

Лекція 1: Вступ до Wellness-філософії: історія, поняття та основні принципи

Питання лекції:

1. Визначення Wellness
2. Історія виникнення Wellness-філософії
3. Сучасне розуміння здоров'я і Wellness
4. Основні принципи Wellness-філософії
5. Значення Wellness у сучасному суспільстві

1. Визначення Wellness

Wellness (велнес) — це культура здоров'я і філософія життя, яка визнає оздоровлення як активну діяльність людини¹. Це не просто відсутність хвороб, а свідомий спосіб життя, що поєднує фізичне, психічне, соціальне та духовне благополуччя. Велнес передбачає особистий вибір людини підтримувати і зміцнювати своє здоров'я через різноманітні практики та звички.

Все вірно, вже з назви матеріалу ви точно зрозуміли, про що буде мова. Wellness — це дійсно підхід до життя. Термін wellness корінням сягає давніх часів. Фактично у нього закладається здоровий підхід до життя. Причому життя фізичного, психоемоційного та духовного.

В українській мові немає аналога на позначення терміна, але найближчим словом, мабуть, буде оздоровлення. Підхід до оздоровлення, як до комплексного явища, вперше простежується у стародавніх цивілізаціях давнього Китаю та Індії, звідки концепцію згодом перейняв стародавній Рим та Греція.

В США зараз функціонує Global Wellness Institute й його представники дають таке визначення:

Велнес — це культура здоров'я, філософія якої визнає оздоровлення активною діяльністю. Тобто це особистий вибір та спосіб життя, що у поєднанні ведуть до холістичного здоров'я — фізичного й психоемоційного.

Історія розвитку wellness діяльності

Справжня історія wellness індустрії розпочалась дійсно тисячоріччя тому, з давніх східних цивілізацій. Сучасної форми бачення цього підходу надав Пол Зейн Пілзер. Пол — соціальний підприємець, який є автором багатьох бестселерів New York Times. Його найвідоміша книга — «Революція Wellness: наступний трильйон доларів». У 25 років він вже став мільйонером. Пілзер передбачив бум комп'ютерів, Інтернету й навіть був економічним радником у двох адміністраціях Президента США.

Саме він доніс ледь не до кожного у світі думку про те, wellness філософія здатна продовжити молодість, підвищити жагу до життя та життєвий тонус й запобігти хворобам нашого сторіччя — від депресії до інфаркту та цукрового діабету.

Сам Пол говорить, що фізична активність та здорове харчування, далеко не єдині складники велнес підходу. Людина має жадати й працювати над постійним покращенням фізичного та психоемоційного самопочуття, зовнішнього вигляду й усуненням так званих симптомів старіння. Навіть тоді, коли медичних показань щодо покращення здоров'я немає. Тобто дбати про себе та довколишнє середовище кожного дня — ось провідна ціль оздоровчої життєвої концепції.

Основа wellness філософії

Насправді тут все дуже просто. Підхід має власний базис з 5 складників — усвідомленість, активний рух, здорове харчування, розумова діяльність та самореалізація. Кожен зі складників варто розглянути окремо.

Усвідомленість

Ми вже з'ясували, що концепція велнес полягає у цілісності. Коли фізичний, психологічний та соціальний добробут є рівноцінно важливими складовими. Кожен з факторів має глибокий вплив на стан людини. Тому важливо глибоко, належно їх розуміти.

Якщо говорити точніше, — розуміти взагалі все, що відбувається довкола. Свідомо ставитися до кожної дії та її наслідків. Запитувати: що мені дає здорове харчування, що спровокувало зрив на шкідливі продукти тощо. Жити тут та зараз. Добре у цьому допомагає практика усвідомленої медитації. Якщо загуглите *mindfulness meditation* або ж введе аналогічний запит на YouTube, знайдете багато корисних медитативних практик. Вони допоможуть розвинути усвідомленість.

Активний рух

Wellness — це не фітнес. Це саме про регулярну, здорову фізичну активність. Важливо займатися тією активністю, що покращує та підтримує здоров'я серцево-судинної системи, розвиває силу та гнучкість.

В цьому добре допомагає йога, пробіжки й довгі прогулянки. Навіть коли не вистачає часу чи насаги на тренування, завжди можна замінити поїздку на роботу прогулянкою. За день на свіжому повітрі бажано робити від 10 000 кроків.

Ранок важливо починати з невеликої руханки. Достатньо 15 хвилин суглобної гімнастики й півгодинної прогулянки на свіжому повітрі, щоб вже зробити день досить активним. Особливо, якщо працюєте за комп'ютером.

