

І.Л. Плаксієнко

ЕКОЛОГІЯ
ЛЮДИНИ:
ОСОБИСТІСНА
СКЛАДОВА
(монографія)

Полтава 2018

Рекомендовано до видання вченою радою Полтавської державної аграрної академії. Протокол № 23 від 26.06. 2018 року.

Рецензенти:

Писаренко В.М., доктор сільськогосподарських наук, професор, завідувач кафедри екології, охорони навколишнього середовища та збалансованого природокористування Полтавської державної аграрної академії;

Чорна В. І., доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри екології та охорони навколишнього середовища Дніпропетровського державного аграрно-економічного університету;

Хоменко О.В., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету ім. В.Г. Короленка.

Плаксієнко І.Л.

Екологія людини: особистісна складова /І.Л. Плаксієнко – Полтава, 2018.- 212 с.

Змістовним ядром монографії є розгляд фізичного та психологічного здоров'я людини, як основної характеристики її особистості, а також збереження внутрішніх ресурсів людини в процесі досягнення стану гармонійної рівноваги в системі людина-навколишнє середовище. Метою дослідження є надання методичних рекомендацій щодо використання будь-якою людиною напрацювань провідних фахівців в галузі екології, валеології, фізичної реабілітації та східної медицини для самодіагностики, відновлення та збереження здоров'я і працездатності. Монографія призначена для фахівців-екологів та всіх зацікавлених в галузі екології людини.

ПЕРЕДМОВА

Екологія людини як наука виникла на межі суспільних та біологічних наук майже одночасно з класичною біологічною екологією. Вона почала формуватися в Західній Європі ще на початку XX ст. в зв'язку з нагальною необхідністю вирішення глибоких суперечностей між людським суспільством та природою.

Екологія людини – це міждисциплінарна наука, яка досліджує загальні закономірності взаємодії людини та популяції людей з довкіллям, вплив факторів зовнішнього середовища на функціонування людського організму, цілеспрямоване управління збереженням і поліпшенням здоров'я населення [1].

У науковій та навчально-методичній літературі з екології людини традиційно розглядаються демографічні проблеми людства, вплив природних екологічних чинників на людську популяцію, закономірності механізмів адаптації людського організму до техногенних змін навколишнього середовища, екологічна безпека людства [2-4]. Більшість фахівців велику увагу приділяють різнобічним аспектам здорового способу життя, екологічній культурі, а також духовному розвитку особистості [5,6]. В сучасних умовах особливої гостроти набуває значення особистісна складова екології людини, адже головним завданням екології людини є збереження і поліпшення здоров'я людей, удосконалення фізичних і психічних можливостей людини в сучасній антропоєкосистемі. Без сумніву серйозні екологічні проблеми може вирішити тільки самодостатня, гармонійна і творча людина, із сформованим екологічним світоглядом, який являє собою єдність екологічних знань, екологічної діяльності і перш за все екологічності власного життя [7].

Формування екологічного світогляду сучасної людини має починатися з побудови екологічних принципів у власному житті. Життя людини, її буття перш за все характеризується станом її фізичного, психічного, психологічного та соціального здоров'я. Але в пріоритетах нашої ментальності збереження власного здоров'я знаходиться далеко не на першому місці, в традиціях нашого суспільства звертати увагу на свій фізичний та емоційний стан, на своє самопочуття тільки тоді, коли хвороба вже набуває критичного стану і потрібне термінове втручання лікарів.

Прописною істиною є те, що зміцнення здоров'я людини і нації в цілому становить найвищу соціальну цінність, тому формування у громадян України пріоритету здоров'я, мотивів для здорового способу життя є на сьогодні дуже актуальною проблемою, а впровадження засобів фізичної реабілітації для оптимізації фізичної працездатності та зміцнення здоров'я населення є важливим соціальним завданням. У цих умовах важливе значення надається формуванню здорового способу життя і рухової активності. Особливо варто наголосити на переорієнтуванні традиційного

для України підходу врахування в першу чергу інтересів держави на вдоволення інтересів кожної конкретної людини, збереження її фізичного здоров'я, позитивного психоемоційного стану, профілактиці захворювань, активному дозвіллі. Як наслідок, в наш час зростає роль формування здорового способу життя у структурі життєдіяльності населення.

