

Нефедова Э.А.

**Культура здоровья и практики заботы о себе***ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра философии, гуманитарных наук и психологии**Научный руководитель: к.ф.н. Спиридонова Е.П.***Резюме**

В работе проанализированы ключевые теоретические аспекты исследуемой проблематики. В частности, рассмотрены понятия «культура здоровья», «практика заботы о себе», важность культуры здоровья и заботы о себе для современного общества, акцентировано особое внимание на факторах здоровья человека, представлен ряд рекомендаций относительно развития исследуемого вопроса.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, культура здоровья, практика заботы о себе, факторы здоровья

**Введение**

Здоровый образ жизни, гармония физического, психического и духовного были основой культурного развития человека в разные исторические периоды. В частности, в нашей стране этой теме уделялось много внимания в советское время, когда здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, приверженность спорту активно пропагандировались на государственном уровне. Но в постсоветский период экономическое и политическое реформирование общества на долгие годы вытеснило проблематику здоровья на второй план.

Исследовательское поле и актуальность данной работы представлены, в первую очередь, тем, что ценность здоровья и заботы о себе в современном мире значительно возросли в ситуации пандемии коронавирусной инфекции. Людям приходится заботиться о себе и своём здоровье в профилактических целях, так как в нынешней ситуации забота о себе – условие спасения жизни. Кроме того, проблемой является ситуация, в которой здоровье и забота о себе становятся установками рекламных действий различных компаний и блогеров, в связи с чем важно разобраться, как именно нужно заботиться о себе в контексте здоровьесбережения.

**Цель:** исследовать развитие культуры здоровья и практики заботы о себе в современном обществе.

В качестве **задач** для реализации поставленной цели можно определить рассмотрение понятий «культуры здоровья» и «практики заботы о себе», определение важности культуры здоровья и заботы о себе для современного общества, выявление актуальных проблем в исследуемой области и предложение путей их решения.

**Материал и методы**

В подготовке работы использованы теоретические методы исследования (анализ, синтез, обобщение, индукция, дедукция). Материалами исследования выступили научные исследования отечественных авторов по вопросу культуры здоровья и практики заботы о себе.

**Результаты и обсуждение**

Культура здоровья – это один из наиболее эффективных инструментов формирования здорового образа жизни человека. В общем смысле «здоровье» можно определить как многоаспектное, многоуровневое, интегральное понятие, сущностные характеристики которого определяются множеством параметров, в числе которых ключевыми являются параметры физического состояния индивида, его психической стабильности, духовного развития и ментального благополучия [1].

Д.А. Изуткин определяет культуру здоровья как совокупность знаний, ценностных ориентиров, норм, идеалов, установок, которые связаны с представлениями индивида относительно его собственного здоровья, и относит культуру здоровья к полноправной, социально-значимой составляющей культуры социума и индивида [2].

По мнению Е.С. Гуляихина, основными психофизиологическими и социально-психологическими факторами здоровья являются:

- биологическая надёжность организма;
- постоянство активных отношений личности и способность к постановке и реализации собственных целей;
- здоровая модель поведения, которая выражена в активной созидательности по отношению к собственному организму.

Первым двум из вышеназванных факторов люди, как правило, уделяют больше внимания, чем третьему. Третий фактор – «активная созидательность по отношению к собственному организму» – простыми словами может быть определен как «забота о себе». Этот фактор чаще всего оказывается на периферии внимания и действий. Как правило, «забота о себе» сводится к механическим действиям для поддержания жизнеспособности, удовлетворительного внешнего состояния тела, но при этом не уделяет внимание психической и духовной составляющей, что часто становится причиной, в том числе, физических ухудшений.

Забота о себе – это служение самому себе, представляющее собой полезный и необходимый навык современного человека, цель которого состоит в поддержании собственного здоровья и благополучия. Таким образом, забота о себе и практика заботы о себе, являясь понятиями, в большей мере, философскими, тесно связаны с культурой здоровья, здоровым образом жизни, физической и психической гармонией человека в настоящее время.

