

ЗОЖ: образ жизни или зависимость?

Все не так однозначно, утверждают наши эксперты

Казалось бы, ЗОЖ – это хорошо: здоровое питание, занятия спортом, отказ от вредных привычек. В здоровом теле – здоровый дух! Однако в этом деле много подводных камней. Не всегда увлечение ЗОЖ сопровождается здоровой мотивацией, не всем удастся удержаться на гребне волны. Вдобавок некоторые эксперты утверждают, что чрезмерная приверженность здоровому образу жизни частенько перерастает в зависимость, от которой не так-то просто избавиться. Где та грань, которая отделяет разумную заботу о здоровье от разрушительного пристрастия? Своим мнением поделились приглашенные нами эксперты – участники круглого стола «Беларуской думкі».

Это директор Республиканского научно-практического центра спорта кандидат медицинских наук, доцент Ирина МАЛЁВАНЯ; ведущий психолог РНПЦ психического здоровья, главный внештатный специалист по психологии Министерства здравоохранения Республики Беларусь Мария КАЛМЫКОВА; старший научный сотрудник лаборатории нейрофизиологии Института физиологии НАН Беларуси кандидат медицинских наук Егор ЛЕМЕШКО; персональный фитнес-тренер Екатерина ВАСЮКЕВИЧ.

5/1 Что такое, по-вашему, ЗОЖ: забота о здоровье или просто мода?

И. МАЛЁВАНЯ: Изначально забота о здоровье. ЗОЖ ведь возник не на пустом месте. Фундамент актуального сегодня направления закладывался много лет назад. Помните, в Советском Союзе в восемь утра по

радио транслировалась зарядка? Владимир Высоцкий даже песню написал: «Вдох глубокий, руки шире. Не спешите, три-четыре! Бодрость духа, грация и пластика...» Конечно, с юмором, но все же... А школьные пятиминутки: «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали...»? Это все элементы здорового образа жизни.

Участники круглого стола в пресс-центре БЕЛТА





Ирина МАЛЁВАНЯ, директор Республиканского научно-практического центра спорта, кандидат медицинских наук, доцент

Так что это наша традиция, которая проходит красной нитью через многие годы, и в Беларуси эта тенденция продолжается. У здорового образа жизни в нашей стране много приверженцев. ЗОЖ передается из поколения в поколение. Дети вдохновляются примером родителей. Этому способствует и государственная политика...

БД Хорошо, что вы затронули эту тему! Здоровому образу жизни уделяется немало внимания в Государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность Беларуси» на 2021–2025 годы. То есть это еще и государственная политика?

И. МАЛЁВАНЯ: Безусловно! Недавно один из зарубежных коллег пришел в восторг от посещения наших спортивных объектов. Сказал: «У вас в стране есть все для занятий спортом!» Это отражение той масштабной работы, которую проводит государство по укоренению здорового образа жизни.

Спорт прививается у нас, начиная с детских садов, где для малышей проводятся физкультминутки. В расписании школ с первого по одиннадцатый класс в обязательном порядке присутствует урок физкультуры. В стране созданы хорошие условия для занятия спортом на открытых площадках. Это и любительские стадионы, и специально отведенные места во дворах для занятий теми видами спорта, которые не требуют серьезных вложений: теннис, волейбол, баскетбол. Строятся популярные у молодежи воркаут-площадки.



Мария КАЛМЫКОВА, ведущий психолог РНПЦ психического здоровья, главный внештатный специалист по психологии Министерства здравоохранения Республики Беларусь

Для приверженцев здорового питания существуют отечественные линейки продуктов. Многие из них разрабатывались на научной основе с доказательной базой их полезности.

Пример здорового образа жизни показывает сам глава государства, и это мотивирует многих людей.

Е. ЛЕМЕШКО: Позвольте добавить юридический аспект. ЗОЖ на государственном уровне подразумевает наличие нормативных документов, которыми регулируется финансирование здравоохранения, образования и культуры, организация досуга, взаимоотношения с окружающей средой.

Наше трудовое право тоже нацеливает на ЗОЖ. В том числе законодательно закрепленные нормы труда и отдыха, социальные нормы. Нужно лишь уметь всем этим грамотно пользоваться. Но тут уже все зависит от самого человека, его мотивации.

