

УДК 61:681.51

Е.И. Семчинская

ОЗДОРОВЛЕНИЕ КАК ПРОБЛЕМА УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ

Исследуются основные аспекты проблемы оздоровления, формирования информационного пространства систем оздоровления человека и разработка теоретических подходов к составлению индивидуальных оздоровительных программ. Выделены базовые группы факторов, используемых в оздоровительно-профилактических мероприятиях, и основные виды оздоровительных методов. Сформулированы принципы оздоровительных методов.

Введение

В наши дни антропогенные экологические факторы могут отрицательно влиять на здоровье человека. На процесс жизнедеятельности организма и личности человека влияет весь комплекс окружающих его факторов: физических, духовных и социальных [1]. Наиболее негативные техногенные и социальные факторы — это информационные перегрузки, гиподинамия, загрязнение окружающей среды (химическое и физическое), нарушение режима питания, а также курение, злоупотребление алкоголем и лекарствами. В современных условиях неблагоприятной экологической ситуации необходимость восстановления и повышения адаптивных возможностей организма представляется особенно актуальной задачей.

Постановка задачи

Описано большое количество разнообразных методов укрепления здоровья, и большинство основных немедикаментозных технологий вполне доступно для оздоровления широкого круга людей. В связи с этим главная цель работы — формирование информационного поля систем оздоровления и разработка теоретических подходов для составления оздоровительных мероприятий как индивидуальной целенаправленной программы. За основу были взяты:

- теоретический анализ оздоровления как проблемы управления здоровьем;
- информационно-аналитическое рассмотрение различных неинвазивных оздоровительных методов.

Теоретический анализ проблемы оздоровления

Исходя из научного представления о здоровье, как процессе, характеризующимся определенными признаками [2], понятие «оздоровление» прежде всего связано с восстановлением и повышением функциональных резервов и адаптивных способностей организма, сниженных в процессе неблагоприятного воздействия факторов окружающей среды. Фактически речь идет о скрытых возможностях человеческого организма, которые реализуются в стрессогенных условиях.

Под «функциональными резервами» понимается высокоэффективная работа координирующей и управляющей компоненты организма по стабилизации функционирования всех внутренних органов и систем, т.е. поддержанию гомеостаза.

Резервы адаптации специфически проявляются на всех уровнях организации живой материи — от варьирования числа активно функционирующих структур на молекулярном и клеточном уровнях до повышения эффективности работы различных органов и систем на уровне целостного организма. Реакции адаптации подразделяют на срочные и долговременные, врожденные и приобретенные.

В результате теоретического анализа представлений о методах оздоровления, как расширении адаптационных возможностей организма человека, мы обращаемся к основам теории стресса Г. Селье [3]. В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса, исходя из описанных симптомов и фаз (от активации физиологического аппарата до фазы истощения). Важно отметить, что согласно современным научным представлениям стресс (как классическая неспецифическая реакция в описании Г. Селье) — это одна из реакций, составляющих общую сложную систему неспецифических адаптационных реакций организма [4]. Каждая адаптационная реакция имеет детерминированный комплекс изменений на всех иерархических уровнях и свое влияние на неспецифическую резистентность организма, являясь *неспецифической основой состояния здоровья*.

Важной и практически полезной (для самоконтроля в процессе выполнения индивидуальных оздоровительных программ) может стать психотипология неспецифических адаптивных реакций [5]. Иными словами, каждый тип адаптивных реакций характеризуется определенным психоэмоциональным состоянием. Реакцию повышенной активации (на высоких уровнях реактивности) характеризуют оптимизм, эмоциональный подъем, высокий уровень работоспособности, хороший сон и аппетит. При реакции спокойной активации изменения сходны, но выраженность их меньше. По мере снижения уровня реактивности появляются вялость, даже угнетенность, нарушается аппетит, снижается работоспособность (по времени), которые при дальнейшем повышении активности сменяются раздражительностью, понижением работоспособности (по всем параметрам), нарушением сна. Дальнейшую психотипологию развития стрессовых реакций рассматривать здесь не будем, так как в данном случае нас интересует практическая возможность субъективного контроля за адекватностью используемых оздоровительных практик, поскольку в оценке эффективности метода оздоровления ведущим показателем является динамика улучшения самочувствия человека.

