

§ 2. Взаємозв'язок складових здоров'я. Чинники, що впливають на показники здоров'я населення

Ознаки здоров'я також є взаємопов'язаними. Ви вже знаєте, що ознаками фізичного здоров'я є успішна робота фізіологічних систем організму людини, а ознаками психічного й духовного здоров'я є, зокрема, й нормальне функціонування процесів мислення, пам'яті, уваги та уваги. Однак порушення роботи нервової системи будуть впливати на процеси пам'яті й мислення, тому ці ознаки фізичного й психічного здоров'я є взаємозалежними.

Такі взаємозв'язки простежуються й між іншими ознаками здоров'я. Наприклад, недостатня фізична активність організму, по-перше, позначиться на опорно-руховому апараті, по-друге, вплине на інші фізіологічні системи, по-третє, матиме негативні наслідки для процесів мислення, пам'яті, призведе до труднощів у навчанні. З іншого боку, невміння керувати своїми емоціями може призвести до погіршення фізіологічного стану. Наприклад, психологічні стреси можуть спричинити розлади роботи травної та серцево-судинної систем, а депресія призводить до зниження імунітету, підвищення ризику виникнення різних захворювань.

Ознаки соціального здоров'я так само тісно пов'язані з ознаками фізичного, психічного й духовного здоров'я. Адже успішний розвиток особистості, її вміння вільно й відповідально визначати своє місце серед інших людей зумовлені й рівнем її інтелекту, і вмінням спілкуватися з іншими людьми, і її благополучним фізичним станом.

Отже, наявність однієї ознаки здоров'я передбачає й наявність усіх інших ознак. А відсутність однієї з них призводить до погіршення всіх компонентів здоров'я.

Чинники, що впливають на формування духовної складової здоров'я

Духовна складова здоров'я формується під впливом багатьох чинників. Духовне здоров'я пов'язано з психічною складовою здоров'я, а та, у свою чергу, з біологічною. Тому духовне здоров'я визначається і спадковістю, і фізіологічними особливостями організму, і психологічними характеристиками людини. Усе це є чинниками формування духовної складової здоров'я. Але крім цих чинників є інші,

не менш важливі,— це соціальні чинники. Саме в суспільстві людина здатна розвиватися як особистість, набувати духовних і моральних якостей.

Одним із важливих соціальних чинників духовного розвитку є спілкування з іншими людьми. Спілкування — це не тільки дружні розмови, які ви ведете з однокласниками. Спілкуванням супроводжує все наше життя. Дома, на вулиці, у школі, магазині, кінотеатрі, бібліотеці, поїзді — усюди, де б ми не знаходилися, ми спілкуємося. Без спілкування людина не формується.

До чинників формування духовної складової здоров'я належать:

- біологічні чинники;
- психологічні чинники;
- соціальні чинники.

Біологічні чинники важливі, тому що людина — біологічна істота. Вона має певні анатомічні й фізіологічні особливості, а нормальний стан її організму забезпечується узгодженою роботою всіх систем органів.

Психологічні чинники важливі, тому що психічна складова здоров'я включає в себе здатність адекватно оцінювати і сприймати свої почуття і відчуття, свідомо керувати своїм емоційним станом, ефективно протистояти стресовим навантаженням. Психічні можливості людини дозволяють їй пізнавати світ і правильно орієнтуватися в ньому для досягнення своїх цілей. Людина має мислення, пам'ять, уяву, увагу, вона здатна до трудової діяльності.

Соціальні чинники важливі тому, що людина є особистістю — представником суспільства. Людина як особистість вільно й свідомо приймає ту чи іншу соціальну роль, усвідомлює можливі наслідки своїх дій, бере на себе відповідальність за їх результат.

Під впливом цих чинників формується духовність. Духовний розвиток людини визначає мету її існування, ідеали і життєві цінності. Духовно здорова особистість не тільки говорить про загальнолюдські принципи морально-етичного плану, а й намагається жити відповідно до них. Духовність відкриває людині шлях до совісті і почуття обов'язку, до мистецтва, краси, вміння дотримуватися законів.