

# ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ПУТЬ



DMITRY SHKARBANOV

18+

# Dmitry Shkarbanov

## Здоровье – это путь

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63362002](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63362002)*

*SelfPub; 2020*

*ISBN 978-5-532-99866-7*

### **Аннотация**

Здоровье – это путь. Как и в любом путешествии, нужно обдумывать маршрут, планировать свой багаж и т.д. В этой книги мы с вами сможем познакомиться со многими инструментами, техниками и методиками поддержания здоровья. Пройдем путь от того, кому просто стало интересно, до профессионала ухода за своим здоровьем. В этой книги вы найдете: Здоровый образ жизни; Питание и воду; Психологическое здоровье; Самооборона; Какой спорт выбрать и т.д. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

# Содержание

Благодарность	5
Как стоит читать книгу?	7
Здоровый образ жизни	9
Зачем вести здоровую жизнь?	12
Правильный режим дня	15
Составляющие режима дня	24
Как спланировать свой режим дня?	28
Как составить режим дня взрослого:	30
Как составить режим дня школьника (подростка)?	32
Как составить режим дня студента?	34
Занятия физической культурой и спортом	36
Зачем нужны спорт и физкультура?	37
Какой вид спорта выбрать?	39
Утренняя гимнастика	40
Упражнения для похудения	43
Мотивация к спорту	46
Упражнения в домашних условиях	50
Психическое здоровье	52
Почему важно уделять внимание своему психическому здоровью?	55
Профилактика и стрессоустойчивость	57
Тест на копинг-стратегии	62

Психическое здоровье детей и подростков	63
Позитивное мышление	66
Оказание первой помощи	69
Аптечка	71
Какие заболевания можно лечить дома	72
Первая помощь при переломах	74
Инструкции и правила помощи при кровотечениях	75
Первая помощь при отравлениях	76
Помощь при ожогах	78
Правильное питание	81
Состав пищи. Белки, жиры, углеводы и другие компоненты	84
Правильное питание	85
Что такое правильное питание?	86
Конец ознакомительного фрагмента.	87

# **Dmitry Shkarbanov**

## **Здоровье – это путь**

### **Благодарность**

Особую благодарность хочется выразить Эстонскому „Vigor Sport Club“, который участвовал во многих этапах создания этой книги. И отдельная благодарность главному тренеру Vigor Sport Club, Степану, за его редакторскую работу. В вопросах здорового образа жизни, и самообороны.



# Как стоит читать книгу?

Внимательно и с сомнением подходите к любой рекомендации. Каждый раз, когда у вас будут возникать сомнения относительно действенности и безвредности любого совета по здоровому образу жизни на нашей книге или в любом другом источнике информации, не выполняйте рекомендацию, пока не будете полностью уверены в ней. Старайтесь время от времени консультироваться со специалистами, врачами, диетологами, тренерами, а также читайте отзывы в интернете – все это поможет избежать ошибок.

Учитесь понимать свой организм. У каждого человека есть свои физические и психические особенности, поэтому никакие готовые универсальные приемы не заменят вам собственного опыта.

Чтобы максимально эффективно усвоить принципы ЗОЖ, а затем сформировать свои привычки и режим дня, рекомендуем сначала ознакомиться со всеми уроками данной литературы, попробовать выполнить предлагаемые упражнения и рекомендации. После прочтения всей книги вы будете обладать достаточными знаниями для того, чтобы начать формировать свою собственную программу здорового образа жизни. Вам могут потребоваться дополнительные знания. Некоторую полезную информацию вы сможете найти в материалах, речь о которых найдете в дополнении в кон-

це книги, а также при помощи обычных поисковиков.

Но помните, что ко всему следует относиться несколько критически, и помнить, что зачастую применяя некоторые особо радикальные меры по улучшению здоровья, вы рискуете получить обратный эффект и нанести серьезный ущерб своему организму.

Не будет лишним также сделать небольшую оговорку: несмотря на тот факт, что практическая часть очень важна, огромное количество людей уделяют максимум своего внимания и сил усвоению теории, т. е. досконально изучают предлагаемый материал, становясь профессионалами-теоретиками, но вот практическая деятельность так и не находит своей реализации. И здесь очень важно понимать, что теория и практика – это две стороны одной медали, т. е. как практика никогда не была возможной без теоретических основ, так и даже самая лучшая в мире теория всегда останется лишь бестолковым информационным багажом, если не будет находить своего отражения в практическом аспекте.

**ВАЖНО.** После прочтения участка книги, будто главы, или страницы, брать паузу. Чтобы обдумать прочитанное, мысленно примерить на свою жизнь, или взять эту паузу, что бы аккуратно попробовать упражнение, методику и т. д. Также стоит перечитывать, по несколько раз участки описываются упражнения и т. п. Так как каждая предложения в этой книги практика, должна быть осознано подстроена под ваши возможности, как во времени, так и в силах.

# Здоровый образ жизни

Формирование здорового образа жизни сегодня является актуальной темой для любого человека, будь то взрослый или ребенок, школьник или студент. Иногда в семье культуру здорового образа жизни родители воспитывают у детей, начиная уже с дошкольного возраста. Детсады, школы, средства массовой информации сегодня активно занимаются пропагандой ЗОЖ и составляющих его элементов: физкультуры, гимнастики и разнообразных диет. У этой тенденции есть свои причины.

Все дело в том, что современная жизнь требует от человека больших вложений своего труда, времени и, главное, здоровья ради достижения собственных целей. Положение также усугубляется плохой экологией, сидячими условиями труда, некачественными продуктами и плохим режимом питания, вредным излучением от разнообразной техники и многими другими факторами, которые способны влиять на наше психическое и физическое самочувствие. Несмотря на то что современная медицина достигла существенных успехов в лечении самых разнообразных заболеваний, она часто оказывается бессильной в случаях, когда организм человека уже не способен бороться с недугом даже с помощью лекарств и медицинских мероприятий. Для того чтобы избежать таких случаев, нужно знать и выполнять специальные

профилактические приемы и правила, которые представляют собой основу здорового образа жизни человека.

В данном разделе книги мы предлагаем вам ознакомиться с основами ЗОЖ.

\* \* \*

Понятие здорового образа жизни, или что это такое Зачем вести здоровую жизнь? Как этому научиться.

Понятие здорового образа жизни, или что это такое?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это навык человека, который заключается в способности выполнять специальные действия (или наоборот, отказаться от выполнения таковых), направленные на сохранение и улучшение его здоровья и профилактику заболеваний.

Профилактикой заболеваний называется система мер для предотвращения или устранения причин, вызывающих болезнь. Профилактика бывает разных уровней: первичная профилактика – система мероприятий по устранению причин и факторов возникновения болезней, вторичная – предотвращения прогрессирования имеющегося заболевания, и третичная профилактика – это предотвращение рецидивов заболеваний. В рамках ЗОЖ принято рассматривать именно первичную профилактику заболеваний.

Владеть способностью вести здоровый образ жизни – это значит иметь специальные знания о том, что является по-

лезным, а что нет, как необходимо дисциплинировать себя, устроить правильный режим дня, а также выполнять специальные процедуры и принимать правильную пищу.

# Зачем вести здоровую жизнь?

У каждого из нас есть свои физические и психические особенности, некоторые из которых передаются нам на генетическом уровне. Кто-то, не выполняя никаких физических упражнений и специальных рекомендаций по питанию, всегда остается в неплохой форме, кто-то не склонен к простудным заболеваниям, и зимой его невозможно заразить, кто-то способен спать по 4 часа в день и оставаться бодрым. Все эти способности – больше исключения из правил, свойственные лишь некоторым людям. И уж точно можно сказать, что в мире не существует идеально здорового человека, который обладает всеми перечисленными выше достоинствами. Вот почему нам важно знать свои слабые места и уметь принимать все необходимые меры в целях предупреждения болезней. В этом и состоит роль здорового образа жизни.

Применение знаний ЗОЖ может пригодиться любому человеку в самых разных ситуациях, например, позволит:

1. Приучить детей заботиться о себе (родителям, педагогам, воспитателям и учителям).
2. Жить дольше и чувствовать себя лучше – абсолютно всем.
3. Не погубить здоровье в молодости всем, кто много учится за студенческой скамьей, и кто работает не покладая рук, чтобы взобраться по карьерной лестнице.

4. Организовывать мероприятия и принимать верные решения, если вы имеете отношение к организации человеческого времяпрепровождения.

Стоит отметить, что культура ЗОЖ влияет на качество жизнедеятельности любого человека, что связано с достижением долголетия, возможностью полноценно выполнять социальные функции и активно участвовать в семейной, трудовой, общественной жизни общества.

Как этому научиться?

Многие из нас иногда задумываются о том, как вести здоровый образ жизни: заниматься спортом или питаться умеренно и сбалансированно. Но часто дальше обещаний себе того, что с понедельника необходимо изменить свою жизнь, дело так и не заходит. Эти обещания могут повторяться много раз до тех пор, пока не появится действительно серьезная проблема, справиться с которой будет достаточно сложно.

Для того чтобы не доводить свой организм до таких ситуаций, нужно соблюдать специальные правила, которые помогут сохранить ваше здоровье и о которых вы узнаете далее. Соблюдение этих правил должно быть целенаправленным и системным. Для этого, во-первых, нужно определиться с тем, чего вы хотите достичь, ведя здоровый образ жизни, и поставить перед собой конкретную цель. Во-вторых, нужно стараться и изо дня в день уверенно стремиться к поставленной цели. Очень важно при ведении здорового образа жизни, как и в любом другом деле, выработать режим,

привычки и самодисциплину.

Одной из важных привычек должно стать правильное питание, состоящее из сбалансированного рациона и принимаемое в нужном режиме. Не менее важны для здоровья такие составляющие, как правильное соотношение работы и отдыха, сон, умеренные физические нагрузки, понимание биологических ритмов своего организма и многое другое. Однако даже ведущий здоровый образ жизни человек не застрахован от всех заболеваний, и поэтому важно знать, как правильно вести себя в случае болезней или травм. Чтобы успешно вести здоровый образ жизни необходимо уметь понимать свой организм, учиться на собственном опыте.

Здоровая жизнь также требует полного отказа от вредных привычек, которые могут свести на нет все ваши старания. Вы должны понимать, что употребление спиртных напитков, курение, переедание и многие другие слабости лишь усугубляют воздействие факторов, связанных с плохой экологией, психическими и трудовыми нагрузками, на тело человека.

# Правильный режим дня

Как правильно составить режим дня – одна из самых важных тем здорового образа жизни. Каждый человек сталкивается с необходимостью распределять свое время. Иногда, как в случае с работой, это необходимость. Иногда, например, при планировании максимально продуктивного времени-препровождения или отдыха – это целесообразность. Правильный режим дня подразумевает рациональное использование времени сна, личной гигиены, питания, работы, отдыха, занятий физической активности. Планирование распорядка дня и следование ему делает человека дисциплинированным, развивает организованность и целенаправленность. В результате чего вырабатывается и режим жизни, в котором минимизированы затраты времени и энергии на несущественные вещи.

