

Крім зміни кількісних показників, а також територіальних особливостей розвитку за роки незалежності України зазнали трансформацій і якісні характеристики медичної інфраструктури області. Більшість лікарняних споруд, а також їх технічного обладнання та господарського інвентарю є фактично зношеними та морально застарілими. Споруди районних лікарень через обмаль бюджету майже не ремонтуються, не оновлюється їх господарський інвентар, а також медичне обладнання. Останнє, придбане ще в советські часи морально застаріло та не відповідає сучасним тенденціям розвитку світової медицини. Все це перетворює перебування людини в лікарняних закладах у стану, яка при наявності фізичного болю (хвороби) підсилюється моральними острахами та неприємною атмосферою убогості й занедбаності лікарень.

З розвитком процесу інтернетизації та наростаючих тенденціях загальної інформатизації всіх сфер суспільного життя зазнає змін й медична інфраструктура Львівської області. В її сегменті з'являються нові, до того цілком відсутні як в українській так і в світовій медицині, елементи як віртуальні лікарні. Останні функціонують у вигляді Інтернет-сайтів провідних державних та приватних клінік. Інформація, яку вони подають є не лише рекламою лікарняного закладу, так само його візитною карточкою, але й містить відомості про основні хвороби, профілактику яких здійснює даний лікарняний заклад, методи лікування, що в ньому використовуються, а також конкретні поради, щодо методів лікування хвороби. Завдяки можливостям Інтернет-технологій лікар може віртуально відвідати лікарняний заклад, ознайомитися з його технічною інфраструктурою, методами лікування, персоналом, записатися на прийом до лікаря, а також вибрати для себе найбільш оптимальний термін перебування на лікуванні в даному лікарняному закладі. Після проходження курсу лікування зв'язки з хворим не припиняються, а підтримуються завдяки он-лайнним консультаціям, які засобами Інтернет-зв'язку лікуючий лікар надає клієнту [5]. На території Львівської області наразі такі послуги надає лише приватний лікарняний заклад «Богдан», натомість як в Києві більшість центральних лікарень мають в своєму арсеналі дані послуги.

В цілому, лікарняні установи Львівської області формують опорний каркас медичної інфраструктури регіону. Його основа була сформована ще в советські часи й наразі слабо змінилася за роки незалежності України, проте наростаючі процеси приватного підприємництва та приватизації в медичній сфері відкривають великі перспективи для подальшого видозмінення та покращення медичної інфраструктури області. Перші прояви цих процесів можна вбачати в започаткуванні функціонування приватної лікарняної установи «Богдан», а також входженні в медичну сферу Інтернет-технологій. Останнім, приписується роль каталізатора, що має здетермінувати стимулюючий розвиток медичної інфраструктури Львівської області загалом, та лікарняних закладів, зокрема.

ЛІТЕРАТУРА

1. Охорона здоров'я у Львівській області. Статистичний збірник. – Львів: Львів. обл. статист., 2003. – 94 с.
2. Статистичний щорічник Львівської області за 2003 рік. Ч. II. – Львів: Гол. упр. статист. у Львівській обл., 2004. – 370 с.
3. Шаблій О.І. Суспільна географія: теорія, історія, українознавчі студії. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2001. – 744 с.
4. Шевченко В.О., Гуцуляк В.М., Нечипоренко Г.Л. та ін. Загальна медична географія світу. – К., 1998. – 178 с.
5. Шевчук І.Б. До питання впливу ринку послуг сфери охорони здоров'я на формування здоров'я населення // Здоровий спосіб життя: Зб. наук. статей. – Вип. 6. – Львів, 2005. – 87 с. – С. 80–85.
6. Шевчук Л.Т. Основи медичної географії. – Львів, 1997. – 168 с.

І.В. ЛОЗЕНКО

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ: ПЕДАГОГІЧНІ РОЗДУМИ

У статті розглядаються складові здорового способу життя та даються рекомендації на основі власного досвіду щодо покращення свого психічного та фізичного здоров'я.

В статье рассматриваются составляющие здорового способа жизни и даются рекомендации из собственного опыта по улучшению своего психического и физического здоровья

In clause{article} components of a healthy way of a life are considered{examined} and recommendations from own experience on improvement of the mental und physical health are given.