Зрілість і прогрес суспільства визначаються його здоров'ям, рівнем інтелектуального і морального потенціалу, тому валеологія стає такою популярною в суспільстві, адже передумовою життєвого успіху людини є міцне здоров'я та гармонійний стан її особистості, без яких неможливе досягнення ні високого професіоналізму, ні творчого довголіття.

Монографія присвячена особистісним аспектам екології людини. За мету поставлено на основі літературних джерел в галузі екології людини, валеології, психофізіології та фізичної реабілітації проаналізувати та запропонувати дієві інструменти для формування та збереження власного фізичного, психологічного та соціального здоров'я, для накопичення інтелектуального та адаптаційного потенціалу особистості.

Сподіваюсь, що ця монографія допоможе відкинути сумніви, лінощі, невпевненість в собі та зосередитись на тому, що є головним завданням в житті кожного з нас - самопізнанні, розвитку особистості в тому числі і за рахунок збереження свого здоров'я на належному рівні протягом багатьох років для себе та близьких людей, для реалізації свого творчого потенціалу та для виконання свого призначення у всесвіті.

І. ВАЛЕОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ЕКОЛОГІЇ ЛЮДИНИ

1.1. Поняття про здоров'я

Прискорений суспільний розвиток, глобальні соціальні, економічні, технологічні і навіть кліматичні зміни ставлять перед людиною дуже складні завдання постійної, швидкої адаптації до умов життя. Прогресуюча соціальна нестабільність, урбанізація, зміна характеру трудової діяльності та інші процеси, до яких людина генетично не пристосована, суттєво відбиваються на біологічній природі людини, знижують функціональні резерви організму людини на популяційному рівні, порушують реактивність, резистентність нервової системи людини та процеси її саморегуляції [8].

Як наслідок змінюється характер захворювань сучасної людини: гіподинамія призводить до тяжких захворювань - інфаркту, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету. З'явилися нові страшні захворювання: СНІД, атипічна пневмонія (близько 30 нових нозологічних форм за останні 20 років), хронічна втома; виявляються рецидиви старих захворювань (туберкульоз, кір, дифтерія), часто виникають полісиндромні стани, які погано діагностуються та важко лікуються [9].

Однак, у сьогоднішній надзвичайно складній економічній, екологічній та демографічній ситуації значна частина населення (особливо молодь) втрачає існуючі раніше пріоритети здоров'я, фізичної культури, гармонії і краси. Цінності національної культури витісняються схематизованими стереотипами примітивного «американського способу життя» і замінюються пріоритетами переважно матеріального достатку.

Суб'єктом медицини є хвора людина, якій лікарями призначається переважно симптоматичне лікування, яке спрямоване лише на блокування проявів захворювання. На відміну від ортодоксальної медицини суб'єктом валеології (науки про здоров'я) є практично здорова людина, предметом – її індивідуальне здоров'я і, шлях до нього валеологія пропонує прямий – формування, збереження, зміцнення, споживання, відновлення та передача здоров'я новому поколінню за рахунок використання механізмів валеогенезу [10].

За визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я індивідуальне здоров'я - це стан повного фізичного, душевного, сексуального та соціального благополуччя, здатність пристосовуватись до умов зовнішнього і внутрішнього середовища та природного процесу старіння, а також відсутність хвороб й фізичних дефектів [11]. Здоров'я – це динамічний стан організму, який характеризується ступенем оптимальності виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій.

За Б.Н. Чумаковим [10], здоров'я людини - це насамперед процес збереження та розвитку її психічних та функціональних якостей,

оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як загальне поняття, складовими якого є фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини. Ще в античності вважали, що особистість, її інтелект, духовність, стан психоемоційної сфери тісно пов'язані із тілобудовою чи зовнішнім виглядом, тобто із фізичним здоров'ям.