«Время идет медленно, когда за ним следишь. Оно чувствует слезку. Но оно пользуется нашей рассеянностью.»

Альбер Камю

Что такое режим дня?

Режим дня – продуманный распорядок действий на день, планирование времени с целью его рационального и максимально эффективного распределения и использования.

Как говорилось выше, распорядок имеет большое значение для самодисциплины и организованности любого чело-

века, а также он важен для многих других прикладных аспектов нашей жизни. К примеру, режим дня играет не последнюю роль в построении тренировочных программ, составлении диет и организации правильного питания в целом, выборе самых продуктивных часов нашей жизни для работы или творчества.

Мейсон Карри в своей книге «Режим гения: Распорядок дня великих людей» приводит следующую аналогию режиму дня:

«В умелых руках режим дня – точно откалиброванный механизм, позволяющий наилучшим образом использовать наши ограниченные ресурсы: прежде всего время, которого нам более всего не хватает, а также силу воли, самодисциплину, оптимизм. Упорядоченный режим – словно колея, по которой в хорошем темпе движутся умственные силы...».

Режим дня нужен для того, чтобы время не пользовалось нашей рассеянностью. Каждый человек сталкивался в своей деятельности со спешкой, ощущением аморфности времени, неразберихой в личных и рабочих делах. Мы не всегда можем отчетливо сказать, сколько времени мы потратили на то или иное занятие, поскольку не считаем необходимым постоянно контролировать использование своего времени. Однако именно распорядок всего дня целиком помогает наиболее разумно и эффективно распределить свое время. Кроме того, без навыка успешного планирования своего дня, человек не научится строить и более долгосрочные планы, тем

более что спланировать свой дневной график полностью не так сложно, ведь:

1. День как минимальная единица для планирования максимально удобен в силу легкой обозримости.
2. Если какая-то попытка не удалась, можно перестроиться и изменить режим на следующий день.

Отметим также тот факт, что употребление слова «правильный» по отношению к режиму дня, в некоторой мере условно и относительно. Индивидуально для каждого человека понятие правильного распорядка может быть разным и зависеть от многих факторов: работы, привычек, особенностей организма. Но, как утверждают эксперты (психологи и медики), физиологические аспекты функционирования основных жизненных систем людей идентичны. На основе этого возможно составить универсальный, содержащий общие рекомендации режим, который в той или иной мере подойдет каждому. Опираясь на предложенные рекомендации с учетом своих индивидуальных потребностей, можно выработать распорядок суток, который оптимально подойдет именно вам.

Биологические ритмы и распорядок дня

Без учета суточных биологических ритмов организма человеку врядли удастся составить организованный и эффективный режим дня. Эксперименты показывают, что если человек, привыкший обычно просыпаться в 7 утра, один день будет спать до 4 дня, то после пробуждения он будет чув-

ствовать усталость, разбитость, замедление темпов активности. Такое состояние возникает в результате игнорирования особенностей биологических ритмов, биологических часов и циркадных ритмов.

Биологические ритмы (биоритмы) – периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений в живых организмах, от которых зависит их функциональность.

Биоритмы бывают внутренними (эндогенными), зависящими от биологических часов организма, и внешними (экзогенными), которые проявляются в синхронизации внутренних циклов (смена сна и бодрствования) с внешними раздражителями (смена дня и ночи). В плане составления режима дня нас больше всего интересуют циркадные ритмы – циклические колебания интенсивности различных биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи, период которых приблизительно равен 24 часам.

Многие исследователи до недавнего времени относили изучение биоритмов к не академическому направлению физиологии, но благодаря последним исследованиям ситуация несколько изменилась. Так, в человеческом мозге обнаружили крошечный кластер в гипоталамусе размером, примерно, 20000 нейронов, который контролирует многие циркадные ритмы организма. Известный как супрахиазматическое ядро (SCN), этот центр выполняет работу внутреннего кардиостимулятора тела и влияет на биоритмы человека.

## «Совы и Жаворонки»

Психологи часто обращаются к известному разделению людей в зависимости от периода их активности на «сов» и «жаворонков». Первым тяжело вставать рано утром, а пик их активности приходится на вечерние и ночные часы. Вторые, наоборот, утром деятельны, а к вечеру быстро теряют запасы энергии. Интересно, что во многих странах Африки практически нет «сов», связано это с тем, что многие поселки и города не электрифицированы, а значит, когда солнце садится, местная жизнь замирает. Помимо «сов» и «жаворонков» существует также переходный вариант – это так называемые «голуби», которые объединяют черты обеих категорий: такие люди могут просыпаться и одинаково активно и эффективно заниматься делами в разное время суток. Кроме того, различают еще два типа людей: малоспящие и «соны». Малоспящие активны и рано утром, и поздно вечером, а для восстановления сил им требуется всего 3–4 часа сна (к таким людям относился, например, известный изобретатель Т. Эдисон). «Соны», напротив, неактивны, чувствуют усталость и утомление в любое время суток.

Предложенная классификация довольно условна, поскольку, как утверждают психотерапевты, нормальный здоровый человек при желании постепенно может изменить свой тип бодрствования без вреда для организма. Главное – наличие силы воли и правильно выбранной стратегии.

К примеру, многим политикам, бизнесменам, спортсме-

нам, которые много путешествуют по всему миру, часто приходится перестраивать свои циркадные ритмы в соответствии с разницей во времени между городами, чтобы не терять эффективности в работе при смене часовых поясов. На практике даже выработаны специальные рекомендации, которые помогут максимально безболезненно перестроить свой режим после смены часового пояса.

Для этого вам следует:

Спланировать первые дни приезда так, чтобы, по возможности, психологическая и физическая нагрузки были минимальными;

Употреблять за два дня до полета только легкую пищу, исключить алкогольные напитки, а также непривычные для вас блюда, и по возможности воздержаться от курения;

Учесть, что с востока на запад лучше лететь утренним или дневным рейсом, а с запада на восток – вечерним;

За 3–5 дней до вылета постепенно перестроить свой режим в соответствии с часовым поясом того места, куда вы собираетесь лететь;

Если предстоит полет на запад, старайтесь ложиться спать и вставать попозже. При путешествии в восточном направлении засыпать нужно раньше, а просыпаться рано утром.

Часто людям даже не приходится подключать свою силу воли для изменения режима активности, поскольку организм человека способен самостоятельно адаптироваться к меняющимся внешним условиям. К примеру, обычные

школьники, как правило, ходят на занятия к 8:00 в течение долгого периода обучения. С годами организм школьника привыкает следовать заданному циркадному ритму, то есть активно работать в первой половине дня. Однако если после окончания школы выпускник поступает в университет на вечернее отделение, где занятия проходят во вторую смену, организму приходится подстраиваться под новое расписание. Со временем биологические часы студента естественным образом адаптируются к новой системе без особых усилий с его стороны.

Знание закономерностей работы биологических часов поможет правильно спланировать день. Ниже приведен пример таблицы периодов активности разных систем среднестатистического человека по часам:

04:00. Начало циркадного ритма. В это время организм выделяет в кровь стрессовый гормон кортизон, который запускает механизмы основных функций и отвечает за нашу активность. Именно этот гормон помогает проснуться людям, которые предпочитают вставать рано.

05:00–06:00. Пробуждение организма. В этот период ускоряется обмен веществ, повышается уровень аминокислот и сахара, которые не позволяют человеку крепко спать под утро.

07:00–09:00. Идеальное время для легкой физической нагрузки, когда можно быстро привести расслабленный после сна организм в тонус. В это время хорошо работает пищева-

рительная система: усвоение полезных веществ происходит быстрее, что помогает эффективно перерабатывать пищу и преобразовывать ее в энергию.

09:00–10:00. Период, когда осваивается энергия, полученная от приема пищи. В течение этого времени человек способен хорошо справляться с заданиями на внимание и сообразительность, а также успешно использовать кратковременную память.

10:00–12:00. Первый пик работоспособности, период максимальной умственной активности. В это время человек хорошо справляется с задачами, требующими повышенной концентрации.

12:00–14:00. Время ухудшения работоспособности, когда необходимо дать отдых уставшему мозгу. Этот период подходит для перерыва на обед, поскольку работа пищеварительного тракта ускоряется, кровь отходит к желудку, умственная активность организма снижается.

14:00–16:00. Это время лучше посвятить спокойному перевариванию съеденного, так как организм пребывает в состоянии легкой усталости после обеда.

16:00–18:00. Второй пик активности и работоспособности. Организм получил энергию от пищи, все системы вновь работают в полном режиме.

18:00–20:00. Лучшее время для ужина, полученную еду организм успеет переварить до утра. После приема пищи можно прогуляться или спустя час заняться физическими

упражнениями, отправиться на тренировку.

20:00–21:00. Это время подходит для занятий спортом, посещения секций, общения.

21:00–22:00. Период, когда возрастает способность мозга к запоминанию. В это время есть не рекомендуется.

22:00. Начало фазы сна. В организме запускаются восстановительные процессы, выделяются гормоны молодости. Тело переходит в состояние отдыха.

23:00–01:00. В это время процесс обмена веществ максимально замедляется, снижается температура тела и частота пульса. Наступает фаза глубокого сна, когда наш организм лучше всего отдыхает.

02:00–03:00. Период, когда все химические реакции замедлены, гормоны практически не вырабатываются. Отсутствие сна в это время может привести к ухудшению состояния и настроения в течение всего дня.

**Примечание:** в холодное время года происходит незначительное смещение описанных процессов физиологической активности во времени. Также приведенные выше промежутки времени у вас могут быть смешаны, в любом направлении. Неизменным останется, порядок биологических процедур организма.

# Составляющие режима дня

Мы уже говорили, что предложить универсальный распорядок дня, который бы подошел каждому невозможно. При составлении расписания учитываются многие личные факторы, но существуют и пункты которым обязательно должны следовать все. Это необходимые условия для всех, кто хочет вести здоровый образ жизни и быть здоровым.

**Сон.** Реалии современного мира таковы, что многие люди либо отводят сну недостаточное количество времени, либо регулярно спят больше, чем это требуется для организма. В обоих случаях это негативно влияет на физическое состояние человека и на его деятельность. Четкий режим дня и правильно отведенное время на сон позволяют всем системам жизнеобеспечения человека восстановиться и отдохнуть, а также помогают избежать расстройств сна и нервной системы.

Итак, идеальным временем для сна считается период с 23.00 до 7.00 утра. В среднем взрослый человек должен спать около 7–8 часов в сутки, хотя известно множество случаев, когда люди спали гораздо меньше (3–6 часов в сутки), но чувствовали себя прекрасно и эффективно выполняли свою работу. Среди знаменитых успешных мало спящих людей стоит отметить Юлия Цезаря, Леонардо да Винчи, Бенджамина Франклина, Наполеона Бонапарта, Томаса

Джефферсона, Сальвадора Дали, Николу Тесла, Томаса Эдисона, Уинстона Черчилля и Маргарет Тетчер. Однако не стоит прибегать к крайним случаям и пренебрегать здоровым сном вовсе. В ходе клинических экспериментов наблюдались единичные случаи, когда люди не спали больше 250 часов подряд. К концу этого отрезка времени врачи отмечали у пациентов расстройство внимания, невозможность фокусировки зрения на предмете дольше 20 секунд, нарушение психомоторики. Большого вреда здоровью такие эксперименты не приносили, но выбивали организм человека из привычного состояния на несколько дней.