Здорове харчування

Wellness харчування — це про насичення організму, замість звичного для багатьох «завантажування» їжею. Такий підхід базується на виборі здорових, органічних продуктів з переважанням рослинної їжі в тарілці.

Важливо забрати усі напівфабрикати і їжу швидкого приготування. Крупи замінити на цільні. Наприклад, замість вівсяних пластівців обирати неподрібнену вівсяну крупу. У вашій тарілці завжди має бути зелень, сезонні овочі та фрукти.

Коли раціон стає таким, можна не боятися розміру порцій. Навпаки, три великі порції зі збалансованими продуктами — це значно кращий вибір, за часті, але невеличкі перекуси. Більше про збалансований раціон зможете дізнатися з нашого матеріалу про їжу проти стресу.

Розумова активність

Знання мають стати вашою головною зброєю. Набуті навички, інформація — все це можна так само використовувати у комплексі. Усвідомлена, здорова інтелектуальна активність допомагає покращити власний загальний добробут та добробут соціуму.

Тут важливо обмежити свій інфопростір. Наповнювати його корисним контентом з переважанням того, що має знак плюс. Звичайно, в умовах війни неможливо на 100% випасти з негативного контексту. Проте, якщо споживати новини обмежено, зможете убезпечити себе від погіршення здоров'я нервової системи. Щоб обмежити кількість негативної інформації в інфополі, можна встановити певний час, якій будете витратити на гортання новинних каналів в Telegram тощо. Наприклад, 10-15 хвилин на ранок та так само ввечері, але не перед самим сном. До слова, дуже важливо уникати використання гаджетів хоча б за годину до сну. Це значно поліпшить його якість.

Самореалізація

Wellness філософія не існує без соціальної частини. З погляду соціального добробуту важливо навчитися взаємодіяти із самим собою та з іншими людьми. Вміти приймати себе й інших, особисті вибори та думки буквально кожного.

Навіть звіт Всесвітньої організації охорони здоров'я говорить: «включення у суспільство є життєво важливим для розширення матеріальних, психосоціальних і політичних можливостей. Такий підхід лежить в основі соціального добробуту та холістичного здоров'я».

Люди, що обирають велнес життя, постійно укріплюють соціальні зв'язки, займаються нетворкінгом й не забувають про самовираження. Вони не бояться робити вибір на власну користь. Гарне соціальне положення позитивно впливає на інші складники — на фізичне, психологічне та емоційне здоров'я.

Проект Global Wellness Day в Україні — це ваш перший та при цьому дуже великий крок на шляху до збалансованого життя. У блозі ми публікуємо інформацію, яка допомагає вивести здоров'я та життя загалом на зовсім інший рівень. Той рівень, де спокій та енергія одночасно відчуються у кожній дії!

2. Історія виникнення Wellness-філософії

Ідеї, що лягли в основу сучасного wellness, мають глибоке коріння в історії людства. Вже в античності філософи і медики — Піфагор, Гіппократ,

Сократ — розглядали здоров'я як гармонійний баланс тіла і душі, а також як результат самоконтролю і правильного способу життя.

Проблема дослідження філософських поглядів античних вчених, вчених Середньовіччя, Ренесансу щодо збереження і зміцнення здоров'я не стала предметом цілеспрямованих наукових пошуків. Однак знаходимо деякі напрацювання у наукових публікаціях Н. Башавець, В. Бобрицької, Д. Вороніна та ін.

Найбільший внесок у формування ідеології здоров'я зробили відомі вчені Давньої Греції та Риму.

Першим вченим, хто створив загальні принципи збереження здоров'я, був Алкмеон Кротонський, вчитель Критської медичної школи та найвідоміший лікар до Гіппократа (VI ст. до н.е.) [7, с. 5]. Він вважав, що збереження здоров'я відбувається при рівновазі сил, тобто при рівновазі пар протилежностей: гарячої та холодної, вологої та сухої, гіркої та солодкої.

Ідеї Піфагора, Гіппократа, Сократа та Протагора, сформуvalи поняття «самозбереження» здоров'я людини. Відомі філософи вважали, що ціль «самозбереження» - якомога більше насолоджуватися життям. Однак Піфагор сформував власний метод: здорового способу життя для його учнів – піфагореїзм. Саме він обмежував споживання м'яса та бобів, щоб зміцнити м'язи, ввів основні принципи гігієни, фізичного виховання та дієти. Його принципи здорового способу життя означали збереження фізичної рівноваги, практикуючи та зберігаючи самоконтроль та спокій. Піфагорові роздуми значно вплинули на формування філософських ідей Гіппократа та інших вчених [7, с. 3-4].

