

Андрусь Белавешкін

Лекар, к.м.н.  
belaveshkin.com



# ВОЛЯ ДА ЖЫЦЦЯ

САМАНВУЧАЛЬНІК  
УСЬВЯДОМЛЕННАГА ЗДAROЎ'Я



Як найбольш задзейнічаць рэсурсы здароўя



Андрусь Белавешкін

# Воля да жыцця

---

дапаможнік па  
усьвядомленым здароўі

2020, Пераклад 2022



# Зьмест

Уступ . . . . .	8
Разьдзел 1. Гісторыя здароўя . . . . .	11
1. Здароўе не галоўнае?! . . . . .	11
2. Парадокс здароўя . . . . .	17
3. Здароўе як вайна з сабой і сьветам . . . . .	23
4. Гісторыя здароўя . . . . .	25
5. Антычная канцэпцыя асабістага здароўя, альбо «Як сесці на дыету» . . . . .	29
6. Здароўе ці хвароба, норма ці здароўе? . . . . .	32
7. Рэсурс здароўя . . . . .	36
8. Залішнія здароўе . . . . .	45
9. Культура здароўя . . . . .	48
Разьдзел 2. Хваробы ладу жыцця . . . . .	50
1. Хваробы цывілізацыі і тэорыя несупадзеньня . . . . .	50
2. Эвалюцыя і здароўе . . . . .	56
3. Як хваробы багатых сталі хваробамі бедных . . . . .	60
4. Ежа багатых і бедных . . . . .	65
5. Шматгаловая гідра: мэtabалічны синдром . . . . .	68
6. Аўтаімунныя і алергічныя захворваньні . . . . .	73
7. Хранічнае запаленьне . . . . .	78
8. Атлусьценьне . . . . .	82
9. Дэпрэсія . . . . .	88
10. Блізарукасьць . . . . .	90
11. Акнэ і аксэлерацыя . . . . .	92
12. Лад жыцця, лібіда і фэртільнасьць . . . . .	95
13. Даўгалецьце і старэньне . . . . .	97
14. Ваш біялягічны ўзрост . . . . .	102
Разьдзел 3. Прынцыпы здароўя . . . . .	106
1. Прынцып вымярэньня здароўя . . . . .	106
2. Прынцып «што і як вымяраць» . . . . .	113
3. Прынцып «прасьцей, не ўскладняйце» . . . . .	123
4. Прынцып «залатой сярэдзіны» . . . . .	127
5. Прынцып 80/20 . . . . .	131
6. Прынцып эвалюцыйнага падыходу . . . . .	133
7. Прынцып «бочкі Лібіха» . . . . .	138

8. Прынцып «не нашкодзь» . . . . .	140
9. Прынцып штангі . . . . .	144
10. Прынцып сыстэмы . . . . .	147
11. Прынцып «выкарыстоўвай або страціш» . . . . .	150
12. Прынцып узаемаўплыву . . . . .	152
13. Прынцып «разарваць заганнае кола» . . . . .	155
Разьдзел 4. Харчаваньне . . . . .	207
1. Харчаваньне як аснова здароўя . . . . .	207
2. Уплыў на здароўе . . . . .	211
3. Рэжым харчаваньня: калі есьці? . . . . .	215
4. Арганізацыя трапезы. Як есьці? . . . . .	224
5. Прадукты: агульныя крытэры выбару. Што есьці? . . . . .	229
6. Вугляводы . . . . .	234
7. Бялкі . . . . .	237
8. Тлушчы . . . . .	240
9. Водна-солевы баянс . . . . .	242
10. Кіраваньне колькасьцю. Колькі есьці? . . . . .	244
11. Падтрымка асяродзьдзя . . . . .	248
12. Структура цела . . . . .	256
Разьдзел 5. Рухальная актыўнасьць . . . . .	216
1. «Маларухомы» мозг . . . . .	216
2. Здароўе і рух . . . . .	218
3. Меней сядзець . . . . .	223
4. Болей нетрэніроўнай актыўнасьці . . . . .	227
5. Аэробная актыўнасьць . . . . .	229
6. Анаэробная актыўнасьць . . . . .	231
7. Высокаінтэнсіўныя інтэрвальных практыкаваньні . . . . .	234
8. Спонтанная рухальная актыўнасьць . . . . .	235
9. Рэжым фізычнае актыўнасьці . . . . .	238
10. Бяз скрайнасьцяў . . . . .	241
11. Цягліцы . . . . .	242
12. Цяглічная маса, сіла і функцыя . . . . .	244
13. Кардырэспіраторныя тэсты . . . . .	246
Разьдзел 6. Сон, біярытмы і сінхранізацыя . . . . .	248
1. Сон як права і патрэба . . . . .	248
2. Сон як новая раскоша: эвалюцыя сну . . . . .	251
3. Цыркадныя рытмы і дэсінхрозы . . . . .	254
4. Чым небяспечны дэфіцыт сну? . . . . .	258
5. Вечаровае і начное сьвятло . . . . .	260
6. Ранішнія і дзённае сьвятло . . . . .	263
7. Тэмпэратура паветра . . . . .	264

8. Рэгулярнасьць засынаньня і абуджэньня . . . . .	267
9. Сьпіце ў цішыні . . . . .	270
10. Харчаваньне і сон . . . . .	271
11. Зьменшыце вячэрні стрэс . . . . .	273
12. Актыўнасьць, задавальненьне, дзённы сон і вільготнасьць паветра . . . . .	275
13. Бессань, недых і дэпрывацыя сну . . . . .	279
14. Правільнае абуджэньне і раніца . . . . .	282
Разьдзел 7. Стрэсаўстойлівасьць . . . . .	285
1. Што такое стрэс? . . . . .	285
2. Уплыў стрэсу на здароўе . . . . .	290
3. Стрэс і энэргія . . . . .	296
4. Антыстрэсавы рэжым . . . . .	300
5. Добры стрэс . . . . .	307
6. Псыхалагічныя рэсурсы стрэсаўстойлівасьці . . . . .	310
7. Жыцьцёўстойлівасьць . . . . .	313
8. Аптымізм, гумар і гнуткасьць . . . . .	318
9. Цялесныя рэсурсы стрэсаўстойлівасьці. Вагус і аксытацын . . . . .	324
Разьдзел 8. Ўсьвядомленасьць . . . . .	331
1. Спыніце свой розум . . . . .	331
2. Што такое ўсьвядомленасьць і як яе ўмацаваць? . . . . .	334
3. Чым карысная ўсьвядомленасьць для розуму і цела . . . . .	338
4. Хто крадзе нашу ўвагу і як стаць звышдрапежнікам . . . . .	342
5. Паўсядзённая ўсьвядомленасьць, або Як прачнуцца? . . . . .	344
6. Эмоцыі і ўсьвядомленасьць . . . . .	349
7. Розум пачаткоўца . . . . .	352
8. Фармальнае практыка. Дыхальная мэдытацыя . . . . .	355
9. Думкі і ўсьвядомленасьць . . . . .	357
10. Прыняцьце . . . . .	360
11. Чаканьні . . . . .	362
12. Адпусканьне і фальшывая самаідэнтыфікацыя . . . . .	366
13. Эга . . . . .	370
14. Дабрыня і спачуваньне . . . . .	373
15. Удзячнасьць . . . . .	375
16. Смерць і ўсьвядомленасьць . . . . .	376
Разьдзел 9. Сацыяльны статус . . . . .	379
1. Воля да сілы . . . . .	379
2. Сацыяльны статус і герархія . . . . .	382
3. Уплыў на здароўе. Чаму ў пераможцаў хутчэй гоцяца раны? . . . . .	385

4. Псыхалёгія сацыяльнага статусу . . . . .	388
5. Праца і даход . . . . .	392
6. Адукацыя . . . . .	395
7. Прыгажосць і прывабнасць . . . . .	397
8. Невэрбальнае: пастава і позірк . . . . .	400
9. Павышэнне статусу . . . . .	404
10. Ікігай. Навошта вы гэта робіце? . . . . .	412
Разьдзел 10. Сацыяльнае атачэнне . . . . .	419
1. Сацыяльны мозг . . . . .	419
2. Эпідэмія самоты . . . . .	424
3. Сацыяльнае атачэнне і здароўе . . . . .	427
4. Сацыяльныя сувязі . . . . .	429
5. Сацыяльнае заражэнне . . . . .	434
6. Разьвівайце сацыяльныя навыкі . . . . .	437
7. Асабістыя межы . . . . .	443
8. Небясьпекі сацыяльнага асяродзьдзя . . . . .	446
9. Памяняйце асяродзьдзе . . . . .	452
Разьдзел 11. Шкоднае асяродзьдзе . . . . .	455
1. Нашае асяродзьдзе і здароўе . . . . .	455
2. Бруднае паветра і здароўе . . . . .	457
3. Барацьба з брудным паветрам . . . . .	459
4. Вуглякіслы газ у памяшканьні . . . . .	462
5. Шум . . . . .	465
6. Як змагацца з шумам . . . . .	468
7. Хворы дом — хворыя жыхары . . . . .	471
8. Пыл, кляшчы і цэвіль . . . . .	473
9. Электрамагнітныя палі ды электрастатычная электрычнасьць . . . . .	476
10. Вільготнасьць паветра . . . . .	479
11. Пазьбягайце кантакту з таксінамі . . . . .	481
12. Дрэннае асьвятленьне . . . . .	484
Разьдзел 12. Карыснае асяродзьдзе . . . . .	487
1. Жыцьцё ўнутры дома . . . . .	487
2. Як сонца ўплывае на здароўе? . . . . .	489
3. Правільна выкарыстоўвайце сонца . . . . .	493
4. Тэмпературнае забруджваньне . . . . .	496
5. Халадовы і цеплавы пратакол . . . . .	500
6. Карысныя бактэрыі . . . . .	504
7. Як палепшыць мікрафлёру . . . . .	507
8. Больш добрых бактэрыяў вакол . . . . .	513
9. Візуальнае асяродзьдзе . . . . .	515



10. Узбагачанае асяродзьдзе . . . . .	518
Разьдзел 13. Лічбавае асяродзьдзе . . . . .	522
1. Жыцьцё анлайн . . . . .	522
2. Уплыў на здароўе . . . . .	525
3. Страта ўвагі. Тонуты мозг . . . . .	533
4. Скажэньне рэальнасьці. Жыцьцё ў лічбавай бурбалцы . . . . .	535
5. Навіновае порна, лічбавае порна, фуд-порна і іншыя . . . . .	540
6. Тэхніка бясьпекі . . . . .	544
Разьдзел 14. Здаровыя звычкі . . . . .	549
1. Звычкі як шкілет здароўя . . . . .	549
2. Карысьць — гэта задавальненьне ў будучыні . . . . .	554
3. Тэорыя будучыні . . . . .	557
4. Будучы Я . . . . .	559
5. Упарадкаваньне мінулага . . . . .	563
6. Этап разважаньняў і падрыхтоўкі: дайце ідэі высьпець . . . . .	566
7. Этап разважаньняў і падрыхтоўкі: зьбярыце рэсурсы для зьмены . . . . .	570
8. Спакушэньне мозгу . . . . .	574
9. Этап плянаваньня . . . . .	578
10. Прынцып маленькіх мэтаў . . . . .	581
11. Парадокс забаронаў . . . . .	583
12. Цыкл дзеяньня. Трыгер, рутына, узнагарода . . . . .	586
13. Этап дзеяньня: актыўная праца над звычайкай . . . . .	590
14. Этап утрыманьня звычкі: супрацьдзеяньне зрываю . . . . .	593
15. Кантроль над асяродзьдзем . . . . .	596
16. Доўгатэрміновае падтрыманьне зьменаў . . . . .	598

# Уступ

У 2014 годзе, працуючы выкладчыкам у мэдыцынскім унівэрсітэце, я пачаў весці шэраг адукацыйных курсаў, датычных розных аспектаў здароўя — ад харчавання да стрэсу. Людзі стаміліся ад мноства неправераных і сумнеўных мэтодыкаў аздаравлення, таму з задавальненнем прыходзілі вучыцца быць здаровымі з дапамогай навукі. Паступова гэтыя курсы выраśli ў маю Школу здароўя, якую прайшлі ўжо тысячы людзей: мы разабралі сотні практыкаў, тысячы прыватных выпадкаў. Назапашаныя за гэтыя гады досвед і веды я й падаю ў сваёй кнізе. **Гэты дапаможнік — плён працы нашай здаровай супольнасці, які месціць як навуковыя веды, так і практычныя падыходы да выкарыстання ў паўсядзённым жыцці.**

Мы ўсе ведаем, што карысна, а што шкодна. Але чаму тады мы рэгулярна робім нешта разбуральнае для сябе? Навукоўцы й філзафы мінулых гадоў казалі пра інстынкт да жыцця ды інстынкт да сьмерці — іх балянс і вызначае траекторыю нашага лёсу. Кожны з нас мае волю (прагу) да жыцця, жаданьне быць мацнейшым і здаравейшым.



*Ляўрэат Нобэлеўскай прэміі, навуковец Ілья Мечнікаў выкарыстоўваў тэрмін «інстынкт жыцця», яго ўжываў і фізіёляг Іван Паўлаў: «Усё жыццё ёсць зьдзяйсненьне адной мэты, а менавіта ахоўваньне самога жыцця, нястомная праца таго, што завецца агульным інстынктам жыцця. Гэты агульны інстынкт, ці рэфлекс жыцця, складаецца з масы асобных рэфлексаў. Большую частку гэтых рэфлексаў уяўляюць сабой станоўча-рухальныя рэфлексы, г. зн. рух да спрыяльных для жыцця ўмоваў, рэфлексы, якія маюць на мэце захапіць, засвоіць гэтыя ўмовы для дадзенага арганізму».*

Кожны з нас на ўзроўні інстынктаў імкнецца выжыць. Наша цела хоча быць здаровым, нашы цягліцы хочуць быць моцнымі, наш розум прагне быць вострым — і гэта цалкам натуральныя памкненьні. Страта ж волі да жыцця, сэнсу і мэты аслабляе нас. Я хачу, каб гэтая кніга абудзіла ў вас прагу, волю да жыцця, да здароўя на самым глыбінным узроўні. Няхай інстынкт жыцця да-

паможа вам ня толькі займець аптымальнае здароўе, але й рэалізаваць свой патэнцыял як асобы, дамагчыся сваіх мэтаў, стаць больш моцнымі і цягавітымі як фізічна, так і разумова.

## **Здароўе — гэта нашмат больш, чым адсутнасць хваробаў**

З гэтай кнігі вы даведаецеся, як здароўе робіцца падмуркам даўгалецця, прывабнасці й шчасця. Мы разбіяром сем ключавых рэсурсаў здароўя, асяродзьдэ, спосабы вымярэння і ацэнкі здароўя, практычныя падыходы прымянення рэкамендацый у сваім жыцці на сysterмайнай аснове. Бо наша здароўе — гэта як хата, дзе нельга абраць, што важнейшае — падлога, сцены, вокны або дах. Важнае ўсё.

У падзагалавак кнігі я ўнёс словы «самавучэбнік здароўя». У выпадку, калі вы абераце іншы падзагалавак, гэты сказ трэба будзе перафармуляваць. Гэта значыць, што вы самі можаце ўкараніць у свой лад жыцця большасць карысных звычак. Падумайце: кожны дзень вы ўстаяце, ідзяце на працу, бавіце час з блізкімі і сябрамі, кладзяцеся спаць. Калі кожнае ваша звычайнае дзеянне зрабіць хоць трохі здаравейшым, гэта прынясе вам вялікую карысць. Змяняючы свае звычкі, вы мяняеце сваё жыццё.

**Многія эфэктывныя мэтады аздаравлення практычна не запатрабуюць ад вас прыкметных затратаў часу або сродкаў: толькі пачніце — і вы зразумеете, як гэта проста. Сучасная навука прапануе шмат спосабаў палепшыць сваё здароўе, і мне хочацца, каб вы змаглі скарыстацца гэтымі магчымасцямі.**

Вядома, усе людзі розныя, але тым ня менш існуюць універсальныя правілы здароўя, эфэктывныя і бясшэчныя. Я абраў іх для кнігі, грунтуючыся на навуковых звестках і практыцы выкарыстання. У кнізе няма спасылак на самі даследаванні (усе яны ёсць у маім блогу [beloveshkin.com](http://beloveshkin.com)), але я буду рады, калі кожную маю параду вы праверыце самі — і пераканаецеся ў яе дзейнасці. Вашае здароўе — гэта найвышэйшы прырытэт: даследуйце, сумнявайцеся, тэстуйце і знаходзьце найлепшае для сябе.

У гэтай кнізе вы ня знойдзеце самага галоўнага сакрэту здароўя. Бо што можа быць самым галоўным у летаку? У ім сотні крытычна важных дэталей, безь якіх ён ня можа ляцець, а наш арганізм нашмат складанейшы за лятак.

Усе здаровыя людзі здаровыя аднолькава, але хварэюць па-рознаму. У гэтай кнізе мы даведаемся пра ключавыя складнікі здароўя і як іх развіць у сваім жыцці. У ёй ня будзе набору дадаткаў з дазоўкамі, у ёй — патэрны, заканамернасці, якія спрыяюць

здараўю. Самыя розныя патэрны, ад харчавання да атачэння, спалучаюцца і ўзмацняюць адзін аднаго.