Удосконаленість функцій у людини може бути охарактеризована, у тому числі й кількісно, резервами енергетичного, пластичного і регуляторного забезпечення. З цієї точки зору дефініція здоров'я людини виглядає таким чином: здоров'я - це цілісний динамічний стан організму, який визначається резервами енергетичного, пластичного і регуляторного забезпечення функцій, характеризується стійкістю до дії патогенних факторів і здатністю компенсувати патологічний процес, а також воно є основою виконання біологічних і соціальних функцій [12].

Розуміння факту цілісності системи «Людина – Здоров'я – Природа» знаходимо також із “піраміди А. Маслоу” (пірамідального принципу побудови людини як біосистеми) [13], в якій виділяють три рівні:

- нижній, соматичний чи тілесний (від грец. *soma* – тіло);
- середній, психічний (від грец. *psyche* – душа);
- верхній, духовний чи надсвідомість (від грец. *pous* – дух).

Кожний з них, в свою чергу, характеризує три види здоров'я: фізичне (соматичне чи тілесне), психічне, духовне (моральне).

Окрім названих трьох видів здоров'я, науковці виділяють також соціальне та енергетичне здоров'я [14]. Останнє поєднує як усі складові здоров'я індивіда, так і здоров'я індивіда у взаємодії з оточуючими його людьми, середовищем (рис. 1).

Піраміда А. Маслоу має свої закони організації, а саме ієрархічну структуру організації. Остання характеризується тим, що “нижчий” рівень підпорядковується “вищому”, а вершина піраміди (духовний елемент) задає режим діяльності всієї системи “Людина”. Кожен з трьох рівнів цієї системи розглядається як окрема підсистема, що функціонує відносно автономно, але взаємопов'язано та ієрархічно. Відкрита термодинамічна біосистема «Людина» функціонує на основі трьох її складових: речовини, енергії та інформації. Завдяки їм здійснюється обмін біосистеми з навколишнім середовищем, що забезпечує динамічну стійкість системи (здоров'я людини) [10]. Обмін на вищому рівні (вершина піраміди) – інформаційно-енергетичний, людина «поглинає» інформацію, енергію, а також трансформує і випромінює їх. Біополе людини несе певну інформацію про її фізичний стан, корекція інформаційно-енергетичного стану людини є одним із нетрадиційних методів оздоровлення.

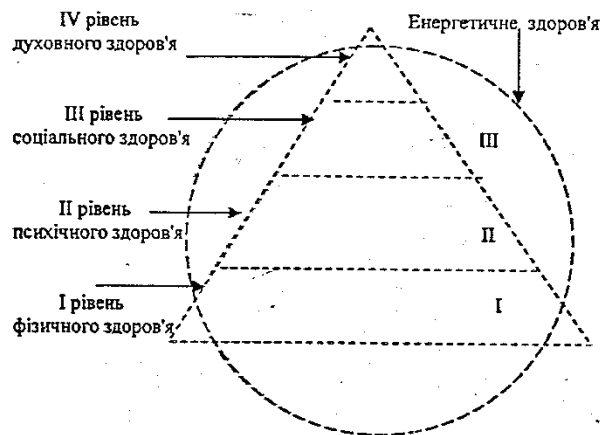


Рис. 1. Структурна схема ієрархії складових здоров'я та їх взаємозв'язок [13].

Обмін на середньому рівні – психоенергетичний обмін. Найбільш досконалими формами цього обміну є гіпноз, аутотренінг, холодинаміка, нейролінгвістичне програмування (НЛП). Ці методи широко використовуються в практиці психотерапії та психічної саморегуляції.

Обмін на нижньому рівні – це рух, дихання та харчування. Оптимізація цього виду обміну також сприяє оздоровленню біосистеми, що широко використовується медициною, валеологією, гігієною, фізичною культурою і спортом.

Із трьох видів обміну енергії, остання накопичується в організмі людини (умовно в “піраміді”) на нижньому рівні і виділяється “на виході” з нього. Зрозуміло, чим більш гармонійні душа (психіка) та фізичне тіло, тим легше проходять через структури “піраміді” інформаційно-енергетичні «потoki життя» (без виникнення «психоенергетичних блоків») і більше виділяється енергії “на виході”. Кількісний вимір останньої “на виході” є еквівалентом оцінки рівня соматичного здоров'я за резервами енергопотенціалу.