Здоров'я - безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. При зустрічах, прощаннях з близькими і дорогими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я, оскільки це - основна умова повноцінного і щасливого життя. Здоров'я допомагає успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то і значні перевантаження. Добре здоров'я, яке розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує їй довге і активне життя. Наукові дані свідчать про те, що у більшості людей при дотриманні ними гігієнічних правил є можливість жити до 100 і більше років.

Здоров'я - це перша і найважливіша потреба людини, її гармонійний розвиток особи. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, самоствердження і щастя людини. Активне довге життя - це важливий додаток людського чинника.

Здоровий спосіб життя - це спосіб життя, заснований на принципах моральності. Він повинен бути раціонально організованим, активним, трудовим. Він повинен захищати від несприятливих умов навколишнього середовища, дозволяти до глибокої старості зберігати етичне, психічне і фізичне здоров'я.

Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити нас від усіх хвороб. Людина - творець свого здоров'я, вона повинна за нього боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою, дотримуватись правил особистої гігієни, - словом, добиватися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

А що саме означає поняття "здоров'я", який його зміст і критерії? Існує багато визначень цього поняття. За визначенням Всесвітньої Організації Охорони здоров'я - "здоров'я - це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів".

Здорова і духовно розвинена людина щаслива - вона відмінно себе почуває, одержує задоволення від своєї роботи, прагне до самовдосконалення, досягає, тим самим, молодості духу, внутрішньої і зовнішньої краси.

Цілісність людської особи проявляється, перш за все, у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах нашого життя.

Академік М.М. Амосов запропонував ввести новий медичний термін "кількість здоров'я" для позначення міри резервів організму. Скажімо, у людини в спокійному стані через легені проходить 5-9 літрів повітря в хвилину. Деякі спортсмени можуть довільно протягом 10-11 хвилин щохвилини пропускати через свої легені 150 літрів повітря, тобто з перевищенням норми в 30 разів. Це і є резерв організму. Візьмемо серце і підрахуємо його потужність. Є хвилинні об'єми серця: кількість крові в літрах, що викидається в одну хвилину. Припустимо, що у спокої воно дає 4 літри в хвилину, а при найенергійнішій фізичній роботі - 20 літрів. Отже, резерв рівний 5 (20:4). І так само є приховані резерви нирок, печінки. Виявляються вони за допомогою різних проб навантажень. Тоді з цієї точки зору, здоров'я - це кількість резервів в організмі, це максимальна продуктивність органів при збереженні якісних меж їх функцій.

Здоров'я людини - результат складної взаємодії соціальних і біологічних чинників. Вважається, що внесок різних впливів на стан здоров'я наступний:

- * спадковість - 20%;
- * навколишнє середовище - 20%;
- * рівень медичної допомоги - 10%;
- * спосіб життя - 50%.

У розгорненому варіанті ці цифри виглядають наступним чином:

- * людський чинник - 25% (фізичне здоров'я - 10%, психічне здоров'я - 15%);
- * екологічний чинник - 25% (екзоекологія - 10%, ендоекологія - 15%);
- * соціально-педагогічний чинник - 40% (спосіб життя: матеріальні умови праці і побуту - 15%, поведінка, режим життя, звички - 25%);
- * медичний чинник - 10%.

Здоровий спосіб життя включає компоненти: раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартування, раціональне харчування і т.п.

Рациональний режим праці і відпочинку - необхідний елемент здорового способу життя будь-якої людини. При правильному і суворому дотримуванні режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку, і тим самим сприяє зміцненню здоров'я.

Систематичний, посильний і добре організований процес розумової діяльності надзвичайно благоприємно впливає на нервову систему, серце і судини, кістково-м'язовий апарат – на весь організм людини.

Важливо постійно пам'ятати: якщо добре "взяти старт", тобто, якщо початок процесу розумової діяльності був вдалим, то, як правило, і всі подальші операції протікатимуть безперервно, без тривів і без необхідності "включення" додаткових імпульсів.

Запурука успіху – в плануванні свого часу. Учень, який регулярно протягом 10 хвилин планує свій робочий день, зможе щодня зекономити 2 години, а також краще справитися зі своїми справами. Слід взяти собі за правило вигравати 1 годину часу. Таким чином учень отримує час – можливо, найважливіше для людини – особистий час. Його можна витратити на свій власний розсуд по-різному: додатково на відпочинок, на самоосвіту, хобі або для раптових надзвичайних справ.

