

Здоровье и благополучие

К. Байер, Л.Шейнберг. Здоровый образ жизни.- М.: Мир, 1997.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

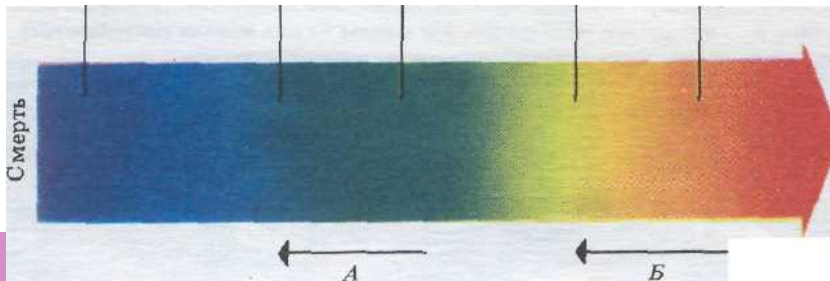
- Термин **здоровье** неоднозначен. С давних времен принято толковать его как отсутствие болезни (и именно так расшифровывается это слово во многих словарях). Подобное определение бытовало еще до начала XII столетия, когда жизнь была коротка и не заболеть считалось удачей. Но в наше время люди стремятся к более высокому уровню благополучия, нежели просто отсутствие болезни, и это определение следует признать устаревшим.
- Новое определение здоровья впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. К этому времени благодаря появлению вакцин, антибиотиков и улучшению санитарной обстановки угроза многих заболеваний в мире снизилась. Было признано, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия.
- С тех пор определение здоровья претерпело дальнейшее развитие. Сегодня мы вкладываем в это слово гораздо более широкий смысл и считаем, что понятие «здоровье» должно помимо всего прочего включать такие формы поведения, которые позволяют улучшать нашу жизнь и делать ее более благополучной, достигать высокой степени самореализации.

УРОВНИ БЛАГОПОЛУЧИЯ

- Тяжелые, угрожающие жизни заболевания

Средний
Легкое уровень
нездоровья
здоровья

Хорошее
здоровье Благополучие



- Если изобразить различные уровни здоровья и благополучия в виде цветной шкалы, то мы увидим, что правый ее, красно-оранжевый, край, соответствующий высокому уровню здоровья, плавно переходит в темно-синие и черные тона, означающие тяжелые болезни и смерть; но вот что важно: «благополучная» зона ряда ничем не ограничена, следовательно, в течение жизни каждый из нас может улучшать свое здоровье и достигать все более высокого уровня благополучия.
- Состояние здоровья среднего американца
- В какую же часть шкалы здоровья попадает средний американец? Хотя в последние годы наблюдается значительный интерес к этой проблеме, многие жители США мало что делают для улучшения собственного здоровья. Распространено мнение, что наличие или отсутствие его — вопрос удачи.
- В табл. 1.1 перечислены главные причины смерти в Соединенных Штатах. Ознакомившись с ней, вы согласитесь, что во многих случаях трагического исхода можно было избежать, если бы люди вели здоровый образ жизни.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ СМЕРТНОСТИ В РОССИИ

- Обратимся к статистике. Первую строку неизменно занимает смертность от болезней системы кровообращения, на которые приходится 55% от общего числа умерших в стране. Заболевания системы кровообращения только в первом полугодии текущего года стали причиной смерти 525 431 человека! Ишемическая болезнь сердца и цереброваскулярные болезни – лидирующие причины смертности в России. На их долю приходится 29,1% и 16,9% от смертей по всем причинам соответственно. Только задумайтесь, ишемическая болезнь сердца унесла жизни 278 395 человек, цереброваскулярные болезни – 161 658 человек.
- Для сравнения, по причине новообразований умерло 143 145 человек (15% от общего числа смертей по всем причинам), от болезней органов дыхания – 37 696 человек (3,9%), от заболеваний органов пищеварения – 42 756 человека (4,5%).
- Внешние факторы смертности, как причина смертности, значительно отстают от заболеваний системы кровообращения. Они унесли жизни 82 941 человека. Это 8,7% от общего числа смертей. В первом полугодии летальные исходы, связанные с транспортом, стали причиной смерти 11 242 человек или 1,2%. Отравление алкоголем стало причиной смерти 5 272 человек (0,6%), самоубийства – 14 039 человек (1,5%).
- **Факторы риска**
- Очевидно, Россия умирает от заболеваний сердечно-сосудистой системы. Ишемическая болезнь сердца (в том числе инфаркт миокарда) и цереброваскулярные болезни, причиной которых являются атеросклероз и гипертоническая болезнь, прочно лидируют в структуре общей смертности России.
- Не стоит думать, что нарушения в работе сердца и сосудов связаны только с возрастными изменениями и наследственными факторами. Согласно анализу смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в двенадцати регионах Российской Федерации, опубликованному в Российском кардиологическом журнале, 60% смертности от таких заболеваний связано с другими причинами, обычно называемыми факторами риска. К ним относят:
 - артериальную гипертонию;
 - гиперхолестеринемию;
 - нарушение углеводного и липидного обмена;
 - ожирение;
 - курение;
 - чрезмерное употребление алкоголя;
 - снижение физической активности.
- Высокая распространенность факторов риска и не достаточная информированность населения – основные причины сложившейся ситуации.

