**Содержание**

1. Введение
2. Основная часть
   1. Физическое и психическое здоровье менеджера
   2. Содержание факторов ЗОЖ
   3. Стресс в професионалиной деятельности менеджера
   4. Профессиональное долголетие менеджера
   5. Практические рекомендации по поддержанию физического здоровья
3. Заключение

Список используемой литературы

Приложения

**Введение.**

Профессия менеджера неизменно привлекает к себе интерес и не испытывает недостатка в желающих попробовать в ней свои силы. По рейтинговым оценкам западных социологов, она, как правило, входит в десятку наиболее престижных профессий в современном мире. Однако путь к вершинам мастерства в менеджменте доступен далеко не каждому. На это уходят многие годы постоянного труда, связанного со значительными нервно-психическими затратами.

Значение специалиста, достигшего в этой области профессиональных высот, трудно переоценить. Поэтому в интересах общества, конкретной организации, где трудится менеджер,— чтобы последний как можно полнее и дольше воплощал свой профессиональный потенциал в решение стоящих перед ним задач.

По социально-психологическим характеристикам профессиональная деятельность менеджера связана с высокой мерой ответственности за принимаемые решения и их последствия; с информационной неопределенностью; с нерегламентированным или жестко навязанным режимом труда и многими другими особенностями, характерными для деятельности менеджера в современных условиях. Чрезвычайно высокие требования к менеджеру приближает его профессиональную деятельность к экстремальной. Это связано со специфическими особенностями сложной и многогранной деятельности, отличающейся высокой нервно-психической напряженностью и социальной ответственностью (С.А.Романова).

В современных условиях на первое место выступает проблема социальной ценности человека, а здоровье является одним из важнейших объективных условий эффективной профессиональной деятельности. Среди множества факторов, определяющих работоспособность и другие характеристики здоровья, большую роль играет психическая устойчивость менеджера. Психическая устойчивость, способность продуктивно работать в любых условиях, в том числе и в экстремальных, тесно связана с негативными последствиями для психического и физического здоровья человека. Высокий уровень психической устойчивости является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и профессионального долголетия личности.

Целью данной работы является выявление основных факторов профессионального долголетия менеджера.

Проблема сохранения здоровья менеджеров особенно актуально звучала в психолого-акмеологических исследованиях, проводившихся в последнее время, (А.А.Деркач, А.С.Гусева, В.Г.Зазыкин, О.И.Жданов, М.Ф.Секач, и др.), где было выявлено, что установки на здоровый образ жизни руководителей расходятся с реальными действиями, с реальным отношением к здоровью. Подобное положение дел требует детального изучения различных аспектов проблемы адекватного отношения к здоровью, определение моделей отношения к здоровью, основных механизмов, блокирующих реализацию адекватного отношения к здоровью и разработки алгоритма и технологий сохранения, развития и укрепления здоровья отдельного человека и общества в целом.

Сейчас накопилось большое количество научных разработок о человеке, его биологической, психологической, социальной сущности, однако разрозненность таких исследований не позволяет создавать комплексные системы донозологической диагностики, прогноза, профилактики и управления состоянием организма, направленным на повышение психической устойчивости, чтобы сохранить свою целостность и укрепить здоровье.

Вокруг проблемы «деятельность - личность - состояние» объединились исследователи, владеющие разными знаниями, методами и представлениями об этой проблеме и предлагающие различные пути ее решения.

Задачей данной работы является изучить многообразие факторов, которые могут оказывать влияние на профессиональное долголетие менеджера, установить самые главные их них, сформировать рекомендации для поддержания здоровья менеджера.

**Основная часть.**

Прежде чем перейти к рассмотрению вопросов, имеющих непосредственное отношение к теме, остановимся на раскрытии основополагающих для нее понятий: понятии здоровья и критериях его оценки.

Что же собой представляет понятие "здоровье"?

***Здоровье***, по определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения),- это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

***Здоровье человека***- это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни [6].

Сущность здоровья. С позиций системного подхода человек трактуется как сложная живая система, жизнедеятельность которой обеспечивается на разных, но взаимосвязанных между собой уровнях функционирования. В самом общем приближении можно выделить три достаточно специфичных уровня рассмотрения: биологический, психологический и социальный.

На каждом из названных уровней здоровье человека имеет особенности своего проявления.

Сущность здоровья на организменном (биологическом) уровне заключается в динамическом равновесии функций всех внутренних органов и их адекватном реагировании на влияние окружающей среды. Соответственно, нарушение равновесия, неадекватная реакция организма на факторы окружающей среды представляют собой не что иное, как болезнь. В основе обеспечения нормальной жизнедеятельности организма лежит гомеостатический механизм, смысл которого заключается в противодействии со стороны организма в ответ на какое-либо воздействие, нарушающее нормальное протекание жизненных процессов. Иначе говоря, этот механизм приводится в действие с тем, чтобы вернуть систему в равновесное состояние. Таким образом, в основе работы гомеостатического механизма заложен принцип саморегуляции.

Если вопросы профилактики здоровья, укрепления защитных сил организма и лечение болезней, можно сказать, с давних пор находятся в поле внимания традиционной медицины, то наши современные представления о сущности и путях обеспечения здоровья, связанного с психологическим уровнем, пока еще далеки от желаемой ясности и в целом не могут быть признаны удовлетворительными. Вопросы здоровья на этом уровне так или иначе связаны с личностным контекстом рассмотрения, в рамках которого человек предстает как психическое целое. Верно найденные на них ответы в конце концов помогут нам понять главное: что такое здоровая личность. Чем более гармонично, по мнению крупнейшего русского психиатра С. С. Корсакова, соединены все существенные свойства, составляющие личность, тем она более устойчива, уравновешена и способна противодействовать влияниям, стремящимся нарушить ее целостность.

Психическое здоровье. В проблеме психического здоровья вопрос о критериях его оценки является ключевым. Но при всей его важности он пока в должной мере явно не изучен. Если оценка выраженности здоровья на уровне организма находит в медицине удовлетворительное решение, то в отношении психического здоровья об этом говорить преждевременно. Такое положение дел обусловлено прежде всего сложнейшей организацией психического мира человека. Ясно одно — что каким-то одним критерием не исчерпать всей сути вопроса. Скорее всего решение будет найдено при комплексном подходе к оценке психического здоровья. Наряду с очевидным разбросом мнений относительно самих критериев психического здоровья просматривается и определенная повторяемость в выборе некоторых из этих критериев, что можно воспринимать как свидетельство их особой значимости. Однако известные попытки выделить перечни критериев психического здоровья лишены какого-либо квалификационного признака, который позволил бы придать им возможную внутреннюю организацию. Попытаемся ниже представить распределение наиболее часто упоминаемых критериев психического здоровья в соответствии со структурными составляющими личности.

Психически здоровая личность - это прежде всего гармоничная, консолидированная, уравновешенная личность. Для ее направленности характерны духовность (познание, стремление к истине); приоритет гуманистических ценностей (доброта, справедливость); ориентация на саморазвитие. Ее способность к самоуправлению обеспечена выраженностью таких характеристик, как целеустремленность, воля, энергичность, активность, самоконтроль, адекватная самооценка. Ее психические процессы отвечают следующим требованиям:

* максимальное приближение субъективных образов, отображаемым объектам действительности;
* адекватное восприятие самого себя;
* способность концентрировать внимание на предмете;
* удержание информации в памяти;
* способность к логической обработке информации;.
* критичность мышления;
* креативность;
* знание себя;
* дисциплина ума.

В сфере психических состояний доминируют:

* эмоциональная устойчивость (самообладание);
* зрелость чувств соответственно возрасту;
* совладание с негативными эмоциями (страх, гнев, жадность, зависть и др.);
* свободное, естественное проявление чувств и эмоций;
* сохранность привычного самочувствия.

Наконец, применительно к данной личности можно говорить о проявлении таких свойств, как оптимизм, сосредоточенность, уравновешенность, нравственность, уверенность в себе, ответственность, обязательность, неленивость, независимость, доброжелательность, самоуважение и др. [4].