Для многих людей, желающих выровнять свой график и научиться ложиться пораньше, актуальным является вопрос «как уснуть» в запланированное время. Вот некоторые рекомендации:

Вместо просмотра по телевизору детективных сериалов или серфинга в Интернете перед сном лучше почитать книгу, так как излучение мониторов и экранов, замедляет выработку мелатонина;

За несколько часов до сна стоит позаниматься физическими упражнениями, бегом, просто пройтись;

Не следует есть тяжелую пищу на ночь;

Перед сном полезно проветривать помещение.

Таким образом составить свой распорядок дня, чтобы во время отхода ко сну организм чувствовал усталость. Даже если долго не получается уснуть вечером, с утра все равно нуж-

но встать в запланированное время. Вы не выспитесь один день, но уже в следующую ночь сможете заснуть раньше.

**Приемы пищи.** Каждому известна фраза «чтобы жить, нужно питаться», однако питаться нужно правильно. Детально о правильном питании и всем, что с ним связано, мы поговорим в главе о питании, здесь отметим лишь несколько важных нюансов.

Еда – топливо для организма. С ней мы получаем не только энергию на день, которая расходуется на умственную и физическую деятельность, но и обеспечиваем организм нужными витаминами и микроэлементами. Именно поэтому важно питаться регулярно и полноценно, необходимость применения диеты обязательно должна быть согласована со специалистом, который поможет составить оптимальное меню с учетом физиологических потребностей организма.

**Отдых.** Восстановление сил и работоспособности организма происходит не только во время сна, но и в период активности организма. Во время работы человеку также нужен отдых, поскольку постоянно поддерживать трудоспособность на высоком уровне невозможно. Не тратьте свой перерыв (обеденный) на выполнение работы, лучше отдохните, и скоро вы сможете взяться за дело с новыми силами и работать более продуктивно и эффективно.

После работы также важно отдохнуть. Если весь день вы работаете за компьютером, по возвращении домой проведите вечер без него. Уделите время чтению, общению с родны-

ми и близкими, самообразованию.

**Работа.** Каждому из нас приходится работать: школьникам – ходить на занятия и делать уроки, студентам – посещать лекции и семинары, готовиться к экзаменам, взрослым – строить карьеру и зарабатывать на жизнь. Умение спланировать свое рабочее время является важной частью режима дня в целом. Методики самоменеджмента, управления временем, а также рекомендации для повышения личной эффективности на работе и вне ее вы сможете найти в статьях «Time-management».

**Физические нагрузки.** Это рекомендованная составляющая дня для всех, кто заботится о своем здоровье. Задуматься о тренировках нужно в первую очередь тем, чья работа ограничивает двигательную активность организма на протяжении всего дня. Даже если у вас нет возможности записаться в тренажерный зал или ходить в бассейн, можно заниматься дома или на площадках во дворах и школах. При наличии медицинских противопоказаний вместо занятий спортом можно практиковать легкие прогулки на свежем воздухе после еды.

**Психическое равновесие.** Как говорится «в здоровом теле здоровый дух», но верно и обратное. Если человек спокоен и удовлетворен жизнью, получает удовольствие от работы – значит и соблюдать режим дня ему проще.

# Как спланировать свой режим дня?

Так выглядело расписание дня Б. Франклина, размещенное им в своей «Автобиографии»:

	Часы	
Утро <i>Вопрос:</i> Что хорошего сделаю сегодня?	{ 5 6 7 }	Подняться, умыться и обратиться к <i>Всемогущему Господу!</i> Определить дела и принять решения на день. Продолжить текущие исследования. Завтрак
	{ 8 9 10 11 }	Работа
Полдень	{ 12 1 }	Читать или просматривать отчеты. Обед
Вторая половина дня	{ 2 3 4 5 }	Работа
Вечер <i>Вопрос:</i> Что хорошего сделал сегодня?	{ 6 7 8 9 }	Положить все вещи на свои места. Музыка или развлечения. Или беседа. Подвести итоги дня
Ночь	{ 10 11 12 1 2 3 4 }	Сон

(изображение сделано на основе фрагмента книги М. Кар-

ри)

Ниже приведены некоторые рекомендации по составлению вашего режима дня.

## **Как составить режим дня взрослого:**

1. Расписание старайтесь не только продумывать, но и записывать. Пользуйтесь специальными программами, ежедневником или просто запишите его на лист бумаги. Письменно составленный режим дня будет не только напоминать о делах, но и служить молчаливым укором, если что либо из запланированного не будет выполнено.

2. Важно, чтобы сначала в режим было включено только то, что вы действительно делаете на протяжении дня. Проще говоря, в расписание стоит вносить пункты, которые вы выполните наверняка, например, встанете в 7, чтобы собраться, позавтракать и с учетом дороги к 9 быть на работе. Если же вы только хотите сходить в тренажерный зал после работы, но еще ни разу не делали этого – не стоит такой пункт вносить в план дня. Позже, когда идею удастся реализовать, режим можно будет скорректировать. Помните, что приучить себя к следованию распорядку, а, следовательно, и самодисциплине, можно только выполняя реальные пункты расписания.

3. В разных составляющих своего режима (в первую оче-

редь это касается работы) распределите задачи. Ставьте выполнение сложных заданий вначале и в таком же порядке выполняйте.

4. Старайтесь учитывать физиологические потребности вашего организма, о которых говорилось выше. Соблюдайте личную гигиену, не засиживайтесь допоздна, принимайте пищу в одно и то же время.

5. Важно также, чтобы несколько дней после принятия решения о начале составления режима вы начали отмечать промежутки времени, затрачиваемые на те или иные действия. Выведите среднестатистический показатель того, сколько времени у вас занимает завтрак, дорога на работу, ответ на письма электронной почты, общение с коллегами и прочее. На основе полученных данных и нужно составить первый режим дня. Употребление характеристики «первый» не случайно – в будущем, скорее всего, вы будете неоднократно корректировать свой режим и важно научиться во время этого процесса опираться на конкретные временные рамки, а не на субъективные ощущения затрачиваемого времени.

6. Очевидно, что режим дня составляется в соответствии с занятостью на работе, которая более-менее определена. Тем не менее, важно планировать не только рабочее время, но и отдых, время на домашние заботы и прочие дела. Это порой трудно сделать, но со временем вы научитесь.

## **Как составить режим дня школьника (подростка)?**

1. Первое с чего стоит начать – проведение «полевого этапа». Некоторое время нужно потратить на наблюдение: сколько времени занимает дорога в школу, на секцию, подготовка домашнего занятия и т. д. Если школьник составляет свой режим самостоятельно, полученные данные нужно согласовать с родителями, которые помогут учесть особенности возраста и отвести достаточное время на отдых.

2. Школьное образование построено с учетом педагогических, психологических методик, нюансов возраста. Количество уроков, факультативов даются в таком объеме, чтоб не перегружать школьника. Но время отдыха нужно спланировать отдельно. Рекомендуются отдыхать не меньше чем 1,5 часа после окончания занятий и еще 1,5 часа после завершения домашнего задания. Часть этого времени желательно проводить на свежем воздухе.

3. Недопустимо большую часть свободного времени проводить за просмотром телевизора или компьютерными играми. Эта проблема решается записью в секции и кружки, выполнением отведенных родителями обязанностей по дому и прочими более полезными делами.

4. Выполнение ребенком распорядка дня первое время важно мотивировать. Здесь все зависит от родителей. Чем вы

сможете вознаградить своего ребенка, за то что он следует графику, пока это не вошло в привычку.

5. Для учащихся начальной школы нужно обязательно отвести время для дневного сна. Старшеклассникам можно ложиться спать немного позже, как и самостоятельно вносить коррективы в свой распорядок в соответствии с занятостью. Для подготовки письменных домашних заданий лучше всего подходит отрезок между 16.00 и 18.00. Читать книги и учебники лучше вечером.

Ниже приведен один из вариантов почасового режима дня школьника 3 класса, одобренный педиатрами:

7:00. Подъем.

7:00–7:30. Зарядка, умывание.

7:30–7:45. Завтрак.

8:30–13:05. Занятия в школе.

13:30–14:00. Обед.

14:00–15:45. Подвижные игры, прогулки, времяпровождение на свежем воздухе.

15:45–16:00. Полдник.

16:00–18:00. Самоподготовка, домашнее задание.

18:00–19:00. Свободное время, отдых.

19:00–19:30. Ужин.

19:30–20:00. Свободное время, работа по дому.

20:00–20:30. Вечерняя прогулка.

20:30–21:00. Подготовка ко сну.

21:00. Сон.

# Как составить режим дня студента?

1. Начните со сбора и анализа информации о затрачиваемом времени. Если режим дня составлялся еще во время учебы в школе, то кардинально в распорядке студента дневного отделения ничего не изменится.

2. По сравнению со школьниками, у студентов зачастую возрастают объемы получаемой информации и время для самоподготовки. Стоит учесть при этом, что умственная деятельность должна чередоваться с физической и времяпровождением на свежем воздухе – для сохранения здоровья эти пункты не стоит исключать из расписания.

3. Деятельность студента связана с постоянным напряжением умственных сил, и чтобы использовать их плодотворно, нужно помнить не только о чередовании труда и отдыха, но и о некоторых других особенностях. В работу нужно входить постепенно, сначала повторяя уже известный материал и лишь потом принимаясь за изучение нового.

4. Режим дня на время сессии нужно составлять отдельно. Подготовку следует начинать в те же временные отрезки, что и происходят пары на протяжении семестра – мозг уже привык к активности в такое время. Особое внимание стоит уделить питанию и отдыху.

5. Правильно составленный и продуманный режим дня, как бы его ни было трудно придерживаться первое время,

скоро приведет к выработке динамического стереотипа, что делает следование распорядку более легким.

Опросы и наблюдения показывают, что у тех студентов, кто составляет режим дня, остается до 5 часов свободного времени на личные интересы. Следование распорядку позволит сохранить в деятельности здоровый баланс: не тратить всё время на «зубрежку» с одной стороны, но и не гулять, постоянно отсыпаясь на парах – с другой.

# Занятия физической культурой и спортом

Спорт является одним из самых популярных явлений в массовой культуре. Интерес к разным видам спорта объединяет армии поклонников по всему миру, эта тенденция также повсеместно поддерживается различными медиа. Разговоры о прошедшем футбольном матче сборной или предстоящем боксерском поединке можно услышать в транспорте, кафе, офисе, банке. Огромные гонорары профессиональных спортсменов являются прямым следствием такой популярности, а также мотивацией для многих людей достигать высот в спортивной карьере. Сегодня занятия спортом это и активный досуг, и хобби, и даже образ жизни. Редко можно встретить человека, который вообще не интересовался бы спортом. И даже общеобразовательная школьная программа включает в себя уроки физкультуры для детей с целью поддержания оптимального баланса между физическим и умственным развитием.