Говоря об оздоровлении, мы касаемся адаптационных реакций высших уровней реактивности и вопросов формирования долговременной адаптации на основе таких неспецифических адаптационных реакций, как реакция тренировки (в ответ на пороговую величину действующего фактора) и реакции

спокойной активации (в ответ на действие факторов слабо средней интенсивности), которые лежат в пределах зоны нормы. Долговременная адаптация развивается на основе многократной реализации срочной адаптации в результате многократного действия определенных факторов, постепенно приводя к морфофункциональным и регуляторным перестройкам, обуславливающим переход организма в новое, стрессоустойчивое качество. Эта закономерность формирования долговременной адаптации путем активации эндогенных биорегуляторов, что обеспечивает тренирующий эффект по отношению к координирующему и управляющему комплексу и физиологическим системам организма человека, лежит в основе общих механизмов действия систем оздоровления.

Информационно-аналитическое исследование неинвазивных оздоровительных методов

Мы рассмотрели и проанализировали с точки зрения информационно-управляющего воздействия на различные системы организма более двадцати известных методов оздоровления организма человека. Рассматривались как традиционные научные оздоровительно-профилактические, так и регионально-этнические учения о здоровом образе жизни. Для аналитического исследования информационного поля многообразных оздоровительных методов использовали информационно-матричную модель. В рабочую модель вносились данные об управляющих воздействиях (методика), преимущественной направленности и типе управления (вещественный, энергетический, информационный) для отражения воздействий на сложноорганизованную систему здоровья с точки зрения не только вещественных и энергетических, но и информационных процессов.

В соответствии с изначальной направленностью на определенные уровни воздействия методы оздоровления условно можно разделить на две категории:

- специфические, направленные на определенную физиологическую систему;
- холистические, направленные на общее оздоровление человека

Такая классификация обусловлена первичной направленностью оздоровительного воздействия. Специфические методы преимущественно нацелены на тренировку определенной физиологической системы (дыхательные методики Стрельниковой, Бутейко, Фролова, методы питания по Певзнеру, Николаеву, Шелтону и т.д.). Но если говорить о тонких неспецифических механизмах воздействия, то мы имеем в виду общеоздоровительное воздействие через специфическое воздействие на определенные физиологические системы. В качестве примера рассмотрим метод парадоксальной дыхательной гимнастики Стрельниковой [6]. Его условно можно отнести к специфическим, как специально разработанный метод функционального восстановления дыхательной системы. Но при направленном воздействии эта гимнастика восстанавливает и возвращает не только голос, она способна естественно и эффективно оздоравливать весь организм, улучшая крово- и лимфообращение в тканях всего организма, восстанавливая и стимулируя

обменные процессы. Улучшение кровоснабжения головного мозга способствует гармонизации его биоэлектрической активности и улучшению психоэмоционального состояния человека. Таким образом, конечным результатом есть формирование благоприятных реакций на уровне всего организма. Физиологически корригирующее действие метода дыхательной гимнастики Стрельниковой способствует нормализации общего состояния организма (рис. 1).

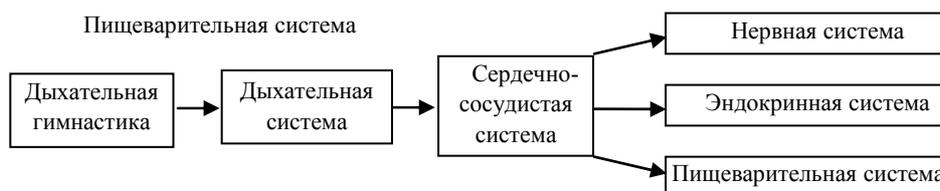


Рис. 1. Структурно-функциональная модель общефизиологического воздействия дыхательной гимнастики Стрельниковой

Информационно-аналитическое представление группы специфических методов по уровням воздействия на организм показано на рис. 2.

