

# Робота Києво-Святошинського ЦСПР із формування здорового способу життя

**Формування здорового способу життя населення, що постраждало внаслідок Чорнобильської катастрофи, – одне з головних завдань Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації**

***“Здоров`я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад”.***

*Загальноприйняте у міжнародному співтоваристві визначення здоров`я, викладене в Преамбулі Статуту ВООЗ*

## **I. ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ`Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СВІТЛІ ЗАСАДНИЧИХ МІЖНАРОДНИХ ДОКУМЕНТІВ**

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров`я, все, що сприяє виконанню людиною своїх функцій. Вже давно здоров`я не визначають лише як відсутність хвороби. За сучасними уявленнями здоров`я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення.

На початкових етапах реалізації політики здоров`я деякий час помилково вважалося, що за наявності відповідної інформації люди автоматично віддаватимуть перевагу ‘‘здоровому вибору‘‘. Однак, не принижуючи значення глибоких знань, інформації та санітарної освіти, реальні дані засвідчили те, що рішення, пов`язані із сприятливою для здоров`я поведінкою (наприклад, здорове харчування, достатня фізична активність і турбота про репродуктивне здоров`я), обумовлені домінуючим фізичним, соціальним, економічним та культурним середовищем, від якого

залежить той чи інший стереотип поведінки окремих осіб, груп або населення якоїсь місцевості. Більш того, доволі часто шкідливих для здоров'я звичок набувають саме найбільш вразливі прошарки населення, серед яких спостерігаються більш високі показники поширеності куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотиків, оскільки саме ці прошарки зазнають найбільшого стресу, намагаючись подолати життєві труднощі, зумовлені неадекватним рівнем доходу, незадовільною освітою, безробіттям та нестабільністю у питаннях працевлаштування.

На цьому аспекті особливо наголошувалося на I Міжнародній конференції з питань сприяння здоров'ю, що відбулася в Оттаві 17 – 21 листопада 1986 р. Результатом цього форуму стало прийняття Хартії про сприяння здоров'ю, широко відомої як Оттавська Хартія, що відтоді і дотепер є основним керівним джерелом для всіх, хто займається діяльністю, спрямованою на сприяння здоров'ю.

Подальший розвиток зазначена діяльність ВООЗ отримала у Рекомендаціях II Міжнародної конференції з питань сприяння здоров'ю, що відбулася 5 – 9 квітня 1988 р. в Аделаїді (Австралія) і була присвячена проблемам здорової громадської політики.

Вагомий внесок у визначення міжнародних підходів щодо політики сприяння здоров'ю зробила III Міжнародна конференція з питань сприяння здоров'ю, присвячена проблемам створення сприятливого для здоров'я середовища (Сундсваль, Швеція, 9 -15 червня 1991 р.).

У підсумковій заяві, прийнятій на цьому форумі, підкреслювалося, що в контексті здорового способу життя термін "навколишнє середовище" містить у собі як фізичні, так і соціальні аспекти оточення людини, тобто те середовище, де людина живе, працює і відпочиває, а також визначає доступ людей до життєвих ресурсів і можливостей підвищити свій професійний рівень. У зв'язку з цим діяльність, спрямована на створення сприятливого для здоров'я навколишнього середовища,

має багато нерозривно взаємопов'язаних вимірів – фізичний, суспільний, духовний, економічний та політичний, і повинна координуватися на локальному, регіональному, національному та глобальному рівнях.

Підсумком всієї 20-річної діяльності ВООЗ щодо вироблення та розвитку принципів політики сприяння здоров'ю стала IV Міжнародна конференція з питань сприяння здоров'ю, що відбулася у Джакарті у липні 1997 р. Результатом цієї конференції стало прийняття Декларації про сприяння здоров'ю у XXI столітті, відомої як Джакартська декларація.