- Половина из этих рисков связано с нарушением питания! Всемирная организация здравоохранения бьет тревогу. В бюллетене ВОЗ, опубликованном в июле 2013 года, отмечено, что в отдельных странах смертность от сердечно-сосудистых заболеваний среди людей, употребляющих в пищу продукты с высоким содержанием насыщенных животных жиров, трансжиров, калорий и соли почти в два раза превышает аналогичный показатель среди людей, придерживающихся здорового питания
- Одним из основных факторов риска развития и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с нарушением питания, является повышение уровня холестерина в крови. Увеличение уровня холестерина провоцирует появление атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Это является реальным риском развития инфарктов, инсультов и тромбоза, которые могут привести к летальному исходу. Согласно данным Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины, около 60% взрослого населения России имеют повышение концентрации общего холестерина, у 20% данный уровень соответствует высокому риску развития сердечно-сосудистых заболеваний. Это означает, что 60% трудоспособного населения страны нуждаются, по меньшей мере, в диетическом, и 15% - 20% в медикаментозном лечении.
- В национальном научном докладе «Все о холестерине» отмечено, что данной проблеме уделяется не заслуженно мало внимания. РАМН рекомендует не превышать суточное потребление насыщенных жиров в количестве 10% от калорийности пищи, а холестерина - 300 мг/день. В докладе в частности отмечено, что насыщенные животные жиры следует заменять мононенасыщенными и полиненасыщенными (омега-3, омега-6) жирами и маслами. Это позволит снизить уровень холестерина на 10-20%. Увеличение потребления овощей и фруктов, а также растительных станолов и стеринлов в продуктах питания способно снизить уровень холестерина на 10% и уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- Глобальная стратегия ВОЗ в области режима питания, физической активности и здоровья также рекомендует ограничивать поступление энергии за счет употребления жиров и переводить потребление с насыщенных жиров и трансжирных кислот на ненасыщенные жиры.
- Здоровый рацион питания должен включать потребление овощей, фруктов, орехов, рыбы и растительных масел. Ограничение в рационе таких продуктов, как сливочное масло, фаст фуд, колбаса и колбасные изделия, а также снижение потребления соли, жирных молочных продуктов, красного мяса и промышленных мучных и кондитерских изделий может спасти от заболеваний сердца и сосудов.
- Помните, неправильное питание - основная причина закупорки сосудов, которая может привести к летальному исходу

