**Модель здоровья**

Рассмотрение сущности индивидуального здоровья с позиций системного подхода (организм человека - открытая биосоциальная система) предполагает конкретное определение его структуры, материального (биологического) субстрата. Поскольку человек есть часть биосферы, его здоровье нельзя рассматривать изолированно от тех естественных процессов, которые происходят во вселенной, в биосфере Земли. Исходя из целостного (холистического) подхода, мы выделяем следующие уровни здоровья:

- соматический, в том числе генетический, биохимический, метаболический, морфологический, функциональный;

- психический, в том числе эмоциональный, интеллектуальный, личностный;

- социально-духовный, или нравственный.

* "соматическое здоровье отражает текущее состояние органов и систем человеческого организма; уровень их развития и функциональных возможностей;
* "психическое здоровье есть выражение психической сферы человека;
* "нравственное здоровье - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека.

Основу соматического здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития человека. Эта программа развития опосредована базовыми потребностями (питание, движение, дыхание, познание окружающего мира, сексуальное удовлетворение и т. д.), доминирующими у человека на различных этапах онтогенеза.

К соматическому здоровью относятся морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов и организма в целом, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов.

Психическое здоровье основывается на общем душевном комфорте, обеспечивающем адекватную регуляцию поведения. Это состояние зависит от возможностей удовлетворения биологических и социальных потребностей человека. Правильное формирование и удовлетворение базовых потребностей составляет основу нормального психического здоровья человека.

Нравственное здоровье человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде. В основе системы лежат общечеловеческие принципы морали и нравственности, в значительной мере определяющие духовность человека.

В упрощенном, и в то же время обобщенном виде можно считать критериями здоровья - соматического - я могу; психического - я хочу; нравственного - я должен **(Д.Н. Давиденко, 1996)**.

Методологической основой для такого представления является целостная (холистическая) модель здоровья (рис. 1), как единство соматического, психического (бессознательного и сознательного) и нравственного начал, оказывающих взаимное влияние друг на друга.

Рис. 1. Холистическая модель здоровья

Таким образом, организм как система и единое целое живет и взаимодействует со средой, со стороны которой на него влияют социальные и экологические факторы. Понятно, что нарушение со стороны соматической сферы влияет на психическую сферу и, наоборот, психические изменения - на телесное здоровье. Но важно и другое: изменения в социальной среде, также как изменения в экологической среде, влияют и на физическое, и на психическое здоровье. И в то же время сам организм влияет на социальную и экологическую среду. Таким образом, устанавливается динамическое равновесие, баланс между комплексом эндогенных и экзогенных факторов. Следовательно, коррекция каких-либо отклонений в здоровье обязательно должна быть направлена не только на устранение отдельных симптомов, но на весь комплекс факторов, влияющих на организм, а также на все компоненты, формирующие индивидуальное здоровье.

**Таблица 1. Показатели индивидуального здоровья**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень здоровья** | **Показатели** | **Критерии диагностики** |
| Соматический | Генетические | Генотип, отсутствие признаков дизэмбриогенеза, наследственных дефектов |
| Биохимические | Показатели биологических жидкостей и тканей |
| Метаболические | Уровень обмена веществ в покое и после нагрузок |
| Морфологические | Уровень физического развития, тип конституции (соматотип) |
| Функциональные | Функциональное состояние органов и систем:а) норма покоя;б) норма реакции;в) резервные возможности;г) функциональный тип реагирования |
| Психический | Психологические | Эмоционально-волевая, мыслительная, интеллектуальная сферыДоминантность полушарияТип высшей нервной деятельностиТип темпераментаТип доминирующего инстинкта |
| Духовный | Моральные ценности | Социальная востребованность, система ценностей и способов их удовлетворения, целевые установки, нравственность, отношение к себе и окружающим, т.д. |

Для оценки здоровья можно использовать модель **Г.Л. Апанасенко (1988)** (рис. 2), в которой уровень здоровья определяется величиной резервных возможностей организма: чем выше резервные возможности организма, тем выше уровень здоровья.

Рис. 2. Взаимосвязь уровней здоровья и резервных возможностей организма.

Какова функция здоровья? Прежде всего, здоровье обеспечивает, поддерживает определенный уровень жизнедеятельности (работоспособности, биологической и социальной активности) человека в каждый период жизни и создает запас для старости, когда меняется характер метаболических процессов в организме, снижается адаптивность и совершенство механизмов регуляции. Кроме того, при определении сущности индивидуального здоровья нельзя не учитывать субъективные ощущения человека при том или ином состоянии. При характеристике здоровья обычно обращают внимание на его социальные аспекты (работоспособность, социальная активность), личностным же ощущениям (гуманистический аспект) не уделяется должного внимания. При хорошем состоянии здоровья человек, как правило, чувствует себя комфортно, он не "чувствует" своих внутренних органов и других частей тела. Это достигается гармоничностью функционирования организма в рамках конкретной системы. Такая гармоничность возможна в том случае, если организм, несмотря на разнообразные внешние воздействия (порой экстремальные), сохраняет постоянство, устойчивость своей внутренней среды. Человеком такое состояние ощущается как комфортность, освобождающая его внимание от "телесного", "биологического" для чисто "человеческих" дел, т.е. обеспечивается свобода для различных проявлений человеческой деятельности.