Античні греки розуміли, що спад фізичного виховання молоді призведе до зниження успішності студентів та появи низького рівня ментального сприйняття вивченого матеріалу. На практиці засади збереження здоров'я, такі як: виконання фізичних вправ та проведення гігієнічних заходів для лікування та попередження хвороб – використав найвідоміший лікар Гіппократ [3].

Давньоримські вчені та лікарі використали пізніше праці та філософські трактати давньогрецьких вчених, щоб сформуvalи власні уявлення про здоров'я. Вивчали детальніше цінність здоров'я та методи лікування вчені Пліній Старший, Гален та інші, а давні римляни створили навіть прислів'я: «У здоровому тілі – здоровий дух» [6]. Саме римляни заклали основи здорового способу життя, медичної допомоги та соціальної політики у сфері охорони здоров'я, а Римська імперія стала осередком дбайливого ставлення до хворих та турботи про гігієну і фізичне виховання населення. Це проявлялося в тому, що римляни створювали гігієнічні ванни, будували лікарні, щоб дбати про людей, які потребували медичної допомоги.

В період Середньовіччя пріоритетом стало марнотратство, тому це все стало неprincipовим. Населення нехтувало здоровим способом життя,

гігієною та правильним харчуванням. Країни Європи та Азії поглинули затяжні пандемії чуми, холери, туберкульозу. Вважалося, що можна зберегти здоров'я, тільки використавши релігійну та нетрадиційну медицину. Як наслідок, з XIV століття для запобігання поширення інфекційних хвороб, були введені карантини.

Але варто зазначити, що єдиним вченим Середньовіччя, хто продовжив розвивати ідеологію здоров'я, був перський лікар Авіценна (980-1037). Він вважав, що для збереження здоров'я потрібні 7 факторів: «1. Врівноваженість природи. 2. Вибір їжі і пиття. 3. Очищення (тіла) від надлишків. 4. Збереження (правильної) тілобудови. 5. Поліпшення того, що вдихується через ніс. 6. Пристосування одягу. 7. Врівноваженість фізичного і душевного рухів» [2].

Свої погляди він виклав у праці «Канон медичної науки», де детально описано про те, як правильно вести здоровий спосіб життя. Саме ця книга була основним підручником для вивчення медицини у багатьох середньовічних університетах і не втратила актуальність до сьогодні.

У період Ренесансу вчені багатьох європейських країн почали звертати увагу на праці Галена, Гіппократа та Авіценни, бо рівень здорового способу життя та медицини був низький та неефективний. Не є винятком і Парацельс, швейцарський лікар та засновник фармакології. Він вважав, що негативне мислення та емоції погано впливають на здоровий спосіб життя; що режим «інтуїтивного харчування» і споживання овочів та фруктів, як джерела вітамінів, допомагають зміцнити здоров'я людей [1]. Англійський філософ Френсіс Бекон (1561-1626) стверджував, що для збереження здоров'я потрібно пізнати своє людське тіло. Французький математик та філософ Рене Декарт (1596-1650) вважав, що збереження здоров'я є основою інших благ всього життя [4, с. 3].

Широта рекомендацій відомих філософів свідчить про те, що історія виникнення вчення про здоров'я виходить за межі медицини, конкретизуючи не лише медичні, а й педагогічні відомості та загальнолюдську, філософську думку [5, с. 77], а головним посланням стародавніх учених було переконання в тому, що саме спосіб життя людини має забезпечувати збереження здоров'я, профілактику хвороб душі і тіла.

3. Сучасне розуміння здоров'я і Wellness

За визначенням ВООЗ (1948), здоров'я — це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб. Wellness-філософія розвиває цю ідею, підкреслюючи активну участь людини у збереженні свого здоров'я через:

- Помірну фізичну активність
- Раціональне харчування
- Психоемоційну рівновагу
- Соціальну взаємодію

➤ Духовний розвиток

Wellness розглядається як цілісний підхід, що враховує всі аспекти життя людини і взаємозв'язок із навколишнім середовищем.

Поняття здоров'я важко визначити, оскільки це одна з фундаментальних характеристик людського існування, в якій перетинаються фізіологічні, етичні, соціокультурні смисли. В контексті різних дискурсів здоров'я вирізняються різні аспекти цього феномену.

У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи психічних дефектів. Проте повне фізичне і душевне благополуччя може визначати лише ідеальне здоров'я, яке є великою рідкістю для сучасної людини. Крім цього визначення, існує широкий перелік підходів до визначення поняття «здоров'я», які почали формуватися ще мислителями Стародавньої Індії та Китаю.

