

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – НОВА РЕЛІГІЯ**

Формування світогляду особистості нової епохи можливе тільки при активній її взаємодії з навколишнім світом на всіх рівнях прояву. Перший рівень такої взаємодії – особистісний. Виховання починається в родині, і від того, наскільки побут і спосіб життя буде стимулювати правильний розвиток дитини, підтримувати її інтерес до пізнання і навчання всьому новому, залежить її подальша доля. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) для дошкільника, а потім і для учня повинен стати його звичкою, увійти у підсвідомість, виконуватися автоматично. Наступні рівні [1] проявів молоді у навколишньому світі: міжособистісний, діяльнісний та соціальна індивідуалізація – зміцнюють у правильності обраного шляху або ж призводять до розчарування і можливого розпаду особистості. На думку професора, доктора медичних наук, завідувачки кафедри спортивної медицини Одеського національного медичного університету О. Г. Юшковської, ЗСЖ вже став подібний релігії зі своїми пастирями, лідерами думок та їх послідовниками серед мільйонів прихильників по всьому світу. Ольга Генадіївна теж в якомусь сенсі є пастирем і, безумовно, лідером думок [2]. Її он-лайн публікації в журналі *Business Zavarnik* щодо фітнес-моди і багатьох інших напрямків ЗСЖ, які з'явилися всього кілька десятків років тому та слідувати яким може бути небезпечно, наприклад: бігорексія, обезофобія, орторексія, спортивна булімія, йога-хвороби, біохакінг та інші, дуже актуальні і необхідні для прийняття молоддю правильних рішень у складних ситуаціях. Фітнес-мода – вже не банальне хобі, а спосіб консолідації і формування спільнот. Напівмарафон став чимось на зразок пропуску в стильну тусовку, стрічка в «Фейсбуці» рясніє фотографіями стартів і фінішів кожного такого заходу. Актуальні теми обговорень – селфі з пробіжок, фото відображень у дзеркалі з гантелями та під штангою, ранковий смузі, вечірній детокс, нові бігові кросівки та ін. Фото з келихом дорогого віскі і сигарекою прирівнюються до компромату.

Бути спортивним – це круто, бути веганом – здорово, біохакери – престижно і загадково [2].

Розберемося, які підводні течії та небезпеки можуть чекати новачків, які активно спрямовуються по новим стежкам ЗОЖ. Бігорексія або зворотна анорексія – означає розлад сприйняття образу свого тіла, яке інакше називають «комплексом Адоніса» в честь давньогрецького бога, схибленого на своїй тілесній красі. Потужному атлету здається, що його м'язова маса розвинена слабко, він відчуває себе кволим і недостатньо накачаним. Найчастіше цей розлад спостерігається у тих, хто фанатично відвідує тренажерні зали. В останні роки описані випадки даного порушення й у жінок, проте вони зустрічаються у них у чотири рази рідше, ніж у чоловіків, на відміну, наприклад, від анорексії, де жінки лідирують. Групу ризику складають чоловіки-моделі, спортсмени, танцюристи. Бігорексік тренується набагато триваліше й інтенсивніше, травми і хвороби його не зупиняють, низькі результати надзвичайно засмучують. Важливий момент – йому необхідно постійно бачити своє накачане тіло у дзеркалі, порівнювати себе з іншими для підтвердження своєї значущості. Обезофобія – нав'язливий страх погладшати, який виражається у постійному контролі їжі, що споживається, регулярному зважуванні, вимірюванні розмірів тіла. Орторексія – розлад прийому їжі, що характеризується нав'язливим прагненням до «здорового і правильного харчування». Єдиним критерієм вибору їжі тут є те, наскільки цей продукт вважається корисним для здоров'я. Особи, які страждають орторексією, зазвичай не вживають в їжу солоне, солодке, жирне, а також продукти, що містять крохмаль, глютен, алкоголь, дріжджі, кофеїн, хімічні консерванти, синтетичні або генетично модифіковані продукти. Спортивна булімія, так неофіційно називають компульсивну і надмірну потребу у фізичних вправах заради підтримки низької ваги, відноситься до неуточнених розладів харчової поведінки людини. Для неї характерні спортивні навантаження неймовірно високої інтенсивності, надмірні тренування, мета яких – спалювання калорій. Перші спостереження «йога-хвороб» з'явилися кілька десятків років тому і опубліковані у солідних медичних журналах. Описані проблеми варіювались від незначної шкоди здоров'ю до досить відчутної. Пов'язані вони передусім з тим, що сучасна людина, просидівши нерухомо 8 годин у офісному кріслі, ввечері намагається прийняти невласиві для неї пози,

скручуючись і тривалий час застигаючи у положеннях, що порушують нормальний кровообіг, та висуваючи граничні вимоги до судлобово-зв'язкового апарату, що може закінчитися дуже погано: «йогівські інсульти» – це наслідки «перевернутих» поз, особливо у флай-йозі, а також екстремальні положення голови і шиї, що травмують судини [2].