Занятия физической культурой и спортом приносят несомненную пользу и фактически неотделимы от понятия здорового образа жизни. Регулярное выполнение упражнений дисциплинирует, помогает держать себя в тонусе, быть здоровым и избегать многих заболеваний. Каждый человек, будь то мужчина или женщина, ребенок или пенсионер, мо-

жет и должен заниматься спортом. Спорт настолько доступен, что мы можем поддерживать форму в любое время года, в любых условиях, сегодня в каждом городе или поселке есть свои спортивные площадки для бесплатных занятий.

## **Зачем нужны спорт и физкультура?**

Современные эталоны красоты в сфере рекламы, модельного бизнеса, масс-медиа представляют обывателям тип мужчины/ женщины с подтянутой спортивной фигурой, здоровой кожей, которые много времени уделяют работе над собой. Предлагаемые идеалы находят свое отражение в сознании миллионов людей и вызывают желание им соответствовать. Для этого нужно регулярно заниматься спортом и правильно питаться. Ранее мы рассматривали структуру здорового питания, а здесь остановимся на практических рекомендациях о том, как сделать тело не только красивым, но и здоровым.

**Зачем заниматься спортом?**

Ответ на этот вопрос станет мотивацией и подтолкнет к действию. Еще сто лет назад, чтобы получить продукты питания, человеку нужно было работать физически. Сегодня ситуация кардинально изменилась. Умственный труд не связан со значительными физическими нагрузками, а развитие техники и инфраструктуры, помноженное на сидячий образ жизни, не идет на пользу телу человека. Из понимания это-

го и культивируется стремление улучшить общее состояние организма посредством занятий спортом. Физическая культура поможет сохранить форму, похудеть, накачать мышцы, обеспечить заряд бодрости. Не зря существует поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух».

Плюсы и польза от занятий спортом:

1. Укрепляется сердечно сосудистая система, кровяное давление держится в пределах нормы, активизируется кровообращение, работа капилляров, замедляются процессы старения организма.

2. Спорт тонизирует мышцы, добавляет им силы и выносливости, помогает избавиться от суетливости. Упражнения также позитивно влияют на кожу: она становится упругой и эластичной.

3. Люди, занимающиеся физической культурой, более активны и медленнее утомляются в течение дня.

4. Регулярные занятия и тренировки способствуют глубокому, спокойному сну. Они также позволяют избегать нервных расстройств, поскольку в процессе физической активности вырабатываются эндорфины, так называемые «гормоны счастья».

5. Нагрузки стимулируют обмен веществ.

6. Хорошая физическая подготовка помогает человеку быстрее восстанавливаться после перенесенных болезней, травм, а женщинам – после родов.

7. Спорт укрепляет веру в собственные силы, повышает

самооценку. Лучшая мотивация – видеть и чувствовать изменения.

## **Какой вид спорта выбрать?**

Еще один важный вопрос – каким спортом заняться? Физическая активность может быть разной: одним нравится футбол, другим – горные лыжи, третьим – бокс, четвертым – шахматы. В последнее время стало модным посещать тренажерный зал и заниматься фитнесом. Кроме того, разные виды спорта требуют различных условий. При выборе вида спорта важно исходить из нескольких важных аспектов, главный из которых – субъективный интерес. Что вам нравится больше всего, к чему «лежит душа»? Это очень важно, ведь для того, чтоб получить и результат, и удовлетворение, нужно любить то, чем занимаешься. Не бойтесь экспериментировать, вне зависимости от возраста можно попробовать освоить любой вид спорта!

Второй важный нюанс – нет ли противопоказаний по здоровью. Важно проконсультироваться с врачом, сдать необходимые анализы, если есть подозрения, что спорт может нанести вред вашему здоровью. Но можно отметить, что иногда происходит обратное и в медицинской практике существуют случаи, когда занятия спортом врачи рекомендуют больным с болезнями или после травм.

Еще один аспект – время и средства. При выборе вида

спорта честно дайте себе ответ на вопрос, сколько времени и сил вы готовы посвящать будущему занятию и сколько готовы за это платить. Условия бывают разные: к примеру, занятия скалолазанием, теннисом или дзюдо, скорее всего, потребуют от вас материальных затрат. Однако если ваша цель добиться роста мышечной массы и накачаться, не обязательно ходить в тренажерный зал и тратить деньги. Подобного результата можно достичь, занимаясь отжиманиями дома, выполняя упражнения на турнике и брусьях, которые есть практически в каждом дворе. Чтобы быть подтянутым и поддерживать тело в тонусе, можно бесплатно заниматься комплексом простых упражнений дома.

## **Утренняя гимнастика**

Самый простой и доступный способ поддерживать форму, быть бодрым и активным, а также хорошо выглядеть – утренняя зарядка. В последнее время на многих форумах зарядку, во многом безосновательно, критикуют. Аргументы противников сводятся к тому, что это такой вид упражнений является пережитком советской эпохи и не благотворно влияет на организм сразу после сна. Любое мнение имеет право на существование, однако стоит внести некоторую ясность.

Во Первых, утренняя гимнастика совсем не одно и то же, что полноценная. Зарядка выполняется плавно, без резких движений и серьезных физических нагрузок, утренние

упражнения призваны разогреть мышцы после сна, повысить тонус организма, избавить от сонливости и вялости.

Во-вторых, выполнение зарядки ускоряет процессы метаболизма, способствует выработке гормона счастья эндорфина, который заряжает бодростью и отличным настроением. Этого вполне достаточно, чтобы 10 минут с утра уделить физической активности.

Правила утренней зарядки:

1. Никаких тяжелых нагрузок и резких движений. Поскольку после сна легкие сужены, сердцебиение замедленно, циркуляция крови снижена, нужно медленно встать с кровати, пройтись, умыться и только потом приступать к упражнениям.

2. Перед гимнастикой нужно хорошо проветрить помещение. Во время выполнения зарядки важно правильно дышать. Глубоко, полной грудью, не торопясь. Так легкие плавно вернуться к своему обычному размеру.

3. Зарядку нужно делать постоянно, не меньше 6 раз в неделю. Только в таком случае можно добиться позитивного результата.

4. Нельзя принимать пищу до зарядки.

5. После утренней гимнастики неплохо принять контрастный душ и растереть тело полотенцем.

Вот примеры некоторых упражнений, которые подойдут и взрослым, и детям:

Упражнения для шеи и головы: круговые вращения голо-

вой, наклоны головы вверх-вниз, повороты влево-вправо.

Упражнения для рук и плеч: вращательные движения плечами поочередно и вместе, круговые движения согнутыми в локтях руками, поочередные быстрые махи руками: правая – вверх, левая – вниз.

Упражнения для ног: поочередные махи ногами вперед назад, приседания без отрыва пяток от пола.

Упражнения для туловища: ставим ноги на ширину плеч, затем плавно выполняем наклоны вперед, стараясь коснуться ладонями пола, выполняем вращения тазом, держа руки на поясе.

Существует много готовых комплексов упражнений длительностью до 10 минут, найти которые на различных видео ресурсах в Интернете не составит труда.

**Будьте честны с собой.** Если последние два года вы работаете в офисе, ваша физическая активность ограничивается прогулкой от дома до остановки общественного транспорта, а упражнения вы выполняли последний раз на уроках физкультуры в школе – не стоит питать излишние иллюзии, с ходу принимаясь за тяжелые тренировочные комплексы. Большинство из них будут непосильны для не тренированного человека, который при выполнении комплекса рискует навредить организму или получить травму. Вливаться в процесс нужно постепенно, начиная с минимальных нагрузок небольшого количества подходов и наращивая темп от занятия к занятию.

Следует настраиваться на продолжительную последовательную работу над собой. Быстрые результаты обещают только в рекламе, тогда как на практике добиться успеха можно лишь регулярными тренировками. Ваш путь индивидуален, и пройти его нужно самому, хотя поддержка родных и близких станет прекрасным мотиватором для ваших занятий. А совместные занятия с друзьями и семьей дадут дополнительный стимул и опору.

Ставьте перед собой четкую цель, не отвлекаясь, следуйте только ей. Не стоит сразу хвататься за упражнения на прокачку всех групп мышц – груди, ног, бицепса, спины. Есть специально разработанные программы занятий, учитывающие строение организма, где детально описано, как оптимальным образом комбинировать упражнения на разные группы мышц.

Очень важным условием успешного результата тренировок является правильное питание. Какую цель вы бы не ставили – похудение, набор мышечной массы, рельефность фигуры или поддержание текущей формы, достижение результата напрямую зависит от вашего рациона.

## **Упражнения для похудения**

Данная проблематика обычно интересует женщин, однако рекомендации и программы похудения будут полезны и также для мужчин. Мы предлагаем лишь несколько мето-

дик, другие подобные упражнения и видеокурсы можно легко найти в Интернете самостоятельно.

Особой популярностью сейчас пользуются сеты от ведущих тренеров, работающих со знаменитостями. Популярные комплексы, по сути, представляют собой разнообразные комбинации давно известных упражнений, дополненные некоторыми авторскими вариациями. Рассмотрим несколько примеров таких комплексов.

1. Программа от Джиллиан Майклс, тренера голливудских актеров. Она предлагает цикл упражнений, рассчитанный на 30 дней. Данный комплекс разработан по авторской методике и состоит из комбинации силовых, кардио упражнений и тренировки мышц пресса, которые позволяют за 30 дней привести тело в форму. Курс состоит из 3-х частей по 10 дней на каждую.

2. Фитнес-тренер Трейси Андерсон предлагает свое видение трансформации тела к лучшему. Согласно ее программе, во время нагрузок необходимо задействовать не основные мышцы, а вспомогательные, что позволяет создать стройную и женственную фигуру. Популярный курс Трейси Андерсон называется «Метаморфозы» и рассчитан на 90 дней. Суть методики состоит в получасовой силовой нагрузке, за которой следует кардио – танцы. Данная программа уже имеет множество позитивных отзывов женщин со всего мира.

Упражнения для роста мышц должны заинтересовать в первую очередь мужчин, ведь кто из нас не хочет иметь здо-

ровое и сильное тело? Прокачать каждую группу мышц в домашних условиях, так же как в тренажерном зале, тяжело. Но правильно работая над основными группами (грудь, руки, плечи, ноги, пресс), можно добиться относительно неплохих результатов.

Занятия с собственным весом (калистеника) будут эффективны только в первое время – первые 1–2 месяца. Но чтобы мышцы росли дальше, необходимо увеличивать нагрузки и работать с отягощением. Для этого можно купить специальное снаряжение, которое продается, наверное, в любом крупном городе. Но если такой возможности нет, то для отягощений можно использовать рюкзак с книгами, в качестве гантелей для фитнеса – бутылки 12 л с водой, позже с песком. Одним словом, место для фантазии есть.