«Пример здорового образа жизни показывает сам глава государства, и это мотивирует многих людей».

И. МАЛЁВАНЯ: Соглашусь с Егором Владимировичем. Главное – желание. Каким бы красивым ни было платье, я не стану его носить, если считаю, что в нем я не буду красавицей. Зачем мне здоровый образ жизни, если думаю, что он не решит мои проблемы?

БД Итак, мы опять упираемся в вопрос, зачем нужен ЗОЖ. Что движет людьми, которые ни



Егор ЛЕМЕШКО, старший научный сотрудник лаборатории нейрофизиологии Института физиологии НАН Беларуси, кандидат медицинских наук



Екатерина ВАСЮКЕВИЧ, персональный фитнес-тренер

с того ни с сего начинают бегать и следить за питанием?

Е. ВАСЮКЕВИЧ: Скажу как практик: к сожалению, в первую очередь ими движет не стремление к здоровому образу жизни, а банальное желание улучшить свою внешность. Почти 90 % людей, которые обращаются ко мне как к персональному тренеру по фитнесу, приходят именно с такой мотивацией, и это вполне объяснимо. Мы живем в век визуализации. Со страниц инстаграма на нас смотрят красивые фитоняши, причем обоих полов. Они рекомендуют пить воду, тягать железо и покупать их программы по похудению. Есть и другие, обвиняющие ЗОЖников в том, что они превратили это в показушный тренд для фоточек в соцсетях.

И. МАЛЁВАНЯ: О том же говорит и статистика. Большинство переходит на здоровый образ жизни ради улучшения внешнего вида. Ничего не поделаешь, таковы реалии. Но тут надо понимать: нет гарантий, что ты получишь тот внешний вид, к которому стремишься. Отсюда разочарование и быстрая потеря мотивации. Человек попробует, потренируется, поймет, что красоты так быстро не достигнешь, и через полгода бросит.

На втором месте, по статистике, укрепление здоровья. Преимущество этой мотивации в том, что она долговременная, нацеленная на долголетие. Люди с такой мотивацией чаще всего сознательно и надолго переходят на сторону ЗОЖ.

Е. ЛЕМЕШКО: Основные мотивы, я считаю, – это желание стать красивее и опасение потери здоровья.

Например, для 25-летних девушек главный стимул заняться спортом – внешняя привлекательность, которая позволяет быть более востребованной в обществе. Для женщин после 40 к этому добавляется забота о внутреннем состоянии, харизме, обаянии. А для старших поколений на первый план выходят стремление сохранить здоровье, бодрость тела и духа. Очень важно услышать свой организм и предложить ему мотивацию, адекватную его потребностям, – только в этом случае она сработает.

М. КАЛМЫКОВА: Я согласна с выступающими: это две основные и вполне очевидные мотивации. Но если копнуть глубже и взглянуть на ситуацию глазами психолога, то улавливаешь и бессознательные мотивы.

В первом случае налицо нарциссический посыл, когда человек хочет что-то в себе изменить для того, чтобы нравиться другим. Такая мотивация базируется исключительно на оценке со стороны. Все должны оценить ваш новый облик, признать вашу отличную спортивную форму. По сути, это огромный мыльный пузырь.

Вторая бессознательная мотивация – это страх болезни и смерти. В этом случае ЗОЖ выступает в роли палочки-выручалочки. Человек думает: «Если я сейчас буду правильно питаться, заниматься спортом и следить за собой, болезни обойдут меня стороной, и даже смерть отступит на неопределенное время». Подобный мотив может стать явным, если заболел или умер кто-то из близких. Если это событие всколыхнуло наши чувства, оно способно пробудить нашу сознательность.

Напомню, что здоровый образ жизни – это также отказ от вредных привычек, курения, употребления алкоголя и психоактивных веществ. Подобно тому, как большой путь начинается с первого шага, здоровый образ жизни начинается с сознательного и ежедневного выбора между поведением, укрепляющим или разрушающим наше здоровье.