Зьмяніць свае звычкі можа быць нялёгкай задачай. Калі ня ўсё атрымаецца зрабіць зь першага разу — гэта нармальна. Вучыцеся на сваіх памылках, рабіце высновы, вывучайце сябе. Для гэтага, апроч іншага, важна не губляць пачуцьцё гумару і ўмець пасмяяцца зь сябе. Калі вы фармуеце сваё бачаньне будучыні, бераце пад кантроль сучаснасьць, то ясна бачыце вашыя сапраўдныя магчымасьці. Спадзяюся, гэтая кніга пасее ў вашым розуме насеньне будучых посьпехаў і здароўя. Вядома, сама па сабе яна ня зьменіць вашае жыцьцё імгненна, але я думаю, што яна можа памяняць кірунак вашага руху.

Прыемнага і плённага чытва!

## **Падзякі**

Асаблівая падзяка жонцы Кацярыне за стварэньне ўмоваў для напісаньня кнігі. Дзякую маці Надзеі Белавешкінай за падтрымку ў час пісьма. Рэдактарка Яна Жукава дапамагла мне разабрацца з рукапісам і зрабіць тэкст і думкі больш яснымі. Дзякую за дапамогу ў стварэньні ілюстрацый дызайнэрцы Галіне Пуларыі ды ілюстратарцы Кацярыне Вельчавай. За каштоўныя парады і заўвагі наконт кнігі ўдзячны Аляксею Маскалёву, Надзеі Крыжаноўскай, Дзьмітрыю Курылу, Мікалаю Белавешкіну, Алене Рыдэль. Таксама дзякуй усім маім настаўнікам, пацыентам, кліентам, чытачам блога, вучням і выпускнікам маёй Школы здароўя за пытаньні, натхненьне, якія і прывялі да стварэньня гэтай кнігі.

# Гісторыя здароўя

## 1. Здароўе не галоўнае?!

Віншую вас, чытальніку! Калі вы чытаеце гэтыя радкі, значыць, хутчэй за ўсё, цікавіцеся здароўем, думаеце пра сваю будучыню, хочаце стаць мацнейшым і дужэйшым, жыць даўжэй і якасьней. Сама цікавасьць да аптымальнага стану здароўя — гэта ўжо прыкмета здароўя, бо часта людзі, якія жывуць адным днём, проста не задумваюцца пра доўгатэрміновыя наступствы сваіх дзеянняў. Але вы — тут, значыць, верыце ў сябе і гатовыя даць рады розным выклікам.

На пытаньне «Што для вас галоўнае?» — мы ўпэўнена адказваем: «Здароўе!» Мяркую, вы здзівіцеся, калі я раптам скажу, што здароўе не павінна быць вашай галоўнай мэтай. Але ж мы гаворым: «Добрага здароўя», «Будзьце здаровыя», а адзін з тостаў падчас бясэдаў (не заўсёды здаровых) абавязкова гучыць так: «За здароўе ўсіх прысутных!» З адказнасьцю заяўляю: залішняя цяга да здароўя — прыкмета хворасьці. Чалавек, які ставіць сваёй галоўнай мэтай здароўе, — дакладна нездаровы і нават, імаверна, пакутуе на іпахондрыю. Чаму?

Рэч у тым, што здароўе — гэта інструмэнт і спосаб існаваньня і дасягненьня нечага, другасная каштоўнасьць, а не самамэта. Нам патрэбнае здароўе для жыцьця, а не жыцьцё для здароўя. Гэтак жа як і іншыя другасныя каштоўнасьці, такія як каханьне, любоў, прыгожае цела, грошы, улада, маральныя прынцыпы, самавыяўленьне, — яны ўзьнікаюць у выніку імкненьня да іншых мэтаў, спантанна, шмат у чым як пабочны эфэкт. Калі чалавек вядзе здаровы лад жыцьця і яму гэта падабаецца, ён не высільваецца некай адмыслова — і ў выніку становіцца здаровым. Спроба стаць здаровым хутка і любым коштам прыводзіць да апантанасьці жорсткімі дыетамі, маратонамі, да небясьпечных экспэрымэнтаў над сабой,

глытаньня сумнеўных пігулак — усё дзеля атрымання імгненнага эфэкта. Чым мацней мы хочам валодаць здароўем, тым хутчэй яно ўцякае ад нас. Вельмі часта людзі імітуюць здароўе, ствараючы ілюзію і выкарыстоўваючы для гэтага цэлы арсэнал сродкаў.

Напрыклад, прыгажосць. Эвалюцыйна прыгажосць зьяўляецца індикатарам здароўя ды энэргіі, іх вонкавым адлюстраваньнем. Але спроба «хутка стаць прыгожым» прыводзіць да небясьпечных відаў дыетаў, зьнявечальных касмэталгічных і плястычных апэрацыяў, да страты адэкватнай самаацэнкі. Тое ж самае можна сказаць і пра сацыяльны ўплыў: у ідэале ўлада зьяўляецца як пабочны эфэкт вашай кампэтэнтнасьці і ўменьня разумецца зь людзьмі.

**Здароўе ўзьнікае спантанна, пры дасягненьні і асэнсаваньні свайго месца ў жыцьці, пастаноўцы высокіх мэтаў, зьяўленьні цікавасьці да сябе і навакольных, дзякуючы жаданьню дамагацца большага без залішняй напругі й высілкаў. Не змагайцеся з вашым целам і розумам, яны й так хочуць быць здаровымі.**

Калі нашыя мэты патрабуюць ад нас здароўя, калі мы пашыраем свае рэсурсы і ўплыў, нашыя цела і мозг атрымліваюць магутны імпульс да прапампоўкі, да таго, каб стаць больш моцнымі, актыўнымі, кемлівымі, цягавітымі. Таму слухнае пытаньне, якое мне хацелася б пачуць ад вас: «Навошта мне быць здаровым?»



На кожным сваім навучальным курсе я пытаю: «Навошта людзі прыйшлі вучыцца здароўю?» Часьцей за ўсё я чую наступныя адказы:

**Пазьбегнуць дыскамфарту, пакутаў і болю.**

Людзі зьвяртаюцца да курсу ўмацаваньня здароўя, каб вырашыць праблемы, якія ўжо існуюць. Хваробы спустошваюць нашыя рэсурсы, робяць нас больш адчувальнымі і слабымі. Умацаваньне ж здароўя ня толькі дапамагае нам прапампаваць арганізм, але і павышае ступень кантролю над сваім целам, што прыводзіць да памяншэньня болевае адчувальнасьці, паляпшэньня стану нават пры існых хваробах.

Здаровы лад жыцьця вельмі эфэктыўны для прадухіленьня захворваньняў, нават анкалёгіі. Высьветлена, што імавернасьць захворваньня на рак у здоровага чалавека на 40 % ніжэйшая, чым у чалавека са слабым здароўем. Нават калі адэпт ЗЛЖ хварэе, то рызыка сьмяротнага зыходу скарачаецца на 14-60 %.

**Павысіць узровень энэргіі, разумовую і фізычную працаздольнасьць.**

Сёньня многія прыходзяць да мяне па здароўе, але называюць яго інакш — энэргіяй. Такі запыт узнікае, калі чалавек пачуваецца добра, але сутыкаецца з падвышанай нагруккай. Часта людзі адмаўляюцца ад пэрспэктыўнай працы ці пашырэньня бізнэсу з прычыны стомленасьці, выгараньня. Іх звыклы ўзровень здароўя недастатковы, і каб адаптавацца да новых патрэбаў і ня выгараць, трэба павялічваць «запас здароўя». Не ахвяруйце здароўем дзеля працы, умацоўвайце здароўе і працуйце з задавальненьнем! Упэўнены, што мацнейшае здароўе забясьпечыць вам і высокую працаздольнасьць без выгараньня.

**Добрая навіна: такая неадаптыўнасьць не канчатковая, гэты навык трэніруецца і разьвіваецца.** Здароўе становіцца суперсілай, бо чым большы ваш адаптыўны рэсурс, тым больш вы можаце зрабіць і тым «вышэй скокнуць». Тое, што ў слабога чалавека зь нізкім узроўнем энэргіі выкліча стому, чалавека з высокім узроўнем энэргіі ня спыніць. Чым вы энэргічнейшы, тым лягчэй атрымліваеце тое, чаго хочаце. Многія ўжо зразумелі, што галоўная каштоўнасьць — гэта ня час, а менавіта энэргія: любое адхіленьне ад оптымуму вядзе да зьніжэньня рэсурсаў здароўя і энэргічнасьці. Калі наш арганізм толькі мяркуе магчымы дэфіцыт сілаў, пагрозу свайму стану, ён на аўтапілёце пераходзіць у «рэжым эканоміі».

**Менавіта багацьце рэсурсаў здароўя дазваляе нам шчодро выкарыстоўваць свае сілы і накіроўваць іх у поўным аб'ёме на важныя задачы.** Энэргія пачынаецца з фізычнага ўзроўню, дзе яе забясьпечваюць харчаваньне, рух, сон. З фізычнага ўзроўню яна пе-

раходзіць на псыхалягічны, дзе рэалізуецца ў стрэсаўстойлівасці і ўменьні канцэнтравання ўвагу. Далей, на асабістым і сацыяльным узроўнях, яна раскрываецца ўжо ў выглядзе мэтаў, каштоўнасьцяў, сэнсаў, якія і кіруюць нашымі дзеяньнямі.



*Жаданьне стаць моцным чалавекам, нарошчваць асабістыя рэсурсы, разьвіваць здольнасьці, воля да жыцьця і да ўлады над сабой, інстынкт выжываньня й самазахаваньня — гэта натуральныя і здаровыя заахвочвальныя імпульсы, якія мае кожны чалавек.*

Прysłухайцеся да сябе, прysłухайцеся да свайго цела — яно хоча жыць напоўніцу. Дайце сабе гэтую магчымасьць — жыць здаровым і энэргічным кожны дзень вашага жыцьця.

### **Стаць больш прыгожым і прывабным.**

Аздараўленьне? Па-першае, гэта прыгожа. Гэта запраграмавана эвалюцыйна: прывабнасьць успрымаецца як здароўе. Пры гэтым размова ідзе ня толькі пра фізычную прывабнасьць, але і пра псыхалягічную ўстойлівасьць. Прапорцыі асобы, сымэтрыя, хада, суадносіны талія-сьцёгна, пах і іншыя «прыкметы прыгажосці», вядома, маюць вялікае значэньне. Але здаровы чалавек таксама разьняволены, харызматычны, уважлівы да іншых і тым самым прыцягвае ўвагу.

**Псыхалягічнае здароўе і ўпэўненасьць ня менш прыкметныя, чым фізычная прыгажосць: нават «бляск вачэй» — гэта ня проста мэтафара, а дастаткова дакладны паказьнік здароўя.**

Я атрымліваю эстэтычнае задавальненьне ад здаровых людзей, побач зь імі прыемна знаходзіцца, зь імі прыемна мець справы. Заўважу, што, калі ты здаровы, наладжваюцца і адносіны з самім сабой: нашмат больш радасна жыць, калі чалавек у люстэрку выдатна выглядае. Вашае жаданьне быць прыгожым натуральнае, падтрымлівайце і заахвочвайце яго!

### **Жыць даўжэй.**

Страх сьмерці і нямогласьці палохае людзей. Часта здароўе ўспрымаецца як магчымасьць пражыць даўжэй, пазьбегнуць або мінімізаваць бездапаможнасьць і крохкасьць старэчых гадоў, падоўжыць ня проста гады, а менавіта актыўны час свайго жыцьця. Бо цяпер, на тле павелічэньня працягласьці жыцьця, расьце коль-



касьць хваробаў, якія азмрочваюць апошнія гады самога чалавека і стан яго навакольных.



*Здаровы лад жыцця сам па сабе ня можа радыкальна падоўжыць жыццё, а супердоўгажыхары ў большасці сваёй маюць да гэтага генэтычную схільнасць. Але простыя правілы падтрымання здароўя могуць у сярэднім падоўжыць жыццё мужчынаў на 7-8 гадоў, а жанчынаў — на 10 гадоў, а таксама прыкметна зьменшыць рызыку многіх захворванняў.*

Вы ня проста пражывяце даўжэй, але яшчэ й зможаце даўжэй заставацца маладым, аддаляць час пачатку захворванняў. Гэта ў вашых руках. І самае важнае: здароўе вельмі моцна паляпшае якасць жыцця практычна ва ўсіх яго аспектах!

### **Стаць больш шчаслівым.**

Пытаньне шчасця — гэта таксама шмат у чым пытаньне здароўя. Бо якасць нашага розуму — гэта якасць усяго нашага жыцця. Няўжо можа быць здаровым няшчасны чалавек? Вядома не! Парадокс: маючы нашмат больш, чым нашы продкі, мы ня проста ня сталі шчаслівейшымі, але й наадварот — бо дэпрэсія становіцца ўсё больш распаўсюджанай.

Дэпрэсія можа ўзьнікаць у сувязі з мноствам біялагічных чынінікаў, у тым ліку атлусьценне, хранічнае запаленне, парушэнні працы шчытападобнай залозы, зьніжэнне ўзроўню тэстастэрону і да т. п., а ня толькі праз стрэс.

Вялікае значэнне мае і генэтыка: узровень самаадчування на 35-40 % вызначаецца генамі. Напрыклад, носьбіты «доўгіх» варыяцый сератанінавага гену 5-HTTLPR шчаслівейшыя за ўладальнікаў «кароткіх» варыяцый. А мо справа ў нізкім узроўні літыю ў пітной вадзе ці дэфіцыце фалевай кісьлі? Як бачыце, пытаньне шчасця шмат у чым злучанае з нашай біялёгіяй.

**Калі вы часта і падоўгу пачуваецеся няшчасным — гэта можа быць сымптомам захворвання. А для шчасця патрэбнае як фізічнае, так і псыхічнае здароўе.**

Шчасце — гэта досвед і паўната жыцця. Ня проста валоданне грашыма, але й магчымасць больш патраціць асабіста на сябе: на здароўе, на трэнэра, на психатэрапіюта. Шчасце — гэта працэс, практыка, а ня вынік. І яму, як і любому іншаму навыку, можна навучыцца. Імкненне да шчасця — гэта неад’емнае права кожнага чалавека.



*Арыстоцель лічыў, што шчасьце — гэта ня так геданія, то бок задавальненьне ад ежы або музыкі, як эўдэмонія — задавальненьне ад правільнага жыцьця.*

Шчасьце — гэта ня кайф, эўфарыя, задавальненьне ці проста перавага пазітыву над нэгатывам. Навукоўцы давялі існаваньне так званага геданістычнага парадоксу — сьвядомае імкненьне да шчасьця або задавальненьня зьніжаюць іх. Сапраўды, спробы дасягнуць шчасьця праз самастимуляцыю ня маюць сэнсу.



*Буда параўноўваў пачуцьцёвыя задавальненьні з касткай бязь мяса, кінутай сабаку. Калі ён пачынае грызці сухую кастку, то яе вострыя краі ранаць дзясны сабакі, цячэ кроў. Сабаку здаецца, што гэта сакавітая і смачная кастка, і стараннасьць ягоная адно павялічваецца. Спрабуючы бегчы за задавальненьнем, мы толькі губляем шчасьце.*

Шчасьце — гэта сэнс, мэта, уцягнутасьць. Ужо некалькі дзесяцігодзьдзяў філёзафы гавораць пра «эпідэмію бессэнсоўнасьці», якая спараджае экзистэнцыйны вакуум. Прычыны крызісу — прыгнёт і аслабленьне біялягічных інстынктаў, разбурэньне традыцыйных роляў і малая колькасьць людзей, здольных самастойна ствараць сэнсы ў сваім жыцьці. Таму многія запаўняюць унутраную пустэчу нездаровымі паводзінамі.

Шчасьце — гэта і радасьць ад раскрыцьця свайго патэнцыялу, і стасункі зь іншымі людзьмі. У больш шчасьлівых людзей болей блізкіх і якасных сувязяў. Нашыя сацыяльныя сувязі — гэта своеасаблівы буфер ад удараў жыцьця. Нізкі ўзровень сьвядомасьці і «блуканьне розуму» зьмяншае ўзровень шчасьця, а вось практыка ўсьвядомленасьці або стан патоку павялічваюць яго.

Кожны з рэсурсаў здароўя, якія мы будзем вывучаць у гэтай кнізе, мае прамое дачыненьне да шчасьця, бо шчасьлівыя людзі заўважна даўжэй жывуць і меней хварэюць. Таму я спадзяюся, што кніга зробіць вас ня толькі больш здаровымі, але і больш шчасьлівымі.

## Пытаньні і заданьні

1. Для дасягненьня якіх мэтаў вам патрэбнае здароўе? Ці хочаце вы таго, што ёсьць у вас цяпер? Колькі гадоў вы хацелі б пражыць?

2. Якія вашыя фізычныя і псыхічныя характарыстыкі падвысяць імавернасць дасягнення вашых мэтаў? Вам важна быць больш уважлівымі, прыгожымі, разумнымі, энэргічнымі? Што для вас значыць быць шчаслівым?

3. Ці ведаеце вы некага, хто быў вымушаны скончыць праект, пакінуць працу з прычыны здароўя? Ці магчыма, што нагодай была не сама праца, а нізкі ўзровень здароўя?

## 2. Парадокс здароўя

Самая вялікая пагроза здароўю — гэта страта веры ў сябе, у сваю здольнасць нешта змяніць. Здароўе больш за напалову залежыць ад нашага жадання і нашых свядомых намаганняў. Здароўе — гэта стыль мыслення, самаідэнтыфікацыя, імкненне да самарэалізацыі, воля да жыцця. Страціўшы гэтую волю, мы губляем ня проста здароўе, мы губляем сябе.