Многие спортсмены, желая добиться отличных результатов в бодибилдинге, употребляют специальные спортивные добавки, которые способствуют ускоренному росту мышц. Это делает спортивное питание привлекательным для начинающих. Самые популярные группы добавок это протеин, гейнер, креатин, аминокислоты, энергетические батончики. Все эти продукты по разному воздействуют на организм, поэтому стоит внимательно изучить их свойства и по возможности перед употреблением проконсультироваться со специалистом.

Вернемся непосредственно к упражнениям. Выбор программы домашних тренировок должен учитывать ваш уро-

вень начальной подготовки и цель тренировок.

## **Мотивация к спорту**

Профессиональный спорт – это тяжелый труд, где, стиснув зубы, каждый день нужно работать на результат. Глупо предполагать, что бегать по полю за мячом, стараясь затолкать его в ворота, или кататься на ледовой арене, жонглируя шайбой с помощью клюшки, легко и под силу каждому. Порой тяжело заставить себя сделать даже элементарную зарядку, что говорить о ежедневных интенсивных тренировках. Исходя из этого, становится понятно, что в процессе тренировок не последнюю роль играет мотивация. Многие люди не занимаются спортом не потому, что у них нет времени или денег, а потому, что они не могут найти в себе силы, собрать волю в кулак и просто начать что-то делать.

Помните, главное – побороть свою лень и сделать первый шаг: приступить к тренировкам. После того как физическая активность войдет в привычный ритм жизни, она не будет казаться чем-то сложным и невыполнимым. Спорт дисциплинирует, а организованность поможет вам и в повседневной деятельности.

Вдохновить на занятия спортом и мотивировать могут самые разнообразные вещи вокруг нас. Это может быть музыка и другие формы искусства, примеры успешных людей, сильные чувства.

Где и откуда черпать вдохновение к спорту? Стараясь ответить на этот вопрос, собрали воедино универсальные источники вдохновения, которые подходят не только к теме спорта, но и к другим. Список состоит из чаще всего упоминаемых в сети, или советуемых специалистами, решениями.

1. Нарушение зоны комфорта, трудности и испытания. Когда зона комфорта нарушается, у человека возникает желание снова вернуться в удобное для себя состояние. Преодоление препятствий дает удовлетворение и воодушевляет на новые свершения.

2. Когнитивный диссонанс или психологические противоречия. Абсолютно у всех людей время от времени случается состояние психического дискомфорта, вызванное столкновением в его сознании конфликтующих представлений: идей, верований, ценностей или эмоциональных реакций. В случае возникновения диссонанса индивид будет всеми силами стремиться снизить степень несоответствия между двумя своими установками, пытаясь достичь консонанса. Это и служит источником вдохновения.

3. Сублимация – это переключение психической энергии из одного состояния в другое. По Зигмунду Фрейду, в ходе сублимации инстинктивная (по большей части сексуальная) энергия переключаются в не инстинктивные формы поведения. Другими словами, сублимация это преобразование эротического неудовлетворенного желания, чувства в твор-

ческую деятельность.

4. Любовь – это один из самых сильных источников вдохновения. Часто любовь в качестве источника творческого порыва отождествляют только с сублимацией, но это не всегда так. Любовь не всегда является отражением сексуального влечения. Например, мать любит своего ребенка, и это связывается с желанием заботиться и оберегать предмет своей любви. Многие великие свершения были сделаны во имя любви, а поэты вдохновлялись своими музами, женщинами которых по-настоящему любили.

5. Чтение. Книги являются источником мудрости. Чтение – это долгосрочный вклад в свое развитие. Читая книги, мы постоянно накапливаем идеи, мнения, точки зрения, цитаты и символы, чтобы потом приступить к работе вдохновленными.

6. Путешествия. Поездки в новые города и страны, как и книги – это всегда новые впечатления, эмоции и отличный источник вдохновения. Нередко самые интересные идеи возникают у нас во время долгих поездок.

7. Природа. Ее разнообразие и краски вдохновляли людей во все времена. В городских условиях влияние природы может оказаться существенным: достаточно выбраться за город, и вы почувствуете прилив сил и эмоциональный подъем.

8. Успешные люди. Успешные люди могут быть и в вашем окружении, старайтесь общаться с ними как можно больше, перенимая их образ мышления и действий. Также успех все-

мирно известных людей может стать примером и вдохновить. Это может быть банальное чувство зависти или, к примеру, искреннее восхищение – в любом случае чужой успех может стимулировать нас работать больше и лучше.

9. Музыка и другие формы искусства. Они вызывают в нас много эмоций, ассоциаций, помогают оторваться от повседневности, становятся источником креатива. Живопись, стихи (поэзия), музыка, театр, кино, опера.

10. Семья и близкие друзья – источник вдохновения, по сути это любовь, но также и чувство родства, чего-то своего. Мы собственники по натуре и дорожим своими родными и близкими, вдохновляемся ими, совершаем значимые поступки ради них.

11. Самопознание. Изучение природы человека, погружение в наши мотивы и эмоции, нередко помогает узнать много нового о себе, в том числе и то, как мотивировать и вдохновлять себя.

12. Спорт. В здоровом теле – здоровый дух. Спорт влияет на нашу внешнюю красоту, а также пробуждает некоторые физические и химические процессы в организме, что может дать силы для созидания. К примеру, вечерняя пробежка может зарядить вас творческой энергией и вдохновить на творчество.

13. Дети. Общаясь с детьми, участвуя в их воспитании, мы часто видим в них себя. Мы радуемся их успехам, как своим, мы подпитываемся их неугасимой энергией и их чистым

разумом.

14. Воспоминания. Вызвать нужные для вдохновения чувства можно воспоминаниями, они могут быть различными в зависимости от того, какой след они оставили в вашей душе. Счастливейшие моменты вашей жизни помогут создать позитивный настрой, а грустные эмоции, заставят переосмыслить пережитое и начать новую жизнь

## **Упражнения в домашних условиях**

Каждый, кто интересуется занятиями в домашних условиях, наверняка, просмотрел миллион и одно видео с упражнениями на Youtube, прочел столько же похожих друг на друга статей с советами и рекомендациями. Кто-то с успехом их использовал, кто-то через некоторое время разочаровался. Действительно, ни одна методика не может претендовать на универсальность и гарантировать успешный результат. Многим из них не хватает структурированности, завершенности, они сосредотачиваются лишь на отдельных аспектах. Мы постараемся максимально полно и детально осветить данную проблематику, чтобы вы смогли понять, как сделать домашние тренировки по настоящему эффективными.

Прежде всего, нужно самостоятельно определиться с выбором программы, которая, конечно же, будет корректироваться вами в дальнейшем. Когда вы занимаетесь сами в домашних условиях опытный специально обученный тренер не

будет вам подсказывать, какие упражнения, на какие группы мышц лучше всего выполнять. В данном отношении вы сами свой тренер. И вам понадобятся знания. Прежде чем составлять свою тренировочную программу, пообщайтесь с друзьями, которые занимаются спортом, почитайте специализированные форумы, спросите совета там, просмотрите несколько программ, изучите отзывы к ним.

# Психическое здоровье

Сохранение, укрепление и профилактика психического здоровья имеет большое значение для здорового образа жизни. Психоэмоциональное состояние – один из определяющих факторов нашего здоровья, который проявляется в умении контролировать эмоции, мыслить позитивно, сохранять баланс между духовным и физическим развитием.

Что такое психическое здоровье?

Всемирная организация здравоохранения определяет психическое здоровье (духовное или душевное, иногда – ментальное здоровье, от англ. mental health) следующим образом:

Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек способен реализовывать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Данный термин довольно широк, поэтому для определения психического здоровья обычно выделяют нескольких критериев:

Осознание непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «я»;

Чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;

Критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;

Соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;

Способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;

Способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;

Способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

В повседневной жизни эти критерии проявляются в степени интегрированности личности в общество, гармоничности их содействия, уравновешенности, духовности, включении в систему жизненных ценностей следования принципам доброты и справедливости, стремлении к саморазвитию. Другими словами, психически здоровый человек адекватно оценивает действительность, проявляет интерес к окружающему миру, согласовывает свое поведение и реакцию на происходящее с условиями среды, способен к самоанализу и рефлексии.

В случае, когда человеку не свойственны эти качества, можно судить о психическом нездоровье. Оно проявляется в дезориентации личности, уходе от ответственности, зависимости от вредных привычек, пассивности, повышенной тревожности, утрате веры в себя, враждебности по отношению

к окружающим.

Но к психическому здоровью нельзя подходить только формально, ведь достаточно часто следование тем или иным поведенческим нормам может определяться набором факторов, на основе которых судить о психических расстройствах неуместно. Среди них – социально-культурные особенности, обычаи, традиции и устои разных обществ, особенности профессиональной деятельности.

### **Психическое и психологическое здоровье**

Следует различать **психическое** и **психологическое здоровье**. Наиболее обобщенно о **психическом здоровье** человека можно сказать как о наборе психических установок, позволяющих адекватно реагировать и приспособляться к условиям среды обитания. Это соответствие субъективных представлений объективной реальности, адекватное восприятие себя, умение мыслить критично и многое другое. Несмотря на частое употребление термина «психологическое здоровье» как синонима к психическому, между ними существуют отличия. **Психологическое здоровье** в своем определении – более широкое понятие, оно характеризует личность в целом, учитывает особенности волевой, мотивационной, познавательной, эмоциональной деятельности.

## **Почему важно уделять внимание своему психическому здоровью?**

Многие, наверняка, слышали ставшую крылатой фразу: «Все болезни от нервов». Когда у человека грипп или простуда, он принимает таблетки, микстуры, проходит курс лечения. Однако в состоянии стресса, чувства тревоги он не предпринимает ничего. Бизнес-тренеры и практикующие психологи отмечают, что если сотрудники компании, работающие по напряженному графику в постоянном стрессе, время от времени проходят курсы укрепления стрессоустойчивости и избавления от тревоги, их производительность значительно возрастает. Это позитивно сказывается не только на работе, но и на отношениях всех уровней внутри коллектива, способствует здоровой атмосфере в компании.

Известно, что когда люди получают соответствующую психиатрическую помощь, они не так часто обращаются за медицинской помощью в целом. Например, в США наблюдение за людьми, страдающими тревожными расстройствами, показало, что люди, получившие помощь психиатра стали тратить на 35 % меньше денег на лечение от разных болезней, чем те, кто не обращался к специалистам. Существуют и другие данные, согласно которым люди, имеющие нерешенные проблемы с психическим здоровьем, посещают врачей в два раза чаще, чем те, кто получает психиатрическую

помощь.

Чрезмерное беспокойство и стресс могут способствовать развитию некоторых болезней сердца, ослабить силы иммунной системы. Психологические проблемы также увеличивают вероятность неправильного поведенческого выбора, что проявляется в пристрастии к курению и наркотикам, злоупотреблению алкоголем. По неофициальным подсчетам, даже в США, стране с развитой психиатрией, примерно каждый 4-ый взрослый страдает от диагностируемых психических расстройств.