Східна філософія базувалась на розумінні людини як психологічної та фізіологічної цілісності, нерозривно пов'язаної з навколишнім середовищем, природою, космосом та зорієнтована на здоровий спосіб життя. Розвиваючи ці ідеї, античні філософи акцентували увагу на гармонійному поєднанні тілесної та духовної складової сутності людини, упорядкованій внутрішній єдності, рівновазі протилежно спрямованих дій. Античні мудреці зосереджували увагу на персональній відповідальності кожної людини за своє здоров'я, пропонуючи модель лікування «Не нашкодь!» (Гіппократ). Тривалий час саме зазначені вище ідеї слугували теоретичними та методологічними засадами розуміння і розв'язання проблеми здоров'я/хвороба.

У західноєвропейській філософії природа людини представлена як грішне тіло та божественна душа. Виділення духовності як головного в людині дозволило окреслити проблему морального виміру людського існування. Філософія та культура доби Відродження представляє людину як індивідуальність, активну в пізнанні світу. Саме доба Відродження заклала підґрунтя для філософського гуманізму – обґрунтування поваги до гідності людини, до її права на щасливе земне життя. Людина розуміється вже не як гріховна, а як вища цінність, в єдності її тілесності та духовності. Філософія Нового часу обґрунтовує раціональне розуміння сутності людини. Людина в контексті механістичної картини світу уявлялася як своєрідна досконала машина, механізм. Погляд на людський організм як специфічну машину представлений в роботах французьких філософів XVIII століття П. Гольбаха, К. Гельвеція, Д. Дідро. Доба Просвітництва породила образ «автономної людини», здатної раціонально та глибоко оцінювати ідеї, моральні вчинки та їхні наслідки.

Сучасна філософія трактує здоров'я як характеристику особистості, що є основою її життєдіяльності і забезпечує можливості соціалізації,

розкриття сутнісних сил, особистісної самоактуалізації у контексті реалізації особистісних цілей та соціальних цінностей [5, с. 168].

Царенко Л. визначає «здоров'я/хвороба», як спосіб осмислення та інтерпретації суб'єктивних фізичних і психічних відчуттів, емоцій, станів, потреб, уявлень та об'єктивних даних (дані лабораторних досліджень, зовнішній вигляд, твердження інших, певних фактів) шляхом порівняння з еталонними моделями, що існують у соціумі. В результаті інтерпретації індивід визначає свій стан як неблагополуччя/хворобу чи благополуччя/здоров'я [10, с.101].

Проаналізувавши дослідження науковців і практиків, О. Васильєва та Р. Філатов виділили такі основні підходи до розуміння проблеми здоров'я:

- нормоцентричний (здоров'я як оптимальний рівень функціонування організму людини);
- феноменологічний (здоров'я як опосередкований досвід фізичного нездужання, чим більший цей досвід, тим більш багатомірними й об'ємними стають уявлення про здоров'я);
- холістичний (здоров'я як цілісність, яка здобувається людиною протягом усього життя й передбачає особистісну зрілість, інтеграцію життєвого досвіду, синтез фундаментальних протиріч людського існування чи інтрапсихічних полярностей тощо);
- аксіологічний (здоров'я як універсальна цінність людини, на яку впливають ціннісні орієнтації та їх домінування, переоцінка цінностей, а також криза в житті людини);
- крос-культурний (здоров'я розглядається через комплекс характеристик детермінованих специфічними соціальними умовами, культурним контекстом, своєрідністю образу життя й образу світу);
- дискурсивний (здоров'я як продукт певного дискурсу, який має власну внутрішню логіку конструювання або концептуалізації соціальної й психічної реальності);
- інтегративний (інтеграція вище зазначених моделей і схем на єдиній концептуальній основі, відповідно принципам теорії систем) [1, с. 17-18].

Дослідження сучасної літератури свідчить про поширення системного підходу в науках про людину (Б. Ананьєв, Б. Ломов, В. Мясіщев), де здоров'я розглядається як результат взаємодії особистості і навколишнього середовища. Згідно з цим підходом, людина є складною живою системою, життєдіяльність якої забезпечується на біологічному, соціальному та психологічному рівнях.

Холістичний підхід до здоров'я зумовлює необхідність розгляду людини як частини соціоекосистеми, яка активно на неї впливає й одночасно зазнає зворотної дії з її боку. В умовах глобальної екологічної та соціально-економічної кризи застосування холістичного підходу до розуміння природи людини та механізмів її здоров'я сприяє формуванню

філософії самозбереження як світоглядної платформи запобігання деградації біосфери і людини.