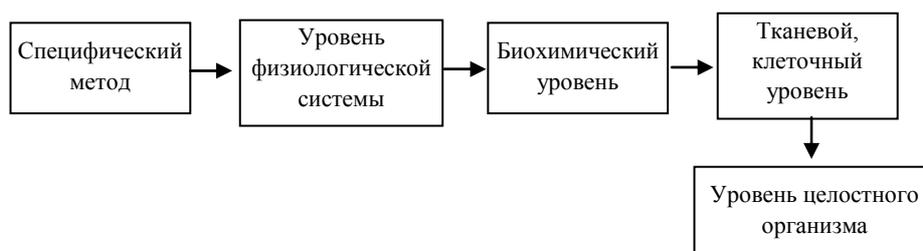


Рис. 2. Информационно-структурная модель динамического воздействия на организм специфического метода оздоровления

Рассматривая группу холистических методов, отметим, что методы этой группы изначально разрабатывались как комплексные, совокупные, разноплановые оздоровительные практики (рис. 3).

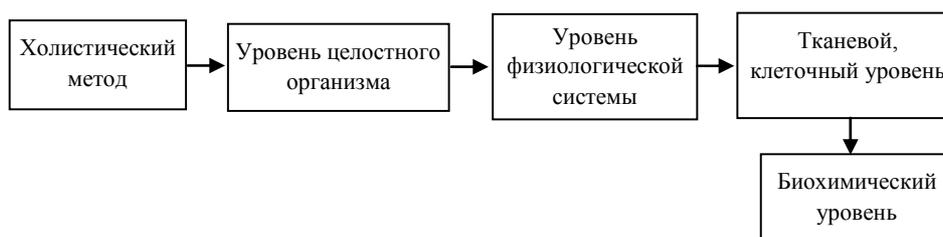


Рис. 3. Информационно-структурная модель динамического воздействия на организм холистического метода оздоровления

В качестве примера рассмотрим метод Порфирия Иванова [7], включающий методики закаливания, умеренного питания, прогулок на свежем воздухе, положительного психологического настроения. Метод направлен на координирующий и управляющий комплекс организма (КУК): гармонизирует обмен веществ, совершенствует механизмы терморегуляции, повышает

резистентность организма (иммунная, нервная, эндокринная системы). В результате улучшается работа внутренних физиологических систем (ВФС): сердечно-сосудистой (ССС), дыхательной, опорно-двигательной, пищеварительной и других систем организма.

Рассматривая оздоровительные холистические методики с точки зрения структурно-информационного моделирования (инфотомирование), можно предложить следующее представление (рис. 4):

