

## **Вред сидячего образа жизни**

Малоподвижный образ жизни - это болезнь, суть которой заключается в сидячем образе жизни, имя ей - гиподинамия - нарушение функций организма, вызванное недостатком двигательной активности или ее отсутствием, одна из наиболее острых проблем в современном мире, которая негативным образом сказывается на состоянии человека, может стать причиной множества серьезных заболеваний и даже смерти. Изменить привычку мало двигаться, начать заниматься спортом или хотя бы ежедневно по утрам делать зарядку или ходить на работу пешком человеку мешает лень. Как результат, физическая активность сегодня превращается в настоящий подвиг, и все чаще на улице встречаются сутулые силуэты, серые лица, тучные фигуры, вялость в движениях. Впору клеить предупреждение на диваны, стулья и кресла: «СИДЕНИЕ УБИВАЕТ»!

Сегодня сидячий образ жизни ассоциируется не только с офисной работой. Под это определение попадает привычный, застоявшийся, однообразный ритм домохозяек, пенсионеров и людей, не получающих достаточную физическую нагрузку в течение дня.

В результате дефицита движений, ежедневное сидение в офисе, в школе (институте), в транспорте, в такси, в своих машинах, дома за обеденным столом, за компьютером или на диване у телевизора, пассивные развлечения, всё это негативно отражается на общем самочувствии и провоцирует обострение и развитие широкого спектра заболеваний, которые медленно, но верно нас убивают, таких как: лишний вес, ожирение; болезни опорно-двигательного аппарата и суставов; варикозное расширение вен; снижение остроты зрения; болезни сердечно-сосудистой системы; заболевания мочеполовой системы; запоры, геморрой, простатит; психические расстройства (тревожность и депрессия, стресс); повышенная утомляемость, слабость, снижение трудоспособности и умственной активности, усталость, перепады настроения; нарушение режима сна; снижение иммунитета.

И еще один важный момент, это снижение социальных навыков и активности при долгом пребывании за компьютером, и особенно в Интернете. Проще говоря, вам меньше хочется общаться с людьми, и вы становитесь менее эмоциональным человеком. Когда компьютер становится единственной формой общения, размер социального круга (круга общения) человека уменьшается, что приводит в свою очередь к постоянно растущему чувству одиночества и депрессии.

Малоподвижный образ жизни - это искусственное, непривычное условие для человека, гораздо лучше, комфортней и удобней человек чувствует себя совершая различные движения (ходит, бегают, делает физические упражнения, играет, гуляет, плавает), тем самым благоприятно влияя на общее самочувствие организма и избавляет себя от множества негативных последствий гиподинамии.

Лень - самый плохой спутник вашего здоровья. Поэтому изгоняйте её из своей жизни! Проще, экономичней и лучше всего изменить образ жизни. Если все же нет такой возможности, оптимальным решением всех проблем, связанных с неподвижным образом жизни должно стать активное занятие спортом и минимальное нахождение в сидячем положении. Вред от сидячей работы поможет уменьшить соблюдение несложных правил и рекомендаций: Сокращение времени в сидячем положении. Конечно, не каждый сможет себе позволить находиться как можно меньше в положении сидя, ведь для многих это рабочая необходимость. Однако можно сократить время пребывания в таком положении за счет отказа от компьютерных игр, бесполезном и бессмысленном сидении в кресле или на диване, времяпровождении в соцсетях и прочей деятельности, не являющейся обязательной и столь необходимой.

Движение – это жизнь! Занятия спортом смогут компенсировать низкую физическую активность, причем это не обязательно должны быть профессиональные тренировки. В вашей жизни должно появиться больше и чаще двигательной активности: посещение фитнес-клуба, бассейна, регулярная утренняя пробежка на свежем воздухе. Возьмите в привычку делать каждое утро зарядку. По возможности добирайтесь на работу пешком. Если же такой вариант недопустим, паркуйтесь так, чтобы была еще необходимость пройтись. Забудьте про лифт и эскалатор - лестница должна стать вашим лучшим другом. Катайтесь на велосипеде, роликах, на ручном самокате, катамаране, лыжах, танцуйте, посещайте кружки. К тому же это общение и новые знакомства. В выходные также займите себя активным отдыхом. Выезд на природу - это прекрасная возможность совместить отдых и игру в бадминтон или мяч. Сходите на выставку, в парк, сквер, на озеро, гуляйте много пешком. Сейчас существует большое количество классных приложений, фитнес-браслетов чтобы следить за шагами, за калориями, пульсом, давлением, сном и т.д. Самый крутой вариант - это завести собаку. Вместе с ней вы в любом случае начнете гулять минимум 2 раза в день + будете двигаться даже дома, заботясь и убирая за ней. Все это отличный способ привести своё тело в хорошую форму и разрядка от монотонного сидячего образа жизни.

Отличное настроение и самочувствие. Физические нагрузки и в целом активная жизнь благотворно влияет на психоэмоциональное состояние человека. Не зря нам с детства прививают привычку делать зарядку по утрам! Она помогает не только размять мышцы и суставы, но и изгоняет из нас остатки сна с повышенным во время пробуждения кортизолом (гормон стресса). Даже 15 минут элементарных физических упражнений с утра хватит для улучшения настроения!

**Будьте здоровы!**

Помощник врача-гигиениста

отделение информационного обеспечения и ЗОЖ

УЗ «Могилевский зональный центр

гигиены и эпидемиологии»

С.В. Тарасенко