Подводя итоги, или почему психическое здоровье важно:

1. Существует тесная взаимосвязь между психикой и физическим состоянием человека. Чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут привести к ухудшению здоровья (нарушение сна, ослабление иммунной системы).

2. Наркологи, психиатры, доктора медицинских наук отмечают, что люди, которые заботятся о психическом здоровье, как правило, достигают больших успехов в жизни, в карьере, зарабатывают больше и чаще достигают своих целей.

3. Психическое здоровье очень важно в плане коммуникации, в первую очередь, в семье. Оно позволяет поддерживать здоровую атмосферу в среде близких людей, правильно воспитывать детей, давая им необходимую заботу и психологическую модель для подражания.

4. Психически здоровые люди реже подвержены влиянию негативных социальных факторов, и реже совершают проти-

возаконные действия.

5. В 2012 г. в «British Medical Journal» были опубликованы результаты исследования, согласно которым средняя продолжительность жизни психически здоровых людей выше, чем у людей с расстройствами. Более того, риск умереть от заболеваний сердечно-сосудистой системы на 94 % выше у тех, кто подвержен постоянной депрессии и чувству тревоги и не может с ними справиться.

Таким образом, когда человек свободен от депрессии, тревоги, чрезмерного напряжения и беспокойства, а также вредных привычек, он способен жить полноценно, в полной мере реализовываться и получать удовольствие.

## **Профилактика и стрессоустойчивость**

Темп современной жизни и условия во многих сферах занятости такие, что человек постоянно подвержен стрессам. Если не уметь с ними справиться и нивелировать их негативное влияние, возрастает вероятность возникновения депрессии, чувства тревоги и беспокойства. А они, в свою очередь, чреватые более серьезными психическими расстройствами. Но как определить свое состояние психического здоровья? В отличие от западных стран, у нас походы к психиатрам и психологам не так распространены, а у людей не всегда есть возможность посещать дорогостоящих специалистов. Определить подверженность негативным воздействи-

ям и способность с ними справляться можно по набору некоторых важных симптомов. Если вы постоянно раздражены, тревожно и плохо спите, постоянно испытываете неудовлетворенность или злость, зависите от резких смен настроения, это может свидетельствовать о стрессовом состоянии и его отрицательном воздействии на ваш организм. Первое, что следует сделать в такой ситуации – обратиться за консультацией к врачу-специалисту.

Большинство из нас знакомы со словом стрессоустойчивость по перечням необходимых качеств из объявлений о приеме на работу. Под этим требованием подразумевается умение эффективно работать в напряженных ситуациях, концентрироваться и переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без вреда для себя и своей деятельности. Мы предлагаем посмотреть на это умение немного детальнее с целью определения аспектов, необходимых для развития такого важного качества. Обратимся к популярным методикам, иллюстрирующим данную проблему.

Известный писатель, психолог и педагог Дейл Карнеги в книге «Как перестать беспокоиться и начать жить» предлагает читателям следующие советы:

1. Ваши заботы должны быть направлены только на сегодняшний день, поскольку мы не можем точно предугадать будущее или изменить прошлое.
2. «Будьте заняты. Человек, страдающий от беспокойства,

должен полностью забыться в работе, иначе он иссохнет от отчаяния».

3. «Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков, которые следует презирать и забыть. Помните, что «жизнь слишком коротка, чтобы растрчивать ее на пустяки»».

4. «Изучите факты. Спросите себя: «Каковы шансы по закону больших чисел, что событие, из-за которого я беспокоюсь, когда-либо произойдет?»».

5. «Считайтесь с неизбежным».

6. «Пусть прошлое хоронит своих мертвецов. Не пилите опилки».

Вот несколько современных способов профилактики психического здоровья и уменьшения стресса:

### Способ 1

1. Определите природу своего стресса: найдите первопричины. Старайтесь смотреть на проблему глобально. Если вам не хватает денег, то дело, скорее всего, не в маленькой зарплате, а в работе, которую вы не любите. Найдите время побыть наедине с собой и записать в блокнот все, что вызывает у вас беспокойство.

2. Составьте план по уменьшению влияния стресса на вашу жизнь. Это необходимо, чтобы сделать борьбу со стрессом методичной. Включите в свой режим дня обязательный отдых. Выявив источники стресса, старайтесь уделять им меньше времени. Например, если общение с определенными людьми вызывает напряжение, сведите его к минимуму.

Не перегружайте свой график работой. Найдите время для занятия хобби, общения с близкими и друзьями. Признайте, что не способны контролировать всё. В жизни вокруг вас всегда будут стрессовые элементы, но их влияние можно минимизировать. Устранив причины стресса, зависящие от вас, можно научиться преодолевать и внешние негативные элементы.

3. Поделитесь своими проблемами с другими людьми. Это могут быть родственники, друзья или коллеги по работе. Так вам не придется иметь дело с вашим стрессом в одиночку, а взгляд со стороны поможет найти эффективное решение проблемы.

### Способ 2

1. Устраняйте стресс, решайте тревожные ситуации сразу. Не таите обиды на друзей и близких – сразу открыто обсуждайте с ними все противоречивые моменты. Точно так же немедленно решайте рабочие конфликты и ссоры. Если стресс вызывают неопределенные события и сценарии, продумайте их детально и примитесь за решение настолько быстро, насколько это возможно.

2. Избегайте общения с людьми, вызывающими у вас стресс. Если вы встречаетесь с человеком, который причиняет вам только боль и обиды, самое время порвать такие отношения. Если стресс вызывают отношения с коллегами по работе, сведите общение с ними к минимуму. В целом, тратьте меньше времени на контакты с негативными людьми

и найдите друзей среди позитивных личностей. Они способны сделать вашу жизнь счастливее.

3. Минимизируйте проявление стрессовых ситуаций. Если вы чувствуете себя некомфортно в переполненных клубах, не стоит идти туда с друзьями только «за компанию». Если раздражает дорога на работу, слушайте легкую музыку в пути. Не спешите, отводите себе достаточно времени на подготовку важных событий (свадьбы, отпуска).

4. Учитесь справляться со стрессом. В конфликтных ситуациях всегда думайте прежде, чем говорить. Помните, что другие люди также подвержены влиянию различных негативных факторов, будьте добрее и снисходительнее. Лучше быть счастливым, чем правым, поэтому нужно уметь промолчать в определенный момент и отказаться от критики.

### Способ 3

1. Занимайтесь физической активностью. Это поможет быть здоровее и контролировать свою жизнь. Плавание расслабляет мысли, йога учит держать сознание под контролем, командные виды спорта способствуют общению и взаимопониманию, туристические походы сближают, закаляют дух, помогают быть ближе к природе.

2. Размышляйте. Выделите 20 минут в день для медитации. Полностью расслабьтесь в это время, сконцентрируйтесь на вдохе, очистите свой разум от беспокойных, негативных мыслей.

3. Делайте массаж. Это отлично расслабляет после напря-

женного дня. Разминать шею, плечи можно самому, а можно попросить сделать массаж члена семьи или пойти на сеанс к специалисту.

4. Питайтесь правильно. Приёмы пищи должны быть сбалансированными. Важно получать достаточное количество энергии за завтраком. Стоит избегать чрезмерного потребления кофеина, алкоголя, по возможности лучше вовсе отказаться от вредных привычек.

5. Следуйте графику сна. Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время каждый день. Большинству людей спать нужно не меньше 7 часов в день. Не смотрите телевизор перед сном, лучше почитайте хорошую книгу.

Если вы чувствуете, что не в состоянии воспользоваться данными советами и самостоятельно справиться с проблемами в вашей жизни, обязательно обратитесь за профессиональной помощью. Это поможет вам избежать возможных негативных последствий стресса.

## **Тест на копинг-стратегии**

Стресс чаще всего рассматривается многими людьми именно с негативной стороны. Но вы должны понимать, что стресс – это естественная реакция организма, которая помогает ему в короткий период времени мобилизовать все силы (это связано именно с первыми двумя этапами).

Стресс иногда считают полезным. Например, вы навер-

няка слышали о том, что человек развивается тогда, когда выходит из зоны комфорта. Это и есть своеобразное стрессовое состояние. А экзистенциалисты считают, что человек раскрывается именно в пограничных ситуациях.

Несмотря на все полезные свойства стресса, очень важно уметь не переходить со второй стадии сопротивления на стадию истощения. Для этого существуют разнообразные способы противостояния стрессам, которые в психотерапии называются копинг-стратегиями (от английского «cope» – справиться, выдержать, совладать).

Копинг-стратегия – это адаптивная форма поведения, которая поддерживает психологическое равновесие в проблемной ситуации, это способы, вырабатываемые сознательно и направленные на преодоление стрессовой ситуации.

## **Психическое здоровье детей и подростков**

Психика детей и подростков нестабильна и находится на стадии становления, поэтому очень важно постараться уберечь их уязвимое психическое здоровье от негативного воздействия. Переход от позднего детства к подростковому периоду сопровождается эмоциональными взлетами и падениями на фоне гормональных изменений детского организма. Многие подростки не в силах справиться с этим состоянием самостоятельно, поэтому им требуется помощь взрослых.

Школьные психологи ведут образовательную деятельность в данном направлении. Их работа включает в себя профилактику девиантного поведения, сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья учащихся через приобретение ими конкретных знаний и навыков. Однако многое также зависит от степени вовлеченности родителей в процесс воспитания, мотивации, формирования психоэмоционального состояния ребенка. Они должны понимать, что подростковая депрессия проявляется не только в плохом настроении, но и иногда может привести к серьезным проблемам: к наркомании и алкоголизму, ненависти к себе и окружающему миру, ранней беременности, насилию и даже самоубийству.

Важно вовремя выявить проблемы психического характера у детей и уберечь их от нежелательных последствий путем участия, совета, а если нужно – и обращения за квалифицированной помощью. О наличии подобных проблем у подростка могут свидетельствовать следующие симптомы: печаль, безнадежность, раздражительность, гнев, враждебность, плаксивость, потеря друзей, интереса к деятельности, изменения в режиме сна и питания, беспокойство, возбуждение, чувство никчемности и вины, отсутствие энтузиазма и мотивации, усталость или недостаток энергии, трудности с концентрацией. 100 % – свидетельства о психическом заболевании наличие этих симптомов не дает. Лучший способ предупредить нежелательные последствия – постое-

янно наблюдать за подростком и фиксировать проявления симптомов, а также сопоставлять его действия с поведением сверстников. Грань между «болезнями возраста» и психическим расстройством неподготовленным родителям часто неочевидна, поэтому, только уделяя детям должное внимание и участвуя в их жизни, можно выявить подверженность депрессии.

Со многими трудностями подросткового возраста можно и нужно научиться справляться, следуя некоторым советам специалистов:

1. Постоянно интересуйтесь делами своего ребенка. Будьте для него не наставником, а другом, который не заставляет что-то делать, а советует, как лучше поступить.

