

ՀԱՍՈՒՆ ԵՎ ՏԱՐԵՑ ՀԱՍՈՒԿԻ ՍԱՐԴԿԱՆՑ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊՐՈԲԼԵՄՆԵՐԸ

Փոփոխությունների հանդեպ ճիշտ վերաբերմունքը, որոնք անխուսափելիորեն գալիս են տարիքի հետ, կայուն հոգեկանի պահպանման կարևոր պայմաններից են: Սա կարևոր է իմանալ տարեցին, բայց ոչ պակաս կարևոր է նաև երիտասարդի իմանալը, որն ապրում է շրջապատված տարեցներով, և պետք է իմանալ ավելի լավ հասկանալու համար իր ծնողների, ինչպես նաև հարազատ մարդկանց մտատանջումները, որոնք գտնվում են իրենց կյանքի ճգնաժամային հատվածներում:

30-ից մինչև 60 տարեկանը ընդունված է համարել սոցիալական հասունացման տարիք, երբ կատարվում են կյանքի կարևոր իրադարձությունները: Մարդիկ այս տարիքում դառնում են հասուն սոցիալական և հոգեբանական պլանում, սկսում են իրապես ծանաչել իրենց և ամեն օրը վայելել:

Այս տարիքում է, որ սեփական երեխաները, սկզբում հիշեցնում են իրենց մանկությունը, հետո գալիս է նրանց ամուսնության պահը և նոր հարազատների ու ծանոթների ի հայտ գալը, ապա երբ մտնում են նոր սոցիալական դերերի մեջ՝ զոքանչ և սկեսուր, տատիկներ և պապիկներ:

Շփումը սոցիալական պլանում հասուն մարդու հետ իրական վայելք է, որովհետև նրանում հարմոնիայի մեջ են ուժը, խելքը և գեղեցկությունը:

Հասունությունը ուղեկցվում է նրանով, որ մարդը իրեն ընդունում է այնպիսին, ինչպիսին որ կա: Մարդը սկսում է համակերպվել իր թերությունների հետ, և այնևս իրեն չի մեղադրում, որ ինքը չի դարձել ծանաչված մարդ, չունի պարզեներ, և որ իր մարմնի չափսերը չեն համապատասխանում ընդունված չափանիշներին: Որոշ հնարավորություններ անվերադարձ մնում են անցյալում, բայց հասունությունը հուշում է, որ պետք է բացվի ինչ-որ նորը և այդ նորը պետք է փնտրել: Անհաջողությունները դադարում են լինել դրամա և ողբերգություն, ինչպես երիտասարդ հասակում էր թվում և նույնիսկ մութ թունելի վերջում կարելի է և պետք է լույս տեսնել:

Ուժերը հավաքել և հարվածել կարևոր կետին – այս կարողությունը տարբերում է հասունությունը երիտասարդությունից, որտեղ ուժերը չեն կենտրոնանում մեկ և կարևոր ուղղության վրա: Նույնիսկ երբ փորձը չի հաջողվում հասուն մարդու համար չի նշանակում, որ կյանքը ավարտված է:

Հիանալի է, երբ արդեն տարիքով մարդը բավարարված է իր անցած տարիներով և նշում է իր ծեռքերումները, զգալով անբաժան կապ աշխարհի հետ ի շնորհիվ իր մասնագիտության և աշխատանքի, համոզվածությունը իր

ամուրե թիկունքի վրա, որը տալիս է ընտանիքը: Հենց այս տարիքում է, որ իրենց զգացնել են տալիս ֆիզիոլոգիական փոփոխությունների առաջին նշանները, որոնք վախեցնում են և կանանց և տղամարդկանց, առաջացնելով տագնապային զգացմունքներ:

50 տարեկանում մարդը սկսում է կորցնել իր սենսորային օրգանների զգայունակությունը: Վատանում է տեսողությունը, լսողությունը, համայն և հոտային զգացողությունները, թուլանում է նաև հիշողությունը, նրա հետ մեկտեղ և մտային կարողությունները:

Ֆիզիկական առողջությունը մեծամասամբ որոշում է տարեց հասակում մարդու վարքը, օգնելով կամ խանգարելով նրան կյանքի պլանների իրագործման մեջ: Մարդու լավ զգացողությունը մեծամասամբ շարժման հետ է կապված, որը ցրում է արյունը և ամրացնում է մկաններն ու սիրտը: Վաղուց հայտնի է, որ ֆիզիկական վարժությունները տալիս են երիտասարդացնող էֆեկտ: Բայց նույնը կարելի է ասել և հոգեբանական տրամադրվածության մասին՝ ուղղված որոշակի կյանքի պլանների իրականացմանը: Հոգեբանական տարիքը որոշվում է իրադարձությունների քանակի և կարևորության հարաբերությամբ, որոնք մարդը պլանավորում է ապագայի համար, այն իրադարձությունների, որոնք տեղ են գտել անցյալում: Եթե այդ հարաբերությունը մեկից շատ է, ապա դա խոսում է մարդու համոզվածության մասին, որ առջևում դեռ շատ անելիքներ կան: Այսպիսի մարդը հոգեբանորեն երիտասարդ է անկախ այն բանից, թե քանի տարեկան է նա: Եթե հարաբերությունը մեկից քիչ է, ապա այդպիսի մարդը ավելի շատ նայում է դեպի իր անցյալը և դա ծերության հոգեբանական նշան է: Նոր ծագող խնդիրները և նպատակները մարդուն դուրս են բերում հոգեբանական լճացման վիճակից, նրա կյանքը լցնում են նոր իմաստով:

Շատ հաճախ մարդու համար թոշակի անցնելը կապվում է հիվանդագին անհանգստություններով իր սոցիալական «մահվան» պատճառով, որից վատթարանում է առողջությունը և ընկնում տրամադրությունը: Բժիշկներն ու հոգեթերապևտներն այս դեպքում խոսում են այսպես կոչված թոշակային ներդի մասին, որի պատճառը կյանքի նոր ժամանակահատվածի վատ պատրաստման մեջ է:

Թոշակի անցնելուն պետք է հիմնովին պատրաստվել թե՛ հոգեբանորեն, թե՛ բարոյապես, քանի որ ազատ ժամանակի ավելցուկը, ինչպես և ցանկացած ավելցուկ ինչ-որ բանի, հենց խախտումն է հարմոնիայի և կենսագործունեության: Շատ կարևոր է, որ ակտիվ ծանրաբեռնված կյանքից վաստակված հանգստի անցնելը լինի աստիճանական և հանգիստ: Քանի որ թոշակի անցնելը թուլացնում է սոցիալական կապերը, ապա մինչ թոշակային շրջանում կարևոր է ուշադրություն դարձնել այդ կապերի զարգացմանն ու ամրապնդմանը:

«Վալետոլոգիա» տերմինը նշանակող գիտություն ճիշտ և առողջ կյանք ապրելու ձևի մասին, մտցվել է ժամանակակից բժշկական և կրթական պրակտիկա 80-ական թվ. սկզբին, իսկ հայտնի բժիշկ Ի.Ի.Բրեխմանի կողմից: Ավանդական բժշկությունը հիմնականում ուղղված էր հիվանդությունների բուժմանը, այն դեպքում, երբ կյանքը պահանջում էր շեշտի տեղափոխումը հենց առողջության մասին գիտության ստեղծման վրա: Վալետոլոգիան (լատ. vale-եղիոր առողջ) գիտություն է մարդու առողջության և առողջությունը պահպանող գործոնների և նախադրյալների մասին: Վալետոլոգիան ելնում է այն վարկածից, որ մարդու ճակատագրի պատասխանատվությունն ընկած է իր իսկ վրա: Առողջությունը պահպանելիս՝ մարդն առաջին հերթին պետք է ուղղորդվի ինքնապահպանման սկզբունքով: Մարդը պետք է կարողանա պահպանել և պատասխանատու լինել իր սեփական առողջության պահպանմանը, որը առավել կարևորվում է հատկապես տարեց հասակում: Քանի որ բազմիցս խոսվել է մարդու ճիշտ ապրելակերպի օգտավետության մասին, նշանակում է բոլորս էլ քաջատեղյակ պետք է լինենք այդ սկզբունքներից: Այս հանգամանքը շատ կարևոր է սկսած մարդու ծննդից մինչ մահ: Բայց հատկապես կարևոր է մարդու թե՛ ֆիզիկական, և թե՛ հոգեկան առողջությունը տարեց հասակում: Այս տարիքից է, որ մարդիկ մեծամասամբ սարսափում են, ընկալելով այն որպես անօգնականության, անզորության, անպետքության և մի շարք այլ բացասական ախտանիշների հավաքածու, որոնք մարդու համար ցանկալի չեն, և հենց այս տարիքային սահմանից հետո է, որ սկսում են մտածել անխուսափելի մահվան երևույթի մասին: Մարդիկ ցանկանում են երիտասարդ մնալ, նույնիսկ վերադառնալ մանկություն, բայց ոչ երբեք ի հաշիվ այս երկուսի տարեցներ լինել: Մի գուցե գիտակցելով, որ ծերությունը իր հետ բերում է նաև կյանքի վերջավոր լինելու միտքը, մահկանացու լինելու արդեն իրական փաստը, քանի որ տարիքային այս ժամանակահատվածը վերջինն է մարդու տարիքային խմբերի մեջ, որից հետո զալիս է անխուսափելի մահը: Սակայն ճիշտ ապրելակերպը ոչ միայն կարող է այդ ժամանակահատվածը երկարացնել, այլ դարձնել առավել իմաստալի ու հաճելի: Ֆիզիկական առողջությունն է, որ հիմնականում որոշում է տարեց մարդու վարքը:

Պետք է ընդունել, որ օրգանիզմի ադապտացիոն հնարավորությունների գործում մեծ հոգեբանական պահուստներ ստեղծում է մարդու փնտրտուքային ակտիվությունը: Ամենաքիչ պրոբլեմների թիվը կապված առողջության հետ դիտվում է այն թոշակառուների մոտ, որոնք պահպանում են ակտիվությունը և պատասխանատվության զգացում են կրում ընտանեկան կամ հասարակական գործերում: Միևնույն ժամանակ պայքարից, հույսից, դժվարություններին դիմակայելուց հրաժարվելը տարբեր հոգեամաստիկ հիվանդությունների գրավականն են:

Ակտիվության և առողջության միջև գոյություն ունի հակադարձ կապ: Փնտրտուքային ակտիվության իրագործման համար անհրաժեշտ են բավարար էներգետիկ հնարավորություններ և լավ սոմատիկ առողջություն, իսկ փնտրողական ակտիվությունը հենց նպաստում է դրան: Փնտրողական աշխատանքներից հրաժարվելը իջեցնում է օրգանիզմի ադապտացիոն հնարավորությունները և դեպրեսիայի միջոցով բերում է նրան ժամանակից շուտ մահվան:

Ժամանակակից մարդը պարտավոր է հետևել առողջությանը, տիրապետելով դրա համար անհրաժեշտ տարբեր հմտությունների և գիտելիքների:

Բնությունը մարդուն ստեղծել է որպես կյանքով ուրախացող էակ, բայց դա հասանելի է այն մարդկանց, որոնք ապրում են ակտիվ շարժողական օրակարգով և պահպանում են նյութափոխանակությունը բարձր մակարդակի վրա: Շարժունակության պակասը բերում է շատ մարդկանց կիսաքուն գոյության, որը նրանք փորձում են շատ հաճախ հեռացնել սուրճի օգնությամբ, խմիչքի և այլ ուղեղը թմրեցնող միջոցներով: Այս ամենը բերում է միայն կյանքի ժամկետի կրճատման, որը բաց է թողնված մարդուն բնության կողմից և այդ միջոցները չեն կարող նրան դարձնել առողջ և իրոք երջանիկ:

Հատուկ փորձերը ցույց են տվել, որ ոչ բոլոր շարժումներն են մարդու օրգանիզմի վրա առողջարարական էֆեկտ ունենում: Շատ մարդիկ, որոնց աշխատանքը կապված է ծանր ֆիզիկական աշխատանքի հետ (անտառահատներ, հանքափորներ, շինարարներ) հաճախ նշում են, ոչ թե լավացում, այլ առողջության վատացում կապված արյան մեջ, խոլեստերինի բարձր քանակությամբ, որը բերում է սրտանոթային հիվանդությունների, խոլեստերինի իջեցումը հնարավոր է միայն, երբ կատարվեն կարգավորված վարժություններ:

Առողջարարական համակարգի տարբեր տեսակները և մեծ քանակությունը, որոնք ստեղծվել են համատեղ բժիշկների և սպորտսմենների կողմից, կարող էր բոլորին օգնել, եթե միայն չլիներ մի փոքր թերություն, որը բնորոշ է շատերին-անգիտակից ձգտումը դեպի ծուլություն, չցանկանալը կատարել ավելորդ ֆիզիկական ջանքեր, նույնիսկ եթե նրանք ուղղված են օրգանիզմի բարեկեցությանը: Ծխելու վնասը, ինչպես և ֆիզիկական վարժությունների օգուտը, ի հայտ են գալիս ոչ միանգամից: Միևնույն ժամանակ բազմոցի պառկելու և մի քանի ժամ հեռուստացույց դիտելու հաճույքը շատերի (հատկապես ծերերի) համար առավել գերադասելի է: Հենց սա է, որ շատ մարդկանց բերում է այն ճշմարտության, որ «կյանքը շարժում է պահանջում»:

«Առողջ մարմնում առողջ հոգի» սկզբունքով է ժամանակակից վալեոլոգիան շարժվում, որը խոսում է անբաժան կապի մասին, որը գոյություն ունի մարդու ֆիզիկական և հոգեկան կառուցվածքների միջև: Սոմատիկ բնույթի

շատ հիվանդությունների հիմքում ընկած են նեգատիվ էմոցիոնալ անհանգստությունները, որոնք իրենց հերթին սկսվում են վատ մտքերից: Լավ կամ վատ երևույթների մասին ինֆորմացիան հանդիսանում է մեր օրգանիզմի համար այնպիսի սնուցող էներգետիկ սուբստանցիա, ինչպես և սնունդը՝ որը մենք ուտում ենք, ինչպես օդը՝ որով մենք շնչում ենք: Կախված այն բանից, թե ինչպես մենք այն կընդունենք և կախված կլինի նրա ազդեցությունը մեր գիտակցության և տրամադրության վրա: Ժամանակակից մարդը պետք է զինվի հատուկ հոգեբանական գիտելիքներով և հմտություններով, որոնք կոչնչացնեն ինֆորմացիոն լուրերի բացասական էֆեկտը: Նախկինում դրա համար օգտագործել են մեդիտացիան, աղոթքները և այլն: Այժմ դրանց ավելացել են հատուկ հոգեբանական մեթոդները, որոնց թվում են աուտոգեն մարզումները, հոգեվերլուծությունը, ռաջիոնալ հոգեթերապիան, նեյրոլինգվիստիկ ծրագրավորումը:

Այժմ արդեն կարող ենք ասել, որ ֆիզիկական առողջության համար կարևոր են՝

- ճիշտ շարժումն ու ճիշտ թուլացումը
- ճիշտ շնչառությունն ու ճիշտ շունչը պահելը
- ճիշտ մտածողությունն ու ճիշտ կենտրոնացումը
- ճիշտ սնվելն ու օրգանիզմի ճիշտ մաքրումը

Ճիշտ անել ճիշտ բաներ նշանակում է, կառուցել սեփական ապրելակերպը բնության օրենքներին համապատասխան, որոնցով ստեղծված է մարդը: Այս կանոններից հեռացումը տուրք տալով ինչ-որ նորաձևությունների, սովորությունների առաջացնում են ոչ միայն տարբեր հիվանդություններ, այլև խանգարում ցանկացած մարդու իրագործել ստեղծագործ կարողությունը և հասնել կյանքի լիարժեքության զգացողության:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Андреева М.Л. "Проблемы социальной и психологической геронтологии", Мос. ун.-ет, 1974. с.302:
2. Байер Я., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М., 1997:
3. Брехман И.И. "Внедрение в валеологию — науку о здоровье", М., 1987:
4. Доброленский Ю.А. "Здоровье населения мира в XX веке", М., 1969:
5. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 2003 — 432 с.ил.
6. Пономаренко В.А. "Размышление о здоровье" /Круг чтения/ - М.: Издательский Дом МАГИСТР ПРЕСС, 2001-432с.: