

У КИЄВІ відбулась установча конференція по створенню республіканської асоціації «Рух за здоровий спосіб життя». Організаторами її стали однойменна міська федерація та Республіканський центр здоров'я МОЗ УРСР. Пропонуємо увазі читачів інтерв'ю делегата конференції, доктора медичних наук В. А. Скуміна, викладача інституту удосконалення лікарів.

— Вікторе Андрійовичу, що, на вашу думку, викликало активізацію руху за здоровий спосіб життя? Може, чорнобильська трагедія?

— Не тільки. Здоров'ю людей загрожує багато негативних факторів, а суспільна система медичної допомоги і профілактики захворювань перебуває в стані глибокої кризи. На згаданій установчій конференції головний лікар Республіканського центру здоров'я В. О. Мовчанюк навів разючі цифри. Лише п'яту частину населення можна вважати практично здоровими людьми. Стан здоров'я людей на 20 процентів залежить від навколишнього середовища, на 20 — від спадковості, на 50 — від способу життя і лише на 8—10 процентів — від діяльності системи охорони здоров'я. Як не прикро, але за середньою тривалістю життя людей наша країна перебуває аж на 32 місці в світі.

— Але ж стільки говорилося про великі досягнення радянської медицини!

— Чому йшла похвальба в застійні часи, все ясно... На превеликий жаль, охорона здоров'я у нас усе ще не виправдовує своєї назви. Я вже не кажу про допомогу дуже хворим людям. Даються взнаки і недостатня кількість поліклінік, лікарень, фахівців, і застаріле медичне обладнання, і відсутність багатьох медикаментів, і хибна організація справи, і байдужість певної частини персоналу, не зацікавленого в позитивних кінцевих результатах.

А що вже казати про допомогу людям, які ще не встигли втратити здоров'я! Пацієн-

НЕ ВАРТО ПАСИВНО ЧЕКАТИ, ПОКИ ЯКИЙСЬ ЧАРОДІЙ ПОВЕРНЕ ВАМ ДОБРЕ САМОПОЧУТТЯ

ДО ЗДОРОВ'Я— ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ

тів, які б зверталися до лікаря лише за порадою щодо збереження здоров'я, навряд чи зустрінеш серед відвідувачів поліклінік. Ні медики, ні пацієнти психологічно не настроєні на це. До медичних установ звертаються люди з переважно хронічними недугами. Перші ж запитання лікарів: «На що скаржитесь?», «Що болить?» — ще одне свідчення такого стану справ.

— Однак засоби масової інформації повідомляють про введення в дію все нових санаторіїв, профілакторіїв.

— На жаль, вони надто нагадують філії лікарень. З тією лише різницею, що допомога надається тут у лімітованій для обстеження й лікування хронічно хворих строки і здебільшого за досить високу платню. Турбота про людей з початковими стадіями захворювань — по суті «за бортом».

Щоб рішуче оздоровити населення, досягти помітних зрушень у цій справі, недостатньо зусиль лише одного якогось відомства. Необхідний могутній громадський рух. Рух за оздоровлення умов життя кожної людини, кожної сім'ї, кожної соціальної групи, всього народу.

Ця ідея, взята на озброєння новоутвореною асоціацією, покликана спонукати людей до усвідомлення спільних дій. У нас багато хто своїм життям ілюструє приказку «що маємо, не бережемо, втративши — плачемо». Малорухливий образ життя, переїдання, зловживання спиртними напоями, куріння... А коли вже «смаже-

ний півень клюне», люди сподіваються одужати з допомогою «медичного чуда». Раніше найбільшою популярністю користувалися хірурги, а нині «телепсихотерапевти - радіоекстрасенси». І в першому, і в другому випадку від самого хворого не вимагається цілеспрямованих зусиль для боротьби з хворобою: пасивно чекай дива. Отже, виходить, можна випалювати по дві пачки цигарок на день, пиячити, нехтувати законами природи — адже чарівник усуне всі біди.

— Що ж пропонує ваша асоціація?

