

Відтоді, як наша республіка стала зоною екологічного лиха, питання збереження і зміцнення здоров'я людей набули особливої злободенності. Чи може наявна система охорони здоров'я забезпечити успішне розв'язання цієї проблеми? На запитання журналістки О. Константиної відповідає доктор медичних наук, професор кафедри педагогіки та психології Харківського державного інституту культури В. А. СКУМИН.

— Вікторе Андрійовичу, криза нашої системи охорони здоров'я (а втім, не лише її — адже всі структури життєзабезпечення тісно пов'язані) така очевидна, як туманні пошуки виходу з неї. Можна сказати, що охорона здоров'я сьогодні зовсім не спрямована на це. Це не каламбур, а реальність. І переносують у цьому щоразу, як переступають поріг будь-якої медичної установи.

— Так, справді, серед пацієнтів майже не зустрінеш тих, хто звертається до лікаря за порадою щодо зміцнення здоров'я. Ні вони, ні самі медики просто психологічно не настроєні на це, та й не готові обговорювати і розв'язувати проблему оздоровлення. Вже перше запитання до відвідувача — «На що скаржитесь?» припускає, що для одержання поради лікаря треба попередньо бути хворим. По медичну допомогу звертаються переважно вже недужі, які здебільшого страждають на хронічні хвороби. Саме такою склалася практика охорони здоров'я попри традиційні декларативні заяви про її профілактичну спрямованість, коли, насамперед, на межі має бути запобігання хворобі.

— Щоправда, останніми роками помітно розширилася мережа оздоровниць, санаторіїв-профілакторіїв при промпідприємствах...

— На жаль, дедалі більше нагадують вони філіали лікарень. Лише з тією різницею, що там люди перебувають під час власних відпусток, у суворо лімітовані і, вочевидь, недостатні для обстеження і лікування хронічних хвороб терміни і частіше — за ту чи іншу плату.

— Як же виходи з такого становища? Чи справді щодо цього наявна система охорони здоров'я себе жиста?

— Я зовсім не закликаю руйнувати наявну систему медичної допомоги. Вона потрібна і, теж потребує постійного вдосконалення, бо хворих у нас багато, дуже багато. Але треба розуміти здоров'я в усіх його трьох аспектах — тілесному, психічному, духовному — як найважливішу сферу культури кожної людини, кожної сім'ї, трудового колективу, зрештою — нації. Згодиться, за такого підходу до справи вже замало буде зусиль будь-якого, навіть щонайкраще оснащеного відомства. Потрібен могутній громадський рух.

І навряд чи знайдеться сьогодні інша благородна ідея, здатна з більшою силою спонукати сучасних людей до творчих і усвідомлених спільних дій. Адже прагнення бути здо-

ровим і жити за здорових умов може об'єднати жінок і чоловіків, старих і молодих, сільчан і городян, малограмотних і академіків, представників усіх націй і політичних груп. Тепер таке об'єднання само собою набуває особливого значення. Та ця ідея може дати ефект лише тоді, коли заплідниться свідомим прагненням людини, стане частиною її особистос-

— Специфіка діяльності лікаря така, що він здатний викликати у пацієнтів імпульс до самопізнання та самовдосконалення, котрий згодом може одержати належний розвиток. Тілесні, психоемоційні та духовні прояви життєдіяльності людини нерозривно пов'язані. Саме того я й згадував раніше за три аспекти здоров'я (як в особистому, так і в соціальному плані), маючи на увазі фізичний, психічний та духовний у їх гармонійній єдності.

— Чи не могли б ви розкрити цю думку докладніше?

— Фізичне здоров'я забезпечують гігієну тіла, оптимальною природньою фізичною активністю, оздоровчими й коригуючими фізкультурними впра-

в сьогодні. В роки роботи в інституті академіка Амосова я багато разів мав можливість переконатися, що бездуховних людей навіть й не так вже серйозно захворювання геть вибиває з колії, калічить не лише фізично, а й психологічно, соціально. А от людина розвинутої духовності здатна подолати будь-які незгоди, вийти переможцем...

— Так, надмірний раціоналізм та індивідуалістичний практицизм «гомо сапієнс» — «людини розумної» не дають ключа до гармонійного розв'язання багатьох проблем, включаючи й оздоровчі.

— Проте всі вони природно можуть бути розв'язані, якщо підходити до них з позиції духовності. Тому, зрозуміло, «людина духовна» буде закономірним і оптимістичним фіналом еволюції «людини розумної». І основним засобом у цьому перетворенні є, певна річ, культура.

— Що ж можна зробити в цьому плані вже тепер?

— Дуже важливо налагодити справу так, щоб культура здоров'я пронизувала всю систему громадського виховання — від дитячого садка до вузу і післядипломного навчання. Дуже ефективно було б перетворення на школи здорового способу життя хоча б частини будинків відпочинку та пансіонатів. Ніде правди діти — не всі з них відповідають своїм завданням. Вранці ї вдень — безумне вилежування на пляжі, увечері — танці до знемоги або ж карти, випивка у прокуреній кімнаті... Але ж можна влаштувати відпочинок інакше! Для початку потрібні хоча б кілька пансіонатів-школ здорового способу життя. Розпочати можна з їх організації для молодят, котрі особливо повинні бути зацікавлені у створенні здорової сім'ї. У таких пансіонатах відпочивальники не лише харчувалися б, а й одержували процедури, не просто слухали б лекції та концерти, а й спільно навчалися приготуванню здорової їжі, навчоч фізичного й психологічного гарту, мистецтву подолання конфліктних ситуацій, живої етики людських стосунків.

— Ви, Вікторе Андрійовичу, керуєте в Харкові Центром з вивчення духовної, психічної і фізичної культури йогі. Робота в ньому провадиться на основі викладення вами принципів?

— Так, на принципах Агни Йоги, саме вона лягла в основу концепції «Здоров'я через культуру».

— Чи можна розпочинати навчання в Центрі, як по кажуть, з азів чи потрібна певна підготовка? І де можна одержати інформацію про заняття?

— Ми провадимо цикли як для початківців, так і для, так би мовити, вже більш утаємничених. А потрібні довідки можна отримати телефонами 21-44-90, 21-43-25.

Розмову вела
О. КОНСТАНТИНОВА.

Наші інтерв'ю

Чи легко бути здоровим?

ті. Адже нерідко ще потребу у здоров'ї розглядають лише як умову для можливості одержання інших «благ», що саме і заходять у цілковиту суперечність зі здоровим способом життя, — попиячити, погуляти тощо.

— Додам іще — здоров'я не цінують, поки воно є, а коли втрачать його...

— За втрати здоров'я покладають надії на лікування, зцілення, причому, найчастіше за принципом: «Здоров'я через чудо». Не випадково, мабуть, що серед медиків найпопулярніші в населення (та й у засобів масової інформації) донедавна були хірурги, а тепер «телепсихотерапевти - радіоекстрасенси». І в тому, і в іншому разі від самого хворого не вимагають цілеспрямованих зусиль для позбавлення їх хвороби.

Звичайно, і скальпель, і телерадіодіагностика і ще багато що повинні, безперечно, бути в арсеналі лікаря. І технічне оснащення медицини потребує істотного поповнення та модернізації. Тепер йдеться за інше — за здоровий спосіб життя. А щоб його забезпечити — потрібна кропітка свідома праця, осягнення філософії і здоров'я. Саме так. Одним з основоположних її засад, гадаю, має стати засада: «Здоров'я через культуру».

— Я знаю, що ви є автором цієї концепції. Слово «культура» Микола Костянтинович Реріх розшифровував так: латинське «культ» означає «шанування», «схиляння», а санскритське «ур» — «світло». Отже, культура немислима без розвитку світлих начал у людини, без служіння вищим ідеалам. Яка ж у цьому роль медиків?

вами, правильним режимом праці й відпочинку, раціональним харчуванням, створенням найкращих умов довкілля.

Підтримання і зміцнення психічного здоров'я досягають дотриманням правил психопрофілактики та психогігієни, включаючи гігієну мислення, мови, поведінки, формуванням навичок психологічного захисту, життєрадісного емоційного настрою, опануванням під керівництвом психотерапевта і систематичним застосуванням способів психічної саморегуляції, вихованням культури розумової праці.

Духовне здоров'я (а без духовного індивіда взагалі не можна вважати за цілком здорового, повноцінного) залежить від максимального розкриття духовного, морально-етичного потенціалу людини, свідомого прагнення до реалізації своїх вищих, світлих якостей як особистості.

— Отже, саме духовність є, так би мовити, щитом, універсальним засобом, що перешкоджає впливові негативних і шкідливих чинників.

— Наукові факти, мій особистий досвід переконують, що це так. Уявіть: щонайважчі умови психічного та фізичного життя людини можуть стати спонукуючою для подальшого вдосконалення її особистості, розвитку як індивідуальності, якщо вона духовно розвинена. Навіть тяжка тілесна недуга спроможна дати поштовх до перебудови особистості і швидкого соціального зростання.

— Як це було, скажімо, з Миною Островським?

— Таких прикладів чимало і