*Усё, што мы робім сёння, — гэта або інвэстыцыя ў нашу будучыню, або крэдыт у сябе ў будучыні.*

Умацаваньне здароўя сёння зробіць нас больш здаровымі заўтра, празь месяц, празь 10 гадоў. Калі ж мы ўвесь час бяром пазыку ў свайго здароўя за кошт недасыпу, пераядання і злоўжыванняў, то непазбежна прыйдзе час плаціць па рахунках — заўчаснай старасцю, хваробамі й пакутай. Як па-філязофску заўважыў Сакрат, «здароўе — ня ўсё, але ўсё без здароўя — нішто».

### Піраміда здароўя.

Уявіце сабе нездаровага чалавека: у яго лішняя вага, ён харчуетца абы-чым і хаатычна, мала рухаецца, шмат ляжыць, у яго няма жадання і настрою вучыцца і разьвівацца, у яго мала энэргіі, ён увесь час шукае, чым бы ўзбадзёрыцца, ён залежны ад чужой думкі, яму цяжка кантраляваць свае імпульсы. А акрамя таго, у яго падвышаны ціск, тлустая пячонка, акнэ, бессань і шмат іншых непрыемных сымптомаў.

Уявіце, што такі чалавек атрымае ідэальнае цела. Як хутка ён зьвядзе яго да зыходнага стану? Падобна, справа ня ў целе і ня ў генах. А зараз возьмем іншую сытуацыю. Актыўны мэтанакіраваны здаровы чалавек атрымае такое нездаровае цела. Няўжо ён зьмірыцца з гэтым і прыдумае апраўданьні, каб пакінуць усё, як

ёсьць? Не, ён пачне мэтакіраваную працу, выбудоўваючы сваю піраміду здароўя.

Псыхоляг Абрахам Маслоу «пабудаваў» сваю знакамітую піраміду патрэбаў, і здароўе выбудоўваецца паводле падобнай схемы:

1. У аснове піраміды ляжаць **харчаваньне і рух**, бо кантраляваць сваю талерку прасьцей за ўсё, а бяз рухальнай актыўнасьці нічога працаваць толкам ня будзе.

2. На наступнай прыступцы пачынаем **прыбіраць вакол сябе**: вычышчаем усё сьмецьце са свайго жыцьця, як бытавое, так і інфармацыйнае. Сьпім мацней, набіраем больш сілаў і энэргіі. Зьмены фізычныя прыводзяць да таго, што наш мозг пачынае працаваць лепей.

3. Далей прапампоўваем **усьвядомленасьць і стрэсаўстойлівасьць**, каб лепей даваць рады зьменам і больш актыўна ўкараняць новае ў сваё жыцьцё. Дадаецца матывацыя і стрэсаўстойлівасьць, зьяўляецца жаданьне палепшыць сваё жыцьцё. Мы пачынаем складаць пляны і рэалізоўваць іх, усьвядомленасьць дапамагае нам лепш вучыцца на памылках, мяняцца і адаптавацца.

4. Вяршыня піраміды — гэта сацыяльны статус, нашае асяродзьдзе, пытаньні **самаідэнтэчнасьці й сэнсу жыцьця**. Вырашыўшы базавыя пытаньні са сваім здароўем, мы шукаем годнае прымяненьне сваім сілам і здольнасьцям. Сэнс надае сілы і напаўняе энэргіяй нашыя дзеяньні.

5. Затым мы зьмяняем сваё асяродзьдзе і прыбіраем прастору вакол піраміды: **«праводзім рэвізію» нашага асяродзьдзя**, пераязджаем у больш прыгожае і здаровае месца. Думаем пра экалёгію і паветра, імкнёмся да справядлівага і здаровага грамадства ня толькі для сябе, але й для іншых. Так выглядае піраміда здароўя, пачынаючы ад выбару прадуктаў кожны дзень і заканчваючы палітычнымі патрабаваньнямі. Мы жывыя, пакуль мяняемся, і мы можам станавіцца яшчэ больш здаровымі.

Мы падвышваем сваю волю да жыцьця і волю да ўлады, пераўтвараючы асяродзьдзе вакол сябе, робячы яго больш здаровым. Мы робім сьвет здаравейшым, а здаровы сьвет яшчэ больш умацоўвае наша здароўе. Пачніце выбудоўваць сваё здароўе ад сёньня. Агледзьцеся: што вы можаце зрабіць для здароўя? Падумайце, якія вашыя дзеяньні можна зрабіць яшчэ больш здаровымі?

### Парадокс здароўя.

Мы жывём у дзіўным часе: у нас болей улады над хваробамі і самімі сабой, чым калі-кольвек у чалавечай гісторыі, але чым



у больш здоровым грамадстве людзі живуць, тым часьцей скардзяцца на здароўе. Гэтае назіраньне назвалі «парадоксам здароўя». Усё больш людзей знаходзяць у сябе трывожныя сымптомны і адчуваюць большую незадаволенасць сваім станам.

Мы жывём даўжэй, але пачынаем хварэць усё раней. Мы гонімся за камфортам, але цяпло, здавальненне і калярыйнае ежа на адлегласці выцягнутай рукі прыводзяць да нездароўя. Эвалюцыйна ўцякаючы ад голаду, мы трапляем у пастку пераядання. Працуючы ўсё больш, мы выгараем, і нам становяцца абыякавыя плады нашага поспеху. Імкнучыся пацешыцца, адпачыць, зняць стрэс, мы пападаем у пастку залежнасцяў. Вызваліўшыся ад адных хваробаў, мы сустракаем іншыя.

### **Парадокс таблеткі.**

Я часта бачу, што людзі чакаюць ад мяне чароўнай таблеткі, але ня хочуць карыстацца праваранымі эфэктыўнымі сродкамі. «Гэта вельмі проста і нудна, — кажуць яны, — а дзе ж навука?» Прагрэс навукі спараджае ў шматлікіх людзей чаканьне, што нейкія прэпараты ці апараты змогуць чароўнай чынам іх аздаравіць. Аднак дасюль ня вынайздзеная і наўрад ці зьявіцца ў найбліжэйшай будучыні таблетка, якая зробіць вас стрэсаўстойлівымі і ўсвядомленымі, худымі і мускулістымі. Таму імкніцеся ня піць таблеткі, каб быць здаровымі, а быць здаровымі, каб ня піць таблеткі.

**Абсалютная большасьць дадаткаў не дае прыкметнага эфэкту здаровым людзям.** А вось здаровы лад жыцьця — працуе, робіць нас лепшымі і мацнейшымі. Менавіта сьвядомыя ўважлівыя дзеянні стымулююць разьвіцьцё, а не пасіўнае спажываньне «аздараўленчых» прадуктаў. Многія людзі даюць нырца ў ЗЛЖ, але атрымліваюць толькі праблемы са здароўем. Рыба на абед больш эфэктыўная, чым Амега-3 у капсулах; прыём вітаміну D не замёніць часу, праведзенага на сонцы; міястэмулятары не разьвіваюць цягліцы, а рэгулярныя практыкаваньні працуюць на 100 %.

На жаль, лекары і мэдычнае асяродзьдзе не пасьпяваюць за ўсплёскам масавага попыту на здаровы лад жыцьця і практычна не даюць пэўных навуковых адказаў на пытаньні менавіта прафіляктыкі, умацаваньня здароўя, больш факусуючыся на лячэньні ўжо існых захворваньняў. Гэта прывяло да зьяўленьня вялікай колькасьці інста-дактароў, аматараў і шарлятанаў.

### **Парадокс «аздараўленьня».**

Я не лічу посьпехам, калі мой кліент схуднеў. Посьпех — гэта стабільнае падтрыманьне здаровай вагі і аптымальнага харчаваньня на працягу доўгага часу. Многія лічаць, што здароўе — гэта нейкі аднаразовы акт. Напрыклад, можна цэлы дзень ляжаць на канапе, а ўдарная трэніроўка ўсё кампэнсуе. Або можна есьці абышто — і аздаравіцца за тыдзень разгрузачнага галаданьня. Можна паводзіць сябе подла і агідна, а затым памэдытаваць ці пакаяцца. Можна жыць сярод бруднага паветра, але выяжджаць раз на тыдзень у лес. На жаль, гэта так не працуе, і кампэнсаваць шкоду свайму арганізму эпізадычнымі дзеямі не атрымаецца. Ня «чысьціце» цела і розум ад бруду, а трымайце цела і розум у чысьціні.

Здароўе — гэта і есьць само жыцьцё, здароўе — гэта тое, што мы робім кожны дзень, гэта звычкі, гэта тканка нашай штодзённасьці. Таму так важна фармаваць здаровы лад жыцьця, здаровыя

звычкі. Акрамя таго, здароўе, як і гонар, трэба берагчы замалада. Зрэшты, пачаць ніколі ня позна і, змяніўшы свой лад жыцця ў любы момант, можна атрымаць пэўную карысьць. Я спадзяюся, што гэтая кніга дапаможа вам скласьці сваю сыстэму здароўя і ўкараніць яе ў паўсядзённае жыццё.

### «Мэдыцына для ўсіх» і «мэдыцына для кожнага».

Прагрэсіўнай формай мэдыцыны зьяўляецца доказная мэдыцына, якая вывучае тое, што працуе на вялікіх выбарках людзей, усярэдніваючы значэньні. Гэта добра для лекараў, у якіх ёсьць 15 хвілінаў на пацыента. Але тое, што добра для людзей «у сярэднім», неабавязкова выявіцца карысным асабіста для вас.

Арганізм кожнага чалавека мае свае асаблівасьці і нюансы, таму як мэдычныя прэпараты, так і мэтады аздраўленьня працуюць для ўсіх па-рознаму. Для адных гэты прэпарат будзе карысны, іншыя атрымаюць адно пабочных эфэкты. У адных рэжым трэніровак прывядзе да інтэнсіўнага цяглічнага росту, у іншых — амаль да нулявых вынікаў. Жывёльных насычаныя тлушчы шкодзяць людзям з пэўнымі генамі, у той час як астатнія могуць есьці іх без шкоды для здароўя.

Таму мэдыцына імкнецца стаць пэрсаналізаванай, разьбіваючы людзей на розныя групы і падбіраючы для кожнага тыпу аптымальныя лекі. У аздраўленьні важна ня проста прытрымлівацца агульных парадаў, а шукаць тую, што лепей за ўсё спрацуе менавіта для вас. Вывучыце сябе, каб дзейнічаць эфэктыўна! **Для гэтага трэба валодаць вялікай колькасьцю інфармацыі аб сваім здароўі і адсочваць вынікі сваіх дзеяньняў.** Толькі так мы можам разумець, ці ў слушным кірунку рухаемся.

Існуе меркаваньне, што здароўе — гэта вельмі затратна, і дазволіць яго сабе могуць ня ўсе. Я зьбіраюся давесьці, што гэта ня так. Здароўе — гэта інвэстыцыі, а ня траты. Рэарганізуючы свой лад жыцця, вы будзеце атрымліваць такі прыбытак, як задавальненьне, вызвалены час і эканомлены выдаткі.

**Здароўе дае жыцьцё, час і энэргію, а энэргічнасьць дае вам больш здароўя.** Сучасная навука і мэдыцына даюць нам мноства магчымасьцяў папярэдзіць і запаволіць разьвіцьцё шматлікіх хваробаў. Для таго каб стаць яшчэ здаравейшым любому здароваму чалавеку, а хвораму — умацаваць сваё здароўе, не патрэбныя дарагія прэпараты або адмысловыя прыборы — усё неабходнае ўжо ёсьць у ваших руках.

**Любы чалавек, любога ўзросту, зь любымі магчымасцямі, у любы час можа пачаць дзейнічаць і станавіцца здаравейшым і мацнейшым.**

**Навошта мне чытаць пра здароўе, калі ў мяне нічога не баліць?**

Многія людзі ўспрымаюць здароўе і аздараўленьне як нешта, што датычыцца толькі змяншэньня рызыкі захворваньняў. Але гэта ня так: аздараўленьне — гэта ня толькі зьніжэньне рызыкі, гэта неад’емны кампанэнт асабістага разьвіцьця. Гэта паляпшэньне працы нашага розуму, разьвіцьцё нашай асобы, павышэньне кагнітыўных здольнасьцяў, павелічэньне рэсурсаў, сілаў, грошай, часу, уплыву.

**Здароўе — гэта самаразьвіцьцё, бясконцы працэс супрацьстаяньня разбуральнаму дзеянню часу.** Пакуль навука ня можа прапанаваць нічога прарыўнога ў лекаваньні галоўнага ворага — старэньня. Выкарыстоўваючы ўсе сучасныя веды, мы можам падоўжыць сабе жыцьцё да 90+, зрабіўшы гэтыя доўгія гады — здаровымі. Для большага выніку добра было б выйграць у генэтычнай лятарэі, але адваротная сытуацыя ня значыць, што трэба здавацца. Кожны год усё больш вучоных далучаюцца да барацьбы за нашае здароўе, зьяўляецца ўсё больш новых мэтадаў лекаваньня. Мы бачым прыкметны прагрэс у шматлікіх галінах мэдыцыны: павышэньне эфэктыўнасьці лячэньня розных відаў раку, хваробаў сэрца, мозгу. Умацоўваючы здароўе і падаўжаючы жыцьцё, мы можам дачакацца моманту, калі тыя праблемы са здароўем, што сёньня ўяўляюцца невырашальнымі, могуць быць лёгка вырашаныя заўтра.

А пакуль здаровы лад жыцьця дапаможа зрабіць старэньне аптымальным. Бо і старэць можна высакародна, пакрываючыся пацінай, як срэбра, а не рассыпаючыся ў іржавую пацяруху, як бляха. Не скісаючы, як таннае віно, а набываючы глыбокія адценьні смаку, як дарагія віны з «патэнцыялам старэньня».



*Старэючы, вы хочаце скіснуць або стаць высакародным віном? Вы аддаеце перавагу знасіцца ад працы ці заржавець ад бязьдзейнасьці?*

## **Пытаньні і заданьні**

1. Наколькі здаровае тое, што ёсьць у вашым жыцьці: ежа, рух, камунікацыя, праца, сям’я, асяродзьдзе, сябры, мэты, адпачынак? Ацэніце кожную сфэру па дзесяцібальнай шкале.



2. Хто зь людзей, якіх вы ведаеце, радыкальна зьмяніў сваё жыццё, пачаўшы паляпшаць здароўе? Што для іх спрацавала? Хто з вашых герояў ці ролевых мадэляў надае адмысловую ўвагу здароўю? А хто спрабаваў «змахляваць», зьвяртаючыся да сумнеўных спосабаў «аздараўленьня»?

3. Якім вы сябе бачыце ў старасьці? Здаровым бадзёрым пэнсіянерам, які вандруе па сьвеце зь невычэрпнай цікаўнасьцю, ці тым, хто мадзее старцам з мноствам хваробаў?

### 3. Здароўе як вайна з сабой і сьветам

Многія людзі прыходзяць да мяне на кансультацыю з такім настроем, быццам яны сабраліся на вайну са сваім арганізмам. І мне прыемна бачыць, што падчас нашай гутаркі ў іх прачынаецца цікавасьць, а напруга сыходзіць, — бітвы звычайна не пакідаюць такога посьмаку. Я вельмі рады, калі чалавек адчувае цікавасьць да свайго арганізму і гатовы шукаць, як здаволіць свае патрэбы здаровымі спосабамі, а не гвалтаваць сябе строгімі дыетами і зьнісільвальнымі трэніроўкамі.

Клясычная мэдыцына фармавалася ў тых гады, калі асноўныя пагрозы для здароўя былі вонкавымі: таксыны, інфэкцыі, голад, пашкоджаньні. Зь імі трэба было змагацца, іх трэба было зьнішчаць. Такі падыход прывёў да ўзьнікненьня мэдыцынскай мэтафары «вайны», бітвы за здароўе. Але за апошнюю сотню гадоў усё зьмянілася, і на сёньня галоўныя прычыны хваробаў і сьмерці — унутраныя, так званыя «хваробы цывілізацыі»: сардэчна-сасудзістыя захворваньні, пухліны, дыябэт, атлусьценьне, дэпрэсія. **І што атрымліваецца — цяпер нам трэба ваяваць са сваім целам, розумам, псыхікай?!**

*«У вас хвароба Х. — Як непрыймна. — Яна лечыцца здаровым харчаваньнем і фізычнай актыўнасьцю. — Жахліва, о не, толькі ня гэта!»* Калі мы кажам пра здаровы лад жыцьця, то для шматлікіх людзей гэта выглядае як неабходнасьць прымусу сябе да таго, чаго ня хочацца, адмовы ад таго, што падабаецца, і наогул пастаяннымі абмежаваньнямі. Мэдыя, на жаль, таксама рэдка транслююць ідэі баянсу або самавывучэньня, заяўляючы: «забі ў сабе слабасьць», «зьнішчы і выкіні цукар», «зьеж гэта празь сілу», «трэніруйся да крывавага поту» і да т. п.

Сьвет успрымаецца як агрэсіўнае месца, дзе нам увесь час пагражаюць хваробатворныя бактэрыі, дзе спакушаюць прадаўцы марозіва, дзе крадуць нашу ўвагу і нават душу смартфоны, у лёгкія імкнецца патрапіць бруднае паветра, а ў мозг увесь час залятаюць

дрэнныя навіны. **Атрымліваецца, што нам трэба быць пастаянна пільнымі, каб не прапусьціць пагрозу, рэгулярна «чысьціць» сваё цела ад таксынаў і стымуляваць «абарону» арганізму.**

### **Канцэпцыя «крэпасці ў аблозе».**

Праз такі «парадак дня» наш мозг разглядае наша існаваньне асобна ад асяродзьдзя, заўважае ўвесьчасныя напады шкодных чыннікаў і зводзіць сваё разьвіцьцё адно да спосабаў распрацоўкі больш дасканалых ўзбраеньняў. Роля самога чалавека (жаўнера) нязначная, бо камандуюць і прымаюць рашэньні толькі палявыя камандыры (урачы), а мы пачуваемся адстароненымі як ад прыняцьця рашэньняў, так і ад разуменьня таго, што насамрэч адбываецца.