Б1 **А может ли мода подтолкнуть нас к здоровью? Или это всего лишь ухищрения маркетологов, навязывающих нам всевозможные товары для здорового образа жизни?**

Е. ВАСЮКЕВИЧ: Надо признать, что влияние моды и маркетинга в этой сфере действительно очень сильно. Когда ко мне приходят люди с лишним весом, то в качестве желаемого результата фитнес-тренировок показывают картинки из интернета или фото своих знакомых. Весной у меня появляются «сезонные ЗОЖники», худеющие к лету, а зимой вновь впадающие в спячку.

В последнее время вести здоровый образ жизни действительно модно. Людей привлекает эстетика ЗОЖ. Ходить в спортзал, бегать по утрам, заниматься йогой, считать калории и пить смузи стало престижно. Посмотрите на картинки в социальных сетях: селфи в тренажерном зале, в магазине за покупкой правильных продуктов, на кухне в процессе приготовления полезных блюд. Главное, чтобы селфи и красивая картинка не превращались в самоцель и чтобы здоровье при этом не отходило на второй план.

«Очень важно услышать свой организм и предложить ему мотивацию, адекватную его потребностям».

Е. ЛЕМЕШКО: Тут еще вот какой аспект. Мода на здоровый образ жизни, его пропаганда на государственном уровне и в глянцевах журналах упростили это понятие, превратив его в свод стандартных правил: не есть мучное и сладкое, не курить, проходить ежедневно 10 000 шагов. Примерно так выглядит упрощенное понимание ЗОЖ в массовой культуре.

Между тем его суть и главная цель – не выполнение общих правил, а постоянное ощущение себя здоровым, красивым, полным сил и энергии человеком. И основные принципы, которые позволяют добиться такого ощущения, – это отказ от вредных привычек, правильное питание, физическая активность, соблюдение режима труда и отдыха, здоровый сон, хорошее психологическое состояние, положи-

тельные эмоции. Мода и маркетинг нам в этом не помогут.

Е. ВАСЮКЕВИЧ: Кстати, маркетологи тоже стараются на славу. Сколько разных гаджетов для ЗОЖников придумали! И напольные весы с измерителями количества жира в организме, и умные часы, рассчитывающие количество потраченных калорий, и стильные фляжки с напоминками, что пора пить воду, и невероятно красивые коврики для йоги, и симпатичные комбинезончики для занятий спортом.

Главное – за всеми этими девайсами не забыть, что здоровый образ жизни – это труд, огромная работа над собой. Увидев в интернете привлекательные фото в фитнес-бикини, мы решаем быть такими же подтянутыми и красивыми и зачастую не понимаем, что это очень долгий путь. Не месяц, не два и не три – он исчисляется в годах здорового образа жизни. Статистика гласит: почти 67 % людей сдаются в первые месяцы и еще не скоро дают второй шанс полезным привычкам. Так что я согласна, мода не всегда помогает.

Б1 **Мода – это лишь зеркало общественных тенденций, не так ли?**

И. МАЛЁВАННАЯ: Мода на ЗОЖ в Беларуси не идет вразрез с основными тенденциями общества. Количество поклонников здорового образа жизни в нашей стране растет – такой вывод можно сделать даже исходя из данных по числу обращений в РНПЦ спорта. По статистике, ЗОЖ не интересует всего 1,2 % женщин и 3,6 % мужчин. Главные источники информации о здоровом образе жизни – это СМИ и интернет, из которых узнают от 50 до 60 % населения. Личный пример родственников, друзей и коллег вдохновляет около 40 % приверженцев здорового образа жизни. Свыше 30 % узнают о ЗОЖ от знакомых или медицинских работников, от 10 до 14 % – из специальной литературы и только 4 % черпают эти знания в учреждениях образования.

На деле, исходя из личного опыта, могу сказать: не так важно, компания, соседи или друзья втянули тебя в «авантюру» с ЗОЖ. Долговременный эффект имеет только личная мотивация. У молодежи это успешная карьера, любовь, самореализация, достижение жизненных целей. У людей среднего и старшего возраста – поддержание активности и здоровья, продление жизни.

Е. ВАСЮКЕВИЧ: Когда я 12 лет назад впервые пришла в тренажерный зал, там было гораздо меньше людей, чем сейчас. Может быть, мода на ЗОЖ была

в те времена не так актуальна. Теперь же ситуация другая. Залы переполнены, особенно в вечернее время.

«Здоровый образ жизни – это труд, огромная работа над собой».