УСТАНОВКА НА БЛАГОПОЛУЧИЕ

- Наше отношение к жизни существенно влияет на здоровье и благополучие. Те, кто принимает «Установку на благополучие», могут рассчитывать на улучшение физического, эмоционального и духовного состояния. Вот некоторые элементы этой установки:
- Заставьте себя поверить в то, что вы хозяин своей жизни и судьбы. Ощущение беспомощности уничтожает любое хорошее побуждение, снимает с человека ответственность за собственное здоровье. Убеждение, что вы не властны над своей жизнью, может быть сильным стрессирующим фактором.
- Ко всему, что вы делаете в жизни, постарайтесь относиться ответственно. Вера в то, что вы заняты достойным делом, увеличивает самоуважение, что само по себе способствует благополучию и, кроме того, существенно для мотивации здорового поведения.
- Имейте мужество противостоять трудностям жизни. Помните, что наш мир постоянно меняется и процветают в нем лишь те люди, которые относятся к этим изменениям как к источнику новых возможностей.
- Кроме того, многие ситуации в жизни, например установление близких отношений (без чего, как вы понимаете, невозможны полноценное здоровье и благополучие), требуют от нас способности рисковать.
- Возьмите на себя ответственность за ваше здоровье. Осознайте, что именно вы, ваш образ жизни определяют уровень вашего благополучия.
- Сохраняйте оптимистический взгляд на жизнь. Любите жизнь и стремитесь получать от нее удовольствие. Оптимизм стрессирует намного меньше, чем пессимизм.
- Относитесь терпимо к собственным недостаткам и недостаткам других. Повышенные требования к себе обрекают человека на неизбежные неудачи. Требование совершенства от других создает трудности во взаимоотношениях с людьми.
- Думайте больше о других, чем о себе. Эгоцентричные люди склонны концентрировать свое внимание на любых, самых незначительных проблемах. Они рискуют оказаться беспомощными перед такими ничтожными трудностями, на которые другие люди просто не обращают внимания.
- Всегда рассчитывайте на здоровье, а не на болезнь. Позитивные ожидания имеют обыкновение сбываться.

БЛАГОПОЛУЧИЕ: ЦЕЛОСТНЫЙ ПОДХОД

- Многие люди хорошо понимают, что благополучие человека зависит от его душевного и телесного здоровья. Мы не можем анализировать функции нашего организма, не принимая во внимание влияние на него психики, и мы не можем «*пробытия*» в правой части континуума.
- рассматривать психические функции, не учитывая их биологическую основу.
- Болезни человека, происхождение которых, как полагают, связано главным образом с сознанием, иногда называют **психосоматическими**. Выделение такой группы заболеваний не означает, что в противовес им существуют болезни чисто телесные или чисто психические. Такое разделение человеческого существа невозможно: ни одна болезнь не ограничена только телом или только психикой.
- **Целостный подход** подчеркивает личную ответственность человека за свое здоровье и благополучие. Каждый из нас может и должен контролировать свои эмоции, рационально питаться, выполнять физические упражнения, бороться со стрессом, участвовать в общественной жизни. Во власти каждого — не употреблять алкоголь и наркотики, не курить. Важно также, чтобы жизнь человека имела духовную основу, что придает жизни смысл.

ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СОБСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

- Самые энергичные усилия врачей и медицинских работников не могут гарантировать нам здоровья. Никто не может за нас сделать зарядку, вовремя расслабиться, отказаться от лишней рюмки вина и сигареты. Наше здоровье и благополучие — дело наших рук.
- **Личная ответственность за болезни**
- Идея личной ответственности за собственное здоровье понятна и разделяется многими людьми. Совершенно иначе обстоит дело с идеей личной ответственности за собственные болезни. Мы сочувствуем заболевшему человеку, и мысль о том, что он сам виноват в своем несчастье, может показаться бессердечной. Тем не менее во многих случаях дело обстоит именно так. Неразумное поведение и неправильный образ жизни могут внести свой вклад в развитие болезни.
- Сказанное вовсе не означает, что заболевший человек должен заниматься самобичеванием. Значительно полезнее проанализировать свой образ жизни и изменить его так, чтобы избежать других болезней. Конечно, мы не в силах предотвратить развитие наследственной патологии или, например, болезни Альцгеймера, причины которой неизвестны. Но когда профилактические меры известны, придерживаться предложенных рекомендаций становится нашим личным делом.