*Ёсьць жарт пра тое, што «магчымасьці мэдыцыны бязмежныя, абмежаваныя толькі магчымасьці канкрэтнага пацыента». Успомніце, як непрыемна, калі лекары абмяроўваюць ваш стан, цалкам ігнаруючы вас і вашыя пытаньні!*

Такая ваенная мэтафара добра пасуе да лекаваньня канкрэтнай хваробы. Аднак далёка не заўсёды мэты і сродкі «лекаваньня хваробаў» супадаюць з «умацаваньнем здароўя». Калі мы паглядзім на здароўе як на балянс арганізму і навакольнага асяродзьдзя, балянс цела і розуму, то зможам зразумець, што зьяўляемся часткай асяродзьдзя: мы адаптуемся да яго ды імкнёмся да раўнавагі.

Барацьба са шкоднымі звычкамі таксама ўспрымаецца як працяглая бітва, дзе частыя паразы і вялікія ваенныя выдаткі. Разуменьне дзейных мэханізмаў шкодных звычак дапамагае нам убачыць, якія з нашых патрэбаў яны задавальняюць, чаму яны сталі часткай нашай самаідэнтыфікацыі і як магчыма гэтыя ж патрэбы задаволіць здаровым спосабам.

**Парушэньні здароўя ўзьнікаюць у выніку парушэньняў адаптацыі, і гэтыя зьмены далёка не заўсёды паталягічныя па сваёй ісьце, у іх закладзены важны прыстасоўвальны мэханізм, які й дапаможа аднавіць здароўе, — вядома, калі правільна ім скарыстацца.** Сапраўдная сувязь з самім сабой пачынаецца са шчырай цікавасьці да сябе. Таму так важна ведаць стан свайго цела і розуму, заўважаць, якія сыгналы мы даём арганізму праз наш лад жыцьця (рэжым, ежа, рух, стрэс) і як ён адказвае на гэтыя сыгналы. Разьвіцьцё такой уважлівасьці дазваляе знайсці для сябе аптымальныя ўмовы. Бо нас хвалюе ня толькі зьніжэньне рызы-

кі захворванняў у будучыні, але й наш стан сёння: узровень энэргіі, смак жыцця, камфорт знаходжання ў цэле, лёгкасць і задавальненне ад кожнай пражытай гадзіны.

Умацаванне здароўя — гэта сума нашых паўсядзённых рашэнняў і ўчынкаў, якія мы робім зь любоўю і задавальненнем, а не баявыя задачы нахшталт схуднець да лета, напампаваць цягліцы за месяц, хутка вырашыць праблему са сном, ачысьціць арганізм за дзень, прыбраць стрэс за вечар, адаспацца на тыдзень, прапіць вітаміны, ня есці цукар, пакутуючы на цукровую залежнасць, і ўсё гэта без разуменьня свайго стану і зыходных дадзеных. Калі мы думаем пра здароўе як пра балянс, то нам трэба ўмець ацэньваць, з аднаго боку, свой рэсурс, з другога — свой лад жыцця. Бяз гэтага балянс і ўкараненне пэрсаналізаваных зьменаў на доўгатэрміновай аснове будуць немагчымыя.



*Упэўнены, што вы зможце змяніць сваё здароўе на доўгатэрміновай аснове, а не здавальвацца адно спробамі змяніцца. Бо, як казаў Буда, «ваду праводзяць арашальнікі, паляўнічыя апэрваюць стрэлы, цесьляры працуюць з дрэвам, а мудрыя людзі — над сабой».*

### Пытанні і заданні

1. Прааналізуйце мэтафары, якія вы выкарыстоўваеце для апісання свайго цела. Змяніце іх на канструктыўныя і спагадлівыя. Хай гэта будзе не «гультайскі трыбух», а «мудры арганізм, навой-страны мільёнамі гадоў эвалюцыі».

2. Ці часта вы прымушаеце сябе рабіць нешта толькі таму, што гэта «карысна»? Як вы пры гэтым пачуваецеся?

3. Як вы ставіцеся да навакольнага асяроддзя? Гэта для вас чужоё месца, дзе багата карыснага для здароўя, ці вы бачыце толькі бруднае паветра, атручаныя акіяны і забруджаныя пэстыцыдамі землі? Зірніце на навакольны сьвет як на крыніцу здароўя без «ваенных» кагнітыўных фільтраў.

## 4. Гісторыя здароўя

Мы заўсёды імкнуліся зразумець, чаму ўзьнікаюць праблемы ў арганізме і што трэба рабіць для таго, каб захаваць здароўе. Пазыцыя людзей таксама прайшла шлях ад «чалавека пасыўнага» перад абліччам пагрозы да «чалавека актыўнага», які кіруе сваім здароўем.

### Здароўе як сьвятасьць і чысьціня.

Здавён-даўна людзі спрабавалі «выгнаць» хваробу зь цела рознымі спосабамі: існавалі практыкі выгнаньня духаў ці дэманаў, замольваньня грахоў і «нячыстых» учынкаў. Хвароба ўспрымалася як злы дух ці пакараньне ад боства за парушэньне нейкіх правілаў. Такое ўспрыманьне хваробы мае глыбокія эвалюцыйныя карані.

Для раньніх сысуноў важную ролю ў выжываньні граў нюх: яны вучыліся шукаць і ацэньваць ежу па паху. Калі нешта пахла дрэнна, значыць, гэтага трэба пазьбягаць. Добрыя пахі сталі выклікаць пазытыўныя эмоцыі, а кепскія, брудныя, небясьпечныя — нэгатыўныя. Так склалася, што нашы вышэйшыя нэрвовыя цэнтры сфармаваліся на месцы старажытных цэнтраў, якія адказваюць за нюх.

У вышэйшых прыматаў, у тым ліку чалавека, нюх ужо ня грае настолькі важнай ролі. Але мозг усё роўна ўспрымае навакольны сьвет праз прызму пахаў. Распазнаючы пахі, мы вызначаем «добрае» і «дрэннае». Мы часта гаворым і ацэньваем рэчы і людзей, як быццам хочам іх зьвесці.



*Прыслухайцеся да сябе, калі гаворыце пра нешта «дрэннае»: брудны, нехайны, ванітоўны і гэтак далей. Гэта выклікае непрыманьне, жаданьне пазьбягаць. А вось пра «добрых» людзей ці рэчы ідзе зусім іншая размова: чысты, сьвежы, сакавіты, смачны. І гэта выклікае ў нас жаданьне валодаць.*

Эмацыйная ацэнка «чысты — брудны» закладзеная і ў нашым самаадчуваньні. Гэта называюць «псыхалягічным забруджваньнем», калі мы адчуваем сябе бруднымі, нячыстымі, сьмярдзючымі.

**«Псыхалягічнае забруджваньне» можа быць наступствам траўмы, стрэсу, сымптомам дэпрэсіі, зьніжанай самаацэнкі, а таксама ўзьнікаць як наступства крытыкі, зьнявагі і здрады.**

Крыніцай падобнага адчуваньня зьяўляюцца нашыя ўласныя дзеянні ці ўчынкі іншых людзей, а ня нейкае «рэальнае» забруджваньне. Вы можаце пачувацца запэцканым нават пры павярхоўным кантакце зь непрыемным вам чалавекам. І ў вас узнікне жаданьне памыць рукі, вымыцца, каб аблегчыць пачуцьцё віны або непрыманьня. Дарэчы, ці лягчэе вам пасьля душу?



Тыповы ў гэтым выпадку прыклад рымскага пракуратора Понція Пілата, які падчас суду над Хрыстом зьдзейснiў прынятае сярод юдэяў рытуальнае абмываньне рук у знак недачыснасьці да зьдзяйсняльнага забойства. З ачышчэньнем iншага роду зьвязанае разьвіцьцё драмы ў Старажытнай Грэцыі: танцы, музыка і сьпевы служылі лекавымі сродкамі для душы, дапамагалі дасягнуць катарсiсу, г. зн. ачышчэньня ад трывогі, зьбянтэжанасьці, неўтаймаваных жарсцяў для вяртаньня самакантролю.

Адчуваньне «броду» эмацыйна непрыемнае, і, вядома, яго хочацца пазбыцца. Рэлігіі і духоўныя практыкі выкарыстоўвалі сымболіку «ачышчэньня» ў сваіх рытуалах. Пусканьне «гнілой» ці «лішняй» крыві было папулярным мэтадам і каштавала жыцьця велізарнай колькасьці людзей, ня меншая колькасьць хваробаў лячыліся прамываньнем кішачніка. Цяпер канцэпцыя зьмянілася, і людзі змываюць ужо не грахі, а шлакі, і разьдзіраюць іх не нячысьцікі, а іншаплянэтнікі ці паразіты.

Рознага кшталту «дэтоксы» прапануюць пачысьціць кішачнік, печань, кроў і да т. п. Зразумела, арганізм здоровага чалавека сам выдатна дае рады з вывядзеньнем прадуктаў абмену, а для рэальных інтаксікацый ці пры захворваньнях нырак існуюць адмысловыя спосабы лячэньня. **Мы ўспрымаем здароўе як чысьціню, а фізычная яна ці эмацыйная — неістотна.**

### **Здароўе як балянс.**

Старажытнагрэцкі філёзаф і лекар Алкмэон Кратонскі лічыў, што «здароўе — гэта гармонія процілегла скіраваных сілаў». Ідэя здароўя як раўнавагі стыхіяў у арганізьме папулярная і на Захадзе, і на Ўсходзе: балянс «пяці стыхіяў», «iнь і ян», «вадкасьцей», «дошаў», «першаэлемэнтаў», «сокаў» — у розных культурах гэтыя ўяўленьні былі падобныя. Кожная школа па-свойму ацэньвала і прапаноўвала выпраўляць дысбалянсы.

Ужо згаданае кровапусканьне, напрыклад, выкарыстоўвалася і для вываду лішку «агну» зь цела, калі пры гарачках пускалі кроў для «ахаладжэньня». Гэтая працэдура прыкметна памяншала шанцы выжыць.

**Асабісты доктар прэзыдэнта ЗША Джорджа Вашынгтона прапісаў кровапусканьне бадай пры ўсіх яго захворваньнях: спроба вылечыць такім чынам пнэўманію, магчыма, і прывяла палітыка да сьмерці.**

Зрэшты, донарства для многіх людзей сапраўды карыснае, а калі ў чалавека ёсць лішак жалеза ў арганізме — тады й неабходнае. У пазнейшы час ідэя баянсу адрадзілася ў разуменні здароўя як «згоды душы і цела», раўнавагі паміж чалавекам і тым асяродзьдзем, дзе ён жыве.

### **Здароўе як выратаваньне.**

У шэрагу філязофскіх і рэлігійных вучэньняў сьцьвярджалася, што большасьць пакут у жыцьці чалавека паходзяць ад невуцтва і няўменьня даць рады жыцьцёвым выклікам. Цялеснае і псыхічнае здароўе ўспрымалася як вытворнае ад разумовых намаганьняў і лічылася наступствам самаразьвіцьця.

З пункту гледжаньня стоікаў, ключ да ўсяго — спазнаньне «лёгасу», пошук прычынаў, а зло — гэта вынік невуцтва. Практыка стаіцызму меркавала самадысцыпліну і жыцьцё паводле натуральных законаў прыроды. «Жыць у згодзе з прыродай» важна ня толькі ў захаванні фізычных законаў, але і законаў мысьленьня.

У будызме жыцьцёвыя выпрабаваньні і жаданьні прыводзяць да пакутаў, а хвароба — адзін зь відаў зямных пакутаў, якіх немагчыма цалкам пазьбегнуць. Свабода ад жарсьцяў, умеранасьць і самадысцыпліна дапамагаюць зьмякчыць пакуты.

**Важны момант: разумовая дысцыпліна магчымая ў будызме толькі пры выкананьні досыць строгіх правілаў ладу жыцьця, такіх як дыета, умеранасьць, мэдытацыя, мінімалізм, чалавекалюбства, спачуваньне, пазьбяганьне залежнасьцяў і да т. п.**

З пункту гледжаньня будыста, добра, што вы пазбавіліся ад хваробы, але было б цудоўна, калі б і астатнія людзі таксама навучыліся пазбаўляцца ад пакутаў і хваробаў.

### **Пытаньні і заданьні**

1. Каб пачувацца лепей, часьцяком досыць толькі прыбраць з хаты, тэлефона і галовы ўсё сьмецьце, усё пачысьціць, вымыцца самому і апрануцца ў чыстае і прыгожае. Гігіена — разумовая, сацыяльная, фізычная — гэта аснова здароўя, і няхай ваш рэфлекс ачышчэньня паклапоціцца пра вас.

2. Што выводзіць вас з раўнавагі? Якія свае рысы ці жарсьці вы лічыце незбалансаванымі? Чым іх можна ўраўнаважыць?

3. Ці згодныя вы з тым, што «невуцтва — карань усіх пакутаў»? Ці дастаткова вы ведаеце пра свой розум і сваё цела?

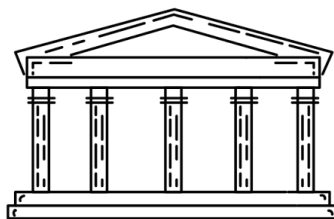
## 5. Антычная канцэпцыя асабістага здароўя, альбо «Як сесці на дыету»

У маёй кніжнай шафе ганаровае месца займаюць кнігі некалькіх антычных аўтараў. Іх ідэі актуальныя і сёння, жарты паранейшаму сьмешныя, а праблемы прымушаюць задумацца. Эпоха антычнасці стала ўзорам для ўсіх наступных часоў, сфармаваўшы ідэал чалавека — прыгожага душой і цэлам, грамадзяніна і ваяра, які нясе адказнасць перад сабой і людзьмі.

**Здароўе для грэкаў было ня ўтомным «абавязкам», а неад’емнай часткай самаразвіцця і самаспазнання. Так, нароўні з росквітам мастацтва і зараджэннем навукі і філязофіі, узнікла новае разуменьне асабістага здароўя.**

### Натуральнасць здароўя.

Натуральнасць здароўя — гэта датрыманьне сваёй прыроды і прыроды рэчаў. Невыпадкова на фронтоне старажытнагрэцкага храма Апалёна ў Дэльфах быў надпіс: «Спазнай самога сябе». Натуральнасць уключала гармонію і суразмернасць цела і духу, раўнавагу дзейных у арганізме сілаў, а яшчэ — гарманічныя стасункі з асяродзьдзем. Важным лічылася прытрымліванне сваёй прыроды і быць у ладзе з усім, што цябе атачае.



Тело — храм здоровья

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| • Познай себя       | • Образ жизни   |
| • Следуй природе    | • Личная        |
| • Баланс и гармония | ответственность |

### Разумнасць здароўя.

Разум — гэта ключавы аспект дасягнення здароўя: дзеля яго падтрымання чалавек мусіць прымаць разумныя рашэнні, быць

разважлівым і апанаваць свае жарсьці. Важным кампанэнтам лічылася тое, што сёньня мы завём стрэсаўстойлівасьцю — «цвёрга трываць страты і злыбеды», — і аўтаноміяй — «не залежаць ад фартуны і вонкавых уплываў». Стоікі сыцьвярджалі, што нават пры неспрыяльных абставінах чалавек можа быць здаровым, бо ён вольны выбіраць свой лад жыцьця. Для гэтага трэба ўзгадніць свае рашэньні са сваімі асаблівасьцямі й перавагамі і жыць у згодзе з прыродай, выкарыстоўваючы здаровы глузд.

### **Прыняцьце сябе.**

Зварот да самога сябе ёсьць умовай здаровага і паўнавартаснага існаваньня. Сілы для самаўдасканаленьня трэба шукаць унутры, для чаго неабходная павяга да сябе, адекватная самаацэнка. Уменьне бачыць уласныя вартасьці і недахопы — важная прыкмета здароўя.

### **Гармонія са сьветам.**

Унутраны лад здаровага чалавека аналягічны дасканалому ладу сьветабудовы і ўяўляе сабой увасабленьне «Усеагульнага Вышэйшага Парадку». Здаровы чалавек не павінен выступаць супраць уласнай прыроды, а паколькі гэтая прырода аналягічная прыродзе сьветабудовы, то здаровы чалавек не павінен мець непрымірных канфрантацыйных адносінаў са сьветам.

### **Асабістая адказнасьць за здароўе.**

Філёзаф Дэмакрыт заўважыў, што «*здароўя просяць у багоў у сваіх малітвах людзі, а таго ня ведаюць, што яны самі маюць у сваім распараджэньні сродкі да гэтага*». Менавіта ў антычнасьці сфармавалася ідэя асабістай адказнасьці за сваё здароўе. Для дасягненьня гэтага патрабаваліся праца, трэніроўка цела і розуму. Толькі тады можна было казаць пра па-сапраўднаму здаровага чалавека.

### **Дыета па-старажытнагрэцку.**

Слова «дыета» за апошнія гады займела крыху нэгатыўную афарбоўку, звязаную з харчовымі парушэньнямі, відавочна ненавуковымі і шкоднымі тэндэямі і шматлікімі загалоўкамі ў СМІ. Таму часта мы ўспрымаем панятак «дыета» як нешта кароткачасовае і



нездаровае, характэрнае для людзей з кампульсіўнымі паводзінамі. Але на працягу амаль трох тысячаў гадоў дыета (dieta — грэч.) азначала «ўклад, лад жыцця, побыт», маючы на ўвазе лад жыцця хворага, што вядзе да яго акрыяння.