Но очевидно также, что далеко не все получают удовольствие от таких тренировок. Какой смысл ходить в тренажерный зал как на каторгу просто потому, что это модно? Гораздо проще выбрать физическую нагрузку по душе – теннис, бег, бадминтон, футбол. Суть здорового образа жизни, на мой взгляд, еще и в том, чтобы не идти на поводу у общественного мнения.

БД **Есть еще такой аспект, как здоровое питание...**

И. МАЛЁВАНЯ: В свое время Гиппократ сказал: «Мы едим то, что мы едим». Он полагал, что организм формируется и приобретает свойства тех элементов, которые в него поступают, а болезни – результат неправильного питания. Аналогичная формула работает и сегодня. Сало необходимо для нашего организма, поскольку в нем содержатся ненасыщенные жирные кислоты, задействованные в работе мозга. Благодаря салу человек лучше мыслит и легче переносит большие умственные нагрузки. Вам хочется сала? Значит, вы заняты интеллектуальным трудом. В разумных количествах оно необходимо для сбалансированно-

го питания. Для приверженцев ЗОЖ, на мой взгляд, важнее не состав, а качество продуктов.

М. КАЛМЫКОВА: Мне доводилось сталкиваться с противоположной точкой зрения. Многие из наших пациентов говорят: «Зачем выбирать, смотреть качество продуктов? Раньше же как-то питались, и ничего».

Я всегда привожу такой пример: «Покупая телефон, вы ведь обращали внимание на его функциональные возможности?» – «Конечно!» – «Получается, вы выбираете гаджет с гораздо большей ответственностью, чем рацион? Как же получилось, что телефон для вас более значим, чем собственный организм?»

Следует понимать, что здоровое питание – это вызов, это, если хотите, индикатор взрослости человека, поскольку он должен быть готов взять на себя ответственность за собственное здоровье.

И. МАЛЁВАНЯ: Придерживаться правильного питания совсем не сложно. В среднем в день человек расходует около 2–2,5 тыс. килокалорий. Важно распределить соотношение жиров, белков и углеводов и знать, к примеру, что так называемые длинные углеводы – каша, макароны – надолго обеспечат нас энергией. Их желательнее употреблять в первой половине дня, если вы хотите до самого вечера оставаться в строю. Белок – это строительный материал, его можно есть вечером, чтобы восстановить после физической активности все то, что мы потратили. Восполнить запасы коротких углеводов особенно важно после физического или эмоционального стресса или напряженной работы.

«Здоровое питание – это вызов, это, если хотите, индикатор взрослости человека».

Жиры тоже нужны, они входят в состав оболочки миелиновых нервных волокон, которые отвечают за нашу стрессоустойчивость. Зимой без них никак, потому что жиры незаменимы для терморегуляции. Организм должен все время получать закуску, в том числе за счет агрессии извне. Ничего страшного, если мини-вакциной иногда выступит тот же фаст-фуд.

В то же время, даже если вы целеустремленный адепт ЗОЖ, нельзя все время как зомби заниматься подсчетами жиров, углеводов, белков и калорий. Это может сформировать хронический стресс, а следом и зависимость. Хватит и полугода, чтобы пышущая здоровьем и весельем толстуха превратилась в

Рациональное питание – один из главных факторов ЗОЖ



Спортивный челлендж
«Народная зарядка» на минском
стадионе «Динамо». 2021 год



худосочную Твигги с целым букетом проблем со здоровьем, начиная от нехватки витаминов и микроэлементов и вплоть до социальной изоляции.

Е. ВАСЮКЕВИЧ: Похудеть, а именно такую цель преследуют многие поклонники здорового образа жизни, можно и на шоколадках. Если съесть две шоколадки в день и дополнять рацион кусочком мяса, в сумме получится всего-то 1500 калорий.

Примерно в 50% случаев приходится, как ни странно, в начале не уменьшать, а увеличивать количество калорий. Когда приходит человек достаточно плотной комплекции и говорит: «Я мало ем и не худею», – приходится искать причину. Бывает, дневной рацион едва-едва дотягивает до 1200 калорий, что из расчета массы тела с трудом покрывает энергетические затраты на функционирование организма. А что будет, если добавить еще физическую активность? Поэтому постепенно увеличиваем рацион до 2000 калорий, и человек начинает худеть.