Як біосистема, організм має такі властивості [11]:

1. Здатність до збереження індивідуального існування за рахунок самоорганізації. Критеріями самоорганізації є самооновлення, саморегуляція та самовідновлення.

Самооновлення пов'язане із постійним обміном з навколишнім середовищем речовиною, енергією та інформацією. Безперервність обміну із середовищем забезпечує динамічну стійкість системи (її гомеостаз), тобто її збереження в часі. Порушення цього процесу в динаміці чи гомеостазу викликає захворювання.

Саморегуляція – це інформаційно-регуляторний аспект діяльності людини, який ґрунтується на взаємобміні інформацією між елементами. Прикладом може бути індукція (наведення) в центральній нервовій системі, коли гальмування частин в одних нервових центрах викликає збудження в інших.

Самовідновлення – це регенерація та фізична адаптація, які забезпечують надійність біосистеми.

2. Здатність до саморозвитку (онтогенез). Ця універсальна властивість організму, що проходить у просторі і часі життя, проявляється закономірністю в старінні та смерті.

3. Самовідтворення, чи відтворення собі подібних є одна із головних властивостей всього живого. При цьому генетичним шляхом передається інформація від батьків до дітей, тобто наступним поколінням. Здатність одночасно реалізувати всі вищенаведені якості визначає феномен біологічного життя.

Потрібно відмітити, що цілісний (системний) підхід до здоров'я людини складався у світовій філософії та медицині дуже давно[15]. Стародавньо-китайська натурфілософія за своєю сутністю матеріалістична. Першоосною Світу філософи вважали життєву енергію “чі”, що виявляється в п'яти першоелементах. Останні перебувають у складному суперечливому відношенні один до одного. У такій взаємодії та боротьбі протилежностей вони вбачали реальну основу існування Всесвіту.

Теоретичним фундаментом традиційної китайської медицини є філософія даосизму. Сутність її зводиться до того, що все в світі має два начала: Ян та Інь, які виникли із первинної єдиної енергії Чи. Символами Ян і Інь в стародавніх трактатах є вогонь і вода, які є відображенням двох протилежних якостей.

Всі властивості притаманні вогню, можна віднести до Ян: тепло, світло, активність, сила, рух енергії зверху вниз, із середини назовні. Всі властивості, притаманні воді, відносяться до Інь. Інь може виявляти і негативні якості: холод, темряву, пасивність, слабкість. Інь та Ян є не тільки «протилежностями», вони також доповнюють одне одного, тобто взаємозв'язані між собою. При певних обставинах вони можуть переходити один в один.

Не випадково взаємодія Інь та Ян графічно зображуються китайськими лікарями і філософами у вигляді монади (Тай Цзи Ту) – кола, яке поділене вигнутою лінією на дві частини таким чином, що одна з них готова перейти в іншу. Біле кружальце на чорній половині та чорне на білій уособлюють неминуче взаємопроникнення сил, що перебувають в протисторстві. Така трансформація білого в чорне і чорного в біле і є сутністю даосизму, як всезагального закону Всесвіту.

Слов'янська система також має системний підхід до людини. Символом життя слов'янських народів є хрест. Він представляє собою завершений динамічний цикл, що передбачає виконання людиною дванадцяти програм життя, відведених їй Природою (Богом). Після виконання програм та «звітування» за прожите настає продовження життя «на тому світі».

Наводимо визначення складових абсолютного здоров'я: фізичного,

психічного, духовного та соціального [10].

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. До сфери фізичного здоров'я відносяться такі чинники: індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебіг фізіологічних функцій організму в стані спокою і в умовах виконання дозованих фізичних навантажень, визначення максимального споживання кисню (МСК) як інтегративного показника аеробної енергопродукції або резерву енергопотенціалу організму.

