

УДК 37.02

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ КОМПЕТЕНЦИИ «НАВЫКИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ»

А. А. Дикун

курсант 2 курса факультета милиции

Могилевского института МВД Республики Беларусь

Научный руководитель: А. М. Криксин,

старший преподаватель

кафедры оперативно-розыскной деятельности

Могилевского института МВД Республики Беларусь

Компетенция «навыки здоровьесбережения» состоит из двух компонентов: первый — процесс формирования у человека отрицательного отношения к алкоголю, никотину, наркотическим средствам и психотропным веществам, обеспечение гармоничного развития личности, повышения работоспособности, укрепления здоровья, привития норм здорового образа жизни и умения поддерживать его у себя и своего ближайшего окружения; второй — необходимый уровень развития основных качеств человека: физических (выносливость, ловкость и т. д), психологических (устойчивость к стрессу, преодоление негативного действия внешних факторов и т. п.), гигиенических (соблюдение распорядка дня, правильного и здорового питания) [1, с. 105–106].

По влиянию на состояние здоровья человека психологическая составляющая соразмерна отсутствию болезней и физических дефектов. В настоящее время проблемой психологического благополучия человека занимается множество отечественных и зарубежных ученых из областей психологии, социологии и педагогики, исследования которых помогают людям справляться с проблемами, возникающими на жизненном пути.

Излишний стресс, беспокойство, большое количество негативных эмоциональных факторов могут привести к резкому ухудшению самочувствия человека и развитию болезней различных систем человеческого организма. Люди, в наименьшей мере подверженные таким факторам, с большей долей вероятности достигают успеха в различных сферах, при этом немаловажен факт, что граждане, обладающие стрессоустойчивостью, менее склонны к формированию вредных привычек, пагубно влияющих на их здоровье.

Для формирования психологической составляющей компетенции здоровьесбережения человеку достаточно следовать таким простейшим правилам, как поддержание оптимального уровня работоспособности, контроль качества сна, регулирование собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей в позитивном русле, выработка определенной манеры

поведения для неблагоприятных ситуаций, что позволит укрепить психологическую составляющую компетенции «навыки здоровьесбережения» и сохранить собственное здоровье.

1. Криксин А. М. Привитие компетенции «навыки здоровьесбережения» как средство профилактики наркоугрозы в молодежной среде // Вестн. Могилев. ин-та МВД. 2022. № 2 (6). С. 105–110. [Вернуться к статье](#)