Кстати, если уж мы заговорили о похудении, никаких волшебных таблеток не существует. Жиросжигатели, на которые многие уповают как на панацею, работают лишь вкуче с правильным питанием и спортивным образом жизни. Тем более если речь идет о формировании красивого тела, набор мышечной массы зависит от количества потребляемых белков,

жиров и углеводов вместе с правильно просчитанной качественной физической нагрузкой.

Главные враги ЗОЖ – стресс и сопровождающий его гормон кортизол. У диетологов есть даже термин «кортизолный живот»: он используется для описания людей, которые набирают лишний вес, заедая стресс.

БД Это хорошо и интересно, но как же все-таки подружиться с ЗОЖ на долгие годы и не бросить на полпути?

Е. ЛЕМЕШКО: Формирование стереотипа образа жизни зависит во многом от семейного воспитания. Первые навыки сохранения и укрепления здоровья дети получают в семье от родителей. Важно обучать детей полезным видам досуга, которые обеспечивают их гармоничное развитие.

С другой стороны, важно понимать, что многие наши вредные привычки навязываются нам родителями с раннего детства. Как это работает, расскажу на примере.

Все дети любят сладкое, потому что родители и бабушки с дедушками когда-то приучили ребенка к потреблению вкусняшек. В ответ на съеденную конфету в его организме вырабатываются эндорфины, он чувствует себя прекрасно и, естественно, хочет повторения. Таким образом вырабатывается опре-

деленная зависимость. Со сменой питания меняется и образ жизни. Он становится не совсем здоровым, и впоследствии нам приходится проявить недюжинную силу воли, чтобы перейти на здоровое питание и поднять таким образом свою самооценку.

«Суть здорового образа жизни, на мой взгляд, еще и в том, чтобы не идти на поводу у общественного мнения».

Е. ВАСЮКЕВИЧ: Главное, к чему стоит стремиться при переключении на здоровый образ жизни, – это польза для здоровья. Поэтому «визуалов», которые планируют изменить себя через тренировки, я нацеливаю на большую работу и изменение образа жизни. Этот путь начинается с малого: понимания целей здоровья, принципов правильного питания.

Е. ЛЕМЕШКО: Одно из главных правил, соблюдение которого поможет удержаться на выбранном пути, – правильно выбрать вид спорта. Это позволит активизировать дофаминовую систему, и физическая активность превратится из тяжелой повинности в источник удовольствия и радости. И это не обязательно походы в тренажерный зал и силовые тренировки до изнеможения. Можно выбрать не столь изнурительный и намного более приятный вид физической активности: плавание, волейбол, хоккей, коньки, настольный теннис, скандинавскую ходьбу.

Для поддержания общего тонуса не так важен вид спорта, как регулярность занятий. Физическая активность – основа здорового образа жизни. Она улучшает кровообращение и подвижность суставов, стимулирует выработку необходимых гормонов, укрепляет общее состояние организма. В спортивном зале найдется занятие для человека любого возраста, независимо от его физических возможностей. Поэтому даже преклонный возраст не помеха, если есть желание вести здоровый образ жизни.

И. МАЛЁВАНЯ: Кстати, среди наших пациентов много тех, кто уже достиг рубежа 50 лет и старше. Обращаясь за консультацией в РНПЦ, они интересуются, как правильно и грамотно составить фитнес-план с учетом их индивидуальной хронической патологии и какие показатели здоровья нужно при этом отслеживать.

БД **Временами приходится слышать о том, что ЗОЖ приводит к зависимости, которая может нанести человеку непоправимый вред. Что должно послужить здесь тревожным звонком: когда человек загоняет себя в определенные рамки, выстраивает жесткие планы и боится от них отступить?**

Е. ВАСЮКЕВИЧ: И это в том числе. Раньше были популярны сумасшедшие диеты, когда питаешься одной куриной грудкой, запиваешь ее водой и после шести ничего не ешь. Съел конфету – все, стреляйся! Это уже звоночек: что-то пошло не так.

И.МАЛЁВАНЯ: С точки зрения медицины, любая мания или навязчивая идея считается патологией. Это касается и ЗОЖ. Нарушение пищевого поведения как результат бесконечного метания между «очень вредными»

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: В ЧЕМ ПОЛЬЗА ХОДЬБЫ

 Ходьба способствует развитию выносливости, улучшению физической формы человека. Ходить полезно вне зависимости от погоды и времени суток.

