или взгляд в себя. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 174 с.
10. Олифиренко В.Т. Водотеплолечение. – 3е изд. М.: Медицина. 1986, 288 с.