

## Золотой треугольник здоровья



Организм человека существует как единое целое структурных, эмоциональных и химических процессов. Структура – это костно-мышечный каркас, все ткани и органы. Биохимия – это определенный состав клеток, необходимый для поддержания жизни (витамины, минералы, микроэлементы, аминокислоты, белки, жиры, углеводы, гормоны, полезные бактерии). Эмоции – обобщающее понятие для всех переживаний, возникающих как реакция на внутренние или внешние события.

Эти процессы можно представить образно в виде треугольника. Если механизм налажен, каждый процесс исправен, есть баланс всех трех сторон – этот треугольник равносторонний. В этом случае мы чувствуем себя хорошо, мы бодры, здоровы, наш эмоциональный фон уравновешен!

Структурные, эмоциональные и химические процессы зависят друг от друга и одновременно влияют друг на друга. Нарушения в одной стороне может провоцировать нарушения в другой стороне. Так, при повреждении структуры будут изменяться биохимия и эмоции. Воздействие на психику изменит биохимию и повлияет на структуру. Изменение биохимии повлечет за собой изменение структуры и психики.

Функционируя как единое целое, система стремится к самовосстановлению. Тело умеет лечить себя, при помощи иммунной системы защищаться от болезнетворных микробов, вредные вещества выводить через печень, почки. Тело «знает» своего владельца и то, что с ним происходит.

Но иногда у организма не хватает внутренних резервов. И тогда человек идет за помощью к специалистам. Врач помогает человеку узнать причины болезни, назначает лечение. Специалисты по вопросам психического здоровья помогают осознать, какие вредные привычки или модели поведения привели к недомоганию. Устранение первичного нарушения позволит вторичному нарушению также вернуться в норму. Специалисты и пациент, сотрудничая вместе, составляют «карту движения» к истинному здоровью.

В нашей жизни есть еще один маршрут – профилактический. Идея маршрута проста: укреплять здоровье, предотвращать болезнь (или ее обострение). Каким образом осуществлять профилактический маршрут: о чем помнить, какие мероприятия включать?

Важно помнить о том, что качество продуктов питания, дефицит или избыток витаминов, минералов, микроэлементов, аминокислот, белков, жиров, углеводов, а также наличие токсических веществ, бактерий, паразитов, вирусов влияют на химическую составляющую нашего треугольника здоровья. В соответствии с этим, необходимо правильно и качественно питаться, отказаться от вредных привычек, своевременно обращаться за медицинской помощью, обследоваться, сдать анализы.

Физические упражнения, двигательная активность укрепляют структурную составляющую треугольника здоровья. Недаром говорят, движение – это жизнь! Поэтому важно поддерживать соответствующий возрасту и общему состоянию здоровья уровень своей физической активности.

Эмоции играют огромную роль в нашей жизни. Если вовремя не выпустить негативные эмоции, они осядут в нашем теле в виде болезней. А вот положительные эмоции, наоборот, ускоряют выздоровление. Что хочется сказать по этому поводу еще: не разрешайте себе накапливать отрицательные эмоции, следите за балансами в своей жизни, не допускайте физических и психических перегрузок. При наличии проблемной ситуации - запишитесь на беседу к психологу. Специалист поможет разобраться в проблемной ситуации, найти наиболее оптимальное и экологичное решение. Остаточные явления в виде нервно-мышечного напряжения можно снять на сеансах релаксации. В домашних условиях в качестве метода самопомощи при ежедневных стрессах может послужить вот это четверостишие, помните?...Приду домой. Закрою дверь. Оставлю обувь у дверей. Залезу в ванну. Кран открою и просто этот день я смою!

Берегите себя и свое здоровье во всех его проявлениях! Это важный для жизни и деятельности ресурс!

Информацию подготовила:  
психолог 1 категории Орехво О.В., УЗ «Гродненский областной  
эндокринологический диспансер»