**Старажытнагрэцкая навука аб тым, як змяняць лад жыцця, называлася «дыетыка». Адсюль і пайшла сучасная дыета.**

Лекары-філёзафы грэчаскіх полісаў лічылі, што іх вонкавы выгляд мусіць увасабляць іх каштоўнасці. Таму яны сачылі за харчаваннем, займаліся спортам і практыкавалі ўмеранасць.



*Атлет Ік Тарэнці атрымаў Алімпійскі вянок у пяцібор'і ў 444 г. да н. э., а пасля перамогі праславіўся як найлепшы інструктар па атлетыцы і «бацька спартыўнай дыеталёгіі». Пры падрыхтоўцы да спаборніцтваў ён практыкаваў палавое ўстрыманьне і строгую ўмеранасць у ядзе: панятак «абед Ікаса», як відаць, азначаў проста пустую талерку.*

У гэты пэрыяд часу, на тле культу спорту і здаровага цела, людзям з залішняй вагой даводзілася цяжка. Да прыкладу, кіраўнік Гераклеі Дыяніс (IV стагодзьдзе да н.э.) так саромеўся сваёй паўнаты, што прымаў навакольных, седзячы ў бочцы (ня блытаць з Дыягенам!), зь якой тырчала толькі яго галава. У Спарце поўных людзей не было ад слова «зусім»: мужчынаў з залішняй вагой там лупцавалі, а потым выганялі з горада. Есці на самоце і ня ведаць меры ў ядзе было складана з прычыны правіла грамадзкіх трапэзаў (сысытыяў), дзе за абедам зьбіраліся цэлымі таварыствамі.

Пазьней слова dieta (дыета на латыні) пачало разумецца ў шырэйшым сэнсе — як ўмеранасьць ва ўсім. Пра гэта гаворыцца, напрыклад, у сярэднявечным трактаце «Салернскі кодэкс здароўя» (XIV ст.): *«Найвышэйшы закон мэдыцыны — дыету выконваць няўхільна. Будзе лячэньне дрэнным, калі забудзецца, лечачы, пра дыету. Колькі, калі, чаму, як часта і што прыдатна — усё гэта павінен наказваць лекар, прызначаючы дыету».*

### Пытаньні і заданьні

1. Ці добра вы сябе ведаеце? Апытайце пяць розных сяброў, папрасіце іх даць вам характарыстыку. Ці супадае яна з вашымі асабістымі адчуваньнямі?

2. Хто адказвае за ваша здароўе? Хто вінаваты ў вашых праблемах са здароўем: кепскія гены, дрэнны ўрад, нядбайныя бацькі,

сапсаваная экалёгія? Вы пасіўна прымаеце ўсё як ёсьць або робіце сьвядомы выбар адносна свайго здароўя?

3. Ці прымаеце вы свае недахопы? Аднаўляючы свае асаблівасьці, мы ігнаруем і магчымасьці для зьмены. Прыміце сябе, іншага «Я» ў вас няма. Як вашыя недахопы можна ператварыць у перавагі?

## 6. Здароўе ці хвароба, норма ці здароўе?

Прагрэс анатоміі і фізыялёгіі пачаўся ў эпоху Адраджэньня, і з таго часу многія дасьледчыкі пачалі ўспрымаць цела як своеасаблівы мэханізм. Сэрца — помпа, сасуды — трубы, суставы і сухажыллі — блёкі і шасьцярэнькі. Здароўе мяркуе правільную працу гэтага мэханізму, іншымі словамі, здароўе — гэта адсутнасьць парушэньняў, хваробаў. Тады і лячэньне азначае «хутка выправіць паломку», каб чалавек мог працягнуць свой звыклы лад жыцьця.



*Атэрасклератычная бляшка закрывае артэрыю? Трэба проста паставіць стэнт, які пашырае прасьвет, і хвароба вылекаваная. На жаль, у рэальнасьці ўсё нашмат складаней.*

Шмат у чым падыход «або здаровы, або хворы» застаецца і сёньня, калі мноства перадхваробаў або станаў, якія не адпавядаюць крытэрам хваробы, ігнаруюцца, а скаргі людзей — абясцэньваюцца. **Па сутнасьці, прапануецца зьвяртацца па дапамогу толькі тады, калі разайецца захворваньне, а да гэтага чалавек фармальна прызнаецца здаровым.**



*Было ў вас так: адчуваеце сябе дрэнна, прыходзіце да лекара, здаеце аналізы, яны «ў норме», і выразны позірк лекара ясна дае зразумець, што шпіталь — гэта не месца для сымулянтаў. Але ж вы сапраўды пачуваецеся нездаровым!?*

Існуе такая мадэль здароўя — біястатычная, у ёй здароўе разглядаецца як дыяпазон шэрагу паказьнікаў, у якім адбываецца нармальная праца арганізма, а хвароба — гэта выхад за межы нормы. Паводле гэтай сыстэмы, нормы ўнівэрсальныя і могуць быць вызначаныя экспэрымэнтальна. Але, вядома, здароўе — гэта не «норма». Такі падыход фармуе небясьпечную памылку, маўляў, навошта мне займацца чым-небудзь зараз — калі захварэю, тады і буду лячыцца.

Рэч у тым, што большасць сучасных захворванняў пачынаюць разьвівацца задоўга да праявы: гэта тычыцца і шэрагу пухлінаў, і дыябэту 2 тыпу, і сардэчна-сасудзістых або нэўрадэгенэратыўных захворванняў. Працэс доўжыцца гадамі: раньняе выяўленьне можа яго запаволіць і нават павярнуць назад. Больш за тое, сучасны стан навукі дазваляе вызначыць шэраг маркераў, якія зьмяняюцца за шмат гадоў да ўзьнікненьня хваробы, і прадказаць яе ўзьнікненьне. **Чым раней выяўленае захворваньне, тым імавернейшы посьпех лячэньня і ніжэйшы яго кошт.**

Важна выяўляць схільнасьці і займацца ўмацаваньнем здароўя і без наяўнасьці сымптомаў. Многія людзі, ды і я ў тым ліку, баяцца не старэньня як такога, а памерці як асоба яшчэ да фізычнае сьмерці. Але мы можам паўплываць і на гэта!

**Рамантуйце дах, пакуль сьвеціць сонца!** Гэта слушна і ў прамым, і ў пераносным сэнсе — займайцеся сваім мозгам да зьяўленьня дэмэнцыі! Нэўрадэгенэратыўныя захворваньні небяспечныя тым, што маюць працяглы пэрыяд схаванага разьвіцьця (латэнтная стадыя). Тым часам нэўроны гінуць, але праяваў хваробы амаль няма, і чалавек пачуваецца звычайна, бо частку функцыяў на сябе бяруць ацалелыя нэўроны. Разьвіцьцё хваробы ідзе бессымптомна.

У нашага мозгу высокі запас трываласьці, і большая частка нэўронаў можа незваротна разбурыцца да зьяўленьня першых сымптомаў. А чым больш клетак загінула, тым менш эфэктыўнымі будуць і лекавыя мерапрыемствы.



*Так, пры бакавым аміятрафічным склерозе сымптомы зьяўляюцца пасля гібелі паловы рухальных нэўронаў, а пры хваробе Паркінсана — толькі калі загіне 70 % дафамінавых нэўронаў.*

**Вылучаюць 12 ключавых фактараў рызыкі дэмэцыі:** малаадукаванасьць, гіпэртанія, парушэньні слыху, курэньне, атлусьценьне, дэпрэсія, адсутнасьць фізычнай актыўнасьці, дыябэт, нізкі сацыяльны кантакт, празьмернае ўжываньне алькаголю, чэрапна-мазгавыя траўмы і забруджваньне паветра. Яны адказваюць за 40 % усіх выпадкаў дэмэнцыі і зьяўляюцца кіраванымі. Устараненьне гэтых фактараў рызыкі прыкметна зьменшыць і рызыку нэўрадэгенэратыўных захворванняў.

**Кантынуум здароўя** — актуальны погляд на тэму таго, што здароўе і хвароба — не ўзаемавыключальныя працэсы. Нельга супрацьпастаўляць здароўе як аптымальны стан і захворваньне як

абсалютную паталёгію. І хвароба, і здароўе могуць суіснаваць адначасова, мець шэраг пераходных станаў з шырокім размахам паказнікаў. На адным канцы гэтага кантынууму сьмерць, на другім — супэрыдэальнае здароўе, паміж імі мноства стадый: добрае самаадчуваньне, нармальнае самаадчуваньне, нядужаньне, невялікія сымптомы, захворваньне і зьніжэньне актыўнасьці, прыкметнае зьніжэньне магчымасьцяў праз хваробу. Высокі ўзровень здароўя можа кампэнсаваць асобныя праявы захворваньняў. Здароўе і яго патэнцыял мы маем заўсёды, пакуль дыхаем.

**Можна быць хворым на 10 % ці на 40 %, здаровым — на 5 % або на 60 %. Суадносіны і вызначаюць ваш стан.**

### **Розьніца паміж «умацаваньнем здароўя» і «лячэньнем хваробаў».**

Гэтыя паняткі маюць шмат адрозьненьняў і шмат агульнага. Умацаваньне здароўя — гэта мерапрыемствы і дзеяньні, накіраваныя на павелічэньне ваших рэсурсаў. Зрэшты, часам гэта лечыць хваробы. Лячэньне хваробаў — гэта канкрэтныя падыходы, накіраваныя на карэкцыю парушэньняў, выкліканых захворваньнем. Напрыклад, антыбіётыкі пры бактэрыяльнай пнэўманіі, гіпс пры пераломе. Калі вы зламалі нагу, дык здаровае харчаваньне ці мэдытацыі не надта паскоряць зрастаньне костак. А вось пры шэрагу захворваньняў выкарыстоўваюцца і прэпараты, і ўмацаваньне здароўя.



*У выпадку цукровага дыябэту, напрыклад, фізычная актыўнасьць дапамагае павысіць адчувальнасьць да інсуліну і зьнізіць узровень глюкозы ў крыві. А вось прызначэньне мэтфарміну — прэпарата, які аказвае падобны эфэкт, — гэта ўжо частка лячэньня.*

**Нягледзячы на тое, што мэдыцына практычна лічыць цукровы дыябэт 2 тыпу невылечным, сыстэмная зьмена ладу жыцьця ў шматлікіх выпадках можа прывесць да поўнага пазбаўленьня ад яго.**



Для пацыентаў парады накішталт «павялічыць фізічную актыўнасць і схуднець» часта гучаць маркотна і ўспрымаюцца з пэсімізмам, таму дасведчаныя дактары пакуюць іх у займальныя выпрабаванні. Неяк да славутага лекара і фізіёлага Сяргея Боткіна звярнуўся купец з цукровым дыябэтам і атлусьценнем, гатовы заплаціць вялікія грошы за «мікстуры». Але Боткін заявіў, што возьмецца пры адной умове: калі купец, узяўшы толькі клунак, вандроўцам, без капейкі грошай, басанож, адправіцца пешшу ў Адэсу (2000 км), дзе і пачнецца лячэньне. Калі купец дайшоў-такі да горада, прыкметаў лішняй вагі і дыябэту ў яго ўжо не было.

### **Больш за адсутнасць захворванняў.**

Мне хочацца, каб, чытаючы гэтую кнігу, вы паступова пашыралі сваё разуменьне здароўя. Тады і матывацыя яго павялічыць таксама вырасьце. Сучаснае азначэньне здароўя, прапанаванае Сусветнай арганізацыяй аховы здароўя, гучыць так: «Здароўе — стан поўнага фізічнага, душэўнага і сацыяльнага дабрабыту, а ня толькі адсутнасць хваробаў і фізічных дэфектаў». Вызначэньне СAAЗ падобнае да антычнага: «Вышэйшае дабро дасягаецца на аснове поўнага фізічнага і разумовага здароўя» (Марк Тулій Цыцэрон — рымскі палітык, аратар, пісьменьнік).

У фармаваньні здароўя чалавека граюць ролю шматлікія станы і фактары, якія ўключаюць біялягічныя (анатомія, фізіялёгія, генэтыка і інш.), псыхалёгічныя і сацыяльныя, — на гэтым пабудаваная біяпсыхасацыяльная мадэль здароўя, і я пагаджуся і з ёй, і з СAAЗ, і з Цыцэронам.

### **Здароўе як адаптацыя і магчымасьць.**

Эквівалентам здароўя мы можам лічыць адаптацыю, г. зн. здольнасць унутраных сілаў арганізма прыстасоўвацца да вонкавых узьдзеяньняў, уключаючы сацыяльнымі, фізічнымі і эмацыйнымі выклікамі. У прыватнасьці, акадэмік Мікалай Амосаў вызначаў здароўе як «узровень функцыянальных магчымасьцяў арганізма, дыяпазон яго кампэнсаторна-адаптацыйных рэакцый у экстрэмальных умовах, г. зн. узровень рэзэрвовых магчымасьцяў арганізма».

**Здароўе разглядалася і як патэнцыял,** то-бок такі «стан арганізму, што дае чалавеку магчымасьць у максымальнай ступені

рэалізаваць сваю генэтычную праграму ва ўмовах сацыякультурнага быцця пэўнага чалавека». У такім разуменьні здароўе становіцца ўмовай для самарэалізацыі, здольнасьцю дасягаць жыццёвыя мэты. Адэкватнасьць жыццёвых мэт і памкненьняў рэальным магчымасьцям таксама важнае для здароўя, а абмежаваньне здольнасьці вырашаць свае праблемы і задачы можа лічыцца дакладнай прыкметай нездароўя.

### **Здароўе як каштоўнасьць і шчасьце.**

Францускі пісьменьнік і філёзаф эпохі Адраджэньня Мішэль дэ Монтэнь лічыў, што «здароўе — гэта каштоўнасьць, дзеля яго ня варта шкадаваць сілаў». Здароўе дапамагае радавацца жыццём і быць шчаслівым. Шчасьце не прыходзіць само па сабе, гэта — праца, аднак, у адрозьненьне ад геданізму, задавальненьне ставіцца ў прамую залежнасьць ад цнотаў чалавека.

Паводле антычнага філёзафа Эпікура, найвышэйшым гатункам задавальненьняў зьяўляюцца ня нізкія фізычныя задавальненьні, а вытанчаныя духоўныя. Шчаслівы той, хто дасягнуў стану поўнай ціхамірнасьці, ці атараксіі, як гэта называлі старажытныя грэкі. У старажытнасьці лічылі, што поўнага душэўнага спакою маглі дасягнуць толькі мудрацы. *Прыслухайцеся да сябе: а як справы з атараксіяй у вас?*

### **Пытаньні і заданьні**

1. Пагуляйце з мэтафарай «маё цела — аўтамабіль». Аўтаўладальнікі вывучаюць базавую канструкцыю машыны, знакі і разьбіўку на дарогах, трымаюць дыстанцыю, глядзяць на датчыкі паліва. Ці ведаеце вы сыгналы вашага цела і правілы яго выкарыстанья? Ці праходзіце своєчасова тэхабслугоўваньне?

2. Якія захворваньні ў вас ёсьць у гэты момант? Ці вылечныя яны? Як зьмяненьне ладу жыцця (г. зн. умацаваньне здароўя) паўплывае на іх? Наколькі вялікі патэнцыял гэтага ўплыву?

3. Ацаніце ў адсотках сваё здароўе (100% — суперідэальнае). Як бы вы пачуваліся і што б адчувалі, маючы ідэальнае, стоадсоткавае здароўе?

## **7. Рэсурс здароўя**

Рэсурсны падыход — гэта ацэнка здароўя як сыстэмы ўзаемазвязаных фізычных, псыхалагічных і сацыяльных рэсурсаў. Кожны

зь іх можна вызначаць і зьмяняць. Любое паляпшэньне здароўя я пачынаю з вымярэння здароўя — так, як мы вызначаем стан пацыента паводле аналізаў. На стадыі першаснай прафіляктыкі мы не павінны супакойвацца адсутнасцю хваробаў — гэта важна.

Уявіце сабе будучыню: вы здаеце тэсты і прыходзьце да лекара. І ён цікавіцца ня толькі вашымі аналізамі на ВІЧ ці гепатыт, напрыклад, а ўважліва разглядае значэньні й іншых тэстаў, аналізуе дынаміку сну, фізычнай актыўнасьці, мноства біяхімічных паказьнікаў і панура так ківае:

*«Малады чалавек, відаць, вы сталі есьці менш рыбы? У вас зьнізіўся ўзровень селену і ёду. А вось гародніны вы ясьце дастаткова, бачу гэта па ўзроўні каратынаў у крыві.*

*Тэсты на сілу паказваюць аптымальныя значэньні, а вось адчувальнасьць да інсуліну зьнізілася. Сядзячы лад жыцьця?*

*Ды ў вас талія +2 сантымэтры і тэстатэрон крыху зьнізіўся. Вам трэба прыбраць гэты лішні вісцэральны тлушч!*

*Псыхалягічныя тэсты паказваюць, што вы сталі гостра рэагаваць на нэгатыў. Ці не зашмат навінаў гледзіце?»*

Зразумела, шуканыя паказьнікі біямаркераў пэрсаналізаваныя менавіта для вас. А вы імкняцеся ня проста да нормы, але да оптымуму — да такога значэньня, якое дае мінімальную рызыку захворваньняў і забясьпечвае найбольш высокі ўзровень эфэктыўнасьці.

**Рэсурсы здароўя** — гэта запасы, навыкі або магчымасьці, якія могуць быць скарыстаныя для адаптацыі і спрыяюць дасягненьню выніку ў пэўных сфэрах жыцьця.