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ БЛАГОПОЛУЧИЯ

- Что это значит — быть благополучным? Вот некоторые ощущения человека, находящегося в хорошей физической форме. Этим человеком можете быть и вы.
- Вы просыпаетесь утром свежим, бодрым и уверенным в том, что справитесь со всеми трудностями предстоящего дня.
- Глядя на себя в зеркало, вы замечаете, что выглядите намного лучше, чем раньше, когда вы не следили за своим здоровьем. Куда подевались мешки, которые всегда были у вас под глазами?
- Вы с удовольствием съедаете свой завтрак, состоящий из несладкой молочной каши, свежих фруктов или фруктового сока. На этом вы легко продержитесь до ланча.
- Вы приходите на работу пораньше, чтобы дать себе время собраться с мыслями.
- Ваши коллеги появляются с опозданием. Одни из них жалуются на головную боль, другие простужены и кашляют. Некоторые не приходят вовсе. Между тем вы вот уже несколько месяцев не болели ни разу.
- День проходит нормально. Сложностей возникает достаточно, но вы легко с ними справляетесь.
- Хотя вы и заняты, у вас находится время для хорошего ланча и приятной прогулки. После работы вы с удовольствием занимаетесь энергичной зарядкой, а потом неплотно обедаете.
- В прошлом вы провели бы целый вечер за выпивкой, но ваше нынешнее самочувствие нравится вам больше, чем прежде.
- На деньги, которые вы сэкономили, бросив курить, вы с другом идете в кино посмотреть новый фильм, о котором так хорошо отзывались в прессе. Фильм увлекает вас, и вы вспоминаете, что раньше на вечерних сеансах вы обычно засыпали. Вернувшись домой, вы ложитесь и немедленно погружаетесь в спокойный сон.
- Благополучие — это удовольствие от длинных, наполненных событиями дней. Оно дает нам физическую силу и умственную энергию, позволяет справляться со всеми проблемами. При этом остается еще достаточный запас бодрости для вечерних развлечений. Вас это привлекает? Это достижимая цель. В последние годы миллионы людей всех возрастов отказались от вредных привычек и наслаждаются жизнью больше чем когда-либо.

«ПОЛЬЗА» БОЛЕЗНИ

- Мы должны признать, что и болезнь может быть иногда «полезной». Она может, например:
- служить нам оправданием в тех случаях, когда мы не хотим что-то делать — сдавать экзамен или выступать с речью, отложить разбор неприятной ситуации, привлечь к нам внимание или сочувствие, может быть средством справиться с неразрешимой жизненной ситуацией.
- Для некоторых людей болезнь — это своеобразный стиль жизни. Ссылаясь на нее, они год за годом избегают принимать решения, брать на себя ответственность, вступать в контакты с другими людьми. Такие люди используют болезнь как оправдание своей беспомощности.
- Всякий раз, когда вы испытываете недомогание, настает время для честного самоанализа. Первым делом спросите себя: нет ли тут моей вины?
- Правильно ли вы питались?
- Не ленились ли вы регулярно заниматься физическими упражнениями?
- Не доводили ли вы себя до полного изнеможения?
- Использовали ли вы эффективные меры борьбы со стрессом?
- Подумайте далее, нельзя ли связать ваше плохое самочувствие с чем-то, что происходит в вашей жизни. Если вы честно ответите на все эти вопросы, это поможет вам свести к минимуму риск серьезных заболеваний в будущем.
- Наконец, помните о том, как важно не оставить без внимания симптомы, указывающие на серьезное физическое расстройство. Любые сильные или слабые, но устойчивые боли сигнализируют о необходимости обратиться к врачу

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА БЛАГОПОЛУЧИЕ

- Благополучие человека зависит от множества факторов, среди которых – социальные, физические, интеллектуальные, эмоциональные и духовные. В этой книге будет проанализирован каждый из них.
- Социальные факторы
- Люди – существа общественные, и социальная структура любого общества значительно влияет на наше благополучие. Уровень благополучия может быть высоким лишь тогда, когда человек имеет возможности для самореализации, когда ему гарантированы хорошие жилищные условия, образование и медицинское обслуживание.
- Важным фактором, влияющим на благополучие, несомненно, является умение строить свои взаимоотношения с другими людьми. Нужно научиться создавать вокруг себя доброжелательную, теплую атмосферу. Мы должны быть также достаточно уверены в себе, если рассчитываем на ответное уважение.
- Физические факторы
- Физические факторы лежат в основе нашего благополучия. Наиболее важные среди них – наследственность, состояние окружающей среды и качество пищи.
- Данные последних лет свидетельствуют о существенном влиянии наследственности практически на все аспекты нашего физического и психического здоровья. Но это не дает нам право снимать с себя ответственность за собственное здоровье. Наоборот, наличие предрасположенности к определенным заболеваниям, например к алкоголизму или диабету, должно побуждать нас вести такой образ жизни, который позволит снизить вероятность развития болезни.
- Состояние окружающей среды прямо влияет на благополучие людей. Даже самые здоровые жизненные привычки не могут полностью компенсировать воздействия загрязненного воздуха или воды. Но каждый из нас в ответе за ту среду, в которой мы живем. Убеждайте своих друзей, призывайте политических деятелей и промышленные корпорации проявлять заботу о сохранении здоровой среды обитания.