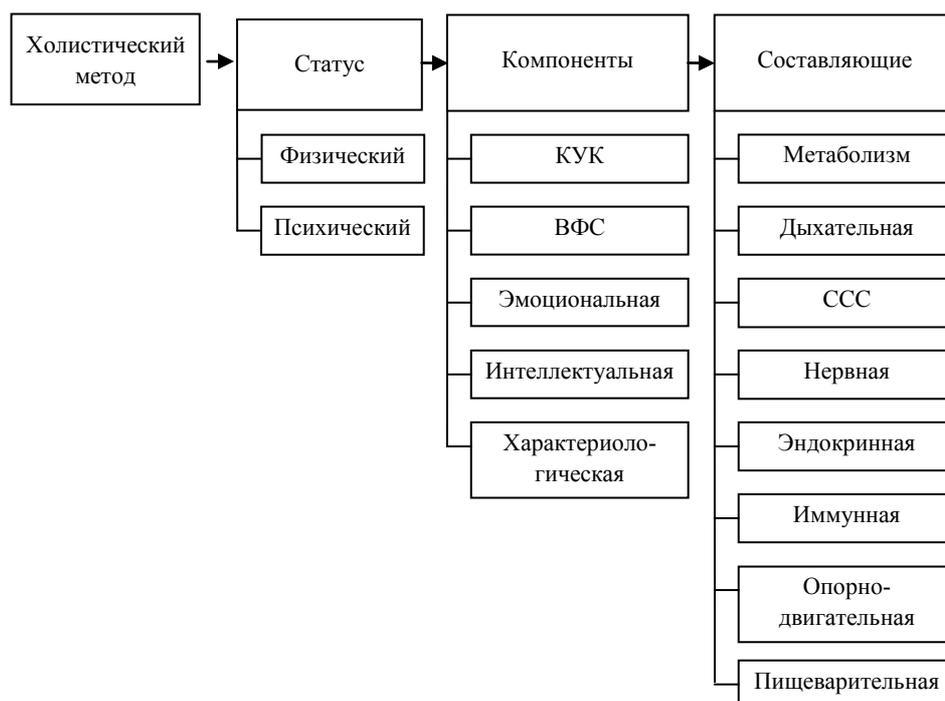


Рис. 4. Инфотом воздействия на организм холистического оздоровительного метода

Информационный анализ разнообразных методов оздоровления позволил выделить основные группы факторов, используемых в процессе оздоровительно-профилактических мероприятий:

- дыхательные методики;
- физические упражнения
- сбалансированное рациональное питание;
- температурные факторы (включая SPA-процедуры);
- массаж (методы точечного и общего массажа);
- приемы гармонизации психоэмоционального состояния.

Перечисленные группы методов могут использоваться как базовая основа для создания индивидуальных программ оздоровления.

Отметим, что рассмотренные нами в рамках информационного исследования оздоровительные методы можно отнести к одному виду оздоровительных технологий — корректирующие практические технологии. В общетеоретическом смысле оздоровление — понятие более широкое. В методологическом плане можно выделить три основных вида оздоровительных методов (рис. 5).



Рис. 5. Виды оздоровительных методов

Следует отметить, что при реализации оздоровительных программ необходимо провести начальный этап — оперативный информационный анализ самочувствия человека. Рассматривая информационно-диагностические методы, мы говорим не об оценке проявлений и признаков болезней в привычной их классификации, а об оценивании нарушений работы координирующего и управляющего комплекса организма и системной организации важнейших физиологических функций. Эту группу информационно-диагностических методов, в общеметодологическом плане, также можно рассматривать как необходимый этап оздоровительных технологий, поскольку мониторинг состояния целесообразен в качестве первого этапа оздоровительной программы и в процессе практического применения определенной оздоровительной программы.

Группа общепрофилактических и корректирующих методов составляет базовый этап актуализации оздоровительно-профилактической программы — на основе первичного информационного анализа самочувствия подбор инвариантной или построение индивидуальной программы оздоровления. Именно методы данной группы традиционно рассматриваются как оздоровительные. Хотя информационный анализ оздоровления как проблемы требует комплексного рассмотрения всех составляющих технологий.

К группе информационно-обучающих, по нашему мнению, можно отнести такие важнейшие составные проблемы оздоровления, как воспитание культуры отношения к здоровью, формирование личностной мотивации к здоровому образу жизни, создание доступных информационных ресурсов по проблеме оздоровления.

Основные принципы оздоровительных технологий

Индивидуальные оздоровительные методики должны формировать благоприятные реакции, отвечать требованиям целесообразности.

Вероятно, необходимой теоретической частью разработки методических подходов к решению проблемы синтеза базовых индивидуальных оздоровительных программ должно быть выделение основных особенностей (принципов) оздоровительно-профилактических методик.

Принцип направленности на расширение диапазона адаптации. Основной принцип, отражающий общую характеристику оздоровительных методов, — направленность на расширение адаптационных возможностей организма.