Здароўе практычна немагчыма назьбіраць у запас: нельга выпіцца наперад або наесьціся загадзя (за рэдкім выключэньнем: напрыклад, вітамін В12 можа доўга захоўвацца ў печані), таму ў адносінах да рэсурсаў здароўя мы будзем казаць пра патэнцыял. Рэсурс — гэта вобласьць, якая паддаецца непасрэднаму ўздзеянню і значна ўплывае на стан здароўя. Памятаеце, мы ўяўлялі адэпта здоровага ладу жыцьця, сьвядомасьць якога перанеслася ў цэла нездоровага чалавека?

**Чалавек, які мае разьвіты рэсурс харчаваньня**, валодае шматлікімі карыснымі навыкамі і звычкамі: ён умее плянаваць рацыён, выбірае добрыя прадукты, не перадае фастфуду, атрымлівае ад ежы задавальненьне, умее спалучаць ежу і трэніроўкі, сочыць за ўзроўнем важных вітамінаў і мінэралаў, пэрыядычна практыкуе інтэрвальнае галаданьне і шматлікае іншае.

**Чалавек, які мае разьвіты рэсурс стрэсаўстойлівасьці**, валодае шматлікімі важнымі навыкамі кіраваньня сытуацыяй: умее

браць яе пад кантроль, выкарыстоўваць сабе на карысьць каротка-часовы стрэс, абараняцца ад шкоднага стрэсу і аднаўляцца пасля складаных сытуацый аптымальнымі для сябе спосабамі. Чым больш у вас сілаў і здароўя, тым менш вы іх выдаткоўваеце ў звычайных сытуацыях.

Найважнейшыя характарыстыкі рэсурсаў здароўя — аўтаномія і самавызначэньне, калі вы здольныя выбудоўваць свой лад жыцьця ў адноснай свабодзе ад вонкавых і ўнутраных умоваў, незалежна ад асяродзьдзя. Немагчымасць прытрымлівацца сваіх прыярытэтаў, неразвiтая самарэгуляцыя, як правiла, вядуць да нездаровых і нават разбуральных паводзiнаў.

### Развiцьцё або дэградацыя.

Калі чалавек «праядае» ўсе рэсурсы або марнатравiць iх, то запас, натуральна, памяншаецца, як і шанцы гэтага чалавека падняцца на вышэйшы ўзровень у сваім развiцьцi. **Каб падняцца, патрэбны лiшак рэсурсаў, якія важна яшчэ і правiльная iнвэставаць.** Найлепшая iнвэстыцыя — гэта рэсурс, што генэруе новыя рэсурсы. Такія звычкi называюцца «драйвэрамі»: для кагосьцi гэта спорт (бег, падняццё цяжару, скалалазаньне і iнш.), які павялічвае сілу волi і веру ў сваю эфэктыўнасьць ды аўтаматычна паляпшае паводзiны ў iншых сфэрах жыцьця. Падумайце пра будучыню: як вы можаце аптымальна правесць сёньняшнi дзень і нават iнвэставаць час у заўтрашняе здароўе і энэргiчнасьць?



*У сваёй анлайн-школе рэсурсаў здароўя я часта бачу, як людзi кажуць, што прайсьцi навучальны курс рэсурсаў здароўя (а цяпер у мяне iх пяць: харчаваньне, стрэс, дафамiн, пастава, звычкi) было найлепшай iнвэстыцыяй часу і грошай. Бо, паляпшаючы кожны пэўны рэсурс здароўя, мы паляпшаем сябе ў цэлым.*

У залежнасьцi ад колькасцi рэсурсаў мы выбiраем і шлях пераадоленьня жыцьцёвых цяжкасьцяў. Калі нашы рэсурсы вялiкiя, мы больш аптымістычна глядзiм на праблему, выкарыстоўваем пошукавую актыўнасьць і канструктыўнае пераўтварэньне, iмкнэмся да мэты, а наша самаацэнка ў працэсе пераадоленьня павышаецца. Нават калі мы зьведваем стрэс, то хутка пасля яго аднаўляемся. Калі ж нашы рэсурсы малыя, мы часцей за ўсё выкарыстоўваем стратэгію пазьбягання, адыходзiм ад рашэньня сытуацый, выкарыстоўваем розныя псыхалагiчныя абароны, наша самаацэнка падае, і мы ўспрымаем карцiну сьвету вельмi пэсымістычна. Калі



мы падпадаем пад узьдзеянне стрэсу, то аднаўляемся пасля яго цяжка і доўга.

Калі мы падпадаем пад узьдзеянне стрэсу, то пры высокіх рэзэрвах адбываецца адаптацыя, а пры нізкіх — паломка. Цяпер можна нават навукова прадказаць выгаранне супрацоўніка ад стрэсу: калі ўзровень BDNF (нэўратарафічны фактар мозгу) паніжаецца, то чалавек выгарыць, а калі павышаецца — то зможа адаптавацца і павысіць сваю працаздольнасць. **Адаптацыя становіцца магчымай за кошт «надмернасьці» здароўя, і яе можна вымераць.**

### **Вымярэнне рэсурсаў здароўя.**

Вызначыць свае рэсурсы здароўя і знайсці спосабы іх вымераць і ўмацаваць можна і безь лябараторных паказьнікаў. Напрыклад, якасьць сну, рухальную актыўнасьць, узровень шуму ўначы і інш. можна ацаніць з дапамогай праграмаў на смартфоне. Такім чынам, мы маем два ўзроўні дыягностыкі, якія звязаныя адзін з адным: ацэнка рэсурсу здароўя (які паказвае рэзэрв) і лябараторна-функцыянальная дыягностыка, якая паказвае стан органаў і сыстэм (цяглічная сыстэма, нэрвовая, сасудзістая, гарманальная і інш.). Абодва гэтыя ўзроўні шчыльна звязаныя між сабой, што дазваляе яшчэ больш эфэктыўна адсочваць дынаміку зьменаў.

Як мяняецца стан чалавека ў залежнасьці ад розных узроўняў стану здароўя? Адзначым, што пры нізкіх рэсурсах здароўя можа быць дыягнаставанага захворваньня, але чалавек будзе пачувацца кепска.

**У сучасным сьвеце зьявіўся цэлы шэраг новых дыягназаў, якія адлюстроўваюць, па сутнасьці, нізкую жыцьцёўстойлівасьць: псыхасаматычныя разлады, фібраміялгія (хранічны цяглічна-шкілетны боль), синдром хранічнае стомленасьці, синдром раздражнёнага кішачніка і інш.**

Яны ня маюць адзінай прычыны і ў цэлым звязаныя зь нізкім узроўнем здароўя. Фармальна чалавек можа быць яшчэ ў норме, але любы, нават нязначны імпульс можа вывесці яго з раўнавагі і выклікаць хваробу.

**Пры нізкіх рэсурсах** чалавек схільны падвышанай рызыцы разьвіцьця практычна любых захворваньняў: стрэсавыя разлады, інфэкцыйныя хваробы (тое, што завецца «слабы імунітэт»), «хваробы цывілізацыі» накшталт сардэчна-сасудзістых праблемаў, мэtabалічных парушэньняў, хваробаў апорна-рухальнага апарата і г.д. Без грунтоўнага ўмацаваньня здароўя такі пацыент будзе мяняць

сьпецыялістаў і ня мець асаблівых шанцаў на радыкальнае паляпшэньне.

**Сярэднія рэсурсы здароўя** сьведчаць аб тым, што пры звычайным ладзе жыцця чалавеку нічога асабліва не пагражае, але значныя перагрузкі могуць заўважна зьменшыць паказьнік рэсурсу, выклікаць хваробу і зрыў адаптацыі.

**Калі рэсурсы дастаткова высокі**, ёсьць надзейная падушка бясьпекі і абарона ад вонкавых пагрозаў, чалавек можа вытрымаць значныя перагрузкі і жыцьцёвыя іспыты і не захварэць.

Рэсурсы фізычнага, псыхалягічнага і сацыяльнага здароўя могуць быць выкарыстаны як запас жыцьцёвых магчымасьцяў — для далейшага разьвіцьця асобы, рэалізацыі плянаў, пераадоленьня абставінаў. *Як жартуюць лекары: «Калі пацыент сапраўды хоча жыць, то мэдыцына бясьцільная».*

Разьвітыя рэсурсы павялічваюць нашу «жыцьцёўстойлівасьць»: чым вышэйшыя рэзэрвы, тым больш павольна мы старэем. Джэймс Ф. Фраес, адзін з дасьледчыкаў працэсаў старэньня ў мэдычнай школе Стэнфардзкага ўнівэрсітэта, піша: «Вялікая частка страты функцыі, зьвязаная з хваробай, у пажылых індывідаў зьяўляецца наступствам прагрэсіўнай страты «рэзэрва органа».

Калі мы маладыя, у кожнага органа маецца рэзэрв функцыі апроч таго, які неабходны для выкананьня асноўнай задачы. Аднак па меры старэньня рэзэрвы органаў вычэрпваюцца. Стрэсы, да якіх мы раней прыстасоўваліся, цяпер пераўзыходзяць нашу ўстойлівасьць, і гэта выяўляецца ў крызісах здароўя. Фраес падкрэсьлівае, што рэзэрвы органаў зьвязаныя зь біялягічным узростам.

### **Умацаваньне здароўя.**

Умацоўваючы рэсурсы здароўя ў цэлым, можна дамагчыся аўтаматычнага паляпшэньня стану нават без прыцэльнага лячэньня многіх захворваньняў. Чалавек пачынае мацней спаць, яго настрой паляпшаецца, вага зьніжаецца, псыхіка становіцца ўстойлівейшай — усё зьмяняецца адначасова. Умацаваньне здароўя запавольвае разьвіцьцё найўных захворваньняў, то-бок назапашаныя чалавекам рэсурсы не пасыўныя, а выдаткоўваюцца на тое, каб спыніць распаўсюджваньне і прасоўваньне хваравітых зьяваў.

Паляпшаючы сваё здароўе, мы паляпшаем і свой разумовы стан. Думаю, кожны з вас сутыкаўся са станам разумовай млявасьці (туман у галаве, трывожнасьць, немагчымасьць сфакусавацца). Высьветлілася, што павышэньне ўзроўню запаленьня ў арганізьме

вядзе да змены працы мозгу і вельмі непрыемных парушэнняў. Вымераўшы ўзровень запалення, вызначыўшы яго прычыны і пазбавіўшыся іх, мы можам ня толькі палепшыць свае біямаркеры, але й прыкметна палепшыць сваю разумовую прадуктыўнасць.

**Вельмі часта «ўзроставай нормай» вызначаюць сярэднюю дынаміку пагаршэння функцыі.**

**Але «сярэдни» ня значыць «нармальны», зніжэнне функцый нельга ўспрымаць як натуральнае, трэба актыўна супрацьстаяць гэтаму працэсу. Нават «сярэдняе ўзроставае» значэнне — гэта пагаршэнне.**

Замест аздараўлення, мы можам казаць і пра клопат пра сябе. Бо здароўе — гэта клопат пра сябе, бо вы — галоўны рэсурс, які ў вас ёсць. Клопат пра сябе — гэта ўсвядомлены штодзённы выбар таго, што робіць вас мацнейшай, здаравейшай, шчаслівейшай асобай у жыцці, таго, што павышае ваш узровень энэргіі і задаволенасці жыццём. І клопат пра сябе — гэта далёка не заўсёды тое, што вы хочаце. Гэта тое, што вам цяпер трэба. Магчыма, вы хочаце фастфуд, але вам трэба проста расслабіцца і зняць стрэс. Магчыма, вы ня хочаце ісьці да стаматолага, але вам трэба прывесці зубы ў парадак. Магчыма, вам страшна здаваць аналізы, але вам трэба аб'ектыўна ведаць стан свайго здароўя. Занядбанне сябе часта пачынаецца з дробязяў. Няцяжка зьесці яблык ці падцягнуцца, але яшчэ прасцей не зрабіць гэта. Нядбайнасць у дробязях, як іржа, можа пачаць разбураць наша здароўе і клопат пра сябе.

Наш рэсурс здароўя — гэта розніца паміж максымальнымі і мінімальнымі магчымасцямі. На жаль, мала хто зь людзей дасягаў межаў сваіх магчымасцяў. З такіх «праграмаў максымум» лепш за ўсё вывучаная «генэтычная мяжа» ў наборы цяглічнай масы, устаноўлення пэўных межы ў хуткасці бегу, у засваенні інфармацыі. Аднак большасць нашых паказьнікаў яшчэ вельмі а вельмі далёкія ад максымальных значэнняў, мы не карыстаемся большасцю з нашых магчымых здольнасцяў, не выкарыстоўваем напоўніцу свой патэнцыял і нават не спрабуем наблізіцца да індывідуальных генэтычных абмежаванняў.

### **Псыхічнае здароўе.**

Часта людзі сфакусаваныя толькі на цялесных хваробах і забываюцца на псыхічнае здароўе. Псыхічнае здароўе — гэта стан, пры якім вы можаце рэалізоўваць свой патэнцыял, даваць рады стрэсам і эфэктыўна працаваць. Пры гэтым псыхічнае здароўе і

хваробы — гэта розныя паняцці, людзі й без псіхічных захворванняў могуць мець дрэннае псіхічнае здароўе і наадварот, людзі з псіхічнымі захворваннямі могуць мець добрае псіхічнае здароўе.



*Напрыклад, Мак-Ўільямс вылучае шэраг асноўных крытэраў псіхічнага здароўя. Да іх адносяць усведамленьне свайго бесперапыннага «Я», крытычнасьць да сябе і сваёй дзейнасьці, адпаведнасьць сваіх рэакцыяў абставінам, здольнасьць кіраваць сваімі паводзінамі ў адпаведнасьці з нормамі, здольнасьць плянаваць і дамагацца выкананьня плянаў, мяняцца ў залежнасьці ад сытуацыі, здольнасьць фармаваць бяспечныя прыхільнасьці і стасункі.*

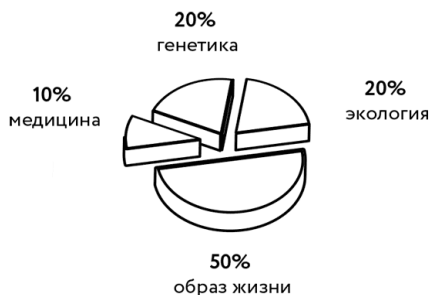
У разьдзеле «Стрэсаўстойлівасьць» мы будзем шмат казаць пра стрэс, гэта дапаможа вам асвоіць такія важныя для псіхічнага здароўя навыкі, як здольнасьць перажываць стрэс канструктыўна, не заядаючы яго, не запіваючы і не ўцякаючы ў іншыя залежнасьці. Важна мець рэалістычную і ўстойлівую самаацэнку, добра да сябе ставіцца, незалежна ад меркаваньня іншых, мець сыстэму асабістых маральных арыенціраў і гнутка іх прытрымлівацца. Важныя гнуткасьць выкарыстаньня псыхалёгічных абаронаў у розных сытуацыях, а ня ўцёкі ад стрэсаў у адмаўленьне ці фантазіі, а таксама здольнасьць зьмірыцца з тым, што немагчыма зьмяніць, і жыць далей.

У разьдзеле «Усвядомленасьць» мы разгледзім наступныя крытэры псіхічнага здароўя: здольнасьць пераносіць свае эмоцыі і думкі, стрымліваць эмацыйную рэакцыю, адздзяляць эмоцыі ад дзеяньняў, адчуваць пачуцьцё асобнасьці, мэнталізацыю як разуменьне іншых і іх межаў, рэфлексію і здольнасьць зірнуць на сябе збоку. Вялікае значэньне мае і балянс паміж асабістымі інтарэсамі ды інтарэсамі грамадства, а таксама пачуцьцё вітальнасьці, г. зн. «адчуваньне сябе жывым і дзейным».

### **Віды рэсурсаў здароўя.**

Формула здароўя вызначаецца наступнымі фактарамі: 50 % — гэта лад жыцьця, зь іх 25 % — гэта харчаваньне і здароўе кішачніка, па 20 % у генэтыкі і асяродзьдзя, 10 % — сыстэма аховы здароўя. У сваю чаргу, лад жыцьця чалавека складаецца з асобных кампанэнтаў, рэсурсаў здароўя. Далей у кнізе мы будзем іх падрабязна абмяркоўваць і вывучаць, як можна прапампаваць ко-

жны з рэсурсаў. Мая мара — каб кожны чалавек мог навучыцца ўсвядомленаму кіраванню сваім здароўем.



**Рэсурсы здароўя мусяць адпавядаць асноўным крытэрам:** быць універсальнымі для ўсіх людзей, мець надзейнае навуковае абгрунтаванне свайго ўплыву на здароўе, быць даступнымі для самастойнай адзнакі і карэкцыі.