○ **Интеллектуальный фактор**

- Нельзя вести здоровый образ жизни, не зная, что это такое. И хотя знание само по себе не побуждает к правильному поведению, знакомство с принципами здорового образа жизни помогает нам сделать правильный выбор. Одна из целей этой книги состоит в том, чтобы дать вам соответствующие знания.

○ **Профессиональные успехи**

- Карьера человека может оказывать громадное воздействие на его благополучие. Приносящая удовлетворение работа позволяет человеку самореализоваться, укрепляет чувство собственного достоинства, увеличивает денежный доход, обеспечивает социальные гарантии. Работа в неподходящей для данного человека сфере служит источником стресса, депрессии, упадка и, следовательно, может оказывать разрушительное действие на его организм.

○ **Эмоциональный фактор**

- Несмотря на определенную генетическую детерминированность личностных качеств, каждый из нас сам решает, как справиться с жизненными трудностями. Будем ли мы учиться мужественно преодолевать их или возьмем себе в помощники алкоголь — это, в конечном счете, на нашей совести.

- Определенные установки способствуют достижению благополучия. Главное среди них — осознание необходимости управлять своей жизнью (не рассчитывая при этом на полный контроль всех жизненных обстоятельств), сохранение позитивного взгляда на жизнь и укрепление здоровья.

○ **Духовный фактор**

- Духовность является важным компонентом благополучия. Не воспринимая себя частью мироздания, не задумываясь над своим предназначением, не чувствуя ответственность за благополучие других людей, вряд ли вы сумеете быть благополучными сами.

ПРИВЫЧКИ

- Ваша прабабушка, наверное, давала вашей бабушке очень хорошие советы относительно здоровья. Семь правил, которые давно стали частью народной мудрости, неоднократно подтверждались современными исследованиями. Люди, для которых соблюдение этих правил вошло в привычку, в среднем здоровее тех, кто ими пренебрегает.
- Питайтесь разнообразной пищей, ешьте регулярно и обязательно завтракайте. (Ваши прабабушки не знали о необходимости ограничивать потребление соли, сахара и жиров, но вам-то, конечно, известно, что это хороший совет.)
- Не перекусывайте между основными приемами пищи.
- Держите идеальный вес — не будьте ни слишком худыми, ни слишком толстыми.
- Спите семь или восемь часов в сутки.
- Не курите.
- Алкоголь употребляйте очень умеренно или не употребляйте вовсе.
- Интенсивно занимайтесь физическими упражнениями. Все мы знаем, что такое поведение действительно способствует сохранению здоровья. Почему же так мало людей следуют этим правилам, ведь они кажутся такими простыми? Как заставить себя вести здоровый образ жизни?

СОЗДАНИЕ УСТАНОВКИ НА БЛАГОПОЛУЧИЕ

Побудить людей вести здоровый образ жизни – трудная, если не непосильная задача. Можно объяснить человеку необходимость каких-то действий, но очень трудно заставить его действовать. С этим постоянно сталкиваются в своей профессиональной деятельности и врачи, и наркологи, и педагоги. Знать, что такое здоровый образ жизни, – это одно, а вести его – совсем другое.

Согласно законам психологии, мы склонны повторять те виды поведения, которые приносят удовольствие, и избегаем поступков, которые влекут за собой неприятности. К сожалению, последствия здорового или нездорового поведения часто кажутся не связанными с ним. Более того, вредные для здоровья действия могут давать на короткое время довольно приятные ощущения. Выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания и заинтересованности. Как можно создать эту заинтересованность?

В общем плане для мотивации любой формы поведения необходимы два момента: цель должна восприниматься как стоящая усилий и достижимая. Можно выделить по крайней мере четыре фактора, существенных для мотивации здорового образа жизни;

знание того, какие формы поведения способствуют нашему благополучию и почему;

желание быть хозяином своей жизни – вера в то, что здоровое поведение в действительности даст положительные результаты;

положительное отношение к жизни – взгляд на жизнь как на праздник, которым нужно наслаждаться;

развитое чувство самоуважения, осознание того, что ты достоин наслаждаться всем самым лучшим, что может предложить тебе жизнь.

Как же заставить себя скорректировать свое поведение так, чтобы добиться высокого уровня благополучия?

ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ

Одна из целей этой книги состоит в том, чтобы побудить вас вести здоровый образ жизни. Это может оказаться сложной задачей, потому что вредные привычки глубоко укореняются и от них бывает трудно отказаться. Мы постараемся научить вас, как справляться с такими трудностями.