Переход от психологического к социальному уровню достаточно условен. Психологические свойства личности, замечает Б. Ф. Ломов, вне системы общественных отношений, в которые эта личность включена, просто не существуют. Иначе говоря, человек выступает на этом уровне прежде всего как существо общественное, и, соответственно, здесь на передний план выходят вопросы влияния социума на здоровье личности. Психическое здоровье на этом уровне испытывает воздействие со стороны различных социальных связей, в том числе семьи, общения с родственниками и друзьями, работы, досуга, принадлежности к религиозным и другим организациям и др. Причем последствия этих воздействий могут носить как благотворный, так и негативный характер.

Рассматривая личность как биосоциальный организм, А. Ф. Лазурский подчеркивал в качестве одной из важнейших ее сторон отношение к внешней среде (природе, людям, социальным группам, духовным ценностям и др.). Он придавал отношениям особую роль в достижении душевной гармонии личности. Деформации отношений сознания в целом неизбежно ведут к дезинтеграции личности, если даже при этом особенности психических процессов остались в норме. Личность может деградировать или измениться, если изменятся ее отношения к людям, к труду или коллективу. Только устойчивость и постоянство активных отношений позволяет личности поддерживать собственную надежность и противостоять воздействиям среды, преодолевать сопротивление внешних условий, бороться с препятствиями и достигать в конечном счете поставленных целей, осуществлять реализацию своих намерений.

В число критериев психического здоровья на социальном уровне можно было бы включить следующие:

* адекватное восприятие (отражение) социальной действительности;
* интерес к окружающему миру;
* адаптация (равновесие) к физической и общественной среде;
* направленность на общественно-полезное дело;
* культура потребления;
* альтруизм;
* эмпатия, ответственность перед другими;
* бескорыстие;
* демократизм в поведении и др.

**Физическое и психическое здоровье менеджера.**

Проблема физического и психического здоровья, профессионального долголетия ярко заявляет о себе применительно к деятельности менеджера, на которого возлагаются функция управления и ответственность за успешную работу вверенного ему коллектива, организации. Значение хорошего здоровья и гигиенического образа жизни для делового человека понималось уже в начале формирования менеджмента, поскольку такая деятельность требует постоянных энергетических затрат и нередко сопряжена с волнением и переутомлением.

Современные менеджеры обязаны с первого взгляда угадывать свой шанс на рынке, но нередко плохо различают своих детей, они должны держать под контролем любые ситуации, однако почти каждый второй из них подвержен ежедневному стрессу, они претендуют на то, чтобы управлять эффективно своими организациями, хотя почти 90% из них вынуждены доделывать свою работу дома.1 Один из крупных французских бизнесменов, управляющий международной промышленной компанией, на вопрос журналиста о том, каков распорядок его рабочего дня, поведал следующее: “Встаю в 5.30, делаю зарядку и обязательно проплываю в бассейне 300 метров. Затем в 7 утра приступаю непосредственно к работе: принимаю сводки своих управляющих из-за рубежа, просматриваю прессу. В течение дня провожу совещания, встречаюсь с представителями других фирм и компаний. Примерно 250-270 дней в году не бываю дома, так как большой бизнес требует множества поездок. Надо знать своих потенциальных покупателей, их запросы, изучать рынок. Когда нахожусь дома, то мой рабочий день заканчивается в 22.00. Как и у всех настоящих бизнесменов, у меня не бывает выходных, а тем более отпусков”.2 Признавая, что современный менеджер вынужден трудиться по 12-14 часов в сутки и что время его стоит очень дорого, тем не менее один из крупнейших американских авторитетов в этой области Якокка Ли предостерегает руководителей от работы “на износ” и последствий пренебрежения своими семьями ради дела.

Менеджер, может быть, как никто другой (принимая во внимание особенности его профессии) должен проявлять постоянную заботу о собственном здоровье, о своей психической и физической форме как гарантии успешной деятельности. Различные болезни желудка, хронические головные боли, бессонница, склероз и невроз — таковы наиболее типичные профессиональные недуги менеджеров. Пока в обеспечении здоровья менеджера доминирует традиционный подход. В его рабочем расписании предусматривается время для занятий оздоровительными видами физкультуры, среди которых предпочтение отдается бегу, плаванию, теннису. Выбор той или иной формы оздоровления может зависеть от индивидуальных вкусов. Важно, избрав для себя приемлемую систему укрепления здоровья, придерживаться в дальнейшем одного непременного условия — постоянности и регулярности занятий [3].

В группе студентов-менеджеров были проведены следующие тесты: «Подвержены ли вы стрессу?», «Здоровы ли вы душевно?», «Здоровы ли вы физически?». Результаты данных тестов показали, что 70% группы в высшей степени подвержены стрессу, 85% страдают от сомнений и неудовлетворенности жизнью и 85% стоило бы больше заниматься физическими упражнениями. Из этих результатов следует, что угроза здоровью этих людей весьма велика.

Психология здоровья. В решении практических задач по обеспечению физического и психического здоровья менеджеров призвано сыграть большую роль достаточно новое и стремительно развивающееся в последнее время научное направление — психология здоровья. Одно из отправных положений этой области знания связано с отношением человека к собственному здоровью. Здоровье должно стать ведущей, органичной потребностью человека на всем протяжении его жизненного пути. Нужна прочная установка на долгую здоровую жизнь.

Однако чаще всего о здоровье начинают заботиться, когда его начинает не хватать. Проблема в том, что, будучи здоровым, человек обычно не думает о своем здоровье, не дорожит им. Особенно молодые люди относятся к проблеме здоровья как чему-то достаточно абстрактному, не имеющему к ним прямого отношения. Другая проблема заключается в том, что люди стараются не обременять себя работой над собственным здоровьем, поскольку эффект от затраченных усилий не сразу может быть заметен. Чаще всего он отстрочен во времени. Социологические опросы показывают, что в группах, озабоченных своим здоровьем, 85% ничего не предпринимают, те же, кто хотя бы что-то предпринимает, делают это от случая к случаю или крайне редко. Проведенные исследования позволяют судить и о характерных мотивах обращения людей к занятиям оздоровительными системами. Это могут быть уже проявившиеся болезненные симптомы (плохое самочувствие, частые боли, излишний вес и др.); неудовлетворенность своим психическим состоянием (повышенная раздражительность, неуравновешенность, депрессия, тревожность, усталость и т.д.); неудовлетворенность межличностными отношениями; утрата уверенности в себе и завтрашнем дне; деформация самооценки. Примечательно, что при этом идея самосовершенствования, желание в принципе научиться управлять собой и своей психикой занимает людей меньше всего. Таким образом, пока доминирует обращение внимания на здоровье по факту его нарушения.

Еще одно очень важное положение психологии здоровья заключается в том, что человек должен сам уметь управлять своим психическим здоровьем. К обеспечению здоровья менеджера это положение и его развитие тоже имеет самое непосредственное отношение. Самоуправление психическим здоровьем предполагает не только осознание необходимости постоянно за него бороться, но и уверенность в своих возможностях на этом пути, знание себя. Последнее означает, что человек должен уметь “расшифровать” свое психическое состояние и оказывать на него, если потребуется, необходимое воздействие, знать свои наиболее сильные и слабые характерологические особенности, уметь беспристрастно, адекватно оценить подлинный уровень своих физических и психических возможностей.

Управление своим психическим здоровьем предполагает и тренировку собственной психики, раскрытие ее резервов и развитие, совершенствование психических процессов (памяти, внимания, воображения и др.), воспитание в себе дисциплины ума и чувств. Следует учить человека активной, осознанной, с ясным пониманием ее целей и характера воздействия психической саморегуляции, овладению ее техникой и приемами самовоздействия как неотъемлемого компонента культуры поведения. Ориентация на помощь извне и обращение за ней по каждому поводу к тем или иным специалистам врачебного профиля делает человека пассивным, зависимым в решении собственных психологических проблем. Иначе говоря, человек должен быть уверен в собственных силах, присущих ему возможностях и уметь ими распорядиться. Уверенность в себе, самоуважение, адекватная самооценка, умение управлять своей психикой и держать ее под контролем помогают человеку защитить себя от бытовых и профессиональных коллизий, которые встречаются на его жизненном пути.