КАКОЙ ТЕМП ВЫБРАТЬ ДЛЯ ХОДЬБЫ

- медленная ходьба - 60-70 шагов в минуту;
- средняя ходьба - 70-90 шагов в минуту;
- быстрая ходьба - 90-110 шагов в минуту (тренировочный эффект);
- очень быстрая ходьба - 110-130 шагов в минуту (организм адаптируется сложно).

 Тренировочный эффект можно получить и при ходьбе по неровной дороге (затраты энергии увеличатся до 12 раз).

 Ходьба спиной вперед - 100 шагов такой ходьбы сжигают столько же калорий, сколько 1000 шагов обычной ходьбы.

ЧТО НУЖНО УЧЕСТЬ

- ходить полезно за 1,5-2 часа до или после еды
- дышать рекомендуется через нос, при быстрой ходьбе - можно одновременно носом и ртом
- использовать только удобную обувь
- выбирать места следует в удалении от транспорта и трасс

КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

- 3 мин. - снижается кровяное давление
- 15 мин.- снижается уровень сахара в крови
- 30 мин. - помогает снизить вес

© Инфографика 

Источник: открытые источники.

и «допустимыми» продуктами приводит к нервной анорексии и булимии.

Чрезмерное увлечение физическими нагрузками приводит к сбою сердечно-сосудистой системы, нарушению сердечного ритма, а при длительной нагрузке может произойти патологическая перестройка сердца – кардиомиопатия.

Не редкость также, когда приверженец здорового образа жизни вроде бы делает все регулярно и правильно, но он несчастлив, так как пребывает в состоянии хронического стресса. Если не исправить патологическую установку, это может привести к нервно-психическому истощению.

БД Как тут не вспомнить цитату Густава Карла Юнга: «Психологически нездоровые люди обычно фанатики здорового образа жизни. Они постоянно ищут правильную пищу и напитки, не курят и не пьют вина, они нуждаются во множестве солей и одержимы аптеками. Вечно с новыми выдумками, но никогда не здоровы до конца».

М. КАЛМЫКОВА: Тут еще вмешиваются вопросы самооценки...

БД Мария Ивановна, я знаю, вы часто говорите, что сначала нужно прокачивать самооценку, а потом уже бицепсы...

М. КАЛМЫКОВА: Надо для себя определить: здоровый образ жизни в рамках чего? Если это взвешенное решение психически зрелого взрослого человека с целью позаботиться о самом себе, то скорее всего проблем с самооценкой там не будет. Человек понимает, что ЗОЖ ему нужен для здоровья, следовательно, станет выполнять рекомендации специалистов: профессиональных тренеров, медиков и т. д.

Другое дело, если ЗОЖ выступает как определенный тип зависимого поведения. В этом случае человеком движет низкая самооценка, психологическая незрелость, несформированная идентичность. Сюда можно отнести и желание быть на кого-то похожим, копировать облик и поведение кумира, а также неадекватное отношение к собственным возможностям, к функциональной базе организма.

Е. ЛЕМЕШКО: На первых порах такое болезненное увлечение ЗОЖ выглядит безобидно, но только до тех пор, пока оно не мешает человеку жить и общаться с окружающим миром. Приверженность здоровому питанию в тяжелых случаях доходит до патологии, до карикатуры, когда человек ест только пищу, произрастающую там, где он живет, пережевывает ее до абсолютно жидкого состояния, а если питается по часам, то

строго минута в минуту. Если перекусить правильной едой негде или, упаси боже, нечем, тут и до нервного срыва недалеко, а до анорексии рукой подать. В ближайшей перспективе у такого человека – депрессия, одиночество, тоска и зависимость от ЗОЖ, а в конце пути психиатрическая клиника или кладбище.

«Увлечение ЗОЖ выглядит безобидно, но только до тех пор, пока оно не мешает человеку жить и общаться с окружающим миром».