Принцип умеренности воздействия. Для недопущения специфического повреждающего эффекта на отдельные подсистемы организма на используемых уровнях воздействия в применяемых методиках должен учитываться приоритет малых воздействий, активирующих организм на высоком (системном) уровне реактивности, без выраженных элементов напряженности и не выводящих реакции организма на уровень повышенной активации и переактивации.

Принцип детерминированности уровней воздействия. Для достижения реактивности на достаточно высоком уровне целесообразно определить зону нагрузки, которая вызывает реакции тренировки и спокойной адаптации.

Принцип специфичности оздоровительных программ. Согласно этому принципу оздоровительные программы должны быть адаптированы к конкретному человеку, учитывать его основные индивидуальные характеристики (пол, возраст, темперамент, профессию и т.д.) и индивидуальную чувствительность к оздоровительно-профилактическим воздействиям. Также нужно определить противопоказания (абсолютные и относительные) к применению конкретных оздоровительных методов.

Принцип реальности оздоровительных программ. Для отражения динамической природы категории здоровья [2] оздоровительные программы должны учитывать не только индивидуальные характеристики, но и самочувствие человека, биоритмологическую составляющую физиологических параметров и общего состояния организма.

Принцип системности оздоровительных программ. Принцип системности отражает комплексный подход к профилактически-оздоровительным программам. Необходимо рассмотрение всего индивидуального комплекса методик, характера взаимодействия различных методик, возможности их сочетания, вероятности аддитивности и потенцирования эффектов при комплексном применении в оздоровительных программах. Важно принимать во внимание тот фактор, что стимулирующие (тренирующие) воздействия должны сочетаться с восполнением возможного субстратного элементного и коферментного дефицита.

Перечисленные принципы, по нашему мнению, являются базисной группой, которую необходимо учитывать при реализации индивидуальных программ оздоровления.

Заключение

Нет одинаковых людей, и не может быть одинаковой программы их оздоровления. Мы проживаем в разных климатических зонах, отличаемся типом темперамента, национальными особенностями, наследственными признаками, физической конституцией, профессией, состоянием здоровья и т.д. Оздоровительная программа может служить стартовым комплексом. Постепенно у человека сложится своя индивидуальная программа поддержания здоровья и повседневного образа жизни, направленная не только на

восстановление резервов организма, но и личности, создание мотивации к труду и здоровому образу жизни, понимание, что оздоровление — это не борьба с собой и аскетизм, а естественная потребность.

Сознательное самооздоровление с применением оздоровительно-профилактических методик способствует формированию культуры здоровья, утверждению здорового образа жизни, противостоит вредным привычкам и негативным социальным явлениям.

1. *Биоэкология*. Единое информационное пространство / В.И. Гриценко, М.И. Вовк, А.Б. Котова, В.М. Белов и др. — Киев: Наук. думка, 2001. — 318 с.
2. *Открытая концепция здоровья* / Ю.Г. Антомонов, В.М. Белов, В.И. Гриценко, А.Б. Котова и др. — К., 1993. — 27 с. — (Препр. / НАН Украины. Ин-т кибернетики им. В.М. Глушкова).
3. *Селье Г.* Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1979. — 123 с.
4. *Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова Т.С., Шихлярова А.И.* Антистрессорные реакции и активационная терапия. — Екатеринбург: РИА «Филантроп», 2002. — 196 с.
5. *Гаркави Л.Х.* Активационная терапия. — Ростов-на-Дону: Изд-во Ростов. ун-та, 2006. — 256 с.
6. *Щетинин М.Н.* Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. — М.: Метафора, 2008. — 128 с.
7. *Учитель Иванов.* Жизнь и Учение. — М.: РИФ Глория, 1996. — 123 с.

Международный научно-учебный центр
информационных технологий и систем
НАН Украины и Министерства
образования и науки Украины, Киев

Получено 10.03.2009