Большие возможности в плане поддержания и укрепления психического здоровья менеджеров предоставляют специальные психологические тренинги. Распространенность духовных ценностей (дзэн-буддизм, йога и др.) в деловой этике и в принципе роль духовного начала в обучении управлению — это явления, характерные пока только для Японии. Метод “дзэн”, позволяющий активизировать резервы человеческой психики, все шире практикуется в этой стране для стимулирования творческой энергии менеджеров. Уже сегодня в Японии ведется целенаправленная работа по подготовке менеджеров XXI в. И одно из основных требований к ним — выносливость, крепкое здоровье [4].

  Утрачивая здоровье, человек начинает осознавать и чаще всего искать спасения в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как двигательная активность, рациональное питание, закаливание, полноценный сон, основы массажа и самомассажа и других факторов.

 Эти и другие значимые факторы представляют собой неотъемлемые компоненты здорового образа жизни. Существует фраза, которая подтверждена жизнью: "человек умирает не от определенной болезни, а от своего образа жизни".

**Образ жизни-** это способ переживания жизненных ситуаций, а условия жизни- это деятельность людей в определенной среде обитания, в которой можно выделить экологическую обстановку, образовательный ценз, психологическую ситуацию в мини- и макросреде, быт и обустройство жилища.

Отсюда, по логике, определено, что образ жизни непосредственно влияет на здоровье человека, а в то же время условия жизни как бы опосредованно оказывают влияние на состояние здоровья.

Как правило, образ жизни взаимосвязан с укладом, уровнем, качеством и стилем жизни! Данные понятия объединены четырьмя категориями: экономическая представлена уровнем жизни и отвечает на вопрос, какого Ваше материальное благополучие социологическая- какого качество Вашей жизни социально-экономическая- каков Ваш уклад жизни социально-психологическая- каков стиль Вашей жизни.

Итак, перейдем и определению здорового образа жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) можно характеризовать, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, в формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и укладка жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Т.о., под ***здоровым образом жизни*** следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.  Активность, проявленная прежде всего индивидуумом по сохранению своего здоровья, отразится на состоянии здоровья семьи (микросреды) и на показателях общественного здоровья. Наиболее благоприятной ночами для оздоровления нации является государственной политикой.

***Болезнь***- нарушение нормальной жизнедеятельности организма, обусловленное функциональными или опухологическими изменениями. Возникновение болезни связано с воздействием на организм вредных факторов внешней среды (физических, химических, биологических, социальных), с его генетическими дефектами и т.д.  ***"Стиль жизни"***- тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчивые, воспроизводимые черты, манеры, привычки, вкусы, склонности. Например, "аристократический", "спартанский" стиль жизни. Стиль жизни характеризует индивидуальность. Например, отдельные социальные группы молодежи (стиляги, диссиденты или современные хиппи, панки, металлисты) на определенном этапе своего возраста вели свой стиль жизни.

***Долголетие***- достижение человеком возраста, значительно превышающего среднюю продолжительность жизни. Возраст свыше 90 лет и старше оценивается как долгожитель.

По данным известных отечественных ученых Ю.П. Лисицына, Ю.М. Комарова и многочисленных зарубежных авторов, ОЖ формирует здоровье и занимает примерно 50-55% удельного веса всех факторов, обуславливаящих здоровье населения,

К другим факторам, непосредственно влияющим на здоровье, относятся:

· экология- 20-25%

· наследственность- 20%

· здравоохранение- 10%.

Итак, попытаемся рассмотреть, вернее оценить, каков удельный вес ОЖ, значимого для здоровья, т.е. попытаемся оценить факторы положительного влияния на здоровье человека и отрицательные факторы, которые не благоприятствуют здоровью (см. рис. 2).

Если характеризовать ЗОЖ, то в нем выделено восемь основных позиций, отражающих наиболее благоприятны воздействия (влияния на здоровье). Каждая из позиций ЗОЖ характеризуется психофизиологической удовлетворенностью, что положительно сказывается на состоянии здоровья.  Противоположная позицию характеризует нездоровый образ жизни, связанный с дискомфортом, накоплением отрицательных эмоций и факторов, которые рано или поздно бумерангом отразятся на нервно-психологическом статусе, как первой ступеньке начала каких-то симптомов заболевания организма.

**Содержание факторов ЗОЖ.**

Режим труда и отдыха. Строгий, ритмичный режим труда и отдыха- одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При этом следует учитывать различия условий жизни и труда отдельных категории людей, чей труд связан с различными видами деятельности.

Влияют ли индивидуальные особенности организма или социальные факторы на режим труда и отдыха? Безусловно. Не учитывать данные факторы нельзя, но основные положения его должны соблюдаться. К ним относятся простые, но необходимые требования:

выполнение различных видов деятельности в строго определенное время

рациональное чередование работы и отдыха

регулярное и полноценное питание, не менее 3 раз в день в одни и те же часы

занятия целенаправленной двигательной нагрузкой, не менее 6 часов в неделю

пребывание на свежем воздухе, не менее 2-3 часов в день

строгое соблюдение гигиены сна, не менее 8 часов в сутки, желательно ночной сон в одно и то же время.

Эти простые постулаты способствуют укреплению здоровья, повышают жизненный стимул, продлевают функционирование всех систем на долгие годы.

Гигиена сна. Сон- эффективный способ снятия умственного и физического напряжения. Недаром ослабленный, больной человек или находящийся длительное время в экстремальных ситуациях способен спать длительное время. Это- физиологическая защита организма, потребность, как лечение, обусловлена сложными психофизиологическими процессами.

Во время сна происходят изменения всей жизнедеятельности организма, уменьшается расход энергии, восстанавливаются и начинают функционировать системы, которые понесли сверхнагрузку (переутомление или болезненные изменения). Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Происходит накопление богатых энергией фосфорных соединений, при этом повышаются защитные силы организма. Хронические же недосыпания способствуют так называемой сшибке- появлению неврозов, ухудшения функциональных и снижению защитных сил организма.

Гигиеной сна предусматривается отход и подъем в одно и то же время, с незначительным размахом во времени. Тишина, затемнение окон, приток свежего воздуха, но не сквозняка, обязательны. Прием пищи, не возбуждающей организм,- за 1,5-2 часа до сна. Желательно сосредоточиться на отдыхе, не нагружая себя мыслями, заботами и переживаниями прошедшего дня и будущего.

Гигиенические основы и разновидности питания.

*"Остерегайся всякой пищи и питья, которые побудили бы тебя съесть больше того, сколько требует твой голод и жажда. Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить".*

Сократ.

Пища необходима человеку для выполнения трудовой деятельности, поддержания температуры тела и восстановления разрушающихся в процессе жизнедеятельности тканей. Подбор пищевых продуктов основывается на том, что поступление в организм пищи должно быть с достаточным количеством жиров, белков, углеводов, витаминов, минеральных солей, воды. Считается, что суточная норма белка в среднем составляет 100 гр., жира- 80-90 гр., углеводов- 350-400 гр. Важным принципом рационального питания является сбалансированность приема основных пищевых веществ.

Соотношение белков, жиров, углеводов должно составлять соответственно 15-30-55% суточной калорийности потребляемой пищи.

Рекомендации П. Брэгга и Г. Шелтона по приему пищи:

* начинайте дневной прием пищи с сочных фруктов,
* съедайте за день хотя бы одну крупную порцию свежих овощей
* употребляйте орехи, как главный источник белков
* употребляйте жиры в умеренном количестве
* избегайте животных продуктов.

Итак, подведем краткий итог. В каждом доме, семье знания законов питания, режима труда и отдыха должны приобретаться с детства. Правильное, полноценное и рациональное питание должно быть возведено в ранг культа- это один из китов фундамента здоровья человека.

