

10. Єремєєва І. А. (2018). Проблеми асиметричного конфлікту в сучасних міжнародних відносинах *problems of asymmetric conflict in modern international relations. Регіональні студії*, 87.

**Марія БЕРЕДА**

курсант ННІ права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції

**Наталія КОМИХ**

доцент кафедри гуманітарних дисциплін та психології поліцейської діяльності Дніпровського державного університету внутрішніх справ, кандидат соціологічних наук, доцент

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ІМІДЖЕВИЙ ТРЕНД СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, спрямований на підтримку і поліпшення здоров'я людей. Це діяльність, спрямована на поліпшення умов життя, роботи, дозвілля та розваг та сприяє життєдіяльності людини.

В Україні в останні роки здоров'я дітей та молоді погіршилося. Проблема впровадження здорового способу життя в середу молоді починає потрапляти в категорію того, що визначає рівень національної безпеки в Україні.

На даний час у реформуванні системи охорони здоров'я України особлива увага приділяється первинній профілактиці, заснованій на формуванні здорового способу життя, підвищенні відповідальності за здоров'я кожної людини та усуненні наслідків факторів ризику для здоров'я. Мотивація до здорового способу життя, її цінність і необхідність повинні формуватися в дитинстві.

Аналіз останніх наукових досліджень і публікацій показує, що проблема формування здорового способу життя багатовимірною і пов'язана зі складними проблемами. Гармонійний фізичний, розумовий, культурний і духовний розвиток особистості, дотримання оптимальних законів про здоров'я в той час, як проводити освіту і дозвілля, харчування, Особиста гігієна, життєдіяльність, сонячні ванни, скорочення недобросовісних законів про торгівлю.

Досвід розвинених країн по всьому світу, що реалізують масштабні профілактичні програми, спрямовані на зниження впливу факторів ризику виникнення соціально обумовлених захворювань (хвороб цивілізації),

показує, що зміна способу життя має першорядне значення.

Згідно зі статистикою, в Україні спостерігається зростання таких негативних явищ, як наркоманія, пияцтво, куріння, захворювання, що передаються статевим шляхом, і рання вагітність серед молоді. Проблема пивного алкоголізму посилюється. Фактори, що загрожують життю і здоров'ю молоді викликають тривогу. Наприклад, 40 % молодих людей і 30 % дівчаток регулярно вживають алкоголь, 10 % підлітків пробували наркотики, і 10 % з 32,8 мільйона дітей помирають від заповідання собі шкоди. У віці 18 років 82 % хлопчиків і 72 % дівчаток мають досвід вживання наркотиків. Особливо негативним є те, що 20-39 % жінок дітородного віку (25-30 років) є жертвами самоушкодження [1].

В умовах серйозної демографічної кризи насамперед важливо підтримувати і покращувати репродуктивне здоров'я молоді. Низька культура контролю над народжуваністю і відсутність інформації про протизаплідні засоби стали тривожним фактором, що призводить до виникнення непотрібних вагітностей і збільшення числа абортів. Особливу заклопотаність викликає проблема передчасних пологів і, як наслідок, збільшення числа небажаних вагітностей і поширеності захворювань, що передаються статевим шляхом. Частота абортів серед молодих українців за останні 3 роки збільшилася в 10 разів. Зростає число статевих відносин серед дівчаток у віці від 14 до 16 років. Вагітність в молодому віці викликає не лише медичні проблеми, негативно впливають на здоров'я матері і дитини, а й соціальні проблеми, через які молоді жінки психологічно і матеріально не готові до відповідального материнства і створення сім'ї.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), Репродуктивне здоров'я (сексуальне та репродуктивне здоров'я) надмірно схильне до захворювань, що передаються статевим шляхом, включаючи сифіліс. Поширеність сифілісу серед дівчаток у віці до 14 років за останні 23 роки збільшилася в 10 разів, а серед дівчаток у віці 15-17 років – в 10,5 рази. Висока частота захворювань, що передаються статевим шляхом, вказує на ризик розвитку порушень репродуктивного здоров'я, таких як погане виховання дітей, викидень, внутрішньоутробна інфекція і втрата плоду [1].

Інше питання стосується старих традиційних шкільних вимог, які пред'являються до вчителів та учнів. Наприклад, заняття фізкультурою в школах часто проводяться на основі стандартів, тому Фізичне виховання в школах перетворюється в тренувальну діяльність, і діти більше не можуть рухати своїм тілом. В результаті тільки 13 % молодих людей займаються регулярно фізичною активністю, 54 % молодих людей займаються нерегулярною діяльністю, а 33 % молодих людей взагалі не займаються фізичною активністю. Дослідження поширеності фізичного виховання в Сполучених Штатах показало, що вкрай важливо заохочувати дітей до придбання спортивних пріоритетів і навичок з ентузіазмом і турботою про спортивні результати вдома і в навчальних закладах [2].

У наш час здоров'я розглядається не як чисто медична проблема, а як комплексна проблема, складне явище глобального значення. Здоров'я людини, 10 % на медичному рівні, 20 % на екологічному стані, 20 % на навколишньому середовищі і тільки 50 % на способі життя [ 2].

Поліпшення здоров'я, перш за все, пов'язано зі свідомою та інтелектуальною роботою самих людей по зміцненню, оновленню та розвитку життєво важливих ресурсів організму. Перш за все, важливо мотивувати молодих людей залишатися здоровими і мати почуття відповідальності за власне здоров'я. Необхідно, щоб студенти та молодь розуміли, що жодні ліки не можуть зробити людину здоровою. Активний фізичний розвиток, фізична активність, гарне харчування, розумовий розвиток і сприятливе соціальне середовище є необхідними умовами для здоров'я.

Узагальнені результати соціологічних досліджень свідчать про одночасну наявність в молодіжному співтоваристві ціннісних напрямків, несприятливих для здоров'я. Деякі молоді люди не цікавляться власними проблемами зі здоров'ям і не вірять, що цінність здоров'я вище цінності інших життів. Для іншої групи молодих людей здоров'я є головною цінністю і незамінним елементом успішної кар'єри, здоров'я і благополуччя в житті.

Для успішної діяльності з інформування молоді про здоров'я необхідно знаходити нетрадиційні та оригінальні ідеї, створювати інформаційні матеріали і знаходити способи і форми передачі інформації. Інноваційні методи, такі як інтерактивний театр, молодіжні лекційні групи та офіс прес-секретаря, були визнані найбільш поширеними формами роботи з формування здорового способу життя в молодіжному середовищі. Системний підхід до вирішення проблеми зміцнення здоров'я полягає в залученні до вирішення цієї проблеми не лише в медичній сфері, а й в освіті, культурі, соціальній роботі і т.д. зі світового досвіду ми знаємо, що головним фактором, найбільшою мірою визначальним здоров'я, є спосіб життя. Тому перспектива поліпшення здоров'я молоді найбільш тісно пов'язана з систематичними діями в напрямку здорового способу життя, високоефективною і економічно життєздатною стратегією, а не з постійно зростаючими витратами на лікування наслідків нездорового способу життя.

#### **Список використаних джерел**

1. В твоїх руках – здоров'я і життя: збірник розповідей, спогадів, вражень підлітків та молоді – учасників Українсько-канадського проекту «Молодь за здоров'я – 2». Школа : Інформ.-метод. ресурсний центр українсько-канадського проекту «Молодь за здоров'я 2», 2021. 28 с.
2. Жилка Н. Стан репродуктивного здоров'я в Україні (медико-демографічний огляд). Київ : Міністерство охорони здоров'я України, НАН, 2021. 68 с.