Психология здорового образа жизни

О том, что правило «в здоровом теле – здоровый дух», работает и в обратном направлении, современные специалисты в области медицины и психологии начали задумываться относительно недавно. В последние десятилетия была проведена масса исследований, призванных выявить влияние психического и эмоционального состояния человека на его физическое здоровье. Исходя из результатов этих исследований, медиками была установлена прямая взаимосвязь между психологическим и физиологическим здоровьем. Специалисты даже выделили целую категорию [психосоматических заболеваний](http://sam-sebe-psycholog.ru/articles/osnovnye-psihosomaticheskie-zabolevaniya) – болезней, что возникают вследствие психических и эмоциональных расстройств.

И для того, чтобы установить законы, правила и пределы взаимосвязи между физическим и психическим здоровьем, определить поведение, способствующее физиологическому здоровью, а также найти эффективные методы предотвращения нездорового поведения, психология здоровья и здорового образа жизни была выделена как отдельная отрасль науки. И несмотря на то, что сам термин «психология здоровья» стал использоваться в научных кругах только в конце 90-х годов прошлого века, за менее чем 20 лет психологи, психотерапевты и врачи проделали огромную работу и определили основные правила здорового поведения, обнаружили устойчивую связь между определенными чертами характера и заболеваниями, а также сумели найти психологические методы профилактики множества заболеваний.

**Насколько сильна связь между психическим и физическим здоровьем?**

Многие люди скептически воспринимают идею о связи эмоционального и психического состояния человека и его физического здоровья. Именно от таких скептиков можно услышать, что «во всем виноваты гены», «во всех болезнях виновата плохая экология» и «главная причина плохого здоровья людей в том, что наша медицинская система несовершенна». А между тем, ученые уверенно опровергают все эти утверждения, ведь согласно результатам множества исследований, на ***состояние здоровья человека в обозначенной степени влияют следующие факторы:***

Качество медицинского обеспечения – 10%

 Наследственные факторы (генетическая предрасположенность к болезням) – 20%

Экологическая обстановка окружающей среды – 20%

Образ жизни человека – 50%.

Образ жизни человека влияет на его здоровье больше, чем все вместе взятые факторы, что не зависят от самого человека. Поэтому очевидно, что каждый из нас в силах существенно снизить вероятность возникновения тех или иных заболеваний и чувствовать себя хорошо, даже имея плохую наследственность и живя в экологически неблагоприятной обстановке. И для этого нужно скорректировать свой образ жизни так, чтобы [исключить из него вредные привычки,](http://sam-sebe-psycholog.ru/articles/schastlivye-lyudi-ne-kuryat-ili-kak-brosit-kurit-navsegda)неоправданный риск, стрессовые ситуации и негативные мысли.

**Что такое здоровый образ жизни?**

Под понятием «образ жизни» психологи подразумевают не только определенные привычки человека, но и его профессиональную занятость, быт, форму и способы удовлетворения материальных, физических и духовных потребностей, особенности поведения и общения с другими людьми. В целом, образ жизни каждого человека включает 4 аспекта: уклад жизни, стиль жизни, уровень жизни и качество жизни.

***Ключевое значение для здорового образа жизни человека имеет его стиль жизни,*** так как уровень, уклад и качество жизни являются его производными. Стиль жизни каждого человека зависит исключительно от внутренних факторов – мотивации, жизненных целей и приоритетов, склонностей, предпочтений, бытовых и личных привычек и др. Поэтому очевидно, что именно стиль жизни определяет и жизненный уклад, и качество жизни, и именно от него зависит, будет человек жить счастливо или выживать. К примеру, ленивый [человек, страдающий от алкоголизма,](http://sam-sebe-psycholog.ru/articles/prichiny-alkogolizma) вряд ли сможет похвастаться интересной работой, достойным заработком, хорошим самочувствием и высоким качеством своей жизни.

Главная ***задача, которую ставит перед собой психология здоровья и здорового образа жизни – научить людей корректировать свой стиль жизни таким образом, чтобы достичь и психологического, и физического здоровья, и сохранить это здоровье на долгие годы.*** Решение этой задачи специалисты уже нашли – к примеру, академик Н. М. Амосов утверждает, что каждый человек, желающий иметь крепкое здоровье, должен соблюдать 5 основных условий:

* Ежедневно выполнять физические упражнения
* Ограничивать себя в пище и придерживаться правил здорового питания
* Закалять свой организм
* Полноценно отдыхать
* Быть счастливым.