Здоровый образ жизни - основа долголетия.

Здоровье человека прямо оказывает влияние на продолжительность жизни. Общеизвестный факт: долгожители, как правило, не страдают не только врожденными, он и приобретенными в течение всей жизни заболеваниями.

Всеми признается, что закономерно наступающие в течение жизни биологические процессы и изменения ведут и старения организма.

Римский врач Гален утверждал, что старость не болезнь, в особое состояние между здоровьем и болезнью. Гиппократ, "отец медицины", имел все основания дать совет, как сохранить здоровье и продлить свою жизнь. Сам великий мыслитель прожил 92 года, тогда как средняя продолжительность жизни в его время исчислялась в тридцать- тридцать пять лет.

Наука, изучающая вопросы старения, носит название геронтология. В поле ее зрения- изучение сущности старения, причин, ускоряющих развитие данного процесса, в также поиск средств борьбы (профилактики) преждевременного старения.

***Старость (старение)***- закономерный биологический процесс, когда пройден этап зрелости с "вершиной", если хотите, психологического восприятия и оценки всего происходящего, с наличием всех накопленных знаний, умений и навыков (включая интеллектуальные способности). При этом наступает угасание жизненных функции организма [6].

**Стресс в профессиональной деятельности менеджера.**

Можно сказать, что стресс в профессиональной деятельности менеджера — одна из ее отличительных особенностей. Причины, его вызывающие, — стрессоры сами по себе достаточно разнообразны, но все-таки к числу наиболее характерных из них обычно относят:

— повышенную ответственность за качество работы подчиненных и результаты деятельности организации в целом;

— высокие требования к надежности (безошибочности) собственной деятельности;

— большой объем работы и связанные с ним перегрузки;

— необходимость принимать слишком много решений;

— необходимость работать быстро и подчас в условиях дефицита времени;

— взаимоотношения на работе (с вышестоящим руководством, подчиненными, клиентами);

— перспективу ухода (в том числе преждевременного) на пенсию и др.

Среди профессионально важных качеств, с ориентацией на которые осуществляется психологический отбор менеджеров, есть и явно несущие на себе стрессовую нагрузку. Это стремление увеличить круг своих обязанностей за счет расширения масштабов деятельности или в результате перехода на работу более высокого уровня; умение находить необходимые решения в условиях большой степени риска; способность принимать жесткие, непопулярные, но оправданные в конкретной ситуации решения.

Проблема стресса становится особенно серьезной для менеджера, если ему присущ так называемый личностный стиль поведения по типу А. Установлено, что личности типа А с большой долей вероятности подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям в силу свойственных им особенностей поведения. Они отличаются настойчивой устремленностью к успеху, конкурентностью, эгоцетризмом, стремлением все делать в ускоренном темпе по принципу “время не ждет” (которого им, как правило, не хватает на осуществление всего намеченного), постоянным напряжением, высокой работоспособностью.

Таким образом, стрессоустойчивостъ менеджера является одним из определяющих факторов в обеспечении его здоровья. Ее формирование представляет собой важную практическую задачу, которая не имеет однозначного решения и требует принять во внимание ряд аспектов.

Немалые ресурсы в противодействии стрессу связаны с качеством профессиональной подготовки менеджера. Чем она более обстоятельна и систематична, тем больше у менеджера возможностей справиться в своей деятельности с нестандартными ситуациями. Еще одну, уже достаточно апробированную, возможность в этом плане дает общая физическая подготовка, которой следует уделять постоянное внимание. Не последнюю роль играет организация питания, а в случае необходимости и соблюдение специальной диеты. Признание заслуг со стороны непосредственного руководства, уважение сотрудников, авторитет в глазах подчиненных — все это тоже существенно помогает менеджеру преодолевать испытания стрессом. Противодействие ему станет намного успешнее, если менеджер будет придерживаться в организации своей деловой и личной жизни следующих рекомендаций:

• Уметь распоряжаться собственным временем. Надо найти в этом вопросе правильный подход и проявлять настойчивость в его реализации.

• Отделять существенное от второстепенного. Не пытаться браться за все. Следует оставлять время только на самое важное дело с точки зрения конечных целей.

• Поддерживать и развивать контакты, наиболее важные для основной работы.

• Не забывать, что главная ответственность за успешность профессиональной карьеры лежит на самом человеке.

• Не замыкаться в себе и помнить, что немало полезного для своей работы можно получить от активного общения с окружающей средой (руководством, коллегами, сотрудниками, друзьями).

• Уметь вознаграждать себя за хорошие достижения в работе. Причем вознаграждение далеко не всегда должно выражаться в денежном поощрении (можно отметить свой успех в кругу друзей, приобрести какую-то ценную для себя книгу, отправится в туристический поход, путешествие и т.д.).

• Надо заботиться о поддержании в себе душевной бодрости и положительного отношения к своей работе (не “застревать” на ошибках, неудачах).

• Активно развивать и укреплять свои сильные стороны, терпеливо исправляя недостатки.

• Не жалеть сил на создание крепкой семьи. Крепкая семья— одно из главных условий достижения деловых успехов.

• Оберегать и поддерживать отношения с друзьями. На этом не следует экономить время.

Особый смысл для менеджера содержится в рекомендации даже самым любимым делом не заниматься в ущерб собственному здоровью. В ряду приоритетных ценностей человека здоровью безоговорочно отводится первостепенное значение. В пользу этого положения высказывались неоднократно врачи, ученые и даже крупнейшие философы мира. Жертвовать своим здоровьем ради чего бы то ни было (богатства, карьеры, науки, славы, преходящих наслаждений) есть величайшее, по словам А. Шопенгауэра, безумие. Напротив, считает философ, всем другим следует поступиться ради здоровья. Такого же взгляда придерживается и Г. Спенсер: работа, доводящая до потери здоровья и укорачивающая жизнь, достойна не похвалы, а порицания.

Поддержание психического здоровья в процессе профессиональной деятельности, связанной с влиянием стрессовых факторов, предполагает умение менеджера пользоваться приемами психического самоуправления (саморегулирования), т.е. осуществлять сознательные воздействия на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания (функционирования). В репертуаре современных техник психической саморегуляции, применяемых для формирования стрессоустойчивости менеджеров, поддержания их психического здоровья, едва ли не основная часть методических приемов и процедур так или иначе берет свое начало в индийской системе йоги, созданной усилиями не одного поколения людей. К йоге можно отнести различные модификации аутогенной тренировки, метод биологической обратной связи, техники медитации, дыхательные упражнения и т.д. Сегодня йога представляет собой детально разработанную систему всестороннего физического развития человека, сохранения его здоровья. Одной из основных ее целей является гармонизация физического, психического и духовного начал в человеке. Стабильность личности, ее психическое равновесие йога трактует как важнейшие условия здоровой жизни. Самоконтролю и самообладанию, т.е. тем свойствам личности, без которых немыслим психологический портрет менеджера нашего времени, йога отводит особую роль. Систематически и правильно организованные тренировки дисциплинируют проявления эмоциональной сферы, делают ее более устойчивой, подчиненной сознательному контролю и управлению.

В последние годы, прежде всего на Западе, получили распространение различного рода программы, семинары, тренинги, целью которых является обучение работников, в том числе и менеджеров, приемам управления стрессом, предупреждения тревожных состояний и психического напряжения, обеспечения психического здоровья. В частности, в них активно применяются релаксационные методики, способствующие нормализации кровяного давления, снижению вероятности сердечных приступов, обеспечивающие защиту от воздействия стресса на здоровье в целом. Как средство эффективного совладания со стрессом используются также приемы медитации, к возможностям которой западная медицина обратилась только в начале 70-х годов нынешнего века. Применяется также и метод биологической обратной связи (или, как его еще называют, метод адаптивного биоуправления), позволяющий сделать обычно не ощущаемые и, следовательно, не осознаваемые процессы в организме ощущаемыми, доступными осознанному самоконтролю и произвольному воздействию на них.