Психічне здоров'я традиційно інтерпретується як власна життєдіяльність індивіда, яка забезпечена повноцінним розвитком і функціонуванням психічного апарату. До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне здоров'я індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів.

Директор відділу охорони психічного здоров'я ВООЗН. Сарторіус дає таке визначення психічному здоров'ю [11]:

- по-перше – це відсутність виражених психічних розладів;
- по-друге – це певний резерв сил людини, завдяки якому вона може подолати непередбачені стреси або ускладнення, що можуть виникнути при виняткових обставинах;
- по-третє – це стан рівноваги між людиною і навколишнім світом, гармонії між нею і суспільством, співіснування уявлень окремої людини з уявленням інших людей про «об'єктивну реальність».

Духовне здоров'я, що пов'язується із духовним багатством людини, є одним з найважливіших показників її всебічного гармонійного розвитку. До сфери духовного здоров'я відносять складові духовної культури людства: освіту, науку, мистецтво, релігію, мораль, етику. Стан духовного здоров'я індивіда обумовлюють такі якості людини як її свідомість, ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда зі структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, а також із працею, відпочинком, побутом, соціальним захистом, охороною здоров'я, безпекою існування тощо. Загалом, воно детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя у певному середовищі: економічному, політичному, соціальному, духовному.

Зрозуміло, що у реальному житті всі чотири складові абсолютного здоров'я (фізична, психічна, духовна і соціальна) діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісної біосистеми.

ЗМІСТ

Передмова

1.	Валеологічні аспекти екології людини	5
1.1.	Поняття про здоров'я	5
1.2.	Безпечний рівень життя	10
1.3.	Здоровий спосіб життя	13
2.	Самодіагностика	16
2.1.	Діагностика серцево-судинної системи	16
2.1.1.	Частота серцевих скорочень як показник роботи ССС	16
2.1.2.	Симптоми захворювання ССС	17
2.1.3.	Ознаки порушень кровообігу	19
2.2.	Діагностика адаптаційних ресурсів людини	21
2.2.1.	Функціональні проби оцінки фізичної працездатності	21
2.2.2.	Діагностика адаптаційних ресурсів	24
2.2.3.	Методика визначення біологічного віку	26
2.3.	Вправа «Ваги»	28
3.	Рациональний режим праці і відпочинку	30
3.1.	Розпорядок дня	30
3.2.	Ранкові практики	30
3.2.1.	Тибетська гормональна гімнастика	31
3.2.2.	Тибетська гімнастика До-Ін	32
3.2.3.	«Привітання сонцю» (Сурья Намаскар)	33
3.2.4.	Ранкова гімнастика	34
3.3.	Повноцінний нічний сон	35
3.3.1.	Регуляторні функції меланіну	35
3.3.2.	Режим сну	36
3.4.	Безсоння	37
3.4.1.	Правильна організація сну	37
3.4.2.	Самомасаж	38
3.4.3.	Засіб від безсоння Ніші	39
3.4.4.	Терапія контролю для нормалізації сну	39
3.4.5.	Дихальна техніка 4-7-8	40
4.	Система здорового харчування	42
4.1.	Базовий фактор у формуванні системи здорового харчування	42
4.2.	Принципи раціонального харчування	43
4.3.	Питний режим	50
4.4.	Система роздільного харчування	52