Классическими работами **К. Бернара** показано, что постоянство внутренней среды - необходимое условие свободной жизни организма. Именно поэтому можно констатировать, что биологической основой (субстратом) здоровья является способность организма поддерживать стабильность внутренней среды. В зависимости от степени этой стабильности человек по-разному реализует свои биологические и социальные функции. Поскольку степень стабильности параметров гомеостаза (консервативной части системы) изменяется в определенном диапазоне на протяжении жизни и в каждый конкретный период времени под влиянием факторов внешней среды, степень комфортности самочувствия также меняется, вплоть до дискомфорта.

Наряду с законами постоянства внутренней среды организма существует закон отклонения гомеостаза как условие развития. Это дает возможность гомеостатическим системам увеличивать свою мощность по мере развития для того, чтобы их деятельность могла обеспечить потребности роста и развития. Увеличение мощности гомеостатических систем и есть развитие, переход на новые уровни здоровья.

Стационарность, устойчивость гомеостаза обеспечивается на основе таких фундаментальных биологических качеств, как адаптация и саморегуляция. Адаптация как универсальное фундаментальное свойство живых организмов и есть тот "кит", который вместе с саморегуляцией поддерживает постоянство внутренней среды, увеличивает мощность гомеостатических систем, осуществляет связь с внешней средой. Способность к адаптации - одно из свойств и условий развития здоровья человека. Здоровье человека как целостное состояние организма со стабильностью внутренней среды есть понятие многомерное и динамичное. Многомерность его определяется различными системами, участвующими в поддержании конкретного уровня здоровья. Все они связаны между собой, соподчинены и могут быть выражены количественно. Наиболее целесообразно выделить пять таких качеств:

- уровень и гармоничность физического развития;

- резервные возможности основных физиологических систем;

- уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности организма;

- наличие (или отсутствие) хронического заболевания, дефекта развития;

- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок, отражающих духовное и социальное здоровье.

**Уровни здоровья**

**Первый уровень (биологичесий)** - это окружение, те вещи и люди, которые вас окружают. Факторы окружающей среды - загрязненность воздуха, качество пищи - имеют огромное значение для нашего здоровья. Лекарства, основные средства медицинского вмешательства, тоже находятся на уровне окружения.

Чем вы наполняете свое внутреннее окружение? Воздухом и пищей какого качества? Фактором внешнего окружения, который может представлять опасность, является повышенное электромагнитное излучение от линий электропередач. В ряде исследований была обнаружена связь такого излучения с повышением риска заболеваний раком у детей. Особенно важным является социальное окружение. Проблемы перенаселения, методы производства продуктов питания и состояние воздуха находятся вне контроля большинства людей. Друзья, семья и коллеги по работе тоже являются частью нашего окружения. Собрано огромное количество данных, подтверждающих, что качество наших взаимоотношений оказывает очень сильное влияние на здоровье. В некоторых исследованиях оно затмевает даже такие факторы, как место, где вы живете, и ваш достаток. Одиночество, изоляция и плохие взаимоотношения с другими людьми представляют собой значительную опасность для здоровья.

**Второй уровень (психический)** - поведение, то есть то, что мы делаем. Здесь два аспекта касаются здоровья: избегать нездоровых привычек и развивать здоровые.

Это приводит нас к **третьему уровню** к тому, который называют эмоциональным. Это повторяющиеся последовательные действия и привычки. Например, маловероятно, что одна сигарета принесет какой-нибудь вред, но привычка курить связана с повышением вероятности развития заболеваний сердца и легких. Другой пример - это диета. Случайное пирожное с кремом, бисквит или пакет консервированного сока не нанесет вреда, но построенная на этих продуктах диета приведет к увеличению риска развития чрезмерной полноты, диабета и разрушения зубов. Привычное поведение не останавливается волевым усилием, чаще всего мы можем изменить его, определив цель, стоящую за привычкой, и выбрав более здоровый способ ее достижения. Кроме того, это тот уровень, который в НЛП называется "стратегии" - ставшие привычными способы мышления и реагирования. У нас есть стратегии для поддержания стресса, формирования взаимоотношений, гнева, выбора, когда и что есть, и определения, в какое время и какое количество физических упражнений нам делать. Стратегии - это последовательности мыслительных операций, которые используются нами постоянно и, следовательно, приводят к привычным действиям. В поведенческой терапии есть данные о том, что такие состояния разума, как депрессия и пессимизм, оказываются связанными с определенными проблемами здоровья. Это результаты привычных способов мышления.

**Четвертый уровень (физический)** - это уровень духовности, ваша связь с другими людьми и с тем, что оказывается выше вашей личности, как бы вы об этом ни думали.

Подведем итоги: Здоровье воздействует на все нейрологические уровни и, в свою очередь, подвергается влиянию со стороны каждого уровня. В нем много измерений. Ваше здоровье включает в себя вас целиком: окружение, поведение, мысли, убеждения, идентичность и духовность.