Как показывает практика, хорошо справляется со стрессом менеджер, который владеет техникой расслабляющих упражнений, позволяющих дать отдых телу и уму от физических и психических нагрузок [3]. В качестве метода расслабления широкую известность и распространение получила аутогенная тренировка (AT). Под AT принято понимать систему приемов психического самовоздействия, овладение которыми делает возможным управление некоторыми вегетативными функциями и психическими процессами. В основе AT лежит применение специальных формул самовнушения, позволяющих оказывать воздействие на ряд процессов, происходящих в организме, в том числе не поддающихся в обычных условиях контролю со стороны сознания. Однако эффект от занятий AT не ограничивается только развитием способности расслабления и произвольной саморегуляции некоторых исходно непроизвольных вегетативных функций. Важно, что AT таит в себе возможности совершенствования личности в целом, развития психических процессов (например, мышления, воли, внимания и др.) и овладения навыками самообладания, стрессоустойчивости. Ключевая роль в успешном освоении метода AT принадлежит самоконтролю, который сопровождает процесс развития релаксационного состояния.

**Профессиональное долголетие менеджера.**

Тема профессионального долголетия менеджера предполагает, по крайней мере, два аспекта рассмотрения. Первый из них связан с обеспечением возможности полнокровно исполнять свои служебные обязанности на протяжении всего периода пребывания в профессии менеджера. Иначе говоря, здесь речь идет о необходимости сделать все для того, чтобы менеджер не покидал профессию преждевременно. Одна из первостепенных задач в этом плане связана с должным обеспечением его физического и психического здоровья [2].

В общем смысле эта задача вписывается в общую концепцию образа жизни, от которого, по данным Всемирной организации здравоохранения, зависит не менее 50% здоровья человека. Под образом жизни принято понимать устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях, способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, быте, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения. Что касается факторов здорового образа жизни, то, по данным медицинских исследований, к числу первоочередных из них относятся: сон в течении 7-8 часов; регулярное питание; отказ от дополнительного приема пищи (т.е. в перерывах между ее приемами); не превышение веса более, чем на 10% от оптимального (с учетом возрастного периода); регулярные занятия физическими упражнениями; ограничения в употреблении алкоголя; отказ от курения. Для менеджера особое значение имеет правильная организация труда, в том числе анализ расходования времени и управление им, приемлемый и регулярный темп работы (без “гонки изо всех сил”).

Другой аспект затронутой темы, выступающий в качестве самостоятельной психологической проблемы, связан с внутренне бесконфликтным завершением профессионального пути. Сам по себе выход из профессии, расставание с любимым делом, которому были отданы лучшие годы жизни, являются серьезным испытанием для психического здоровья человека и его физического самочувствия. Поэтому подготовка к уходу на пенсию, как считают психологи, относится к числу тех задач, необходимость решения которых уже вполне назрела. Надо заранее готовиться к выходу на пенсию, чтобы не оказаться уязвимым к воздействию связанных с ним факторов риска. Среди факторов, имеющих непосредственное отношение к профессии менеджера, можно упомянуть следующие:

• Высокая профессиональная подготовка человека, т. е. чем выше профессиональный уровень, тем тяжелее протекает прекращение работы.

• Несоответствие между внутренним (эмоциональным желанием продолжать работу и рациональным пониманием необходимости ее прекращения (возрастной барьер).

• Сочетание в личностной структуре тревожно-мнительных черт, тенденции к лидерству и сниженной способности к адаптации.

• Полное отсутствие психологической подготовки к пенсионному возрасту, т.е. сосредоточенность только на работе и отсутствие других интересов, увлечений.

Иначе говоря, в старость, как и в профессию, надо идти деловито. Творческая старость является одним из желанных идеалов геронтологии.

Уже упоминавшийся выше известный американский менеджер Якокка Ли в качестве основной причины того, что многие из его коллег, выйдя на пенсию, погибают, называет следующую: их жизнь становится больше похожей на безделье по сравнению с оставленной работой, в которой они привыкли к стремительному развитию событий и темпу собственной жизнедеятельности, полной волнений и отчаянного риска, переживанию не только больших удач, но и не менее крупных провалов. В связи с этим автор пишет: “Давайте вдумаемся: обязательный выход в отставку по возрасту — это ужасная вещь. Я всегда считал нелепой практику, при которой человека, достигшего 65 лет, мы обязаны, независимо от его физического состояния, немедленно отправить в отставку. Мы должны полагаться на наших старших менеджеров. Они обладают опытом, они обладают мудростью” [7].

Если человек здоров и исполнен желанием трудиться и дальше, если он при этом достиг высот своей профессиональной квалификации, то неоправданно ни с нравственной, ни с государственной точки зрения лишать его возможности продолжать заниматься избранным делом. Известно, что способность к профессиональной деятельности и ясность ума могут сохраняться у пожилого человека довольно долго, особенно у людей интеллектуального труда. В пожилом возрасте человек обретает очень ценные для руководителя качества: необходимую осторожность, неторопливость, точность формулировок и должный самоконтроль, нежелание рисковать без достаточных к тому оснований, отказ от бравады и работы в рваном ритме. Поэтому пожилой человек на ответственном посту может принести огромную пользу.

Путь на верхние уровни управленческой структуры в Японии все еще достаточно долог, и его вершин достигают примерно к 50 годам. С выходом на пенсию высший менеджер отделяется от непосредственного участия в управлении фирмой, однако ему предоставляется возможность продолжить работу в качестве консультанта или в одном из заграничных филиалов фирмы.

В той же Японии практикуется подготовка менеджеров непосредственно в производственных условиях. Есть все основания полагать, что причина популярности обучения на производстве связана с традициями ученичества, которые прочно укоренились в этой стране. Менеджеры, имеющие богатый технический опыт, искушенные во всех сферах деятельности компании благодаря собственной практике, передают свое профессиональное мастерство новичкам. В этом проявляется специфически японская форма шефства—опека со стороны опытных управленческих работников. Суть ее состоит в том, что к каждому молодому менеджеру приставляют опекуна, который обычно выбирается из авторитетных руководителей, находящихся в пенсионном возрасте, но продолжающих трудовую деятельность. Опекун знакомит своего подопечного с тонкостями функционирования фирмы, подсказывает, какую линию избрать в межличностных отношениях. Сфера влияния опекуна весьма широка: она охватывает и производственные, и непроизводственные аспекты жизнедеятельности подопечного [1].

Стратегия жизни долгожителя.

Зависит ли долгожительство от исторической эпохи, от социально-политического строя общества? Да! Социально-политическая и экономическая формация прежде всего влияет на личность, на состояние психики и непосредственно на здоровье. Отсюда и возможности прожить долго или "сгореть" от наслоения эндо- и экзогенного влияния и различных стрессовых ситуаций.

Влияют ли образ жизни, характер питания, двигательная активность, регион проживания, национальность, врожденные особенности, индивидуальные различия на старение? Безусловно! Здесь и не возразишь. Это подтверждают статистические данные и данные различных научных школ по геронтологии.

Комплексные исследования по проблеме долголетия показывают, что наиболее характерной чертой "стратегии жизни" являлась у долгожителей повышенная работоспособность, правильный образ жизни, рациональное питание, не злоупотребление вредными привычками, творческое стремление к цели независимо от профессии и региона проживания.

На продолжительность жизни явно влияют 2 фактора: наследственность и окружающая среда. Необязательно родиться в семье долгожителей, чтобы самому прожить долго, но все же это неплохо. Люди, чьи предки отличались долголетием, в каждом данном возрасте имеют более низкие показатели смертности.

Но мы рассмотрим более подробно влияние второго фактора- окружающей среды, ее мы можем в известной степени контролировать. Мы можем попытаться изменять наше окружение с таким расчетом, чтобы унаследованные нам признаки развивались в более благоприятной обстановке.