М. КАЛМЫКОВА: Не каждый человек, который занимается ЗОЖ, предрасположен к зависимости. Для зависимого поведения должны быть определенные предпосылки. Их формирует отнюдь не ЗОЖ. Скорее, наоборот: человек, склонный к зависимости, выбирает наиболее подходящий ему вариант. Для кого-то это алкоголь или наркотики, для кого-то ЗОЖ.

Базовым критерием, который сигнализирует о формировании зависимого поведения, является обсессивно-компульсивный синдром, когда зависимость полностью поглощает человека. О формировании пищевой зависимости можно говорить, когда человек тратит все свое время на поиск «правильных» продуктов, а потом с калькулятором и весами тщательно высчитывает каждый грамм и каждую калорию.

Это же касается и спорта. Тренировка два-три раза в неделю – это вполне нормально, но человек почему-то чувствует, что этого маловато, и переходит на пять или шесть, а то и семь занятий в неделю в тренажерном зале. Это первый звоночек к тому, что человек склонен к формированию зависимости.

Второй момент, на который обращают внимание специалисты, – отрицание проблемы. Это классический психологический механизм, который срабатывает у человека с любым типом зависимости. Когда такому человеку пытаются сказать, что дважды в день семь раз в неделю ходить в тренажерный зал – это многовато, он отвечает: «Нет, со мной все хорошо, никаких проблем». Он как будто не замечает, что катится в пропасть.

БД Адептам ЗОЖ искренне кажется, что они совершенствуют мир, поэтому их задача – поделиться своей жизненной философией с максимальным количеством потенциальных «жертв». Невольно задумаешься, а нужен ли тебе приятель, который вместо капучино постоянно пьет смузи

из свежих овощей и закусывает витаминный коктейль проросшей пшеницей?

М. КАЛМЫКОВА: С такими людьми действительно сложно иметь дело. На малейшее неприятие их жизненной философии они отвечают агрессией и бесконечными рассказами о том, как правильно они живут, а мы живем неправильно. Особенно это заметно с питанием, когда человек (обычно женщина) на нем зацикливается, тает буквально на глазах, уже наблюдаются серьезные соматические симптомы, а она с маниакальным упорством это отрицает: «У меня все замечательно, я почти достигла идеального веса!» Игнорирование реальности и утрата контроля над ситуацией – взаимосвязанные процессы. В итоге человек уже не способен взять на себя ответственность за свое поведение.

БД А можно ли такого адепта от ЗОЖ увлечь чем-то другим?

М. КАЛМЫКОВА: Можно, заменив разрушительную зависимость другой зависимостью, более приемлемой.

Е. ВАСЮКЕВИЧ: Заменить источник дофамина.

М. КАЛМЫКОВА: Абсолютно верно! Зависимость – очень сложный механизм. Человек через какие-то внешние стимулы пытается удовлетворить свои глубинные потребности. Получить необходимые эмоции через обычную жизнь, как у нас, у него не получается. Съел шоколадку – и сразу на душе полегчало. А такому человеку шоколадки недостаточно, ему надо, к примеру, прыгнуть с вышки на парашюте. Тогда за счет огромного всплеска гормонов он почувствует реальность и радость жизни. Такие же механизмы проявляются и в ЗОЖ-зависимости, поэтому всегда нужно ориентироваться на эмоциональный фон.

«Каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа».

Выход из зависимости – всегда поиск другого социально приемлемого и менее разрушительного зависимого поведения и очень глубокая работа над собой. Зависимый человек обычно пытается заполнить внутреннюю пустоту употреблением различных психотропных веществ, чрезмерной физической активностью, уходом во внутренний мир. Ему тяжело адаптироваться к реальности. На этом фоне становятся очевидны все чрезмерности гиперболизированного ЗОЖ.



ЗОЖ – с юных лет! Президентский спортивный клуб подарил Несвижскому государственному колледжу имени Якуба Коласа многофункциональную спортивную площадку. Июнь 2022 года

Е. ЛЕМЕШКО: Одним из первых звоночков, сигнализирующих о ЗОЖ-зависимости, является плохое настроение. Здоровый человек в любой ситуации оптимистично настроен. А если человек упорно тренируется по 3–5 раз в неделю, употребляет только «правильную» пищу и при этом по-прежнему несчастлив, это прямой повод обратить внимание на психологическую сторону вопроса. Чаще всего этот предупредительный звонок мы пропускаем, потому что привыкли жить в постоянном стрессе и считаем его нормой жизни. Но с точки зрения физиологии это совсем не так.

