

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ЗДОРОВ'ЯМ ЛЮДИНИ І
НАВКОЛИШНІМ СЕРЕДОВИЩЕМ
Совгіра С.В., Макаренко О.О. (студентка 5 курсу, з/в)

Захворюваність – це явище, яке на 50 % зумовлюється способом життя кожної окремої людини. Шкідливі звички, неправильне харчування, недостатнє фізичне навантаження, самотність, стреси, порушення режимів праці та відпочинку сприяють розвиткові хвороб. Захворюваність на 40 % залежить від спадковості та екологічних умов – клімату, стану геосфер, рівня забрудненості довкілля й приблизно на 10 % визначається сучасним рівнем медичної допомоги.

Уже на ранніх етапах становлення людського суспільства були знайдені зв'язки між умовами, в яких живуть люди, і особливостями їх здоров'я. Більше 2 тис. років тому великий лікар Гіппократ (близько 460 – 370 до н. е.) не тільки описав вплив клімату, води, рельєфу і пори року на здоров'я жителів різних місцевостей, а й дав порівняльний антропологічний опис народів, що жили на європейському, азіатському й африканському берегах Середземного моря. У його працях містяться численні докази того, що чинники зовнішнього середовища, спосіб життя мають визначальний вплив на формування тілесних (конституція) і душевних (темперамент) властивостей людини.

Навколишнє середовище впливає на наше здоров'я в різних формах. Взаємодія між здоров'ям людини і навколишнім середовищем була ретельно вивчена, доведено прямий вплив на здоров'я людини шкідливих речовин, або побічно, шляхом руйнування підтримки життя екосистем.

У процесі взаємодії між довкілля та здоров'я людини виникають складні етичні питання, пов'язані з екологічними нормами в галузі охорони здоров'я.

Аналіз соціологічної та іншої літератури показує, що сучасна демографічна ситуація в світі вимагає вироблення принципів ставлення до динаміки народонаселення, оскільки демографічна безпека все більше стає глобальною проблемою, і в умовах економічної кризи, падіння народжуваності і високого рівня загальної смертності, охорона репродуктивного здоров'я, ведення здорового способу життя набуває особливого значення.

На думку І. Брехмана здоров'я слід визначити, як здатність людини зберігати відповідну віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації [2].

Проведений порівняльний аналіз визначень показує, що поняття здоров'я, відображаючи якісне пристосування організму до умов зовнішнього середовища, являє собою підсумок процесу взаємодії людини і середовища проживання. Відповідно прийнято виділяти кілька

компонентів здоров'я, серед яких:

- соматичне, що характеризує стан органів; систем людини, основу якого складає біологічна програма індивідуального розвитку, опосередкована базовими потребами, що домінують на різних етапах онтогенетичного розвитку, по-перше, вони є пусковим механізмом розвитку, а по-друге, забезпечують індивідуалізацію цього процесу;

- фізичне характеризує рівень росту, розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні процеси;

- психічне здоров'я, характеризує стан психічної сфери, основу якого складає стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію, такий стан зумовлено як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення;

- моральне характеризує комплекс потребнісно-інформативної сфери життєдіяльності, основу якого визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві.

Вищевикладене дозволяє в якості умовних критеріїв здоров'я особистості виділити наступні «Я - висловлювання»: а) для соматичного і фізичного здоров'я – я можу, б) для психічного – я хочу, в) для морального – я повинен.

Аналіз психолого-педагогічної, соціологічної, медико-біологічної літератури вказує на розробленість питань здоров'я студентської молоді та способу життя (Н. Абаскалова, Н. Агаджанян, С. Добротворська, В. Лавренко, В. Петровський та ін.); впливу соціальних, медичних, біологічних факторів на формування здорового способу життя студентів (В. Буйлов, Д. Маллаєв, С. Петровський, В. Пономарчук та ін.); виявлення рівня знань студентів про здоровий спосіб життя (М. Алієв, О. Барсукова та інші).