Самое главное- стремиться к тому, чтобы Ваш возраст ни чувствовали ни Вы, ни окружающие Вас люди. Занимайтесь спортом, следите за своей внешностью, выделяйте хотя бы полчаса на себя каждый день. Вы должны знать, что Вы неповторимы, вне зависимости от того, сколько Вам лет. Как только Вы это осознаете- почувствуете себя лет на 20 моложе. Ваш возраст создаете Вы свои, в не количество прожитых лет.

Итак, здоровье и долголетие зависят от нас самих. Существует краткое понятие, что здоровье зиждется на трех "китах":

1. рациональном питании
2. физической активности
3. психологическом комфорте.

При анализе жизни и деятельности пигмейсейди не только России, но и многочисленных регионов мира, было констатировано и подтверждено, что здоровый образ жизни этих людей определяется следующими факторами:

* личная гигиена
* рациональное питание
* оптимальное сочетание работы и отдыха
* двигательная активность
* закаливание
* отказ от вредных привычек
* поддержание в течение жизни выработанного стиля жизни.

Выполнение перечисленных факторов положительного влияния на здоровье и долгожительство могут осуществляться и вполне осуществимы при одном условии- личностное стремление и мотивация прожить дольше.

Бесспорно, долгожитель- это пример для подражания, тем более, если он прожил и живет полноценной человеческой жизнью, любим и уважаем детьми, родственниками, друзьями и окружением, с которым больше всего в жизни ему приходилось общаться [6].

**Практические рекомендации по поддержанию физического здоровья.**

***Комплекс "Здравствуй, солнце!"***

Рабочий день надо начинать уверенным в себе, сильным и доброжелательным, конечно, многое зависит от того, как были проведены вчерашний вечер, ночь, он главное все же - умение встать утром с "правой ноги", быстро, эффективно и четко переключить свой организм с ночного режима работы на дневной, правильно запускать очередной цикл суточного биоритма. Нужно сделать так, чтобы бодрости хватило на целый день.

Утренняя гимнастика нужна людям физического труда, смотрсменам. А нам с вами, людям канцелярского труда, с утра сколько- нибудь значительная физическая нагрузка трудов для восприятия. С нашей точки зрения утро делового человека следует начинать так.

После пробуждения повернитесь на спину, положив руки вдоль тела ладонями на постель, напрягитесь, упершись руками, пятками и затылком, слегка прогнитесь, приподняв таз. Почувствуйте свое тело. Расслабьтесь, немного полежите спокойно и вставайте. Умойтесь, завершив туалет холодным душем. Откройте мимо или, если на улице очень холодно, форточку. А теперь, повернувшись лицом на восток, проделайте комплекс: "Здравствуй, солнце!" этот комплекс- утренняя разминка йогов. Его обычно выполняют на заре, обратившись лицом и восходящему солнцу.

Полный комплекс "Здравствуй, солнце!"

Комплекс начинайте в прямой стойке с руками, сложенными на груди (рис. 3.1). Пятки и носки ног касаются друг друга. Медленно и свободно дыша, отвлекитесь от всех событий вашей жизни. Сосредоточтесь на солнце, даже если его и не видно за облаками. Постарайтесь внутренне ощутить его тепло, мысленно соединитесь с ним. Начав медленный вдох, поднимите руки вверх, проболтеть с вытянутыми руками (рис. 3.2). Задержите дыхание на 2-3 сек.- такова вторая фаза комплекса. В это время постарайтесь почувствовать свое тело дугой того натянутого лука, упругой и готовой выбросить стрелу вашей энергии вперед.

Третья фаза: начав вдох, наклоняйтесь вперед, пока не коснетесь руками пола, при этом лбом надо достать до коленей, не сгибая их (рис. 3.3). Опять задержите дыхание на 2-3 сек. Соберитесь, почувствуйте себя маленьким и упругим шариком, хорошо защищенным, легко отражающим внешние удары. Сделайте вдох.

В четвертой фазе, не меняя положения рук (они касаются пола), отставьте правую ногу далеко назад. Левую- выдвиньте вперед, согнув ее в колене. При этом туловище должно принять вертикальное положение, голову выпрямите, смотрите вперед (рис. 3.4). Задержите дыхание на высоте вдоха. Сосредоточтесь на упругости ног, на вашем позвоночнике. Он прямой, голова, шея и спина- все вытяните в одну сторону. Почувствуйте ее энергию!

Выполняя пятую фазу полного комплекса, перенесите левую ногу назад пусть она будет рядом с правой, в таком же положении (обе прямые ноги соединены вместе, пальцы и пятки касаются друг друга). Выпрямите тело, обопритесь на прямые руки (рис. 3.5). После этого, делая выдох, медленно согните руки.

Закончить выдох надо, лежа на полу (шестая фаза), не расслабляясь, так, чтобы пола касались только пальцы ног, колени, грудь, лоб (не все лицо) и ладони рук (рис. 3.6). Исполняя эту фазу, комплекса, как бы слейтесь с землей, почувствуйте ее силу, надежность. Во все остальное время старайтесь фиксировать свое внимание на солнце, великом источнике энергии, силы и бодрости, которое дарует жизнь всем существам на земле, ласкает нашу планету и обращает свои животворящие лучи и на вас. Это ощущение должно сохраняться все время, пока бы выполняете комплекс "Здравствуй, солнце!"

Лежа на животе, поднимите голову и грудь (рис. 3.7), одновременно прогибаясь и делая при этом вдох.

В следующей фазе вам придется принять позу, которая со стороны может показаться странной. Поднимите таз так, чтобы руки и корпус составляли одну сторону треугольника, а прямые в коленях ноги- другую (рис. 3.8).

Задержите дыхание на высоте вдоха и одновременно начните девятую фазу комплекса: выставьте согнутую правую ногу в пол. Прогнитесь, поднимите голову вверх (рис. 3.9). Только после этого начните выдох.

Для перехода к десятой фазе приставьте левую ногу и правой продолжая опираться на прямые руки, касающиеся пола, разогните колени, поднимите таз так, чтобы, стоя на прямых ногах и не отрывая ладоней рук от пола, коснуться лбом коленей выпрямленных ног (рис. 3.10). Закончив выдох, задержите дыхание на 2-3 сек. Начните разгибаться, при этом делайте вдох.

***Специально для женщин: ДО-ИН.***

Никто не сказал, что деловым человеком может быть только мужчина. Среди наших бизнесменов достаточно много женщин. Значит, говоря о здоровье делового человека, можно предлагать что-то специально для женщин.

Утро... Прежде всего, проснувшись, сумейте обрадоваться тому, что настал день, что опять вы приветствуете утро, и утро приветствует вас, что взошло животворящее солнце. Свет, тепло, радость несет земле грядущий день, поднимающееся над горизонтом солнце. Приветствуйте его улыбкой!

Вам надо готовиться и дневным часам, которые потребуют активности, трудового напряжения, отдачи сил. Вы проснулись, лежите в постели. Лежа на спине, согните колени, поставив подошвы на постель. Поднимите поясницу над постелью, сильно прогнувшись, задержитесь в этой позе, зафиксируйте ее потом опустите поясницу. Можно повторить такое движение 5-8 раз. Повторяя, постепенно усиливайте его амплитуду.

Не продолжить ли утреннюю разминку в постели? Задержку она вас совсем не надолго, но зато с первых минут дня придаст вам бодрость, а вашим движениям- грацию и элегантность. Выпрямите ноги, одним движеним перевернитесь на бок. Ногу, оказавшуюся внизу, слегка согните, одну руку положите мне голову теперь верхние руку и ногу, сильно вытянув, поднимите над постелью, опустите. Движение это надо делать быстро, но плавно. Повторите это упражнение 5-8 раз. Перевернувшись на другой бок, потянитесь другой ногой и другой рукой. Вы, наверное, не раз видели, с каким удовольствием кошка тянет одну лапу, потом другую? Делайте и вы тоже это упражнение с удовольствием, со вкусно, весело. И по-кошачьи грациозно!