Побудова навчальної роботи значно полегшена, оскільки вона регламентується вже складеним розкладом занять. Необхідно взяти за правило приходити в кабінет завчасно, оскільки, учень, що входить в кабінет після дзвінка, справляє враження незібраного, необов'язкового і, таким чином, виявляє неповагу до викладача.

Учень повинен правильно чередувати працю і відпочинок. Після занять 1,5-2 години необхідно витратити на відпочинок. Відпочинок після уроків зовсім не означає стану повного спокою. Лише при дуже великому стомленні може йти мова про пасивний відпочинок. Бажано, щоб характер відпочинку був протилежний характеру роботи людини ("контрастний" принцип побудови відпочинку). Вечірню роботу проводити в період з 18 до 21 години. Під час роботи через кожні 50 хвилин зосередженої праці відпочивати 10 хвилин (зробити легку гімнастику, провітрити кімнату, прогулятися вулицею). Необхідно уникати перевтоми і одноманітної праці. Наприклад, недоцільно 2 години поспіль читати книги. Краще всього займатися 2-3 видами праці: читанням, розрахунковими роботами, конспектуванням.

Таке чергування фізичних і розумових навантажень корисне для здоров'я. Людина, яка багато часу проводить в приміщенні, повинна хоча б частину часу відпочинку проводити на свіжому повітрі. Міським жителям бажано відпочивати поза приміщеннями - на прогулянках по місту і за містом, в парках, на стадіонах, в турпоходах на екскурсіях, за роботою на садових ділянках і т.п. Наприклад, у Львівському ліцеї менеджменту стало традицією поїздки в Карпати, екскурсії до столиці нашої країни, відвідування інших міст України.

Наступною ланкою здорового способу життя є викорінювання шкідливих звичок: куріння, алкоголю, наркотики. Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно відображаються на здоров'ї підростаючого покоління і на здоров'ї їх майбутніх дітей.

Дуже багато людей починають своє оздоровлення з відмови від куріння, яке вважається однією з самих небезпечних звичок сучасної людини. Недаремно медики вважають, що з курінням безпосередньо зв'язані найсерйозніші хвороби серця, судин, легенів. Куріння не тільки нищить здоров'я, але і забирає сили. Як встановили фахівці, через 5-9 хвилин після викурювання однієї тільки сигарети м'язова сила знижується на 15%. Спортсмени знають це з власного досвіду і тому, як правило, не палять. Зовсім не стимулює куріння і розумову діяльність. Навпаки, експеримент показав, що тільки завдяки курінню знижується сприйняття навчального матеріалу. Курець вдихає не всі шкідливі речовини, що знаходяться в тютюновому димі, - близько половини дістається тим, хто знаходиться поряд з ними. Не випадково, що в сім'ях курців діти хворіють на респіраторні захворювання набагато частіше, ніж в сім'ях, де ніхто не палить. Досить часто куріння є причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані, бронхів і легенів. Постійне і тривале куріння приводить до передчасного старіння. Порушення живлення тканин киснем, слизу дрібних судин роблять характерною зовнішність курця (жовтуватий відтінок білків очей, шкіри, передчасна в'ялість), а зміна слизових оболонок дихальних шляхів впливає на його голос (втрата дзвінкості, понижений тембр, скрипкість).

Наступне непросте завдання - подолання пияцтва і алкоголізму. Встановлено, що алкоголізм впливає всі системи і органи людини. Особливо шкідливий вплив алкоголю на печінку: при тривалому систематичному зловживанні алкоголем відбувається розвиток алкогольного цирозу печінки. Алкоголізм, як жодне інше захворювання, обумовлює цілий комплекс негативних

соціальних наслідків, які виходять далеко за рамки охорони здоров'я і торкаються, в тому або іншому ступені, всіх сторін життя сучасного суспільства. Алкоголізм і пов'язані з ним хвороби як причина смерті поступаються лише серцево-судинним захворюванням і онкологічним захворюванням.

Наступною складовою здорового способу життя є раціональне харчування. Коли про нього йде мова, слід пам'ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я.