2. Поощряйте физическую активность, при этом учитывайте интересы подростка. Полезными будут как посещения занятий спортивной секции, так и прогулки на велосипеде или с собакой в парке.

3. Содействуйте социальной активности подростка. Понаблюдайте, достаточно ли времени ваш ребенок общается с друзьями и сверстниками «в живую», а не посредством социальных сетей, занимается ли он внеклассной работой, участвует в олимпиадах или соревнованиях.

4. С раннего возраста детям следует прививать стремление к здоровому образу жизни, показывая негативное отношение к вредным привычкам (курению, алкоголю, наркотикам), лучше всего на собственном примере.

Вопрос психического здоровья детей и подростков зависит от многих факторов: воспитания, окружения, сферы занятий ребенка. Осознанно контролируя эти элементы подростковой жизни, ответственные родители смогут эффективно способствовать нормальному психологическому развитию своих детей.

## **Позитивное мышление**

Любую ситуацию в жизни можно расценивать по-разному: кто-то ко всему относится критически и подмечает недостатки даже в самом приятном событии, а кто-то, напротив, старается окрасить происходящее в жизнерадостные цвета и находит позитив в самом затруднительном положении. Умение легко и с юмором переживать все возникающие проблемы поможет вам сохранить ваше психическое здоровье, оградит от негативных воздействий стрессов и тревог. Вы научитесь искать положительные моменты в любой ситуации, относиться к случившемуся как к жизненному уроку, а не как к ошибке или невезению, извлекать опыт и новые возможности из происходящего, а не унывать и впадать в депрессию при возникновении преград и затруднений.

Прекрасным примером позитивно мыслящего человека может послужить известный философ Сократ, который с юмором относился к любым ситуациям. Известно, что его жена Ксантиппа была ужасно сварливой женщиной и одна-

жды в приступе гнева плеснула Сократу в лицо горячей водой, после чего у него остался шрам. Позже один из учеников философа, зная о проблемах в личной жизни мудреца, задал ему вопрос о том, стоит ли жениться. Ученый, не думая ни минуты, ответил однозначно: «Стоит. Если вам повезет – вы будете счастливы, а если нет – станете философом».

Предлагаем вам еще несколько полезных рекомендаций о том, как мыслить позитивно:

1. Избегайте негативных влияний. Научитесь говорить «нет» тому, что вам не нравится и доставляет дискомфорт. Окружайте себя позитивными людьми.

2. Смотрите на вещи под разными углами. Научитесь извлекать полезный опыт из любой ситуации и видеть светлые моменты во всем.

3. Чаще улыбайтесь. Помните, что даже улыбка без повода обязательно поднимает настроение.

4. Выделяйте время, чтобы заниматься тем, что вас радует, доставляет вам удовольствие. Прогулка, шоппинг, чтение, просмотр фильма помогут поддерживать настрой в позитивном ключе.

5. Найдите то, что мотивирует вас, поднимает настроение. Например, удачная цитата, которую можно распечатать и вложить в бумажник, или любимая песня, слушая которую, вы сможете веселее и легче шагать по жизни.

6. Ставьте цели и достигайте их. Начните с малого, постепенно переключаясь на большее. Это сделает вашу жизнь

интересной и наполненной смыслом.

7. Не бойтесь неудач. Как говорил Ф. Д. Рузвельт: «Единственное, чего стоит бояться – это сам страх».

8. Не сдавайтесь. Настойчивость непременно способствует достижению положительных результатов.

Конечно, невозможно собрать в одном уроке все принципы и приемы сохранения здорового психического состояния человека, поэтому советуем вам обратить внимание на схожую литературу.

# Оказание первой помощи

Даже внимательно следуя всем рекомендациям ЗОЖ, мы не можем полностью застраховаться от болезней и травм. И поэтому нам нужно уметь оказывать первую помощь: выполнять лечебно-профилактические мероприятия при несчастных случаях и внезапных заболеваниях, а также осуществлять необходимые меры срочной помощи раненым или больным до прибытия скорой помощи или до помещения больного в медицинское учреждение.

Тут вы познакомитесь с основными инструкциями и правилами, а также принципами оказания доврачебной помощи себе и другим людям. Этот навык крайне важен, ведь знание основ и алгоритмов оказания первой помощи поможет в экстренных ситуациях действовать уверенно и незамедлительно, что позволит сохранить здоровье, а иногда и спасти жизнь. Важно помнить, что оказание первой помощи ближнему в случае необходимости – это не только гражданский долг, но и человеческая обязанность каждого человека.

**Важно!** Все рекомендации и инструкции по оказанию первой помощи, приведенные в этой главе, являются подборкой из учебников и другой специальной литературы, одобренной соответствующими инстанциями. Авторский коллектив участвующий в создании этой книги, не несет ответственности за последствия их применения и собрали этот

материал с целью облегчения поиска, исключительно для удобства читателя.

Первая медицинская помощь. Современная тематическая литература неоднозначна в подходах к определению понятия «первая медицинская помощь». Точнее, в него часто вкладываются несколько разные смыслы. Сегодня правильной говорить просто «первая помощь», хотя «первая медицинская помощь» продолжает употребляться во многих учебниках и материалах. Отличия в терминологии связаны с пониманием категории «медицинская» и актуальности ее применения к комплексу доврачебной помощи, которая оказывается людьми без соответствующего образования. В связи с этим, правовая основа подведена именно под понятием «первая помощь». В большинстве стран мира, закон о оказании первой помощи звучит приблизительно так:

«Первая помощь до оказания медицинской помощи оказывается гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью, лицами, обязанными оказывать первую помощь в соответствии с законом или со специальным правилом и имеющими соответствующую подготовку, в том числе сотрудниками органов внутренних дел, военнослужащими и работниками противопожарной службы, спасателями аварийно – спасательных формирований и аварийно – спасательных служб. Водители транспортных средств и другие лица вправе оказывать первую помощь при наличии

соответствующей подготовки и (или) навыков».

Условимся, что чаще мы будем употреблять понятие «первая помощь». В случае цитирования литературы и обращения к термину «первая медицинская помощь» следует понимать, что значения используются параллельно и в них вкладывается сходный смысл. Итак,

Первая помощь – это срочное выполнение лечебно профилактических мероприятий, необходимых при несчастных случаях и внезапных заболеваниях, выполняемых сразу на месте; меры срочной помощи раненым или больным людям, предпринимаются до прибытия медработника или до помещения больного в медицинское учреждение.

## **Аптечка**

Аптечка первой помощи – набор перевязочных материалов, инструментов и приспособлений, предназначенных для оказания первой медицинской помощи. Такая аптечка может содержать также и лекарственные средства. Важно, чтобы аптечка была у каждого дома и в машине, имела набор необходимых средств и лекарств, а также медицинскую инструкцию. Как говорится: «береженого бог бережет».

Большинство из нас знакомо с автомобильной аптечкой, но такую аптечку желательно иметь не только в автомобиле, но и дома. К ней следует добавить лекарства от распространенных заболеваний и медикаменты для индивидуаль-

ных целей. Время от времени нужно проверять срок годности лекарств, а также хранить их в соответствии с инструкцией.

## **Какие заболевания можно лечить дома**

В последнее время реклама лекарственных препаратов на ТВ и в других масс-медиа способствует формированию убеждения, что практически все болезни можно лечить дома самостоятельно.

Однако это не совсем соответствует действительности. Многие врачи и специалисты утверждают, что самолечение может привести к обострению недуга, помешать поставить правильный диагноз, вызвать побочные реакции. Это не значит, что каждый раз, когда у вас болит голова, необходимо идти к врачу, однако занимаясь самолечением, стоит придерживаться принципа «не навреди». Всегда внимательно читайте инструкцию к приобретенному препарату и используйте купленные самостоятельно медикаменты только для лечения тех заболеваний, в симптомах которых вы абсолютно уверены (простуда, легкий вывих, ринит, диарея). В противном случае, самолечение может привести к нежелательным последствиям, навредить вашему здоровью.

Почувствовав первые симптомы болезни, вы можете начать лечиться дома. Доказано, что прием витамина С, хотя и не снижает риска заболеть простудой, сокращает длитель-

ность болезни, помогает легче ее переносить. С жаром помогут справиться препараты типа парацетамола или ибупрофена. Но если лечение не дает результатов, а состояние ухудшается (растет температура, не проходит кашель), нужно обязательно обратиться за помощью к врачу.

Также дома можно лечить легкие ушибы, вывихи, растяжения. Обычно они достаточно легко переносятся, вызывая лишь незначительную боль и дискомфорт. Если в месте вывиха или растяжения кожный покров не меняет цвет, а травма не сопровождается припухлостью, достаточно зафиксировать место травмы и приложить холодное, обеспечить поврежденному участку отдых, не нагружая его. К данной рекомендации следует подходить с известной долей сомнения, и если есть вероятность более серьезной травмы, следует немедленно обратиться за специализированной помощью, предварительно выполнив правила, описанные выше.

Что следует знать о самолечении:

Правило 1. Лечить самому можно только легко переносимые заболевания.

Правило 2. Если на протяжении 3 дней не происходит улучшения состояния больного, нужно обратиться за квалифицированной помощью в больницу.

Правило 3. Прежде чем купить препарат, постарайтесь как можно больше узнать о его действии, противопоказаниях, побочных эффектах. Первичную справку можно получить у фармацевта в аптеке.

**Правило 4.** К самолечению не рекомендуется прибегать в период беременности, по отношению к детям грудного возраста и пожилым людям, а также в случае наличия тяжелых хронических заболеваний.

## **Первая помощь при переломах**

Перелом – это нарушение целостности кости. Переломы бывают открытыми (когда кость повреждает кожный покров) и закрытыми. Определяется перелом по абсолютным (видимая деформация или ненормальная подвижность конечности) и относительным (припухлость, отек, сильная боль в месте травмы, подсознательное ограничение движений, укорочение конечности) признакам.

Первое, что следует сделать при переломе – обездвижить поврежденный участок. Недопустимо переворачивать пострадавшего или двигать и сгибать конечность, а также самостоятельно, до приезда скорой помощи, его транспортировать (кроме редких исключений). Если перелом открытый и сопровождается кровотечением, его нужно остановить, наложив давящую повязку или жгут и обработать рану йодом, спиртом, зеленкой. Допускается к больному месту приложить холодное и дать пострадавшему обезболивающее.

Если вызвать скорую невозможно, нужно знать, как правильно наложить шину. Шиной называется приспособление, которое удерживает привязанную к нему руку или ногу в

неподвижном положении. Она должна накладываться на минимум два сустава – выше и ниже перелома; под шину нужно подложить одежду, вату, не допускать прямого контакта с телом; ее следует надежно закрепить, чтобы она прочно держалась.

## **Инструкции и правила помощи при кровотечениях**

Травмы, при которых происходит повреждение кровеносных сосудов, очень опасны, поэтому важно уметь правильно оказывать первую помощь при них. Кровотечение бывает внешнее (когда повреждены кожные покровы и кровь вытекает наружу) и внутреннее (например, в результате ударов). Внутреннее кровотечение можно диагностировать по ряду симптомов: бледность, холодный липкий пот, поверхностное частое дыхание, слабый частый пульс. При наличии этих признаков потерпевшего нужно уложить или посадить, приложить к предполагаемому месту травмы холод. Сразу вызвать скорую помощь.