Теперь перекатитесь на живот и попробуйте растянуть сразу и руки и ноги, нешироко расставив их в стороны. Вы, возможно, видели парашютиста, парящего в свободном полете? Совершите такой "полет" и вы! Для ощущения полноты полета лучше руки и ноги приподнять над постелью. Замрите в свободном полете хотя бы на несколько десятков секунд. "Приземлиться" надо мягко и, расслабившись, полежать чуть-чуть.

Снова превратитесь в кошку, встаньте на колени и, опираясь на прямые руки, подтянитесь, сначала вытянув горизонтально одну ногу, затем другую. Затем нужно потянуть и руки, вынося, поочередно далеко вперед то одну, то другую. Теперь кошка собралась выйти на улицу, но для этого ей надо пролезть под низкой калиткой. Обопритесь на колени и кисти рук. Кошка сначала нагибает голову, затем слегка сгибает передние лапы, прогибаясь пролезает над калиткой, поднимает голову по другую сторону забора. Теперь и вы повторите это упражнение. Подавшись вперед, распримите руки. Можете вернуться и «пролезть под калиткой» еще несколько раз – столько, сколько вам захочется или пока не станет ясно, что ваш позвоночник достаточно хорошо размят и гнется с легкостью, свойственной кошкам. Встаньте. Вернитесь в комнату.

Утренняя гимнастика до-ин – это только небольшая часть популярной на Востоке оздоровительной системы до-ин. В нее входят гимнастика и массаж, и определенная система питания. Кроме того, в до-ин включен и самомассаж.

Истоки до-ин теряются во тьме веков. Энтузиасты этой системы считают, что ею пользовались еще в доисторические времена. Они представляют, что ретуал пробуждения человека начинался именно с до-ин.

Практика до-ин давала и сейчас дает возможность встретить трудовой день с ясным умом и в хорошем расположении духа. После проведения гимнастики и самомассажа до-ин, как утверждают сециалисты, организм функционирует превосходно, человек полон энергии, жизнерадостен.

***Живая вода.***

Трудно переоценить значение воды в жизни людей. Недаром в древнейших сказаниях народах Востока – вавилонян и оссирийцев, египтян, финикийцев, индусов – вода признавалась первоисточником всего сущего. Древнегреческий филосов Фалес из Милета считал, что вода есть начало начал, начало всех вещей. Аристотель, перечисляя четыре важнейших элементов мироздания называет воду. Универсалным средством гармонизации вашего физического состояния может стать вода при правильном ее применении. Вода может пригодиться не только для того, чтобы мыться, быть чистым, а и для оздоровительных водных процедур. Но помните: воздействие воды на организм зависит прежде всего от ее температуры. Холодная вода обладает тонизирующим, возбуждающим, бодрящим действием, оно наиболее ярко выражено при температуре 26-29 градусов. Теплая вода (36,5-37,5 градусов) дает расслабляющий, успокаивающий эффект. Очень горячая вода (45-50 градусов), как и холодная обладает тонизирующим действием, взбадривает.

В воде можно проводить как массаж так и самомассаж. Для расслабляющего самомассажа, понадобится теплая вода.

Наиболее распространенным вариантом водного массажа является массаж водой под давлением, проводимый на воздухе или в воде, - водныйили подводный массаж. В зависимости от того, подается ли вода через простую или душевую насадку, массаж будет называться струйным или душ-массажем. Обычно для проведения водного массажа используются специальные установки гидромассажа, где в массажный наконечник подается вода под давлением, превышающем в несколько раз давление в обычном водопроводе. В домашних условиях они недоступны, да и использовать их для массажа могут только профессионалы. Однако существуют варианты водного массажа, которые можно применять и в домашних условиях.

Организация массажа с целью преодоления усталости упрощается тем, что для расслабляющего и успокающего массажа высокое давление воды вовсе не нужно, вполне можно обойтись обычным. При этом лучше использовать специальные душевые установки с насадками, рассчитанными на подключение и обычному водопроводу. С их помощью можно получать поток воды, разделенный на отдельные струйки, и простым движением руки превращать его в сплошную струю, пригодную для струйного массажа. Можно проводить массаж и при помощи обычного ручного душа. В некоторых случаях, например для струйного массажа, можно использовать струю ручного душа, с которого снята душевая насадка.

Техника выполнения водного массажа сравнима с используемой для обычного классического массажа. Поглаживание заменяется таким приемом, при котором направление потока воды составляет острый угол с поверхностью кожи. Массажные движения должны совпадать по направлениям с рекомендованным при классическом массаже. Разминанию соответствует спиралеобразное или волнообразное движение наконечника с изменением угла направления струи воды по отношению к поверхности кожи или с достаточно быстрым приближением и отдалением наконечника от массируемой поверхности.

Водный массаж начинается с околопозвоночных зон, где следует использовать струю сильную и с близкого расстояния для получения эффекта разминания. Тот же технический прием должен быть использован при водном массаже области лопатки и воротниковой зоны (зоны, отмечаемой лежащим воротником обычной одежды). Затем, одев душевую насадку, надо провести поглаживание массируемой зоны и - как можно более широко - спины. Почти так же нужно провести водный массаж болотистой части головы, проявляя умеренность при проведении струйного массажа. Перейдя на шею, пользоваться струйным массажен не следует вовсе. Здесь применим только душ-массаж.

В арсенал средств борьбы с перенапряжением можно включить еще одну вторую процедуру - массаж падающей водой. Начните его так. Включив верхний душ и отрегулировав температуру воды, подождоте некоторое время, дайте ванне прогреться, после чего наберите в ванну некоторое количество воды. Заметьте место на дне ванны, попадающее под "обстрел" потока падающей сверху воды. После этого ложитесь на дно ванны лицом вниз, так чтобы падающая струя годы попадала на спину в район верхнего отдела позвоночника (течение 3-4 мин.), а затем, переместившись, обеспечьте себе водный массаж лопаточной области в течение того же времени.

Сядьте, закройте слив, начните набирать в ванну воду. Подставьте голову под падающую с высоты воду, а затем, медленно нагибая ее вперед-назад и вправо-влево, позвольте воде пропаститовать всю волосистую часть головы пять-шесть раз подряд. Пожалуеть всем корпусом вперед, нагните голову так, чтобы мне поток воды попали затылок и шея, затем только шея проведите водный массаж воротниковой зоны - так же, как и волосистой части головы. Теперь подругаяте под душ спину и полежите некоторое время в ванне с теплой водой.

***Короткое расслабление в середине дня.***

Рабочий день в разгаре, а вы уже, как говорится, на пределе, чувствуете себя измотанным и ко всему равнодушным. Навалилась отчаянная усталость. Хочется только одного - чтобы оставили в покое.

Теперь надо отвести мышечное расслабление. На его освоение у вас уйдет некоторое время, но в дальнейшем, когда вы хорошо натренеруетесь, то сумеете быстро вводить себя в требуемое состояние расслабления и даже использовать его для снятия нервного напряжения в любых условиях, в любой позе.

Все упражнения проводятся в три приема. *Первый*: сосредоточиться, напрячься - на счет 1-2 - 3-4. *Второй*: помедлить в напряженном состоянии - на счет 1-2 - 3-4. *Третий*: расслабиться на четыре счета. Мышцы напрягаются, напряжение фиксируется мышцы расслабляются, напряжение сбрасывается.

*Расслабление мышц кисти и предплечья.* Начинайте с ведущей руки. Для большинства людей это правая. Надо сосредоточиться на ней, почувствовать ее, медленно на четыре счета сжать кулак, одновременно сгибая руку в локте до прямого угла (напряжение). Достигнув полного напряжения мышц, оставайтесь определенное время (сосчитав до четырех) в таком состоянии - это прием второй: фиксация состояния напряжения. Теперь расслабьте руку, уроните ее на диван - прием третий: расслабление.

*Расслабление мышц стопы и голени.* Проводится он той же схеме. Сосредоточьтесь, медленно на четыре счета отгибайте стопу к себе, слегка согнув колено, напрягите мышцы (прием первый). Заприте в таком положении (прием второй). Расслабьте мышцы, сосчитайте до четырех (прием третий) и повторите упражнение с другой ногой.