Перший закон - рівновага отриманої і витраченої енергії. Якщо організм одержує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми одержуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку людини, для роботи і хорошого самопочуття, - ми товстіємо. Зараз більш третини населення країни, включаючи дітей, має зайву вагу. А причина одна - надмірне харчування, що у результаті приводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету, цілого ряду інших недуг.

Проміжки між їдою не повинні бути дуже великими (не більш 5-6 год.). Шкідливо приймати їжу тільки 2 рази на день, але надмірними порціями, оскільки це створює дуже велике навантаження для кровообігу. Здоровій людині краще харчуватися 3-4 рази на добу. При триразовому харчуванні найситнішим повинен бути обід, а найлегшим - вечеря.

Під час їжі шкідливо читати, вирішувати складні і відповідальні справи. Людині, що нехтує режимом харчування, з часом загрожує розвиток хвороб травлення.

Нам всім слід навчитися культурі розумного споживання їжі, утримуватися від спокуси взяти ще щось смачненьке, що дає зайві калорії. Адже будь-яке відхилення від законів раціонального харчування призводить до порушення здоров'я. Організм людини витрачає енергію не тільки в період фізичної активності (під час роботи, занять спортом і ін.), але і в стані відносного спокою (під час сну, відпочинку лежачи), коли енергія використовується для підтримки фізіологічних функцій організму - збереження постійної температури тіла.

Оптимальний руховий режим - найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, які сприяють зміцненню здоров'я і розвитку фізичних здібностей молоді, збереженню здоров'я і рухових навиків, посиленню профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають як найважливіший засіб виховання.

Фахівці рекомендують: постійне тренування в процесі праці зміцнює наше тіло. Довго живе той, хто багато і добре працює протягом всього життя. І, навпаки, неробство приводить до млявості мускулатури, порушення обміну речовин, ожиріння і передчасного старіння. Корисно ходити по сходах, не користуючись ліфтом. За твердженням американських лікарів кожна сходинка дарує людині 4 секунди життя. 70 сходинок спалюють 28 калорій. гімнастику, фізкультурні тренування, роботи по самообслуговуванню, ходьбу, роботу на дачній ділянці і т.д. Норми загальної рухової активності точно не визначені. Деякі вітчизняні і японські учені вважають, що доросла людина повинна в день робити мінімум 10-15 тис. кроків.

Великий вплив на спосіб життя має і психологічна саморегуляція. Кому не хочеться мати гарний настрій? Якщо людина у хорошому настрої, вона стає добріша і красивіша. З будь-якою справою вона справляється, кудись зникають тривоги і турботи, здається, що немає нічого неможливого. Змінюється вираз її обличчя, в очах з'являється особлива теплота, приємніше звучить голос, рухи надають легкості, плавності. До такої людини мимовільно притягуються люди.

Але все змінюється, якщо настрій поганий. Немов чорна хмара оточує людину. Вона ще нічого не сказала, але вже можна чекати неприємностей. Ніби виникає якась негативна енергія, вона передається іншим, викликає тривогу, напруженість, роздратування. Згадуються якісь прикрі дрібниці, образи, працездатність різко падає, втрачається інтерес до навчання, все стає нудним, неприємним, безвихідним.

Наш настрій визначається в першу чергу емоціями і пов'язаними з ними відчуттями. Емоції - це первинні, прості види реакції на будь-які подразники. Вони можуть бути позитивними або негативними, сильними або слабкими, наростати або, навпаки, знижуватися. Інша справа відчуття. Це суто людські якості, що характеризують наші особисті переживання. Саме психіка, що є продуктом діяльності мозку, виступає в ролі головного судді і розподільника.

Слід чітко усвідомити, що гарний настрій можна довільно створювати, його можна підтримувати, нарешті, здатність бути у хорошому настрої можна і потрібно тренувати. Величезне значення при цьому має загальний функціональний стан, і в першу чергу працездатність. Саме вона є тією силою, яка забезпечує узгоджену діяльність всіх компонентів функціональної системи. Якщо працездатність знижується, чітка взаємодія елементів системи порушується. Вчинки стають шаблонними, гірше виходять навіть звичні операції, знижується реакція, порушується координація

рухів. Погіршується емоційна стійкість, багато що починає дратувати. Як же добитися того, щоб позитивні настрої переважали? Як сформувати гарний настрій і утримати його протягом всього дня?