Наружные кровотечения делятся по типу поврежденных сосудов на капиллярные, венозные и артериальные. Первое время (пока ищется материал для перевязки или жгута) кровотечение можно остановить, прижав сосуд пальцем.

Артериальное кровотечение самое опасное. При нем пульсирующей струей, в такт биения сердца изливается алая,

ярко-красная кровь. При повреждении небольшого сосуда нужно выше раны наложить давящую повязку.

Венозное кровотечение характеризуется меньшей интенсивностью. При повреждении из вены равномерно вытекает темно-вишневого цвета кровь. Для остановки венозного кровотечения нужно рану прикрыть бинтом, ватой или чистой тканью, а сверху наложить давящую повязку.

Капиллярное кровотечение самое легкое и если свертываемость крови у человека нормальная, то оно прекратится через некоторое время. Остановить кровь можно обычной стерильной повязкой, предварительно продезинфицировать место травмы, чтобы избежать заражения.

## **Первая помощь при отравлениях**

Отравление может наступить в результате попадания в организм разнообразных ядов. При этом поступить в организм опасное вещество может с пищей, через дыхательные пути или через кожные покровы и слизистую. Симптомами отравления являются: холодный пот, тошнота, озноб, рвота, внезапная вялость, жидкий стул, головная боль и головокружение, странное поведение (галлюцинации, расстройство двигательных функций). Рассмотрим варианты первой помощи для самых популярных случаев.

Отравление через пищу (некачественные продукты, грибы, ягоды), интоксикация алкоголем. К своему здоровью

нужно подходить взвешенно и питаться правильно. Но если пищевое отравление случилось, нужно знать следующее. До приезда скорой помощи, если пострадавший в сознании, его заставляют выпить большое количество жидкости и вызывают рвоту вплоть до чистых промывных вод. После промывания нужно выпить активированный уголь или другой сорбент в растолченном виде в расчете 1 табл. на 10 кг веса. Нужно обильно пить. Также можно самостоятельно приготовить солевое слабительное средство, растворив соль в воде и выпив несколько стаканов.

При отравлении газами и парами химических веществ (угарный газ, хлор, пары брома) первое, что нужно сделать – вынести пострадавшего на свежий воздух, освободить от тесной одежды. В случае отсутствия дыхания, нужно провести процедуру искусственного дыхания. Если потерпевший в сознании, его кладут в горизонтальное положение, дают понюхать вату с нашатырным спиртом, растирают тело, укрывают теплыми вещами. Можно прополоскать рот и горло раствором соды. Дальнейшая госпитализация обязательна, чтобы избежать возможных негативных последствий.

При отравлении через кожу и слизистую. Если вредное вещество попало на кожу, нужно немедленно смыть его большим количеством теплой воды с мылом или раствором соды. Место поражения обработать 5–10 % раствором нашатырного спирта.

При попадании опасного вещества в глаза, нужно долго и

тщательно промывать их под струей воды, стараясь держать веки открытыми. После – наложить сухую повязку и обратиться за квалифицированной помощью.

## **Помощь при ожогах**

Ожог – повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры (термический или тепловой ожог) или некоторых химических веществ (щелочей, кислот, солей тяжёлых металлов), а также в результате электрического или радиационного воздействия. Наиболее часты случаи термических ожогов. В зависимости от серьезности полученной травмы выделяют 4 степени ожогов:

- 1 – покраснение кожи, жжение, небольшая припухлость;
- 2 – образование пузырей (волдырей) с желтоватой водой, сильная боль;
- 3 – омертвление всей толщи кожи, струп;
- 4 – обугливание тканей до кости.

Для того чтобы небольшой ожог меньше беспокоил, нужно подержать пострадавшее место под струей холодной воды минимум 15 мин (только в случае если не повреждены ткани). На место ожога нужно наложить стерильную повязку, а в случае отсутствия бинтов – сделать ее из чистой гладкой ткани.

При термических ожогах, в первую очередь, пострадавшего нужно удалить из зоны высокой температуры. Если на нем

горит одежда, нужно всеми доступными средствами ее погасить (облить водой, накинуть пальто, повалить потерпевшего на землю). Остатки одежды нужно снять или срезать, но не те, что прилипли к коже. На ожоговую поверхность наложить стерильную повязку. Если обгорело много кожи, пострадавшего нужно завернуть в чистую простыню, положить в горизонтальном положении и дожидаться приезда скорой помощи.

Что нельзя делать при ожогах:

1. При термических ожогах нельзя использовать жиросо-держащие мази (в отличие от химических, в частности ожогов от негашеной извести).
2. Снимать прилипшие к телу остатки одежды.
3. Недопустимо срезать или прокалывать образовавшиеся волдыри.
4. Ожоги у детей протекают тяжелее и могут быть вызваны воздействием факторов (например, при такой температуре горячей воды, которая не приводят к ожогам у взрослых).

Другие случаи оказания первой помощи:

Первая помощь при обмороке; Первая помощь при обморожении; Первая помощь при утоплении; Первая помощь при отравлении ядом; Первая помощь при инсульте; Первая помощь при инфаркте; Как делать искусственное дыхание; И многие другие случаи. Приведенные в этой главе инструкции и правила оказания первой помощи охватывают лишь незначительную часть знаний в данной области. Для получе-

ния более детальной и разносторонней информации советуем обратиться к профильным справочникам и энциклопедиям. Будьте здоровы и берегите себя!

# Правильное питание

Питание по праву считается одним из наиболее важных факторов, оказывающих сильнейшее воздействие на организм, здоровье, самочувствие и даже психическое состояние человека. От того, насколько правильно и грамотно питается человек, зависит не только его физическое благополучие, но и внешний вид – состояние кожного покрова, зубов, волос и ногтей.

Если каких-либо веществ не хватает, это нередко приводит к ухудшению настроения, а также к вспыльчивости, агрессивности, раздражительности и депрессивным состояниям. Говоря иными словами: не питаясь должным образом, человек рискует столкнуться с целым спектром самых серьезных проблем, нарушений и недугов.

Ситуацию усугубляет еще и постоянно ухудшающийся экологический фон, современный образ жизни с его стрессами, бешеными нагрузками и высокой скоростью. Сложив все это вместе, получаем удручающую картину.

Однако становиться слепым фанатиком каких бы то ни было диет совершенно не нужно, т. к. все хорошо в меру. Если, к примеру, постоянно «сидеть» на низкокалорийных диетах и кушать лишь продукты, где очень мало углеводов, можно самостоятельно спровоцировать упадок сил. Это просто пример, но даже его одного достаточно, чтобы понять, что

организм нуждается в постоянном внимании – нужно контролировать, чтобы он всегда получал все, что ему требуется для полноценного и стабильного функционирования.

В настоящее время интернет, журналы, газеты и полки книжных магазинов пестрят невероятным количеством рецептов и диет, которые не только самым положительным образом сказываются на здоровье, но и доставляют эстетическое удовольствие, радуют глаз и вкусовые рецепторы.

Здоровое питание – это залог насыщенной и радостной жизни, прекрасного самочувствия. Наверное, почти каждый слышал сегодня поговорку: «человек есть то, что он ест», и появилась она далеко не случайно. То, чем человек привык радовать свой желудок, самым прямым образом воздействует на его организм. Можно даже сказать, что еда обуславливает его работу.

Если, не обессудьте за выражение, пичкать себя нездоровой пищей, организм всегда будет страдать. Пусть и не сразу, но в любом случае это выразится в болезнях, проблемах желудочно-кишечного тракта и прочих органов.

Предельно ясно обрисовывает эту картину аналогия с автомобилем: если за ним не следить, заправлять в него некачественное топливо, заливать плохое или неподходящее масло и т. д., со временем он в лучшем случае потребует капитального ремонта, а в худшем – отправится на разбор или свалку. Человеческий организм, естественно, более сложен, более совершенен и более удивителен, по причине чего

и требует к себе более щепетильного, осторожного и детального внимания.

Представленный курс – это не панацея от всех бед со здоровьем, но достаточно полный и эффективный алгоритм ухода за своим организмом. Он подойдет любому, кого интересуют вопросы правильного питания, а информация подана таким простым и доступным языком, что уяснить основы здорового образа жизни, связанные с питанием, не составит никакого труда, а во время его изучения вы не умрете со скуки.

Как этому научиться?

Не станем спорить, что большинство людей, пока они еще находятся в детском возрасте, родители стараются кормить исключительно правильно: используют натуральные продукты, не допускают переедания и голодания, изучают тонкости рациона, способствующего росту и развитию молодого организма.

Но много ли среди нас тех, кто, будучи уже взрослым, тщательно следит за своим питанием? Как бы грустно это не звучало, но в сравнении с общей массой людей количество таких очень невелико. И причин тому может быть несколько: кто-то поддается влиянию вредных пищевых привычек, и уже не в силах их одолеть; кто-то погряз в делах и заботах, и ему уже не до изменений в питании; кто-то просто считает, что правильное и здоровое питание – это сложно, не для него, «как-нибудь потом» и т. д.

# **Состав пищи. Белки, жиры, углеводы и другие компоненты**

Пища снабжает человеческий организм энергией, нужной ему для полноценной жизнедеятельности. И именно благодаря регулярному питанию и продуцируемым им сложным физико-химическим реакциям (что и называется в народе обменом веществ или метаболизмом) поддерживается жизнь. Пища содержит в себе множество питательных веществ, без которых какой-либо вообще рост, развитие и функционирование организма было бы невозможным.

# Правильное питание

Правильным питанием как одним из самых важных элементов здорового образа жизни с каждым днем интересуются все больше людей. Пища это то, без чего невозможна жизнедеятельность любого человека, а здоровье напрямую зависит от рациона питания. Некачественная или вредная еда способна нанести ущерб организму, поэтому очень важно уметь составлять правильную программу питания на каждый день. Здоровая пища не всегда эталон вкуса, но с позиции пользы ей нет аналогов.

Правильное и здоровое питание в наши дни уже не показатель аристократичности, а ответ на темп и условия жизни. Все больше людей сегодня занимаются спортом, который неотделим от здорового питания. Выбор рациона и составление меню на день, неделю, месяц становится насущной задачей для всех, кто задается вопросами похудения, снижения веса или роста мышц, улучшения самочувствия в целом. В данном уроке мы расскажем об основных принципах правильного питания.

Просьба отнестись к этим советам критически, так как в правильном питании нет строгих законов, а есть рекомендации, которые могут поддерживаться одними специалистами и критиковать другими.

# Что такое правильное питание?

В источниках редко можно встретить четкое и конкретное определение понятия здорового и правильного питания. Наиболее полная формулировка этого термина выглядит следующим образом:

Правильное питание (или здоровое питание) – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма, кроме того, идут ему на пользу.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.