

# Инвалид – такой же, как мы, только ему сложнее!



Мы не должны быть  
равнодушны к чужому горю,  
только тогда,  
имея в руках лучик надежды,  
мы победим!

## Протяни руку дружбы к Международному дню инвалидов

По данным ВОЗ, инвалиды составляют около 10% населения земного шара. Несмотря на глобальные успехи медицины, их число, как минимум, не сокращается. Поэтому одним из главных механизмов реабилитации людей с ограниченными возможностями была и остаётся адаптивная физическая культура. Речь – о комплексе мер спортивно–оздоровительного характера, направленном на адаптацию инвалидов к нормальной социальной среде. Более того, по своему эффекту такой комплекс зачастую даже эффективнее медикаментозной терапии, поскольку у человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье благодаря ему формируются:

- осознанное отношение к своим силам и возможностям;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров;
- компенсаторные навыки (использование функций других систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных);
- потребность вести здоровый образ жизни;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.



В современном обществе укоренилась мысль о том, что инвалид – больной человек, и вести здоровый образ жизни (ЗОЖ) не может. Это утверждение ошибочно. Ведь для пациента, который уже имеет инвалидность, восстановление и укрепление организма необходимо, чтобы избежать более тяжких последствий.

Здоровье – одно из важнейших условий активной, успешной и счастливой жизни человека. Многие также убеждены, что здоровый образ жизни – это только борьба с вредными привычками (алкоголизмом, табакокурением, наркоманией и т. д.). Тогда как ученые считают здоровым образом жизни то, как человек относится к окружающему миру, к себе и своему здоровью. У инвалидов, по сравнению с обычными людьми, выше нагрузки на организм, есть сложности в общении, больше риски экологического и психологического характера.

В связи с этим тема здорового образа жизни инвалидов является актуальной. ЗОЖ благотворно влияет на психологическую устойчивость инвалида, повышает стремление получить образование, трудоустроиться, создать семью. Однако никакие указы и пожелания не заставят инвалида вести здоровый образ жизни, кроме его собственного стремления, осознанной мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

Правила ЗОЖ:

1. Здоровое питание. Надо употреблять больше свежих овощей и фруктов, отказаться от сладких и жирных продуктов. Желательно не переедать, особенно на ночь. Следует ежедневно выпивать около двух литров воды.
2. Важная сторона здорового образа жизни – физическая активность. Нужно больше двигаться в течение дня, не пренебрегать утренней зарядкой. Желательно помимо нее делать упражнения хотя бы 15 минут в день.
3. Хороший сон – залог здоровья. В это время организм отдыхает и восстанавливает силы. Продолжительность сна должна быть не менее 7 часов. Приучите себя вставать и ложиться в одно и то же время.
4. Хорошее настроение – еще одно правило здорового образа жизни. Не закливайтесь на неудачах. Старайтесь больше радоваться жизни, меньше переживать и нервничать. Будьте открыты миру, для новых возможностей.
5. В здоровый образ жизни также входят –соблюдение правил гигиены, закаливание, прогулки на свежем воздухе и другие моменты.
6. Заботу о себе тоже можно включить в правила ЗОЖ. Себя надо любить. Те же занятия спортом нужно проводить с удовольствием, с мыслями о том, как это полезно, и как, с каждым упражнением вы приближаетесь к своему идеалу.

Это и есть основные правила здорового образа жизни. Они должны войти в привычку. Придерживаясь их, человек становится более жизнерадостными и энергичным.

Таким образом, ЗОЖ играет огромную роль для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

*Заведующий организационно-методическим кабинетом ГБУЗ «Щербиновская ЦРБЮ» МЗ КК Звонарева Н.С.*