

ЯК ЗБЕРЕГТИ СВОЄ ЗДОРОВ'Я?

Як зберегти своє здоров'я? У наших сучасних умовах, коли середня тривалість життя в Україні за даними ВООЗ в 2016 році складала 71,3 роки [1,с.181]. Про своє здоров'я потрібно думати. Як це зробити? Головне, на що необхідно звернути увагу – на збереження нервової системи. Уберегти її від стресів. Стрес (stress) в перекладі з англійської означає «тиск, напруга». Це такий стан людини, який виникає у відповідь на різноманітні екстремальні впливи – стресори. Існують різні стресори стану і різні види стресу. Відомі стреси фізіологічні та психологічні. Перші є результатом надмірного фізичного навантаження. Занадто високої або низької температури, больових стимулів, порушеного дихання. Другі виникають в результаті інформаційних перевантажень: в ситуації загрози, небезпеки, образи. Важливо навчитися тренувати свої емоції, доброзичливо ставитися до людей, гасити конфліктні ситуації. Адаптаційні сили організму великі, тому незначні порушення виникають в діяльності його систем, під впливом стресу легко оборотні. Але якщо нервова напруга триває довго з'являється нервове занепокоєння, що переходить в нервово-психічні зриви і різного роду захворювання: гіпертонія, виразка шлунку, діабет. Щоб зберегти своє здоров'я і здоров'я оточуючих, необхідно постійно боротися із занепокоєнням, навчитися витіснити тривогу і стрес з життя. Опанувати спеціальними прийомами зняття стресового стану. Наше життя є те, що ми думаємо про неї. Так якщо ми думаємо про щастя, то відчуваємо себе щасливими.

Звідси такі поради: 1. Вчитися вибирати у себе певний умонастрій. 2. Позитивно ставитись до навколишнього, не піддаватися зневірі і не думати тільки про поразку.

Умовивід надає наймовірний вплив на фізичні сили і зовнішність людини. Налаштувавши себе, людина може подолати фізичне навантаження. Піднявши настрій, згадавши щось приємне, радісне, щасливе, людина перетворюється зовні. Налаштувати себе: примиритися з тим, що сталося, прийняти все як належне. Спокійно думати, як можна змінити ситуацію в подальшому. Прийняти для себе конкретні рішення. Думати про те, що специфіка нашого спілкування, полягає в тому, що ми дуже довго «підбираємося» до вирішення будь-якої проблеми на будь-якому рівні.

План рішення включає в себе чотири ступені: 1. Проблема. 2. Причини виникнення проблеми. 3. Можливі рішення проблеми. 4. Персональні можливості і пропозиції виступають за рішенням проблеми.

Цілком зрозуміло, щоб висвітлити ці аспекти, людині треба підібрати факти і проаналізувати становище. І прийняття правильного рішення приходить само собою, та й колективна дискусія протікає впорядковано, логічно, компактно і в результаті приймається правильне рішення. У будь-яких ситуаціях запитати себе, «чи варто про це турбуватися?» Або подумати: «про це варто турбуватися рівно стільки і не більше того». Перш ніж зробити щось вимагає великих витрат енергії і викликає у нас тривогу, необхідно зупинити себе, задати собі питання: 1. Чи велике призначення того про що я турбуюсь, в моєму житті? 2. На якому рівні мені слід зупинити «обмежувач втрати» і забути про нього? 3. Чи варто витратити свої сили, енергію на це? 4. Чи не занадто - дорога ціна за не досить суттєве? Минуле не повернути «дерево розпилено». Однак більшість з нас прагнуть зробити це.

Тим часом існує лише один спосіб отримувати користь з минулого, спокійно проаналізувати допущені помилки, пам'ятаючи при цьому половину: «Не плач через розлите молоко». Іншими словами Д. Карнегі закликає не робити безплідних спроб повернути минуле [2]. Це допомагає позбутися від звички занепокоєння. Причини занепокоєння людини – в прагненні наслідувати іншим, недооцінюючи того, що дала людині природа, і прагнути бути схожим на кого – або грати не властиву собі роль.

«Не здатність бути самим собою» служить прихованою причиною багатьох неврозів, психозів, комплексів. Тому корисним буде в даному випадку наступну пораду: не втрачати ні секунди на переживання про те, що ви не схожі на інших людей. Кожна людина неповторна. Залишайтеся самим собою.