Ставьте перед собой конкретные, реальные цели

Прежде всего определите, чего именно в отношении вашего здоровья вы хотели бы добиться. Поставьте перед собой реальную цель, ее достижение придаст вам уверенность, необходимую в дальнейшем.

Не стремитесь сразу решить какую-нибудь серьезную задачу. Если, например, вам нужно сбросить вес, постарайтесь сначала похудеть на 1 кг, чего добиться не слишком трудно. Когда у вас это получится, поставьте следующую цель – сбросить еще 3 кг, и так далее. Во всех человеческих начинаниях успех порождает успех.

ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ ТРЕБУЕТ ВРЕМЕНИ

Вы должны понимать, что достижение стоящей цели всегда сопряжено с определенными трудностями. Если на этом пути вы делаете два шага вперед и один назад, вы все же движетесь в нужном направлении, но если этот вынужденный шаг назад вы будете драматизировать, вы вряд ли достигнете цели. Лишь очень немногим удастся в жизни решить какую-то важную задачу, не отступая назад. Будьте оптимистами, помните, что совершенство — в принципе недостижимая цель.

ВОЗНАГРАЖДАЙТЕ СЕБЯ

Один из важнейших законов психологии гласит, что закрепляется лишь тот тип поведения, за которым следует подкрепление. Конечно, крепкое здоровье – лучшая награда для человека за отказ от вредных привычек, но, как мы уже упоминали, эта награда, как правило, слишком далеко отстоит во времени от хорошего поступка, чтобы служить ему подкреплением. То, что вы не заболели раком через десять лет после того, как бросили курить, безусловно замечательно, но это не тот вид вознаграждения, который может укрепить ваше намерение не курить.

Делайте себе приятное, вознаграждайте себя за самые скромные успехи: за избавление от 2 кг лишнего веса, за неделю регулярных занятий физкультурой, за месяц без алкоголя. Наградой должно служить то, что доставляет вам удовольствие. Это может быть новый компакт-диск, книга, джемпер или что-то совсем другое, что вам действительно нравится. Для более крупных достижений на пути к здоровому образу жизни можно придумать и более существенную награду

○ Сохранение установки на благополучие

○ Все мы знаем людей, которые, стремясь укрепить свое здоровье, ненадолго меняли поведение, но затем возвращались к старым привычкам. Как можно поддерживать в себе настрой на достижение благополучия в течение длительного времени?

○ Сконцентрируйтесь на ощущении хорошего самочувствия

○ Важным союзником в борьбе с самим собой может быть чудесное ощущение хорошего самочувствия, которое появляется в результате изменения образа жизни. Чаще думайте о том, насколько здоровее вы стали теперь, когда вы делаете зарядку, правильно питаетесь и не курите. Гордитесь тем, чего вы достигли!

○ Используйте положительные примеры (подкрепление)

○ Многие наши вредные привычки можно объяснить дурным влиянием окружающих. Редко кто выпивает свою первую рюмку, выкуривает первую сигарету или впервые пробует наркотик в одиночестве. Почти всегда эти виды поведения спровоцированы поведением других. Сегодня отношение в обществе к здоровью людей стало совсем иным и должно играть конструктивную роль, помогая преодолевать нездоровые привычки. Поощрение и поддержка друзей, семьи могут обеспечить эффективное подкрепление желательного поведения.

○ Идеальный способ использовать положительное влияние окружающих состоит в том, чтобы найти среди ваших друзей или сослуживцев тоже желающих, например, бросить курить, похудеть или заниматься физкультурой. Совместными усилиями это сделать легче, поскольку в группе вы поддерживаете друг друга.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Каждый из нас ответствен за свое здоровье и благополучие. Достижение благополучия – это непрерывный процесс, который подразумевает определенную жизненную позицию и поведение. Благополучие способствует более полной реализации наших потенциальных возможностей.
- Духовное и физическое начала в человеке неразрывно связаны и взаимозависимы, и каждый из нас отвечает за то, чтобы быть здоровым и телом, и душой.
- Достижение высокого уровня благополучия требует соответствующей установки и мотивации, поскольку награда за здоровый образ жизни, как правило, ждет нас впереди, в то время как удовольствие от поведения, не способствующего здоровью, возникает мгновенно. Мы можем поддерживать мотивацию, поощряя себя за достижение каких-то целей. Внимание окружающих тоже способствует укреплению нашей решимости вести здоровый образ жизни.
-