Забота о себе – это больше, чем ежедневная чистка зубов, уход за волосами и посещение стоматолога. Как отмечает С.А. Смирнов, «самое сложное и почти таинственное в опыте заботы о себе – это собственно практика заботы» [3]. Забота о себе, по утверждению автора, представляет собой практику преобразования человеком себя, своей индивидуальной, ветхой структуры, структуры «ветхого», смертного человека и надстраивания над ней личностной структуры, органа культурного тела. Практики заботы о себе – это, преимущественно, духовные практики, духовные упражнения, антропософские и культурные практики, упражнения не физические, а «мысленные», предполагающие внутренне совершенствование, самотрансформацию, личностное

преобразование [4]. Вместе с тем, духовные аспекты «заботы о себе» становятся основанием для эмоционального и физического здоровьесбережения, являются частью культуры здоровья в целом.

Физическая забота – это всё, что может улучшить общее физическое здоровье индивида и благотворно повлиять на его самочувствие. Забота о теле крайне важна, так как у тела есть свои потребности. Такая забота может выражаться, например, в занятиях спортом, здоровом питании, в прохождении медицинского осмотра и т. д. Каждый человек подбирает нужный вид заботы в соответствии со своими личными потребностями и предпочтениями, в соответствии с тем, в чём на данный момент нуждается его тело.

Эмоциональная забота о себе важна так же сильно, как духовная или физическая, хотя она и не является столь же очевидной. Эмоциональная забота способствует более тонкому и полному пониманию человеком самого себя, собственных чувств и эмоций, что является крайне важным для поддержания собственного психического и физического здоровья. А.А. Ермакова и Т.А. указывают, что «ставшее хроническим чувство беспричинной тревоги, депрессивные состояния и подавленное настроение являются почвой развития множества болезней» [5]. Именно поэтому эмоциональная забота как внимание к своим переживаниям имеет принципиальное значение. Эмоциональная забота о себе требует от человека, в первую очередь, определения своих личных потребностей, оценки того, что ему необходимо для ощущения счастья. К сожалению, эпоха информации зачастую навязывает человеку ложные потребности посредством рекламы, средств массовой информации, социальных сетей. Современные люди, в частности, молодёжь, копируют увиденное на экране смартфонов и телевизоров, пытаясь достичь придуманного «идеала жизни», но при этом забывая о том, что нужно конкретно им самим.

Человек должен подвернуть анализу собственные эмоции и ощущения, осознать, почему он чувствует себя не так, как хотел бы (например, если он слишком много работает, чувствует эмоциональное выгорание, усталость, физическое и моральное истощение). Далее необходимо определить и применять поддерживающие действия: изолировать источник негативных эмоций или минимизировать его влияние.

Отсутствие эмоциональной заботы о себе – первопричина стресса, возникновения чувства злости, обиды, непонимания, разочарования и иных негативных эмоциональных реакций. Со временем эти чувства способны привести человека к депрессии и стать причиной большого количества достаточно серьёзных заболеваний нервной, сердечно-сосудистой и иных систем организма.

Несмотря на то, что культура здоровья и практики заботы о себе сегодня получили большую популярность и широкое распространение, в том числе, благодаря популярным блогерам и социальным сетям, развитие этих направлений всё ещё имеет свои проблемы и трудности. Например, большая часть людей не осознают значимость регулярного физического и психического развития, считая достаточным «эпизодические» проявления заботы о себе в физическом, эмоциональном и духовном плане (к примеру, человек один раз в неделю ходит в спортзал, но это всё ещё не может считаться здоровым образом жизни).