Підтвердивши правильність основних стратегій щодо сприяння здоров'ю, визначених Оттавською Хартією, Джакартська декларація визначила основні пріоритети у сфері сприяння здоров'ю на XXI століття: сприяння суспільній відповідальності за здоров'я; збільшення інвестицій у розвиток здоров'я; зміцнення і розширення партнерства в охороні здоров'я; збільшення можливостей громади та індивідуальних можливостей; забезпечення надійної інфраструктури сприяння здоров'ю, що має передбачати нові механізми діяльності урядових, неурядових організацій, освітніх інституцій та приватного сектора з метою максимальної мобілізації їх ресурсів на локальному, національному та глобальному рівнях.

Положення цих документів стосовно сприяння здоров'ю та запровадження здорового способу життя були враховані при розробці і прийнятті у подальшому нових програмних документів ВООЗ як на глобальному рівні, так і у Європейському регіоні зокрема, таких, як Основи політики досягнення здоров'я для всіх у XXI столітті в Європейському регіоні, відомі також під назвою "ЗДОРОВ'Я – XXI".

Країни розвинутої демократії беруть за основу рішення ВООЗ для створення законодавчих документів, спрямованих на формування здорового способу життя своїх народів. Зокрема, у Великій Британії стратегічним документом, що впливає на політику і спрямування законодавчо-нормативної бази щодо збереження і

зміцнення здоров'я населення є Хартія за пропаганду здорового способу життя, оприлюднена на початку 1998 р. В ній велика увага приділяється центрам діяльності (аналоги українських центрів соціально-психологічної реабілітації населення), які діють як Центри здорового способу життя і правлять за місцеві ресурсні центри, які підтримують зусилля всіх місцевих зацікавлених осіб, залучених до заходів щодо формування здорового способу життя. У партнерстві з місцевим бізнесом, урядовими, релігійним та освітніми секторами центри надають адміністративну й технічну підтримку, що доповнює доступ до Інтернету, використовують семінарські заняття та навчальні матеріали.

В Україні здоров'я людини розглядається як одне з найголовніших немайнових благ особи. Статтею 3 Конституції України здоров'я людини, як і її життя, особиста честь і гідність, недоторканність та безпека, визначене найвищою соціальною цінністю. Згідно із статтею 49 Конституції України кожен має право на охорону здоров'я.

У статті 3 Основ законодавства України про охорону здоров'я, що після Конституції є другим за юридичною вагою правовим актом у цій сфері, здоров'я визначається як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. Таким чином, у національне законодавство України практично імплементоване визначення здоров'я, прийняте ВООЗ.

Засадничим документом у сфері формування здорового способу життя української нації є Постанова Кабінету Міністрів України від 15 вересня 1999 р. №1697 ‘‘Про затвердження Національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства‘‘.

## **II. СФЕРИ АБО СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я.**

Таким чином, міжнародне співтовариство дійшло згоди, що

здоров'я – це поєднання фізичного, психічного, духовного та соціального благополуччя індивіда.

### **1. Фізичне здоров'я.**

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

### **2. Психічне здоров'я.**

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

### **3. Духовне здоров'я.**

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

### **4. Соціальне здоров'я.**

Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Впливають міжетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і

технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я визначається характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній.

Зрозуміло, що у реальному житті всі чотири складових – соціальна, духовна, фізична і психічна – діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномена. Треба зауважити, що дослідження довели, що на здоров'я людини впливають: стан системи охорони здоров'я – 10%; екологія – близько 20%; спадковість – близько 20%; умови і спосіб життя – близько 50%.

### **ІІІ. ДІЯЛЬНІСТЬ КИЄВО-СВЯТОШИНСЬКОГО ЦЕНТРУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПО ФОРМУВАННЮ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Спираючись на викладене вище, розглянемо програмну діяльність Києво-Святошинського ЦСПР, враховуючи всі складові здорового способу життя.