Створення гарного настрою починається з ранку

Почніть ранок з гімнастики. Адже гімнастика - це не просто фізичні вправи, вона не тільки допомагає нашому організму перейти від сну до активної діяльності. Гімнастика, якщо ми подумуємо в значенні того, що робимо, - це ще і спосіб емоційної зарядки на весь день.

Кожна вправа не тільки дає спеціальне навантаження на м'язи, покращує кровообіг, обмін речовин, вона ще і впливає на ту або іншу функцію нашого організму, сприяє оптимізації його роботи.

Особливо стимулює психіку новизна вражень, що викликає позитивні емоції. Під впливом краси природи людина заспокоюється, а це допомагає їй відвернутися від буденних дрібниць. Образи, поспіх, нервозність, такі часті в нашому житті, розчиняються у великому спокої природи і її безкрайніх просторах. Тому такі часті виїзди наших ліцеїстів на туристичні бази, які розташовані в Карпатах, слугують накопиченню тієї благодійної енергії, якої потребує наша душа і тіло.

Неоднакові умови життя, праці і побуту, індивідуальні відмінності людей не дозволяють рекомендувати один варіант добового режиму для всіх. Проте його основні положення повинні дотримуватися всіма: виконання різних видів діяльності в певний час, правильне чергування роботи і відпочинку, регулярне харчування. Особливу увагу потрібно приділяти сну - основному і нічим не замінимому виду відпочинку. Постійне недосипання небезпечно тим, що може викликати виснаження нервової системи, ослаблення захисних сил організму, зниження працездатності, погіршення самопочуття.

На сьогоднішній день практично кожна людина, що живе у час технічного прогресу, має масу справ і проблем. Інколи нам не вистачає часу навіть на свої справи. В результаті, з горою дріб'язкових технічних проблем людина просто забуває головні істини і цілі, тому треба обов'язково продумувати свої життєві задачі і цілі, щоб виділити тим самим час для зміцнення свого здоров'я.

О.А. МАРУСЕНКО

МОЛОДІЖНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ТА ПРОБЛЕМА КУЛЬТУРНОЇ АНОМІЇ

Стаття розглядає шляхи подолання явища культурної аномії в молодіжному середовищі

Статья рассматривает пути преодоления явления культурной аномии в молодежной среде

Article considers a question of early kinds of reserves of an organism of the person as a basis of the health

На межі століть людство зіткнулося із глобальними економічними та соціокультурними змінами. Ми є свідками зіткнення різних ціннісних систем, котрі часто приймають вигляд конфліктних ситуацій в досить широкому спектрі, включаючи внутрішньоособистісний, особистісний, міжособистісний рівні, а також конфлікти в системі „особистість – група”, до рівню міжгрупових конфліктів – від малих до великих соціокультурних груп. Суперечливі соціокультурні умови, що мають ознаки кризи, суттєво впливають на формування ціннісної системи підростаючого покоління, власної „Я – концепції”, на відпрацювання поведінкових схем і засобів самопрезентації особистості. В періоди суспільних криз людина відчуває своєрідний „культурний шок”, тому що на її очах йде руйнування попередньої ціннісної системи, світоглядних орієнтирів. І якщо в цієї ситуації досить важко знайти точки рівноваги соціально зрілої особистості, то як нелегко адаптуватися людині, яка тільки шукає зразки для власної самоідентифікації, формує власний світогляд, образ самої себе, ціннісну ієрархію, мотиваційні аспекти, моральні настанови, які стануть регуляторами поведінки та формування життєвої траєкторії. В підлітковому і молодіжному віці надто велику роль грає саме оточення, яке нібито віддзеркалює особистість, що формується, для неї самої: як відомо, підлітки та юнаки часто демонструють конформні тенденції, орієнтуються на правила референтної групи, засвоюють цінності молодіжної субкультури. Тому підліткове та молодіжне середовище є „зоною підвищеного ризику” щодо розвитку соціально дезадаптованих форм поведінки. В цьому випадку соціокультурне становлення особистості зазнає певних вад і виникає явище так званої культурної аномії. Само поняття аномії, як відхилення від норми, було введено Е. Дюркгеймом в кінці XIX століття. Це – руйнування системи ціннісних орієнтацій, наслідком чого стає