БД Как современному человеку справляться с вездесущим стрессом? По некоторым данным, от него страдает порядка 70 % населения нашей страны. Оказывается, что и здоровый образ жизни тут не панацея.

Е. ЛЕМЕШКО: Хотя и не панацея, но некоторые правила ЗОЖ тут точно пригодятся.

В течение дня мы расходует энергию, ее надо восстанавливать. При этом важно, что и как мы едим, насколько соблюдаем распорядок дня, даем ли себе полноценный отдых. Ведь лучше всего нервные клетки восстанавливаются именно в процессе сна.

И. МАЛЁВАНЯ: Хороший совет для разгрузки психики – в любой непонятной ситуации ложиться спать. Вспомните, как говорила Скарлетт (Вивьен Ли) в фильме «Унесенные ветром»: «Я подумала об этом завтра».

Считается, что любой стресс надо проговаривать, а не носить в себе. Лучше обсудить ситуацию с кем-то еще. Иногда, беседуя по телефону или даже лично, чертят на листе бумаге всевозможные узоры. Тем самым они инстинктивно помогают себе преодолеть тяжелую ситуацию.

Помогает нивелировать стресс и улыбка. Даже неосознанная, механическая, она позволяет задействовать те мышцы лица, которые посылают в кору головного мозга импульсы удовольствия. В результате мозг перестраивается на позитивную программу.

С каждым, кто находится в хроническом стрессе, надо работать индивидуально. И для каждого человека здесь свои подходы, позволяющие справиться со стрессовой нагрузкой. Возможно, кому-то из последователей ЗОЖ пригодятся простые правила, которые практикуют профессиональные спортсмены. Стрессовое, порой даже запредельное напряжение – обычная практика в спортивной среде. Кто-то, чтобы снять напряжение между стартами, берет смартфон и с головой уходит в игры. Механическая работа рук снимает нервное напряжение. Кто-то надевает наушники и отворачивается, дабы отвлечься от того, что происходит на спортивной арене, и не видеть результатов соперников. Некоторые спортсмены практикуют агрессивный популизм. Им нужно ощутить поддержку публики, поймать драйв, и стресс сам собой отступает.

Е. ВАСЮКЕВИЧ: Тренированность как ничто другое придает уверенность в себе. Те, кто постоянно занимается физической культурой, меньше подвержены стрессу, лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Такие люди не только успешнее расслабляются, но и умеют с помощью определенных упражнений снять эмоциональное напряжение. Физически тренированные люди эффективнее сопротивляются болезням, быстрее засыпают, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Не-

которые физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа.

БД **Резюмирую: если не перебарщивать, ЗОЖ – это позитивный тренд, который поддерживают многие белорусы. Какие дивиденды приносит здоровый образ жизни своим приверженцам и стране?**

Е. ЛЕПЕШКО: Качественное долголетие, длительную трудоспособность, так что человек не становится бременем ни для семьи, ни для общества, ни для государства.

Главное понимать, что ЗОЖ – это не временная мера, когда нужно напрячь все ресурсы организма, чтобы сбросить за короткий срок определенное количество килограммов. Это стиль жизни, который базируется на любви к себе и своему организму, бережном отношении к здоровью, умении заботиться о теле и духе. Способ жить долго, активно, постоянно поддерживая свой энергетический и творческий потенциал и получая удовольствие от жизни.

М. КАЛМЫКОВА: Со своей стороны как позитивный фактор отмечу формирование психологической и психической устойчивости. Соблюдение здорового образа жизни ведет к внутреннему балансу, уравновешенности и повышает устойчивость к повседневным стрессам и болезням.

И. МАЛЁВАННАЯ: Здоровый образ жизни в разумных пределах – это маст-хэв современного общества, помогающий нам противостоять любым вызовам современного мира и обеспечить будущее для себя, своих детей и своей семьи.

Е. ВАСЮКЕВИЧ: Прекрасное будущее, где рациональный ЗОЖ будет служить для продления молодости, красоты и здорового долголетия.

*Круглый стол провела Снежана МИХАЙЛОВСКАЯ
Фото БЕЛТА, Рамиля НАСИБУЛИНА*