**ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ФАКТОРЫ ЕГО ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ**

«Человек носит врача в себе, надо только ему помочь в работе» Гиппократ.

«Сила внутри нас» Л. Хей.

Здоровье – это естественное состояние человека, включающее в себя триединство физического, психического и духовного здоровья, болезнь – это отклонение от нормы, нарушение этого триединства, гласит древневосточная мудрость.

Факторы физического здоровья:

* Двигательная активность
* Рациональное питание
* Соблюдение правил личной гигиены и безопасности поведения
* Оптимальное сочетание умственного и физического труда
* Отказ от вредных привычек

Факторы психического здоровья:

Гармония между самим собой и окружающим миром, адекватная оценка действительности, проявление интереса к окружающему миру, согласование своего поведения и реакции на происходящее с условиями среды, способность к самоанализу и рефлексии.

Так же психическое здоровье характеризуется психической зрелостью, которая проявляется вследствие интеллектуальной, эмоциональной, социальной и духовной зрелостью.

1. Интеллектуальная зрелость – это способность формировать собственное мнение, учитывая и уважая мнения других, самостоятельное принятие решений с полным чувством ответственности за них, умение правильно применять полученные из различных источников знания в реальной жизни.
2. Эмоциональная зрелость – это первую очередь умение себя контролировать, способность совершать обдуманные поступки, умение принимать критику и адекватно на неё реагировать.
3. Социальная зрелость – характеризуется способностью идти навстречу людям и умением легко устанавливать с ними отношения.
4. Духовная зрелость – характеризуется преданностью духовным идеалам и способностью жить в соответствии с ними, поиском смысла жизни, целеустремленностью и самосовершенствованием.

Духовное здоровье – это внутреннее состояние души. Характеризуется оно преданностью, любовью и радостью. Гармония же к окружающим проявляется как: милосердие, сострадание, сорадость.

В природе все стремится к равновесию (физиология – к гомеостазу).

Существуют четыре основных фактора влияющих на нарушение гомеостаза (поддержание внутреннего равновесия), что ослабляет защитные функции организма и неизбежно приводит к конкретным заболеваниям.

1. Стресс – это характеристика ущербности нервной организации человека, вследствие перегруженности области подсознания всевозможными стереотипами мышления и комплексами неполноценности.
2. Канцерогены – пресыщение организма вредными химическими веществами, критическая масса которых может привести к качественным изменениям, к возникновению опухолевых заболеваний, как продукт нерациональной деятельности человека и загрязнения окружающей среды. Значительно более действенными, но менее ощутимы являются канцерогены нашей собственной души (негативные мысли, чувства, дела, выпущенные в мир).
3. Генетическая предрасположенность – наследственная информация предшествующих поколений, оказывающее косвенное влияния, на поведенческую реакцию организма человека к сопротивляемости определенным болезням.
4. Страх – отрицательная эмоция в ситуации реальной или воображаемой опасности, боязнь человека перед неизвестным предметом или явлением, не таящая в себе никакой угрозы (такой страх называется фобией).

Человеческий организм – сложная, но целостная живая структура, способная к саморегуляции и самовосстановлению. Наша задача сделать «механизм» саморегуляции управляемым. Подчинить его сознанию и воле человека и тем самым многократно усилить его эффект.

Нет отдельной болезни, а есть нарушение гармонии в отношениях человека с сами собой и окружающим мирам, есть нерешенные задачи, которые принято называть болезнями.

Современный человек отягощен знаниями о внешней природе вещей и абсолютно безграмотен в отношении своей внутренней сути. Его действия мало посвящены созиданию, он раздражителен, пуглив, безынициативен, ленив. На Древнем Востоке болезнь рассматривали, как нарушение равновесия между силами внешних воздействий и защитными силами организма. Правильный образ жизни поддерживает эту защиту на должном уровне. Болезнь указывает на то, что защита в каком-либо месте ослаблена или прервана. Человек не набор органов, а целостная система, в которой все физические составляющие неразрывно связаны с иными компонентами, такими как эмоции, психика, интеллект.

И.Сеченов писал, что мысль определяет готовность тела к будущему действию. Когда мы говорим себе, что надо сделать то-то и то-то, в нас активизируется определённая группа мышц и выделяется соответствующе количество гормонов, необходимое для приведения замысла в исполнении. Мысли, как и наши эмоции являются мощным инструментов воздействия на организм. Давно замечено, что раны победителя заживают быстрее, о подавленное состояние духа способствуют быстрому развитию заболеваний. Наши чувства, ощущения, мысли – это программа действий для наших внутренних органов. Научившись управлять своими эмоциями и мыслями, мы получаем ключ к запуску механизма выздоровления.

Современные ученые обнаружили, что любая эмоция вызывает химические изменения в организме человека, прежде всего это касается рН-фактора и гормонального фона. В каждую секунду жизни мы имеем возможности утверждать своё существование в мире благотворными чувствами: любви, сострадания, прощения либо переживаниями – зависть, ненавистью осуждением. Вместо того, чтобы желать исцеления, надо жить так, будто ты уже выздоровел, нужно просто почувствовать, что наши мечты уже воплотились, желания исполнились. В каждом из нас проблемы нашего времени и в нас их причины. Решая эти проблемы в себе, мы ускоряем их решение в семье и в обществе. Умение определить – назвать свое состояние и есть труд человека.

Зная свои несовершенства и страхи, мы сознательно способны на их уничтожение (аннигиляцию), исправляя тем самым очаги поражения не только своего организма, но и «организма родовой линии», наша адекватная реакция на выработанный стереотип мышления способна уничтожить негатив родовой линии. Все зависти от нашего выбора: убивать-не убивать, воровать - не воровать, обижаться - не обижаться, злиться - не злиться… Если выбор созвучен с голосом совести и не противоречит ему и если есть необходимые духовно-нравственные ориентиры, чтобы не сбиться с пути, у человека есть будущее. В противном случая, совесть автоматически будет возвращать человека к моменту выбора и проявляться как внутренне беспокойство – укор совести.

Сила внутри нас – сила настоящего. Наши чувства и мысли является проводниками этой силы в физический мир (мир тела). Внешняя негативная информация, которую генерируем мы сами, посредством неверного отношения к окружающему миру, разрушает психику человека с последующим проявлением на уровне физиологии (это и отношение друг к другу, дела, поступки, мысли, чувства…).

Чем больше в наших душах несовершенств от агрессии, злобы, непонимания, тем больше появляется программ уничтожения, а не развития и усовершенствования себя и окружающего мира.

Восстанавливая гармонию между душой и сознанием, устраняется причина заболевания. И если правильно применять полученные знания (знания о самом себе) – можно противостоять любым вредным физическим заболеваниям.

Жить осознанно, любить не обусловлено – вот к чему должен стремиться современный человек.

Автор: Исаков Александр Иванович