#### **1. Фізичне здоров'я.**

До програм, що сприяють фізичному здоров'ю, умовно відносимо ті, що безпосередньо стосуються хвороб та процесу одужання, профілактики шкідливих звичок та ін:

- **«Запобігти, врятувати, допомогти»** – з метою поінформування про надзвичайні ситуації, правильну поведінку та безпечне проживання на територіях посиленого радіологічного контролю; цільова аудиторія – діти, підлітки, дорослі громади та Київської обласної дитячої лікарні.
- **«Вікно в майбутнє»** – з метою інформування, пропагування та формування здорового способу життя; цільова аудиторія – підлітки громади та відділень Київської обласної

дитячої лікарні.

- **«Дбаймо про себе»** – з метою сприяння усвідомленню населенням, що постраждало від Чорнобильської катастрофи, здорового способу життя як важливого елементу в системі життєвих цінностей.
- **«Не боюсь»** – з метою зниження страхів перед медичними процедурами; цільова аудиторія – діти та підлітки Київської обласної дитячої лікарні.
- **«Усміхнись»** – з метою підвищення адаптаційних можливостей та оптимізації життєвих ресурсів; цільова аудиторія – діти та підлітки ендокринологічного відділення (діти хворі на цукровий діабет) Київської обласної дитячої лікарні.
- **«Мій вибір»** – з метою профілактики наркоманії, формування самосвідомості і відповідальності за власні вчинки, розвитку системи альтернативних наркотикам захоплень; цільова аудиторія – підлітки територій, постраждалих внаслідок Чорнобильської катастрофи.
- **«Спілкуймося та діємо»** – з метою систематизації інформації про здоровий спосіб життя, заохочення до поширення знань з цього питання та реалізації їх у власному житті; цільова аудиторія – підлітки територій, постраждалих внаслідок Чорнобильської катастрофи.
- **«Здорове майбутнє»** – з метою виховання у молодих людей свідомого ставлення до свого репродуктивного здоров'я; цільова аудиторія – підлітки територій, постраждалих внаслідок Чорнобильської катастрофи.
- **Інформаційна діяльність:** публікації на теми безпечного проживання, профілактики шкідливих звичок тощо. Виготовлення та розповсюдження інформаційних матеріалів по безпечному проживанню на територіях посиленого радіологічного контролю.

## **2. Психічне здоров'я.**

На формування психічного здоров'я спрямовані в першу чергу індивідуальні психологічні консультації, повсякденна

індивідуальна та групова робота, психологічні тренінгові заняття. Щодо програм, то досить умовно можна виділити такі, що в найбільшій мірі сприяють психічному здоров'ю:

- **«Я і моя дитина»** – з метою надання психологічної допомоги батькам з питань виховання, психологічних особливостей віку, індивідуальних особливостей, специфіки лікування та взаємодії з хворими дітьми, допомога батькам у вирішенні сімейних та особистісних проблем (групові бесіди, тренінги); цільова аудиторія – батьки хворих дітей відділень Київської обласної дитячої лікарні, батьки громади.
- **«Стати мамою»** – з метою підвищення психологічної культури майбутніх батьків; цільова аудиторія – вагітні жінки громади, пари, що очікують дитину, або тільки планують її.
- **«Веселка»** – з метою організації ігрової діяльності дітей в ігровому залі ЦСПР з метою покращення емоційного стану хворих дітей, набуття ними стартових соціальних навичок (спілкування, співробітництва, тощо..); цільова аудиторія – діти відділень Київської обласної дитячої лікарні.
- **«Граймо – розум розвиваймо»** – з метою розвитку психічних процесів дітей (пам'ять, увага, інтелект); цільова аудиторія – діти та підлітки відділень Київської обласної дитячої лікарні.
- **«Гармонія барв»** – з метою зниження негативних емоційних переживань; цільова аудиторія – діти та підлітки відділень Київської обласної дитячої лікарні.
- **«Дзеркало»** – з метою навчання способам зниження негативних переживань; цільова аудиторія – діти та підлітки відділень Київської обласної дитячої лікарні.
- **«Люди в білих халатах»** – з метою оптимізації взаємодії «медпрацівник-пацієнт», попередження конфліктних ситуацій у відділеннях, покращення дисципліни та психологічної атмосфери, виявлення дітей та підлітків, що потребують соціально-психологічної підтримки,



психологічної діагностичної та корекційної роботи; цільова аудиторія – медичний персонал відділень Київської обласної дитячої лікарні.