— Наріжний, так би мовити, камінь її оздоровчої політики — здійснення принципу «До здоров'я — через культуру». Однією з найважливіших складових культури людини в цілому мусить бути культура здоров'я. Тілесні, психоемоційні і духовні прояви її життєдіяльності нерозривно пов'язані між собою. І, говорячи про культуру здоров'я (як в особистому, так і в соціальному плані), треба мати на увазі всі три аспекти здоров'я — фізичний, психічний, духовний — в їх гармонійній єдності.

— Протягом десятиріч, наскільки я пам'ятаю, медики про духовність ніколи не згадували. А це й справді суттєво?

— Фізичне здоров'я забезпечується гігієною тіла, оптимальною природною фізичною

активністю, оздоровчими і коригуючими фізичними вправами, правильним режимом праці, раціональним харчуванням, створенням найліпших умов навколишнього середовища.

Підтримка і зміцнення психічного здоров'я досягається дотриманням правил психопрофілактики і психогігієни, включаючи гігієну мислення, мови, життєрадісний емоційний настрій, формування навичок психологічного захисту, оволодіння і систематичне застосування прийомів психічної саморегуляції, виховання культури розумової праці.

Духовне здоров'я (а бездуховного індивіда взагалі не можна визнати цілком здоровим, повноцінним) безпосередньо залежить від максимального розкриття духовного, морально-етичного потенціалу людини, виховання в собі вищих, світлих якостей, усвідомлення справжнього свого призначення, всебічного збагачення своєї особистості духовними скарбами людства.

Саме духовність є найуніверсальнішим засобом захисту, що гасить несприятливий вплив негативних зовнішніх факторів. Змалку, з молодших класів школи треба виховувати в людині прагнення до самовдосконалення, вміння відновлювати в різних ситуаціях душевну рівновагу, слід прищеплювати молоді високі якості, вміння боротися із своїми вадами, зокрема, егоїзмом.

— З чого ж має намір почати асоціація «Рух за здоровий спосіб життя»?

— Наполегливо роз'яснювати найширшим верствам насе-

лення, що здоров'я немислиме без цілковитої психофізичної і духовної гармонії, що слід негайно виступити на захист навколишнього середовища, оголосити війну пияцтву, наркоманії, іншим явищам у суспільстві. Асоціація активно пропагуватиме стародавні і сучасні традиційні і нетрадиційні оздоровчі системи, досвід народної медицини, поширюватиме знання про прогресивні методи оздоровлення на основі психогігієни і психопрофілактики, саморегуляції організму, йоги, аутотренінгу, самонавіювання, загартовування тощо.

В організаційному плані дуже важливо налагодити справу так, щоб культура здоров'я стала властивою всій системі суспільного виховання — від дитячого садка до вузу та післядипломного навчання. Для дошкільнят це будуть ази особистої гігієни, здорового способу життя; у школі — уроки здоров'я, що включають вивчення анатомії, фізіології, психології людини, статеве виховання, подання швидкої допомоги. І в СПТУ, технікумах, вузах слід інтенсивно вивчати питання самовдосконалення, профілактики різних захворювань з врахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності. У палацах культури, клубах, місцях масового відпочинку корисно обладнувати куточки здоров'я, де б уміло і ненав'язливо пропагувалися оздоровчі заходи. Дуже ефективним було б перетворити на школи здорового способу життя хоча б частину будинків відпочинку. Ніде правди діти, не всі вони відповідають своєму призначенню: вранці і вдень — бездумне лежання на пляжі, ввечері — танці до знемоги, вночі — карти в задимленій цигарками кімнаті... Яке вже тут здоров'я?

Треба, щоб ідеї руху за здоровий спосіб життя, життєдодатний принцип «До здоров'я — через культуру» лягли в основу діяльності поліклінік і лікарень, будинків відпочинку і санаторіїв, піонерських таборів і пансіонатів для ветеранів, загалом усіх оздоровчих закладів.

Розмову вела
О. АУРОССЬКА.