Інтерв'ю «Повний апгрейд людини. Біохакінг. Плюси та мінуси нового здорового способу життя», яке взяла Марина Лінда у Ольги Юшковської і Наталії Гордієнко [3], настільки актуальне й необхідне, що хочеться навести головні його тези. Біохакінг – це система медичних і оздоровчих практик, спрямована на продовження життя і поліпшення його якості. Його програма об'єднує в собі налагодження всіх життєво важливих процесів і систем організму. Основна мета біохакінгу – жити довше, жити краще. Адепти цього методу прагнуть буквально «зламати» біосистему людського організму, щоб змусити його працювати ефективніше, зберегти здоров'я і ясність розуму на довгі роки. Ця течія прийшла до нас із Кремнієвої долини в США, де розташовані штаб-квартири найбільших високотехнологічних міжнародних корпорацій. Високі класні фахівці ІТ-сфери задалися питанням, а чому б не зробити апгрейд людської біосистеми за аналогією з безперервним удосконаленням систем електронних? У результаті сформувався комплексна методика, яку на сьогоднішній день впроваджують у своє життя багато успішних СЕО, підприємці, а також зірки кіно і шоу. Важливо розуміти, що біохакінг – це не разовий захід, а по суті, система всебічної корекції способу життя. Основа основ біохакінгу – повний чек-ап фізичного статусу організму людини. Це не просто рутинні лабораторні дослідження і звичайні УЗД. Це також виявлення токсичного впливу зовнішнього середовища і продуктів харчування, визначення можливих проявів алергії. Тобто детальне дослідження стану всіх систем людського організму з метою корекції виявлених проблем і попередження розвитку тих захворювань, в зоні ризику яких знаходиться людина з генетичних причин. Для біохакера-початківця дуже важливо вибрати кваліфікованого фахівця в області превентивної медицини, або такий медичний заклад, який знайомий з напрямком біохакінгу і може забезпечити злагоджену роботу декількох вузьких фахівців для складання повної картини здоров'я пацієнта.

На початковому етапі знадобиться консультація кардіолога, невропатолога, ендокринолога, психолога, дієтолога та інших фахівців. Висновки кожного з них, разом з результатами лабораторних і функціональних досліджень, дозволять лікарю, який координує весь процес, розробити максимально ефективну програму для пацієнта. Тобто призначити необхідні препарати або лікувальні заходи для корекції виявлених проблем і подальшої підтримки здоров'я людини. Це можуть бути і вітаміни, і БАДи, і гормональні препарати у разі необхідності. Головні дослідження і розробка системи, як правило, займають близько 3 місяців, а в подальшому потрібно буде проходити регулярні чек-апи для контролю стану організму і перевірки ефективності застосовуваної програми. Важливо розуміти, що біохакинг – це не одноразовий захід, а система всебічної корекції способу життя, для якої є необхідним високий рівень розвитку превентивної медицини у державі [3].

Превентивна медицина – це ідеологія і методологія персоніфікованого управління станом здоров'я і резервами організму, спрямована на продовження повноцінного здорового життя людини. Її головне завдання – не лікування хвороб, а виявлення змін в організмі, здатних призвести до захворювань, та прийняття адресних заходів, спрямованих на запобігання хвороб. З урахуванням особливостей менталітету населення переконати клінічно здорову людину, що не має скарг, пройти профілактичні дослідження у більшості випадків є практично неможливим. Для вирішення питання про проведення регулярних превентивно-діагностичних обстежень доцільно у законодавчому порядку зобов'язати роботодавця забезпечити проведення превентивних досліджень своїх працівників, наприклад, при прийомі на роботу або щорічно перед наданням чергової відпустки. Крім того, було б доцільно зобов'язати страхові компанії не укладати індивідуальних страхових договорів без надання інформації про виконання превентивних досліджень з давністю не більше 6 місяців [4].

Можливий і інший шлях, а саме – використання наукової концепції емоційного інтелекту П. Саловей, Д. Карузо і Дж. Майера, професорів Єльського і Нью-Гемпширського університетів, тобто розвивати у дітей емоційний інтелект, робити ставку на їх оригінальність. Як оголосила група ентузіастів у США у 2012 році, це можливо за допомогою електричної

стимуляції мозку, натискаючи на кнопку: вчитися, тренуватися і розвиватися. Тільки поки що невідомо, чим це може закінчитися у майбутньому: еволюційний стрибок у розвитку людського мозку або його деградація. У Швейцарії вирішили не покладатися на джерела електричної енергії (чарівну кнопку), а як обов'язкову програму, починаючи з дитячого садка, для дітей і батьків, а також викладачів ввели курс розвитку інтелектуального управління емоціями (PATHS). У Швейцарії здатність розпізнавати і аналізувати емоції вважається базовою навичкою успішного соціального існування [5].

Висновки. Нині існує повна свобода для батьків завдяки Інтернету, який шлях обрати для розвитку і вдосконалення своєї дитини, але робити це потрібно обережно, головне любити і прислухатися до думок свого чада, а не жорстко ліпити ідеал, яким колись хотіли стати самі. Питання до розумних молодих людей: «А чи варто зламувати свою систему організму?» Можливо, треба уважно прислухатися до нього і він сам підкаже – чи варто пити таблетки жменями або мучити себе у спортивному залі. У 4 столітті до н.е. знаменитий лікар у 17 поколінні Гіппократ сказав: «Все добре в міру», може, слід дослухатись до нього, оскільки істина згодом не старіє, а тільки набуває нових граней.

#### Література:

1. Поляков В.А. Манифест эволюции человечества, 2019 – 64 с.
2. Юшковская О. Г. Фитнес-болезни, или добро пожаловать в мир зависимости // Business Zavarник convergent media Одесса. – 2019 – С. 1-5. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zavarnik.biz/fitnes-bolezni-ili-dobro-pozhalovat-v-mir-zavisimosti>
3. Линда М. Полный апгрейд человека. Биохакнинг Плюсы и минусы нового здорового образа жизни. / Сегодня , 15 ноября 2018. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.segodnya.ua/> // Юшковская О. Г. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://professorolga.in.ua/page4086736.html>.
4. Полетаев А. Превентивная медицина [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://intalent.pro/article/preventivnaya-medicina.html>.
5. Хлевная Е. Южанинова Л. Где твоя волшебная кнопка? Как развивать эмоциональный интеллект. – СПб.: Питер, 2013. – 240 с.