- **«Пізнайко»** – корекційно-розвивальна програма для активізації внутрішніх ресурсів; цільова аудиторія – діти громади, що часто хворіють.
- **Інформаційна діяльність:** публікації на психологічні теми з метою психологічної просвіти та пропаганди здорових сімейних стосунків.

### **3. Духовне здоров'я.**

На формування духовного здоров'я громади в більшій мірі спрямова планова масова робота – поетичні вечори, концерти, акції, конкурси живопису, виставкова діяльність. Діють також наступні програми:

- **«Екологія природи – екологія душі»** – з метою формування у молоді дбайливого ставлення до оточуючого середовища; вироблення мотивації щодо гідної поведінки і до збереження чистоти довкілля; цільова аудиторія – шкільна молодь громади, хворі діти відділень КОДЛ.
- **«Ключі до життя»** – з метою екологічного виховання; цільова аудиторія – діти, підлітки громади та відділень КОДЛ.
- **«Я – волонтер»** – з метою залучення волонтерів до проведення культурних, духовно насичених заходів; цільова аудиторія – мало забезпечені та соціально незахищені категорії населення (інваліди, діти-інваліди, пенсіонери, діти дитячих будинків та інтернатів, діти відділень КОДЛ, які через хворобу лишаються в лікарні на вихідні дні та свята).
- **Інформаційна діяльність:** публікації по висвітленню заходів та акцій духовного спрямування з метою пропагування творчості як важливого аспекту духовного життя.

### **4. Соціальне здоров'я.**

До програм, направлених на соціальне здоров'я громади, відносимо такі, що в більшій мірі спрямовані на формування у жителів регіону активної життєвої позиції; всебічне сприяння їхній соціальній адаптації та профілактика споживацьких настроїв на територіях, що постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи:

- **«Господар своєї долі»** – з метою розвитку особистості, сприяння вихованню соціальної зрілості, підготовці до дорослого життя; цільова аудиторія – підлітки територій, постраждалих внаслідок Чорнобильської катастрофи.
- **«Всі рівні – Всі різні»** – з метою розвитку толерантності; цільова аудиторія – діти та підлітки громади та відділень КОДЛ.
- **«Моє майбутнє – це майбутнє моєї держави»** – з метою розвитку свідомого ставлення до свого життя, виховання відповідальності перед суспільством, родиною, самим собою; цільова аудиторія – підлітки громади та відділень КОДЛ.
- **«Вікно в майбутнє»** – з метою інформування, пропагування та формування здорового способу життя. Цільова аудиторія – підлітки громади та відділень КОДЛ.
- **Проект «Активна молодь»** – з метою впливу на громаду, що проживає в регіоні, постраждалому від Чорнобильської катастрофи, шляхом виховання у молоді почуття громадянської відповідальності»; цільова аудиторія – молодь Києво-Святошинського району;
- **Проект «Громадянська гідність»** – з метою формування соціально повноцінних, свідомих особистостей; прищеплення молодим людям навичок гідної поведінки на момент отримання державних послуг; цільова група – молодь громади.
- **Проект «Молодь – за Боярку»** – з метою спонукання молоді регіону до соціальної активності, формування у неї активної життєвої позиції та відповідальності за долю регіону; цільова група – учнівська молодь міста Боярка.
- **Проект «Молоді патріоти»** – з метою мотивування молоді

регіону до дієвого патріотизму щодо своєї малої Батьківщини.

- **«Робота з дітьми спецшкіл та інтернатів»** – з метою соціальної адаптації та підготовки до дорослого життя; цільова аудиторія – боярська спецшкола-інтернат для слабозорих.
- **Інформаційна діяльність:** Публікації на соціально значиму тематику. Публікації, спрямовані на пропаганду сімейних цінностей.