Кроме того, здоровый образ жизни и забота о собственном ментальном здоровье для многих современных людей, скорее, дань моде, а не путь к хорошему самочувствию и долголетию. Женщины и мужчины посещают спортивные клубы и курсы по духовным практикам не для личного развития и улучшения своего физического состояния, а потому, что это престижно и популярно. В погоне за соблюдением принципов «правильного питания» и идеальным телом молодые девушки прибегают к жёстким, нерациональным диетам, не консультируясь с врачами и не изучая тему питания более глубоко. Это приводит к серьёзным проблемам с желудочно-кишечным трактом, а также может стать причиной нервных и психических расстройств, расстройств пищевого поведения (анорексии и булимии).

Проблемой является и отсутствие гармоничного сочетания внимания людей к своему физическому и духовному здоровью. Зачастую люди уделяют внимание одному компоненту (чаще – физическому), игнорируя при этом важность и значение второго. Тем не менее, физическое и духовное здоровье находятся в неразрывном сочетании, они взаимозависимы и должны органично дополнять друг друга в общей культуре здоровья индивида. Следовательно, и забота о себе как в физическом, так и в духовном плане должна проявляться в равном масштабе.

Важность культуры здоровья и заботы о себе проявилась особенно ярко с началом пандемии коронавирусной инфекции. Заболевание, которое при слабом здоровье может быть смертельным, заставило многих людей задуматься о состоянии собственного тела, самочувствии, необходимости лечения различных заболеваний, которые ранее игнорировались, либо их было «некогда лечить». Условия вынужденной самоизоляции обострили вопрос ментального здоровья. Без общения, возможности посещать любимые места, встречаться с друзьями, делать привычные ежедневные дела каждому человеку нужна была поддержка, и практики заботы о себе, о своём внутреннем мире и душевном равновесии начали использоваться людьми для того, чтобы достичь внутренней гармонии и пережить непростой для всего мира период.

Проблема формирования культуры здоровья и популяризация практик заботы о себе в настоящий момент должна быть решена на базе единства и взаимообусловленности социального, биологического, духовного и телесного начал. Культура тела и собственного здоровья объединяет в себе все вышеназванные компоненты, гармонизирует их, разрешая все существующие между ними противоречия. На сегодняшний день культура здоровья и практики заботы о себе должны и далее популяризоваться посредством социальных сетей и современных лидеров мнений, и, возможно, через небольшой промежуток времени страна получит новое поколение физически, психически и духовно здоровых и гармонично развитых людей.

## Выводы

Таким образом, культура здоровья и практики заботы о себе играют важную роль в жизни и благополучии современного человека. Мы пришли к выводу, что духовная и физическая и психо-эмоциональная культуры человека как базовые ступени на пути к достижению баланса в иных сферах жизнедеятельности должны стать частью информационной политики. Реализовать данные направления можно не только посредством привлечения уже названных ранее лидеров мнения и социальных сетей, но и образовательной среды, внедрив в неё новые ценностные ориентиры на воспитание и развитие здоровых граждан, начиная с дошкольных образовательных учреждений. Кроме того, важно обеспечить беспрепятственный доступ общества к теоретическим и практическим ресурсам и инструментам, направленным на развитие культуры здоровья и популяризацию практик заботы о себе.

**Литература**

1. Адо П. Духовные упражнения и античная философия / пер. с фр. при участии В. А. Воробьева. – СПб.: Степной ветер; ИД «Коло», 2005. – 448с.
2. Дружилов, С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. - 2016. - № 4. - С. 654-648.
3. Ермакова А.А., Тумасян Т.А. Влияние негативных эмоций на организм человека // Вестник науки. – 2019. – №3 (12). [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-negativnyh-emotsiy-na-organiz...> (дата обращения: 28.02.2022).
4. Николаева, И.В., Левченко, С.В. Современные представления о культуре здоровья // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – №10 (188). [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-predstavleniya-o-kulture-z...> (дата обращения: 27.02.2022).
5. Смирнов С.А. Забота о себе: концепт и практика // [Электронный ресурс] URL: <https://nsuem.ru/scientific-activities/publishing-nsuem/chelovek-ru/n11/materials/Смирнов%20С.А.%20забота%20о%20себе%20концепт%20и%20практика.pdf> (дата обращения: 28.02.2022).