Якщо егоїстичні люди хочуть скористатися нами, викресліть їх зі свого життя, і не намагайтеся залишатися з ними. Чи не мстите ворогові, перш за все любите себе. Говорячи про прийоми зняття стресів можна порадити наступне: Тренуйте свої емоції, не драматизуйте події, не дозволяйте собі засмучуватися через дрібниці. Керуйте своїми думками, поведінкою, вчіться відключатися від неспокійних думок, перемкніть свою увагу за допомогою: музики, гри на музичних інструментах, плавання, спорту, спілкування з людьми розуміючими, які можуть вислухати, порадити, заспокоїти, спілкування з тваринами, заняття улюбленою справою, прогулянки на природі, біля води. Зверніть увагу на таку позицію, люди сприймають нас такими, якими ми їм себе уявляємо.

Наше здоров'я, краса, довголіття залежать від якості наших думок, від стану нашої душі. Кожна ознака поганого настрою людини, який, відбивається на зовнішньому вигляді, протікає від переважаючого настрою його умовиводів. Пам'ятайте – негативна установка – це хвороба. «Хворі» думки намагайтеся не зберігати в своїй пам'яті. Негативні думки долайте в міру їх надходження. Не треба думати про свої недоліки, від цього вони зміцнюються. Досить усвідомити власний недолік. Зверніть увагу, як по різному люди відносяться до свого віку. Хтось в 40 років стара людина. Але є й інші, хто і в свої достатні літа тримається чудово. Давайте собі установки, що ви молоді і красиві і будете такими. Пам'ятайте, як ви про себе будете думати, які цілі будете ставити перед собою, яким способом досягати цих цілей. Щоб опанувати етикою спілкування, вмійте в кожній конкретній ситуації підкорювати потрібні форми, методи спілкування. Треба знати себе, свій рівень, усвідомлювати свої особисті проблеми взаємин з товаришами по службі, удосконалювати практичні навички спілкування. Наше тіло створене для руху, а рух – це життя.

Фізична культура – один з кращих способів зміцнення здоров'я, існує величезна кількість вправ, що дозволяють підвищити власну фізичну активність, зміцнити і зберегти своє здоров'я [3,с.434; 4,с.246; 5,с.309].

Таким чином, відповідь на питання – як зберегти здоров'я в умовах стресу, буде полягати в наступному: для успіху в будь-якій серйозній справі, будь то навчання, робота або спорт, необхідний міцний фундамент – міцне здоров'я і бадьорий дух! Тільки в цьому випадку можна буде плідно працювати, присвятити себе улюбленій справі, родині та отримувати задоволення від кожного прожитого дня. Бережіть і зміцнюйте своє здоров'я, займайтеся собою, розвивайтеся фізично і духовно, живіть в мирі та злагоді.

Література

1. Іваненко В.В. Здоров'я як потреба і цінність людини в сучасному суспільстві/В.В. Іваненко, О.В. Непша, Г.П. Суханова// Роль освіти у формуванні життєвих цінностей молоді: матеріали регіональної науково-практичної конференції студентів і молодих учених (02 грудня 2016 р.)/ Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького; за заг. ред. д. філос. н, проф. Р. Олексенка. – Мелітополь: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – С.180-182.
2. Карнеги Д. Щастяє зависит от нас самих/Д. Карнеги. – Минск: Современный литератор, 2009. – 320 с.
3. Купреєнко М.В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій в оптимізації рухової активності студентської молоді/М.В. Купреєнко, О.В. Непша// Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник матеріалів II-ої Міжнародної науково-практичної конференції /[редактори-упорядники А. Душний, М. Махмудов, В. Льницький, І. Зимомря]. – Баку – Ужгород – Дрогобич: Посвіт, 2017. – С.433-435.
4. Купреєнко М.В. Використання освітньо-розвиваючих та оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури/М.В. Купреєнко, О.В. Непша, В.С. Ушаков// Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах. Матеріали II Всеукраїнської наукової конференції. 24-25 березня 2017 р., м. Дніпро. Частина II. / Наук. ред. О.Ю.Висоцький. – Дніпро: СПД «Охотник», 2017. – С.246-247.
5. Непша О.В. Фізична культура як середовище виховання школярів/О.В. Непша, В.С. Ушаков// Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. – Бердянськ:БДПУ, 2017. –С.309-310.