**Каких правил нужно придерживаться, чтобы быть здоровым?**

Современные специалисты расписали правила здорового образа жизни более подробно, и большинство психологов и психотерапевтов, специализирующихся на психологии здоровья, будут рекомендовать своим клиентам руководствоваться 10 основными правилами здорового стиля жизни:

1. ***Полноценный сон.*** Взрослый человек должен спать минимум 7 часов каждые сутки, причем соблюдение режима сна не менее важно, чем [количество времени, выделяемое на сон.](http://sam-sebe-psycholog.ru/articles/skolko-dolzhen-spat-chelovek) Во время сна организм восстанавливается, а психика решает накопленные во время бодрствования задачи, сбрасывает нервное напряжение, отдыхает и восстанавливается. Недостаток сна очень быстро сказывается и на психическом, и на физическом здоровье человека — он становится раздражительным и рассеянным, постоянно чувствует усталость, упадок сил и невозможность сконцентрироваться.
2. ***Правильное питание.*** «Человек — это то, что он ест», в шутку говорили великие люди, однако в этой шутке больше правды, чем кажется на первый взгляд. Все нужные для нормального функционирования организма макро- и микроэлементы мы получаем с пищи, поэтому сбалансированное полноценное питание будет залогом здоровья и хорошего самочувствия, а привычка нерегулярно питаться либо есть вредную еду обернется лишними килограммами и накоплением в организме токсинов и шлаков.
3. ***Отказ от вредных привычек.*** Курение, алкоголизм и наркомания являются причиной множества заболеваний и существенно укорачивают срок жизни зависимого. Также важно, что любая пагубная зависимость отрицательно сказывается не только на физическом, но и на психическом здоровье человека.
4. ***Избавление от тревожности.*** [Повышенная тревожность и мнительность](http://sam-sebe-psycholog.ru/articles/povyshennaya-trevozhnost-psihologicheskaya-problema-ot-kotoroy-mozhno-i-nuzhno-izbavlyatsya) — причина постоянного беспокойства и хронического стресса. Человек, страдающий от повышенной тревожности, практически никогда не может почувствовать состояние покоя и счастья, так как его психика и воображение предоставят ему 100 поводов для переживаний, начиная от экономического кризиса и заканчивая мыслями о не выключенном утюге. Неудивительно, что люди, склонные к тревожности, постоянно жалуются на головную боль, упадок сил, нарушения сна и другие неприятные симптомы, ведь в состоянии стресса организм не может полноценно отдохнуть и восстановиться.
5. ***Избавление от страхов и фобий.*** Навязчивые страхи и фобии, как и повышенная тревожность, являются источником постоянного стресса и могут стать «спусковым крючком» для возникновения заболеваний нервной системы и психосоматических болезней.
6. ***Регулярное общение с приятными людьми.*** Общение с друзьями и любимыми влияет на здоровье человека больше, чем может показаться на первый взгляд. Даже несколько минут общения с приятным человеком может помочь избавиться от плохого настроения, справиться с усталостью и даже уменьшить головную боль. А причина такого положительного влияния общения с любимыми людьми на самочувствие в том, что организм реагирует на контакт [с друзьями](http://sam-sebe-psycholog.ru/articles/chto-takoe-druzhba-i-zachem-nam-nuzhny-druzya) или любимыми выработкой гормонов счастья и удовольствия.
7. ***Ежедневные прогулки на свежем воздухе.*** Свежий воздух и солнечные лучи — лучшее лекарство от депрессии, апатии и усталости. На свежем воздухе все системы организма работают более интенсивно, чем в помещении, а все клетки насыщаются кислородом, поэтому ежедневные прогулки помогут всегда держать тело в тонусе.
8. ***Своевременное лечение.*** Большинство болезней на начальных стадиях не наносят серьезного ущерба организму и поддаются быстрому лечению. А вот «запущенные» заболевания, перешедшие в хроническую стадию, нарушают работу сразу нескольких систем организма и лечатся гораздо дольше. Своевременное лечение болезней — лучший способ предотвратить осложнение и переход заболевания в хроническую стадию, поэтому обращение к врачу при первых симптомах недомогания является лучшим способом надолго сохранить крепкое здоровье.
9. ***Оптимистичный взгляд на жизнь.*** Тот факт, что оптимисты быстрее справляются с болезнями, чем пессимисты, врачи подметили еще несколько веков назад, поэтому даже целители Средневековья рекомендовали своим пациентам настраиваться на выздоровление и верить, что недуг скоро отступит. Современные психологи уверены, что оптимисты не только быстрее выздоравливают, но и реже болеют, так как в их образе жизни нет места тревожности и постоянным стрессам.
10. ***Нормальная самооценка и любовь к себе.*** [Уверенность в себе](http://sam-sebe-psycholog.ru/articles/kak-priobresti-uverennost-v-sebe) и способность любить и принимать себя — это главный залог хорошего физического и психического здоровья. Именно заниженная самооценка и неприятие себя является причиной повышенной тревожности, мнительности, стрессов, бессмысленных переживаний и наплевательского отношения к здоровью. Неуверенность в себе зачастую является первопричиной формирования пагубных зависимостей и пессимистического взгляда на жизнь, поэтому здоровый образ жизни и заниженная самооценка — это несовместимые понятия.

Вышеперечисленные 10 правил здорового образа жизни достаточно просты, и при желании их сможет соблюдать каждый человек. Конечно, многим людям для того, чтобы быть здоровыми, нужно провести значительную работу над собой — избавиться от психологических проблем и расстройств, найти друзей, отказаться от пагубных привычек и др. Однако вести здоровый образ жизни нужно каждому, ведь перед здоровым человеком открывается гораздо больше перспектив и возможностей наслаждаться жизнью и воплощать свои мечты и желания.