*Расслабление мышц бедра.* Медленно согните колено, напрягите мышцы сгибаемой ноги. Фиксируйте напряжение. Расслабьте мышцы. Нога скользит и ложится на свое прежнее место.

*Расслабление мышц шеи.* Начинается с разгибания. Упритесь затылком в подушку, подняв вверх подбородок и напрягая мышцы, сильно прогните шею (прием первый). Замрите при наибольшем прогибе. Оставляя шею напряженной сосчитайте до четырех (прием второй). Расслабьтесь (прием третий). Напрягите шею. Поверните голову в сторону, одновременно считая до четырех. Фиксируйте это положение. Сосчитайте до четырех. Расслабьтесь, верните голову в исходное положение.

Вот еще кое-какие упражнения. Сосредоточьтесь на мышцах лба, напрягите их на четыре счета. Зафиксируйте напряжение (опять на четыре счета). Расслабьте мышцы на четыре счета. Соблюдая трехэтапный принцип расслабления, продолжите упражнения. Плотно зажмурьте глаза. Напрягите мышцы глаз, не раскрывая век, поведите глазами сначала в одну сторону, затем в другую. Расслабьте мышцы глаз. Плотно сожмите губы, фиксируйте напряжение, расслабьте. Напрягите жевательные мышцы. Почувствуйте их напряжение. Расслабить жевательные мышцы нужно так, чтобы нижняя челюсть слегка отвисла, рот приоткрылся. Упритесь кончиком языка в десну передних верхних зубов, как бы выталкивая их вверх и вперед. Зафиксируйте напряжение мышц, расслабьте.

Совершенно не обязательно каждый раз повторять движения. После некоторой тренировки хороший эффект расслабления может быть достигнут только за счет воображаемого движения. Попробуйте проделать те же упражнения, не двигаясь, а только формируя представление о движении.

После того, как вы добились общего полноценного расслабления, необходимо сделать плавный, медленный и глубокий вдох на семь счетов. Без напряжения! Свободно! На высоте вдоха задержите дыхание, сосчитайте до семи. Затем сделайте столь же медленный выдох. После этого нужно дышать спокойно, свободно. Ваши глаза по-прежнему закрыты. Все внимание переключено на внутренние ощущения, на свое собственное тело. Мышцы расслаблены. Ничто не мешает, не отвлекает вас.

Пора возвращаться к работе. Но если у вас еще есть время, попробуйте сосредоточиться на собственных мыслях. Вам следует проанализировать их содержание, выделить и устранить каждую из них по отдельности. Как? - скажите вы, - ни о чем не думать? Да, именно так. И это вполне достижимо. Вообразите себе пустоту, совершенно пустое безграничное пространство, в котором ничего, совсем ничего нет. Внимательно вглядисеть и вслушайтесь в него. Почувствуйте себя частью этой пустоты, тишины и покоя [5].

***Дыхание бесконечности.***

· Лягте на спину под открытым небом.

· Смотрите в небо, расслабляя тело и прислушиваясь и ритму своего дыхания.

· Представьте, что воздух, который вы вдыхаете, приходит к вам с небес, из запалочной выси.

· Вы дышите воздухом беспредельности. И пускай от бесконечного вас отделяет огромное расстояние, но через дыхание вы сливаетесь с ним в единое целое.

· Вы ни о чем не задумываетесь, ни о чем не тревожитесь. Почувствуете радость и полноту бытия. Вы дышите воздухом бесконечности.

· Вдыхайте его как можно дольше.

***Пара советов по питанию.***

* Ешьте медленно и тщательно пережевывайте пищу
* Предпочитайте цельные продукты (цельные злаки, фрукты, овощи, бобы) обработанным
* Выпивайте 1 - 1,5 литра воды ежедневно
* Не пропускайте времени приема пищи
* Регулярно записывайте сто вы съели за день
* Выберите для еды одну комнату (столовую или кухню). Не приносите пищу в другие комнаты
* Составляйте список необходимых продуктов и строго придерживайтесь его
* Ходите покупать продукты только на сытый желудок

**Заключение.**

Делая выводы, можно сказать, что основа здорового образа жизни, стиль жизни и жизненные мотивации каждого человека в конечном счете определяют его здоровье и социальное благополучие в течение всей жизни.

Теперь, закончив анализ, можно смело подвести итоги. Естественно долголетие каждого человека зависит от исторической эпохи, социально-политического строя общества, образа жизни, характера питания, двигательной активности, региона проживания, врожденных особенностей и индивидуальных различий, но не следует забывать, что вовсе не обязательно родиться в семье долгожителей, чтобы самому прожить долго. Комплексные исследования по проблеме долголетия показывают, что наиболее характерной чертой "стратегии жизни" являлась у долгожителей повышенная работоспособность, правильный образ жизни, рациональное питание, не злоупотребление вредными привычками, творческое стремление к цели независимо от профессии и региона проживания.

Данное исследование было проведено с целью выявления главных факторов здоровья и долголетия менеджера. В итоге мы выяснили, что каждый менеджер, впрочем как и любой другой деловой человек может прожить здоровую, долгую и счастливую жизнь, т.к. основную роль играет его собственная забота о здоровье. Напомним, что здоровье держится на «трех китах»:

1. рациональном питании
2. физической активности
3. психологическом комфорте.

Если каждый человек сам вовремя не позаботится о своем здоровье, то кто же это сделает кроме него? Самое главное - стремиться к тому, чтобы Ваш возраст ни чувствовали ни Вы, ни окружающие Вас люди. Занимайтесь спортом, следите за своей внешностью, выделяйте хотя бы полчаса на себя каждый день. Вы должны знать, что Вы неповторимы, вне зависимости от того, сколько Вам лет. Как только Вы это осознаете- почувствуете себя лет на 20 моложе. Ваш возраст создаете Вы свои, а не количество прожитых лет. Выполнение перечисленных факторов положительного влияния на здоровье и долгожительство могут осуществляться и вполне осуществимы при одном условии- личностное стремление и мотивация прожить дольше.

Крайне важно осознавать, что все в ваших руках и начать заниматься своим здоровьем лучше поздно, чем никогда!

**Список использованной летературы:**

1. Бизнес — это работа // Аргументы и факты. 1989. № 18. – 6 с.
2. Вудкок М., Фрэнсис Д. Раскрепощенный менеджер. Для руководителя практика: Пер. с англ. – М.:»дело», 1991. – 320 с.
3. Михеев В. Учитесь властвовать собой: западные исследования о профессии менеджера //Известия. 1989. 21 мая. – 5 с.
4. Сайт: © 2003-07 MirRabot.com
5. Соколов П.П. День здоровья делового человека. – М.: Информационно-внедренческий центр «Маркетинг», 1995. – 191 с.
6. Чумаков Б.Н. Валеология: Учебное пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: педагогическое общество России, 2000. – 407 с.
7. Якокка Ли. Карьера менеджера: Пер. с англ. – Тольяти: Издательский дом «Довгань», 1995. – 359 с.

**Приложение**

**Общественное здоровье**

Производственно-трудовая активность

Общественно-политическая активность

Социально-культурная активность

Медицинская активность

Активность в быту

Рис. 1. Влияние основных форм деятельности образа жизни на состояние здоровья населения (по Ю.П. Лисицыну).

Здоровый образ жизни

Не здоровый образ жизни

**ЧЕЛОВЕК**

Удовлетворенность работой, физический и духовный комфорт.

Активная жизненная позиция.

Полноценный отдых.

Нарушенный режим питания.

Неполноценный отдых.

Неудовлетворенность жизненной ситуацией, переутомление.

Сбалансированное питание.

Социальная пассивность.

Высокая медицинская активность.

Экономическая и социальная независимость.

Злоупотребление алкоголем, курением, наркоманией.

Гиподинамия.

Психофизиологическая удовлетворенность в семье.

Регулярная физическая и двигательная активность.

Нарушение семейной ситуации.

Низкая медицинская активность.

Рис. 2. Характеристика образа жизни.