Останнім часом у філософії набуває популярності інтегральна теорія здоров'я (Ю. Хрустальов), що ставить за мету цілісне вивчення людини. На думку дослідників, від розуміння цілісності природи людини залежить ставлення до здоров'я, система оздоровчих заходів.

Сучасною тенденцією в пізнанні здоров'я є міждисциплінарні дослідження, що підвищує їхню теоретичну й практичну ефективність. Так ціннісно-соціальна модель розглядає здоров'я як цінність, необхідну умову повноцінного життя, забезпечення духовних і матеріальних потреб. З філософської точки зору здоров'я це акцентування на цінності кожної особистості як частини суспільства та сучасної цивілізації.

Філософи нашого часу вважають нагальною проблемою розвитку нової свідомості здоров'я, а разом з нею формування сучасного свідомо здорового демократичного суспільства.

Мова йдеться про те, що кожна особистість є не тільки об'єктом системи охорони здоров'я, а й її суб'єктом, а значить повинна мати бажання і можливості брати участь у створенні цієї системи, прийнятті рішень щодо неї та контролі за їх виконанням.

Висновки. Філософія намагається з'ясувати сутність феномену здоров'я, розглядаючи його в цілісній системі людина-світ. Філософський аналіз ряду наукових розумінь здоров'я показав, що воно представляється як комплексне поняття міри, властивості, прояву сутності людини. Здоров'я виявляється функцією способу життя людини тільки в рамках соціальної системи і водночас, не вичерпується суто соціокультурними чинниками, оскільки задається індивіду як генетичними так і біологічними передумовами.

Роль філософії у вивченні здоров'я/хвороби людини полягає у її здатності виступає проти абсолютизації саме фізіологічних параметрів здоров'я, які призводять до дисгармонії між фізичним і духовним (інтелектуальним, моральним) початком людини. Філософія розкриває велику значимість нефізичних аспектів здорового способу життя (етичних, естетичних, загальнокультурних), показуючи їх позитивну роль в процесі повноцінного становлення особистості.

4. Основні принципи Wellness-філософії

Активність — здоров'я підтримується через регулярну фізичну і розумову діяльність.

Баланс — гармонійне поєднання фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я.

Профілактика — акцент на запобіганні хворобам, а не лише на лікуванні.

Індивідуальний підхід — кожна людина відповідає за свій спосіб життя і вибирає методи оздоровлення.

Постійне вдосконалення — прагнення до кращого стану здоров'я і якості життя.

5. Значення Wellness у сучасному суспільстві

Wellness-філософія відповідає на виклики сучасності: стрес, малорухливий спосіб життя, екологічні проблеми. Вона пропонує системний підхід до збереження здоров'я, що інтегрує знання з медицини, психології, філософії, екології та культури.

Wellness також є основою для розвитку індустрії оздоровчого туризму, спортивних програм, корпоративного здоров'я та соціальних ініціатив.

Література:

1. Шукатка О. Філософсько-педагогічні витoki сучасних ідей здоров'ятворення в педагогічній теорії та практиці. Педагогіка безпеки: міжнар. наук. журн. Вінниця, 2018. № 1, т. 3. С. 75–82.

2. Roman medicine. <https://www.unrv.com/medicine.php>

3. Yannis Toutas. The historical origins of the basic concepts of health promotion and education: the role of ancient Greek philosophy and medicine. Health Promotion International, Volume 24, Issue 2, June 2009, Pages 185–192.

4. Копа В. М. Соціальна валеологія: навчальний посібник / В. М. Копа. Львів : «Новий Світ – 2000», 2011. 203 с.

5. Копа В. М. Соціальна цінність модусу здоров'я: Автореф. дис... канд. філос. наук: 09.00.03/ Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. – Одеса, 2006. 20 с.

6. Лаврова Л. В. Здоровий спосіб життя як предмет філософсько-освітнього аналізу: Автореф. дис... канд. філос. наук: 09.00.10/ Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. – Одеса, 2011. 20 с.

7. Міхеєнко О. І. Конкретизація сутності поняття «здоров'я» як методологічне підґрунтя практики оздоровлення організму людини // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 42-46.

8. Олексин І. Модус здоров'я в філософському дискурсі науки фізичного виховання і спорту / І. Олексин // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. / Львів. ДІФК. Львів, 2007. Вип. 11. С. 280.

9. Ріпак М. О. Поняття здоров'я за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та інших інституцій / М. О. Ріпак. Львів: Світ, 2006. С. 1-3.

10. Царенко Л.Г. Українські традиційні моделі здоров'я / Психологічний часопис No2 (2). 2015. С.101