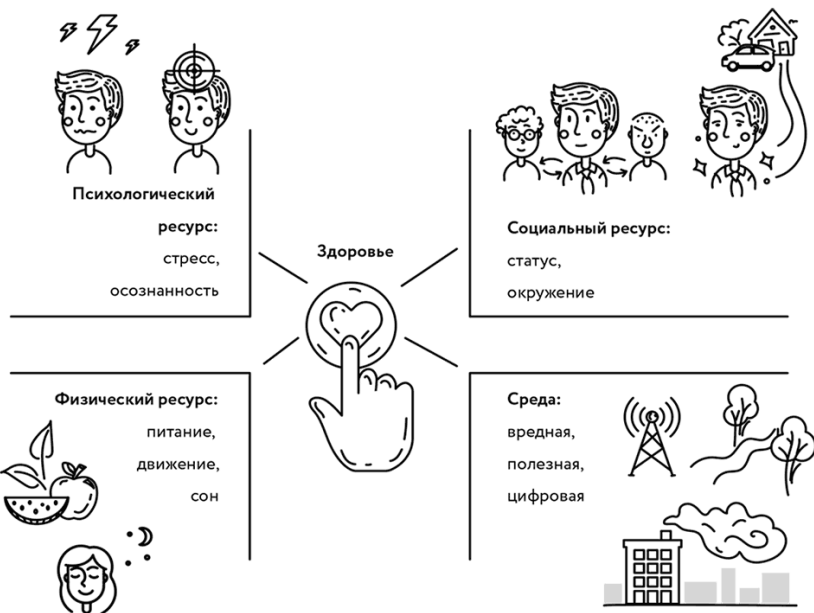
Усе рэсурсы шчыльна звязаныя паміж сабой, бо памяншэнне аднаго цягне за сабой памяншэнне шэрагу іншых. Слушная і зваротная залежнасць: пры ўмацаванні аднаго рэсурсу ўзмацняюцца і астатнія. Напрыклад, сон залежыць і ад фізічнай актыўнасці, і ад рэжыму харчавання, і ад фактараў асяроддзя, і ад психалагічных фактараў.

**Базавымі зьяўляюцца фізічныя рэсурсы здароўя: рух, харчаванне, сон і рэжым.** Рух уключае фізічную актыўнасць любога віду (усе сітуацыі, калі вы не ляжыце, не сядзіце і не ясьце) і ўсіх разнавіднасцяў (аэробныя, анаэробныя, зьмешаныя). А таксама цялеснасць, гнуткасць, цялесную адчувальнасць, паставу і прафілактыку траўмаў.

Рэсурс харчавання ўключае мноства навываў: гэта «што», «колькі», «калі» і «як» вы ясьце. Маюць значэнне ступень апрацоўкі, рэжым харчавання, стараннае жаванне і нават кампанія за сталом.

Сон і біярытмы — ключавы рэсурс аднаўлення: важна арганізаваць свой дзень у аптымальны рэжым, узгадняючы рух, харчаванне, стрэс, святло, тэмпературу і шум. Важна сынхронізаваць усё, што мы робім, для лепшай аптымізацыі, і ўзгадніць з натуранай работай нашага ўнутранага гадзінніка.

**Психалагічныя рэсурсы** ўключаюць стрэсаўстойлівасць і ўсвядомленасць. Устойлівасць мяркуе ўменьне трываць высокі ўзровень стрэсу, выбіраць найбольш эфектыўныя і дарэчныя копінг-стратэгіі (кагнітыўныя, эмацыйныя і паводніцкія спосабы



справіцца са стрэсам), а таксама ўнутраны локус кантролю і матывацыі. Усвядомленасць уключае ў сябе ўменьне кіраваць сваёй увагай, быць спантаным, жыць у моманце «тут і цяпер», з разуменьнем і ўважлівасцю ставіцца да эмоцыяў і перажыванняў сябе і іншых людзей, умець спачуваць, любіць, суперажываць.

Сацыяльныя рэсурсы здароўя ўключаюць сацыяльны статус і сацыяльнае асяроддзе і ўзаемадзеянне. Сацыяльны статус складаецца з прыбытку, прывабнасці, адукацыі і ўплыву. Сацыяльнае асяроддзе — гэта людзі, якія знаходзяцца вакол вас на рознай адлегласці, але, як і статус, уплываюць на ваша здароўе.

*Гучыць страшна ці страшна цікава?*

### Пытанні і заданні

1. Якімі навыкамі і здаровымі звычкамі вы валодаеце, а чаго вам бракуе?

2. Па якіх прыметах вы можаце вызначыць асабліва высокі ўзровень здароўя ў сябе?

3. Як моцна працоўная нагрузка вычэрпвае вашыя рэсурсы здароўя? Ці надоўга вас стае?

## 8. Залішняе здароўе

Чаму многія старыя будынкi больш трывалыя за сучасныя? Калі архітэктар ня можа дакладна разьлічыць нагрузкі, ён імкнецца закласьці надмернасьць канструкцыі, робячы сыцены і перакрыцьці больш тоўстымі і надзейнымі. Такая надмернасьць і вядзе да даўгавечнасьці.

Калі я выкладаў у мэдычным унівэрсітэце гісталёгію чалавека (навука аб будынку тканін і клетак, свайго роду «анатомія пад мікраскопам»), то часта дэманстраваў студэнтам існуючую «надмернасьць» практычна ўсіх органаў і тканак. Сапраўды, у нас у некалькі разоў больш, чым трэба, нэрвовых, цяглічых, злучальных клетак. Пры неабходнасьці чалавек можа жыць з адным лёгкім, з паловай кішачніка, печані, з адной ныркай, нават з дэфэкта прыкметнай часткі мозга. Прынцып надмернасьці зьвязаны як з на-яўнасьцю большай колькасьці элемэнтаў, чым трэба для функцыі, так і з надмернасьцю каналаў перадачы інфармацыі, яе залішнім аб'ёмам.

Усе жывыя істоты, асобныя іх органы, тканкі і нават клеткі разьвіваюцца зь вялізным запасам надзейнасьці. Наша сьцегнавая костка вытрымлівае нагрузку ў 1,5 тоны, што амаль у 30 разоў перавышае звычайную нагрузку. Нашыя лёгкія здольныя пераносіць у тры разы больш кіслароду, чым можа спатрэбіцца нават пры самых інтэнсіўных фізычных нагрузках.

Мо варта эканоміць? Цяпер прынята эканоміць на капітальных укладаньнях: чаму б не прыбраць адну нырку ці палову лёгкага, калі гэта не абмяжуе нас у паўсядзённай жыцьцядзейнасьці? Аднак такая надмернасьць вельмі важная для выжываньня. Бо гэты запас дапамагае нам адаптавацца і перажыць цяжкую сытуацыю. Чым большы «запас здароўя», тым большую нагрузку мы можам перанесьці, тым павольней будзем старэць пры згасаньні функцыі. Чым вышэй мы падняліся, тым даўжэй будзем падаць.

Таму так важна ведаць свой рэсурс. У нас можа ня быць прыкметаў хваробы, аднак калі рэсурсы здароўя зьніжаныя, то нават слабое ўздзеяньне можа выклікаць парушэньне функцыі. Сапраўднае здароўе — гэта пацверджаныя запасы здароўя. Калі людзі вядуць нездаровы лад жыцьця, то яны бяруць у абавязак у свайго здароўя, што павялічвае рызыку дрэннага самаадчуваньня. Перафразуючы філёзафа Фрыдрыха Ніцшэ: «Толькі лішак здароўя зьяўляецца доказам здароўя».

Надмернасьць і рызыка захворваньняў. Мы ўжо казалі, што паніжаны рэсурс здароўя схіляе да захворваньня, а высокі забясьпеч-

вае добры ўзровень энэргічнасці і прывабнасці. Пры зніжэнні рэсурсаў здароўя аслабляецца спантаннасць, варыябельнасць рэгуляцыі асноўных сістэм. Усё становіцца аднолькавым, стэрэатыпным, паўтаральным. Гэта датычыцца як зніжэння варыябельнасці сардэчнага рытму, так і збыднення слоўнікавага запасу, скарачэння даўжыні кроку і спантаннай фізічнай актыўнасці, збыднення рухальных патэрнаў, эмацыйнага выціску і шмат чаго іншага. Гэта прыкметы зніжэння здароўя нават у фармальна здаровага чалавека.

Рэсурсы не зьяўляюцца інэртнымі. Мы можам мабілізаваць сваю залішнюю магуту ў выглядзе высокай працаздольнасці, эмацыйнай стабільнасці, увагі, сілы і розуму. Таму высокія рэсурсы здароўя — гэта наша штодзённае самаадчуванне і магчымасці. Нам трэба не «нармальнае» здароўе, а «залішняе». Людзі з развітай цяглічнай масай ня толькі мацнейшыя, але й здаравейшыя, бо цягліцы паглынаюць лішак глюкозы і тлушчу ў крыві і абараняюць ад сардэчна-сасудзістых захворванняў, падаўжаючы маладосць. У спартоўцаў рызыка развіцця астэапарозу значна меншая, бо да моманту старэння і вытанчэння шчыльнасці касцей іх косткі маюць большую вагу.

Кагнітыўны рэзэрв. 30 гадоў таму навукоўцы, вывучаючы мозг, звярнулі ўвагу, што ў часткі людзей пасля сьмерці выяўляецца прыкметнае назапашванне бляшак ды іншыя азнакі хваробы Альцгаймэра, але пры жыцці ў гэтых пацыентаў не было прыметаў хваробы. Чаму? Аказалася, іх мозг быў крывы большы па масе і меў больш нэўронаў і сінаптычных сувязяў, чым у сярэднім ва ўзроставай групе. Такім чынам, большы мозг абараняў і кампэнсаваў ужо ўзніклія нэўрадэгенэратыўныя захворванні. Навукоўцы назвалі гэтую зьяву «кагнітыўны рэзэрв».

Пры навучанні, інтэлектуальных намаганнях, вывучэнні новага, уключаючы асваенне нязвыклых рухальных патэрнаў, адбываецца стымуляцыя нэўрапластычнасці на ўсіх узроўнях: сінаптычная пластычнасць, нэўронавае рэмадэляванне, нэўрагенэз — так-так, новыя нэўроны зьяўляюцца і ў дарослых людзей. Чым больш назапашваецца новых атожылкаў і сувязяў, тым вышэйшы рэзэрв. Макраскапічна гэта праяўляецца ў выглядзе павелічэння зьвілістасці кары галаўнога мозгу. Анекдоты пра зьвіліны праўдзівыя: сапраўды, ёсць карэляцыя паміж колькасцю і глыбінёй зьвілінаў, інтэлектам і кагнітыўнай гнуткасцю. А злоўжыванне алькаголем і траўмы галавы сапраўды могуць «выпрастаць» зьвіліны.



Як мы ведаем, мозг плястычны, і атрыманыя, скажам, пры вывучэнні мовы новыя нэўронныя сувязі могуць зь лёгкасцю выкарыстоўвацца для іншых задач. Пры захворванні яны могуць узяць на сябе функцыі пашкоджаных структур, кампэнсуючы хваробу.

Галоўнае — сэрцам не старэць! савецкая/расійская оптыка. Падумаю, чым адпаведным нашым можна замяніць Чым больш вы навучаецеся, прыкладаеце сьвядомых намаганьняў, трэніруеце ўвагу, тым больш значна памяншаецца рызыка дэмэнцыі. Так, рашэнне задач на ўвагу на 29 працэнтаў зьніжае рызыку дэмэнцыі празь 10 гадоў. Ежа для мозгу — гэта і рух, і, напрыклад, навучаньне ігры на музычным інструмэнце. Даведзена, што ў групе аднайкавых блізнят аў рызыка дэмэнцыі меншая на 64 % у таго зь іх, хто вучыўся ў музычнай школе. Назіраньні паказваюць, што білінгвы — людзі, якія напэраменку гавораць на дзьвюх мовах, — захворваюць на Альцгаймэра на 4,3 гады пазьней, а сымптомы ў іх выяўляюцца на 5,1 года пазьней, чым у людзей, якія размаўляюць на адной мове. У цэлым павышэньне мазгавой актыўнасьці на 33 % зьніжае рызыку разьвіцьця хваробы Альцгаймэра — вось такі эфэкт ведаў. Важныя для мозгу і камунікацыя, высокі ўзровень сацыяльнай актыўнасьці. Карміце ваш мозг якаснай ежай і разьвівайце карысныя сацыяльныя кантакты!

Мы можам параўнаць кагнітыўны рэзэрв зь яшчэ адным паліўным бакам, які дазволіць нашаму мозгу даўжэй працаваць. Або з запасным камандным пунктам, які возьме на сябе кіраваньне пры ўзьніклай праблеме. Выснова простая: лішніх ведаў не бывае. І запас тут не адцягвае кішэню, а абараняе мозг. Чым больш у вас інтэлектуальнай нагрузкі на працягу ўсяго жыцьця, тым вышэйшая ваша абарона ад старэньня мозгу, нэўралогічнай траўмы і шэрагу хваробаў. Чым вышэйшы ўзровень кагнітыўнага рэзэрву, тым зь меншым кагнітыўным дэфіцытам вы будзеце пераносіць нават ужо ўзьніклую хваробу. Менавіта дзеля гэтага нам варта «бегчы з усіх ног, каб толькі застацца на тым жа месцы». Падобныя рэзэрвы існуюць і для іншых сыстэмаў арганізму. Напрыклад, вага касьцей. Калі чалавек на працягу жыцьця актыўна займаецца спортам, то ў яго разьвітыя косткі і пры ўзроставым зьніжэньні шчыльнасьці касьцяной масы рызыка астэапарозу ў яго меншая, чым у чалавека зь ніжэйшай масай костак.

Прычыны здароўя, а не прычыны хваробаў. Большасьць навукоўцаў доўгі час цікавілі перадусім пытаньні хваробаў. Важна было выявіць прычыны іх узьнікненьня, спосабы лячэньня і прафіляктыкі. Але затым усё больш дасьледнікаў пачалі ставіць пытаньне па-іншаму: «Адкуль бярэцца здароўе?» Бо нават пры эпідэміі за-

хворваюць ня ўсе. У сытуацыі стрэсу бывае так, што частка людзей пачынае хварэць, але некаторыя, наадварот, становяцца мацнейшымі. Пры старэньні ў розных людзей назіраюцца розныя траекторыі зьмены функцый. «Проста пашанцавала» ці ім нешта дапамагае?

### Пытаньні і заданьні

1. У якіх сфэрах жыцьця вы дзейнічаеце нашмат лепей, чым ад вас патрабуюцца? Чаму? Якія перавагі вам прыносяць гэтая надмернасьць? Паглядзіце на розныя сфэры свайго жыцьця і скажыце сабе шчыра, дзе ў вас «сярэдне» і «ў норме», а дзе справы ідуць сапраўды добра. Якія паляпшэньні былі б для вас самыя жаданыя?

2. На колькі гадоў вы выглядаеце? А колькі гадоў вы б далі самі сабе? Колькі гадоў даюць вам навакольныя? Супастаўце гэтыя лічбы.

3. Пазыкі ці рэзэрвы? Складзіце сьпіс ваших пазыкаў і запасаў. Чым больш у вас любых рэзэрваў — фінансавых, навываў, ведаў, сяброў, здароўя, матывацыі, — тым лепш. Добра было б раз на год падрахоўваць свае асобныя рэзэрвы.

## 9. Культура здароўя

Да мяне на курсы часта прыходзяць людзі з жаданьнем ня толькі палепшыць сваё самаадчуваньне, але і стварыць культуру здароўя ў сям'і, каб паўплываць на сямейнікаў, каб дзеці вырасталі ў асяродзьдзі, дзе культывуюцца і заахвочваюцца самаразьвіцьцём, здаровае харчаваньне, спорт. Калі мы ствараем такую атмасфэру, то яна падтрымлівае нас саміх і спрыяе засваеньню каштоўнасьцяў здароўя аўтаматычна. Калі вы вырасьлі ў асяродзьдзі, дзе культуры здароўя не надавалася ўвагі, то ўсю працу трэба будзе прарабіць спачатку. Спадзяюся, гэтая кніга вам дапаможа.

Здароўе — больш чым проста клопат пра сябе. Культура здароўя — гэта сацыяльная спадчыннасьць, гэта крышталізаваны вопыт і практыка, якія задаюць высокія стандарты ў адносінах да сябе й іншых, вызначаюць каштоўнасьці і прыярытэты. Калі вы самі займаецеся здароўем, становіцеся прыкладам для сямейнікаў, сяброў, вы пераўтвараеце, аздаўляеце іх культурнае асяродзьдзе.

Дапамагаючы іншым людзям у іх здароўі, падтрымліваючы і навучаючы, мы прапаведую культуру здароўя. Добрыя ідэі не захопцяць сьвет самі па сабе, патрэбны асабісты прыклад і падтрымка. Стварайце свае групы ўплыву, навучайце — гэта выдатны спосаб і

самаму глыбей пра нешта даведацца. Вядома, ня варта «задаваць дабро», навязваючы нешта іншым людзям, але дапамагаць тым, хто зьвернецца да вас з пытаньнем, — важна і трэба.

У мяне падростаюць трое сыноў, і я часта думаю аб тым, чаму я магу іх навучыць, што я магу ім даць. Як і любому з бацькоў, мне хочацца, каб яны вырасьлі здаровым, разумнымі і актыўнымі. Навучаючы культуры здароўя сваіх дзяцей, мы даём ім у спадчыну ня толькі гены, але й мэмы — здаровыя звычкі, якія спрыяюць росквіту.

((карцінка: Культура здароўя: -Генэтычная спадчына (гены) -Эпігенэтычная спадчына -Культурная спадчына (мэмы) -Навучаньне здароўю))

Асновы здароўя закладваюцца ў раньнія пэрыяды жыцьця, калі дзіця несьвядома капіюе паводзіны значных дарослых, перадусім бацькоў. Галоўнымі тут становяцца ня словы з кніг, а вашыя рэальныя дзеянні, ваш уласны лад жыцьця. Навучаньне здароўю — гэта інвэстыцыя ў культуру вашай сям’і, якая як каштоўнасьць можа перадавацца наступным пакаленьням.