4.5.	Послідовне харчування	54
4.6.	Практичні поради щодо здорового харчування	56
5.	Оздоровчі практики для кожного дня	61
5.1.	Вправа для корекції постави	61
5.2.	Вправа для королівської постави	62
5.3.	Краса по-японські	62
5.4.	Королівська гімнастика для хребта	63
5.5.	Комплекс вправ для ендокринної системи	64
5.6.	Комплекс вправ для зміцнення м'язів спини	67
5.7.	Комплекс вправ з кардіонавантаженням	71
5.8.	Вправи біля стіни	74
5.9.	Лікувальна гімнастика при остеохондрозі	77
6.	Самомасаж	97
6.1.	Масаж внутрішніх органів	97
6.2.	Комплекс «Чарівні удари в долоні»	99
6.3.	Масаж для очей	102
6.4.	Вправи для очей	103
6.5.	Точковий масаж при больових синдромах	104
6.5.1.	Чотири акупунктурні точки для зняття болю в спині	105
6.5.2.	Точки для зняття болю в області плечового суглоба	108
6.5.3.	Точка Чингісхана для відтоку жовчі	109
7.	Оригінальні оздоровчі практики східної медицини	112
7.1.	Мудра-терапія	112
7.2.	Техніка миттєвого зцілення	116
7.3.	Кольорове тестування	117
8.	Авторські системи оздоровлення	119
8.1.	Система здоров'я К. Ніші	119
8.1.1.	Шість золотих правил Ніші	119
8.1.2.	Правила для зміцнення нервової системи	125
8.2.	«Око відродження» (П'ять тибетських перлин)	125
8.3.	Система оздоровлення М.Норбекова	128
8.3.1.	Аутомануальний масаж	128
8.3.2.	Гімнастика для хребта	129
8.3.3.	Дихальна медитативна гімнастика	132
8.3.4.	Тренування образного мислення	133
8.3.5.	Робота з емоціями	134
8.4.	Комплекс вправ П.Брега для зміцнення хребта і спини	135

8.5.	Японська гімнастика Макко-хо	139
8.6.	Дихальна гімнастика «Бодіфлекс»	142
9.	Йога як ефективна система оздоровлення	150
9.1.	Оздоровчий вплив хатха-йоги	151
9.2.	Правила занять з хатха-йоги. Асани	153
9.3.	Асани, які знімають біль	156
9.4.	Комплекс асан для початківців	160
9.5.	Найбільш ефективні асани для використання в профілактичних та оздоровчих цілях	163
9.6.	Дихальні практики (пранайями)	183
9.6.1.	Оздоровча дія пранаям	183
9.6.2.	Заходи безпеки при застосуванні пранаям	184
9.6.3.	Пранаями	188
9.7.	Дванадцять йогівських законів	198
	Післямова	201
	Література	203
	Зміст	209

Плаксієнко Ірина Леонідівна,

доцент кафедри екології,
збалансованого природо-
користування та захисту
довкілля, кандидат хімічних наук,
практичний психолог
психологічної служби
Полтавської державної аграрної
академії Полтавської державної
аграрної академії, член
Полтавського відділення
Української спілки



психотерапевтів, член Полтавського обласного відділення Української
екологічної асоціації «Зелений світ».

Базова освіта - Санкт-Петербурзький державний університет, хімічний факультет.

Науковий ступінь – кандидат хімічних наук із спеціальності 02.00.02-аналітична хімія.

Магістр з практичної психології. Напрямки діяльності: психологічний супровід навчально-виховного процесу в аграрних вищих навчальних закладах, технології соціально-психологічної підтримки, психопрофілактика та психогігієна.

Спеціаліст з фізичної реабілітації. Напрямки роботи – ЛФК, йога.

Напрямок наукових досліджень: екологічна оцінка стану антропоєкосистем та екологія людини, формування внутрішніх адаптивних ресурсів людини з метою збереження її здоров'я та досягнення стану гармонічної рівноваги в системі людина – навколишнє середовище.

Автор і співавтор понад 170 наукових праць, в тому числі двох навчальних посібників.

Email: irinaplaksienko@gmail.ua

Тел. 096 – 60 – 49 - 361

Плаксієнко І.Л.

**ЕКОЛОГІЯ ЛЮДИНИ:
ОСОБИСТІСНА СКЛАДОВА**
Монографія

Мова українська

Дизайн обкладинки Одінцова Л.Л.

Підписано до друку 26.12.2018 р.
Формат 60х84/16. Папір офсетний.
Друк – цифровий. Умовн. друк. арк. 12.32
Наклад 300 примірників.
Зам. № 26.12.2018/1
Надруковано ФОП Смірнов А.Л.
Свідотство ДК №5117 від 07.06.2016 р.
36034, м.Полтава, вул. Половки, 93, кв. 150
Тел.: (+38) 097 319-10-24