

## § 1. ЦІЛІСНІСТЬ ЗДОРОВ'Я

У вступі ти:

- дізнаєшся, що таке холістичне уявлення про здоров'я;
- оціниш рівень свого благополуччя;
- переконаєшся, що здоров'я людини передусім залежить від її поведінки;
- дізнаєшся, що найбільше впливає на поведінку людини;
- пригадаєш основні правила здорового способу життя.

### Сучасне уявлення про здоров'я

У давні часи тривалість життя була короткою. Багато людей гинули від голоду і хвороб у дитинстві чи в молодому віці. Тоді здоровим вважали кожного, хто не був хворий.

Згодом завдяки кращому харчуванню, дотриманню гігієни і досягненням медицини люди стали жити набагато довше. Змінились їхні уявлення про здоров'я. Здоровими вважали тих, хто добре почувався фізично.

Нині здоров'я трактують набагато ширше. Його пов'язують із загальним благополуччям людини. Благополуччя — це задоволення від цікавого і насиченого подіями життя, життєва енергія, можливість максимально реалізувати свій потенціал.

Проведіть мозковий штурм. Продовжіть речення:

«Бути здоровим — це...»

«Коли я здоровий, я можу...»



Сучасне уявлення про здоров'я називають холістичним (від англ. «whole» — цілий, цілісний). Воно ґрунтується на визначенні Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) і враховує не лише фізичне благополуччя людини, а й інші виміри: її емоційний стан, інтелектуальний розвиток, рівень соціальності та духовності (мал. 1).

Усі ці аспекти взаємопов'язані і впливають на загальне благополуччя людини. Адже якщо хтось має здорове тіло, але незадоволений собою або відчуває, що його ніхто не любить, то страждає не лише його душа. Від цього можна й занедужати: погано спати уночі, потерпати від головного болю. Отже, щоб досягти високого рівня благополуччя, треба дбати про всі його аспекти.

Здоров'я — це не лише відсутність хвороб, а й стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Визначення ВООЗ





Мал. 1. Холістична модель здоров'я

## Оцінка рівня благополуччя

Щоб оцінити загальний рівень свого здоров'я, уяви шкалу (мал. 2). На лівому її кінці — тяжке захворювання, а на правому — високий рівень благополуччя.

Зверни увагу, що правий кінець шкали не замкнутий, отже, поліпшенню здоров'я немає меж. Високий рівень благополуччя означає, що людина має значні резерви здоров'я і погіршення самопочуття не призведе до хвороби. А людина із середнім рівнем здоров'я в такому разі захворіє. Це — одна з причин, чому варто прагнути високого рівня благополуччя.



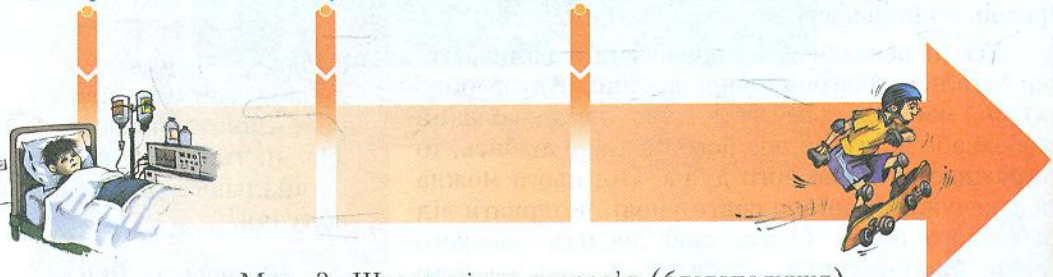
Оціни рівень свого здоров'я, поставивши умовну позначку на шкалі. Поміркуй, як можна підвищити рівень благополуччя.

Тяжке захворювання

Легка недуга

Середній рівень здоров'я

Високий рівень благополуччя



Мал. 2. Шкала рівня здоров'я (благополуччя)