В. Грибан дає таке визначення, що «Людина – це біологічна істота, тому всі природні фактори та умови, у яких вона живе, впливають на її здоров'я. Активна трудова діяльність упродовж багатьох тисяч років розвинула й ускладнила взаємозв'язок людини і природи. Лише шляхом пристосування до навколишнього середовища людина залишається жити на Землі. Сьогодні природне середовище, в якому діє людина, змінюється швидше порівняно з адаптивністю людини, що негативно відбивається на її здоров'ї» [3, с. 64-78].

В. Джигирей розповідає, що Україні притаманні такі екологічні проблеми, як кислотні дощі, транскордонне забруднення, руйнування озонового шару, потепління клімату, накопичення відходів, особливо токсичних та радіаційних, зниження біологічного різноманіття. Аварія на Чорнобильській атомній електростанції 1986 року з її величезними медико-біологічними наслідками спричинила в Україні ситуацію, що наближається до рівня глобальної екологічної катастрофи.

Протягом останніх років у стані здоров'я населення намітився ряд негативних тенденцій, певною мірою пов'язаних з незадовільними екологічними обставинами. В Україні з 1991 року відсутній природний приріст населення, а тривалість життя на 6 років нижча, ніж у розвинутих країнах [4, с. 267-297].

Г. Білявський у книзі «Основи екології» розкриває, що негативний вплив людини на своє власне здоров'я величезний. Різноманітність засобів, якими вона руйнує своє здоров'я й генофонд, не може не вражати: отрутохімікати й побутова хімія, важкі метали й пластмаси, наркотики й тютюн, шум та електромагнітні поля, радіація й кислотні дощі, біологічна й хімічна зброя, промислові відходи, нафта й багато іншого. Кількість антропогенних факторів не підлягає облікові й повній класифікації. Людина дослідила вплив на себе лише декількох груп створених нею факторів і тільки умовно виокремила кілька їх категорій, які вважає провідними. Сьогодні до таких «найвпливовіших» факторів належать: хімічні – пестициди (отрутохімікати), мінеральні добрива, важкі метали, сильнодіючі отруйні промислові речовини, дими (в тому числі тютюновий), будівельні матеріали й побутова хімія; фізичні – шум, електромагнітне випромінювання та радіація [1, с.307-312].

О. Федоренко доводить що, використовуючи експериментальні й епідеміологічні дослідження, екологічні чинники навіть не високого рівня впливу можуть викликати значні розлади здоров'я людей. Забруднення середовища, незважаючи на відносно малі концентрації речовин, унаслідок великої тривалості впливу (практично впродовж всього життя людини) може призвести до серйозних порушень стану здоров'я [5, .410-425].

Отже, сприятливою умовою для повноцінного становлення особистості та її професійно важливих якостей є здоров'я, оскільки без потрібного стану здоров'я важко досягти справжнього професіоналізму. У цьому зв'язку особливого значення у професійній підготовці набуває розвиток умінь зберігати і зміцнювати здоров'я за допомогою формування здорового способу життя як найбільш ефективного способу розкриття та прояву особистісних здібностей, єдино розумної форми життєдіяльності, яка веде суб'єкта до високопродуктивної і високоекономічної праці, активному довголіттю, життєвим успіхам тощо.

Література

1. Білявський Г. О. Основи екології / Г. О. Білявський, М. М. Падун, Р. С. Фурдуй. – К. : Либідь, 2004. – 408 с.
2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – М. : Наука, 1990. – 206 с.
3. Грибан В. Г. Валеология : підручник для студ. ВНЗ / В. Г. Грибан. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.

4. Джигирей В. С. Основи екології та охорона навколишнього природного середовища / Джигирей В. С., Сторожук В. М., Яцюк Р. А. – Львів : Афіша, 2004. – 272 с.
5. Федоренко О. І. Основи екології : підручник / О. І. Федоренко, О. І. Бондар, А. В. Кудін. – К. : Знання , 2006. – 543 с.