Зьмяняючы сябе, мы ўплываем на наша асяродзьдзе. Мы хочам больш здаровых людзей, гарадоў, больш здаровай эканомікі і палітыкі. Культура здароўя — гэта рух ад здаровага харчаваньня да ўсьвядомленасьці, да спагады і ўзаемадапамогі. Гэта натуральная воля да жыцьця, інстынкт выжываньня, які змагаецца з разбуральнымі тэндэнцыямі, накіраванымі на зьніжэньне чалавечай каштоўнасьці і годнасьці, на агрэсіўны маркетынг харчаваньня, баўленьня часу, небясьпечных для здароўя захапленьняў.

Я дзівуюся, што ёсьць партыі «Зялёных», але дасюль няма партыі «Здароўя». Бо «калі няма здароўя — маўчыць мудрасьць, ня можа расквітнець мастацтва, не гуляюць сілы, бескарыснае багацьце і хворы розум»Ведаць бы арыгінал — мо ёсьць на беларускую пераклад «сапраўдны», як пісалі яшчэ старажытныя грэкі.

Мяккае ўспадкоўваньне. Тэрмінам «мяккае ўспадкоўваньне» часам пазначаюць зьмены актыўнасьці генаў, выкліканыя эпігенэтычнымі зьменамі (эпімутацыямі), як супрацьлегласьць «цвёрдаму» ўспадкоўваньню, закадаванаму ў паслядоўнасьці нуклеатыдаў ДНК. Пры гэтым могуць аднолькава перадавацца як нэгатыўныя, так і пазытыўныя прыкметы. Цікава, што пры захаваньні пастаянных вонкавых умоваў мяккае ўспадкоўваньне можа назапашвацца, і прыкметы будуць рабіцца больш выяўленымі. Суму эпігенэтычных мадыфікацый умоўна можна назваць эпігенамам. Асаблівасьць эпімутацый у тым, што яны ўзьнікаюць пад узьдзеяннем асяродзьдзя. Ёсьць меркаваньне, што сапраўдным інтэлігентам мо-

жа лічыцца толькі той, чые бабулі й дзядулі былі інтэлігентамі, і ніяк інакш.

Ёсць вядомае дасьледаваньне пра стрэс і клопат у пацую. Частыя кантакты з маці ў дзяцінстве прыводзяць да эпигенэтычнага мэтыляваньня праматораў генаў, якія адказваюць за стрэсавую рэакцыю. Таму ў стрэсавых маці народзяцца больш стрэсавыя дзеці, якія будуць яшчэ горш клапаціцца пра сваіх нашчадкаў. Калі ж пацук-маці вельмі клапаціліся, то яе нашчадкі будуць такімі ж клапацілівымі.

Калі з боку маці ўспадкоўваюцца фактары цяжарнасьці і раньняга дзяцінства, то з боку бацькаў сытуацыя складанейшая: уклад эпигенэтычнага ўспадкоўваньні з іх боку нават мацнейшы праз інтэнсіўнае размнажэньне палавых клетак. Навукова даведзена, што нават без кантакту з патомствам ад бацькаў можа перадавацца страх да некаторых пахаў. У экспэрымэнце навукоўцы выпрацавалі рэфлекс страху ў мышэй на пах вішні, і высветлілася, што страх перадаваўся на тры пакаленьні наперад — адчувальнымі да гэтага паху заставаліся і дзеці, і ўнукі «напалоханых» самоў.

Было даведзена, што схільнасьць да какаінавай залежнасьці таксама перадаецца праз бацькаў. Таму залежнасьці такія страшныя: яны ня толькі невылечныя пры жыцьці, але яшчэ і «дастаюцца ў спадчыну» нашчадкам! Дасьледаваньні на жывёлах паказалі, што мышы, чые маці перадалі, ужо зь дзяцінства аддаюць перавагу больш тлустай ежы. А вось рэгулярная фізычная актыўнасьць бацькоў здольная абараніць іх дзяцей ад мэтабалічных парушэньняў.

Істотна ўплывае на наша здароўе разьвіцьцё ў вутробны пэрыяд. Моцны стрэс маці, узровень яе гармонаў, утрыманьне мінералаў і вітамінаў — усё гэта аказвае доўгатэрміновае ўзьдзеяньне на здароўе і разьвіцьцё дзіцяці, закладвае яго траекторыю разьвіцьця на ўсё жыцьцё. Напрыклад, калі маці дрэнна харчавалася і дзіця нарадзілася з вагой меншай за 2,5 кг, то ў яго павышаная рызыка мэтабалічнага сіндрому, цукровага дыябэту, сардэчна-сасудзістых захворваньняў. А калі дзіця нарадзілася з вагой большай за 4,5 кг, то вышэйшая рызыка атлусьчэньня, рака мозгу, тоўстага кішачніка, грудзей, падкарэнніцы (падкарэннай залозы).

Як можна выкарыстоўваць гэтыя веды? Вядома, не для скаргаў і абвінавачваньняў, маўляў, «продкі вінаватыя», а для разуменьня таго, што, умацоўваючы сваё здароўе, даходы і культурны ўзровень, вы робіце гэта дзеля будучых пакаленьняў. Гэта рэальны эпигенэтычны дар, які будзе актуальны праз шмат гадоў, нават пасля вашае сьмерці.

Ўзровень унутрывутробнага тэстастэрону і ў мужчынаў, і ў жанчынаў таксама мае вялікі ўплыў на разьвіцьцё мозгу і на рызыку шматлікіх захворваньняў, у тым ліку і аўтызм, на асаблівасьці паводзінаў. На ўзровень тэстастэрону ў маці ўплываюць яе атлусьценьне, цукровы дыябэт, хранічнае запаленьне і шэраг іншых прычын. Цяпер менавіта вы знаходзіцеся ў пераломным пункце пераходу пакаленьняў зь мінулага ў сучаснасьць, і менавіта ад вас залежыць, што перадасца: хваробы, залежнасьці і страхі або моцнае здароўе, клопат, стрэсаўстойлівасьць і высокі ўзровень жыцьця. Паляпшаючы сваё здароўе, вы паляпшае і здароўе ваших нашчадкаў!

Выхаваньне здароўя. «Ня трэба іншага ўзору, калі перад вачыма прыклад бацькі». Акрамя геному, эпигенома, мікрабіёмы мы ўспадкоўваем ад бацькоў і «псыхом» — сукупнасьць мадэляў паводзінаў, установкаў і каштоўнасьцяў, прычым робім гэта некрытычна. Многія бацькі лічаць, што апраганутае і накормленае дзіця — дастаткова для выхаваньня. А навучыць дзіця есьці, спаць, рухацца, даваць рады зь цяжкасьцямі, дапамагчы яму выставіць прыярытэты — гэта задача школы або настаўнікаў. Паверце, кінутае на самавыхаваньне дзіця засвойць найгоршыя мадэлі паводзінаў. Калі вы не навучыце дзіця самі, іншыя навучаць яго быць зручным, падпарадкоўвацца і трываць.

Галоўны прынцып выхаваньня здароўя — пачаць зь сябе. Калі бацькі шчырыя зь дзецьмі, падтрымліваюць высокія асабістыя стандарты паводзінаў і маралі, дзеці засвойваюць гэта аўтаматычна. Бо, што б вы ні рабілі, вашыя дзеці ўсё роўна будуць падобныя да вас. Мы вучымся з дапамогай люстраных нэўронаў, пераймаючы і капіючы. Таму важна, каб у жыцьці дзіцяці былі дарослыя з жаданымі мадэлямі паводзінаў, і ня толькі бацькі. Калі вы не прытрымліваецеся тых каштоўнасьцяў, якія хочаце прывіць дзіцяці, ня трэба яго ашукваць і навязваць яму. Куды як лепей знайсці іншага аўтарытэта, які прытрымліваецца гэтых правілаў, напрыклад добрага трэнэра.

Калі вы не выходзіце дзіця самі, то не дзіўуйцеся потым, чаму яно паводзіцца інакш. Засвойшы пэўныя мадэлі паводзінаў у дзяцінстве ў дачыненні да сну, харчаваньня, руху, усьвядомленасьці, чалавек кіруецца імі і ў дарослым жыцьці. Дасьледаваньні паказваюць, што, калі здаровыя звычкі ўкараняюцца зь дзяцінства, іх узьдзеянне максімальнае. Бо менавіта ў пэрыяд росту і разьвіцьця закладваецца будучая траекторыя жыцьця дзіцяці.

Вывучайце зь дзіцем сваю сямейную гісторыю: важна, каб яно ганарылася сваім паходжаньнем, але пры гэтым ведала важнасьць

і ўласных намаганьняў і магло дэманстраваць самадысцыпліну. Бо кантроль над сваімі імпульсамі — вагомы кампанэнт посьпеху. Чакайце ад дзіцяці посьпеху, кідайце яму выклікі і забясьпечвайце надзейную падтрымку, пазьбягаючы шкодных гіпэрапекі, жорсткасьці, эмацыйнай адстароненасьці.

Чысты час для дзіцяці. Балюча глядзець на бацькоў, якія бавяць час зь дзецьмі, уткнуўшыся ў смартфон. Чысты якасны час — гэта калі вы можаце надаць усю сваю ўвагу дзіцяці сам-насам, каб яму не давялося выпрошваць гэтыя хвіліны. Нават 15 хвілінаў такога чыстага часу могуць усё памяняць.

Як паказвае маштабнае дасьледаваньне, найважнейшым чыннікам разьвіцьця мозгу дзіцяці і наступнай пасьпяховасьці зьяўляецца моўнае асяродзьдзе, у якой яно знаходзіцца. Рацыянальным людзям, як я, цяжка зразумець, чаму зь немаўлятамі трэба і важна актыўна размаўляць, хоць яны й ня могуць нічога зразумець і пагатоў адказаць. Тамаграфія мозгу немаўлятаў паказвае, што яны актыўна апрацоўваюць маўленьне і нават у думках прайграюць адказы на зьвернутыя да іх словы, нават калі яшчэ ня ўмеюць гаварыць. Так, сюсюканьне і наспеў гукаў дапамагаюць дзіцяці лягчэй засвойваць веды. Колькасьць словаў, якія чуе дзіця, вызначае траекторыю яго навучаньня, матэматычныя навыкі і шматлікае іншае. Дзеці зь бедных сем'яў да трох гадоў чуюць на 30 мільёнаў словаў менш, чым дзеці з заможных сем'яў, што прыкметна адбіваецца на іх далейшым лёсе.

Важная накіраваная ўвага бацькоў, цяпло і бясьпека камунікацыі, патрэбныя ня толькі размовы па справе, але й «лішнія размовы». Ня толькі «еж, абуйся», але й «якая цікавая птушка сядзіць на клёне!». Чым больш працяглы дыялог, тым лепей для дзіцяці. Гаварыце пра тое, як вы верыце ў яго, — чаканьні моцна ўплываюць. Гаварыце зь дзіцем пра яго бліжэйшае і далёкае мінулае і будучыню, такія размовы дапамагаюць яму прымаць лепшыя рашэньні ў жыцьці. Бацькам важна займацца і сваёй самарэалізацыяй: чытайце больш кніг — гэта зробіць вашых дзяцей такімі ж, як вы. Давайце дзецям больш увагі ня толькі калі яны ідуць у школу, але і ў першыя гады жыцьця. Графік «крывая Хекмана» выразна дэманструе аддачу ад укладзеных у чалавечы капітал сродкаў на розных этапах разьвіцьця: інвэстыцыі ў раньняе дзяцінства нашмат больш эфэктыўныя, чым усе праграмы для пазьнейшага ўзросту.

Сон. З аднаго боку, важна падтрымліваць рэжым сну, усталёўваць выразныя межы і рытуалы. Але залішняя жорсткасьць шэрагу мэтадаў, калі дзіця пакідаюць плакаць на самоце і чакаюць, пакуль яно ня зьмірыцца з адзінотай, небясьпечная і шкодная. Дзеці, якія

сьпяць з бацькамі, больш шчаслівыя і менш палахлівыя ў дарослым жыцці. Самастойнасьць важная для дзіцяці тады, калі яно да яе гатовае.

Тыя падлеткі, якія сьпяць менш за 6 гадзінаў на содні, больш імпульсіўныя, схільныя да гвалту, суіцыду, часьцей ідуць на рызыкаўныя ўчынкі, часьцей ужываюць алькаголь і наркатыкі ў параўнаньні з тымі, хто сьпіць нармальна. Некаторыя бацькі выкарыстоўваюць сон як інструмэнт: напрыклад, заахвочваюць і ўзнагароджваюць дзяцей, дазваляючы ім ня класьціся позна ўвечары, караюць тым, што прымушаюць ісьці спаць раней. Гэта можа прывесці да парушэньняў сну ў будучыні.

Харчаваньне. Зь ежай падобная сытуацыя: многія бацькі выкарыстоўваюць ежу як соску, затыкаючы дзіця, калі яно плача. Ежай узнагароджваюць, многіх дзяцей прымусова закармливаюць, верагодна, лічачы, што чым больш зьела дзіця, тым больш яны клапацілівыя бацькі. У будучыні гэта можа прывесці да парушэньняў харчовых паводзінаў. Не прымушайце дзяцей есьці і давайце ім права выбару ў акрэсьленых вамі межах. Дзіўна, але многія бацькі то патураюць, то скардзяцца, што нічога ня могуць зрабіць. Правілы харчаваньня лёгка і проста замацоўваюцца, як і любая іншая звычка. Бацькі не павінны перакладаць адказнасьць за харчаваньне на саміх дзяцей, апраўдваючы сябе тым, што «ён гэтага ня есьць», «яна гэтага ня хоча».

Рух. Абмежаваньне руху дзяцей і расстаньне зь імі пачынаецца ўжо ў радзільнях, вядомых сваім жорсткім і агрэсіўным стаўленьнем да маці і тугім спавіваньнем дзяцей. Затым дзіця абмяжоўваюць у руху, лаюць за тое, што яно лазіць, пэчкаецца, бегае, скача, шуміць. Але ж дзіця, якое не сваволіць, — імаверна, хворае дзіця! Рух для дзяцей — гэта ня толькі разьвіцьцё цела, але й разьвіцьцё мозгу, нават існуе такое паняцьце, як фізычны інтэлект.

Кожныя дзесяць гадоў трывушчасьць падлеткаў падае на 10 %, і 80 % зь іх не выконваюць мінімум рухальнай актыўнасьці. Кожныя дадатковыя 15 хвілінаў актыўнасьці ў дзень павялічваюць на бал адзнакі дзяцей. Дзецям з дэфіцытам увагі дастаткова толькі 20 хвілінаў фізкультуры, каб палепшыць упраўнасьць.

Не ўлазьце ў гульні і актыўнасьць дзяцей, давайце ім магчымасьць гуляць самастойна. Выключэньне — сытуацыі, дзе ўзьнікае рэальная (падкрэсьлю: рэальная) пагроза бясьпецы. Заахвочвайце актыўнасьць дзяцей з самага раньняга ўзросту, прапануйце ім розныя віды актыўнасьці, але не настойвайце, калі яны ня хочуць. Не рабіце заўваг і папрокаў дзецям у тым, што яны выпацкаліся, калі

бегалі. Найлепшы спорт для дзяцей — гэта гульня. Гульні вучаць дзяцей узаемадзейнічаць, дамаўляцца паміж сабой.

Чым больш рухаюцца бацькі, тым больш актыўныя і дзеці. На кожную дадатковую тысячу крокаў маці і таты дзеці праходзяць 200 дадатковых крокаў. Бацькі могуць навучыць дзіця атрымліваць задавальненне ад руху, развіць у ім уменне трымаць паставу, уменне валодаць сваім целам. Часам даць дзецям магчымасць паварушыцца значыць вырашыць іх праблемы. Так, у адным з даследаванняў магчымасць рухацца падчас заняткаў знізіла гіпэрактыўнасць і павысіла канцэнтрацыю і ўпраўнасць дзяцей.

Невыпадкова развіцццю паставы заўсёды надавалася першараднае значэнне. Як выдатна сказаў Юрый Лотман: «Здольнасць спатыкнуцца звязваецца не з вонкавымі ўмовамі, а з характарам і выхаваннем чалавека. Душэўная і фізічная выкшталцонасць звязаныя і выключаюць магчымасць недакладных ці непрыгожых рухаў і жэстаў».

У Крамянёвай даліне бацькі — топ-мэнэджары і заснавальнікі папулярных стартапаў — адкрываюць для сваіх дзяцей школы бяз гаджэтаў. Некантраляванае іх выкарыстанне дзецьмі вядзе да таго, што яны менш сьпяць, у іх вышэйшая рызыка дэпрэсіі, дыябэту, атлусьцення, ніжэйшая шчыльнасць костак.

Цяпер усё больш інфантальных людзей. Важным у выхаванні зьяўляецца развіццё аўтаноміі і самастойнасці дзіцяці. Многія мільярдэры аддаюць большую частку багацця на дабрачыннасць, пакідаючы дзецям толькі невялікую частку, каб яны не сталі закладнікамі грошай. Сталенне — гэтае развіццё сваёй самастойнасці, калі дзіця ясна разумее, што яму ніхто нічога не павінны і трэба вучыцца забяспечваць сябе самастойна, а не канькаць нешта ў іншых людзей або чакаць ад дзяржавы.

Бацькам важна развіць незалежнасць дзіцяці і навучыць яго паважаць межы іншых людзей, быць ветлівым і далікатным, не прэтэндаваць на чужое. Бо тое, што сапраўды належыць вам, у вас немагчыма забраць!

### **Пытанні і заданні**

1. Якія здаровыя і нездаровыя звычкі вы скапіявалі ў свайго асяродзядзя? Што ўзялі ад бацькоў?

2. Ці хацелі б вы развіць культуру здароўя ў сваёй сям'і? Ці спрабавалі вы гэта зрабіць?



3. Якія са сваіх звычак вы хацелі б перадаць сваім дзецям? А якія — не? Складзіце спіс.