

## Образ тела и образ жизни

Зорин Константин Вячеславович,  
кандидат медицинских наук, доцент кафедры ЮНЕСКО «Здоровый образ жизни — залог успешного развития», ФГБОУ ВО «Московский государственный медико-стоматологический университет имени А. И. Евдокимова» Минздрава России

В статье анализируется взаимосвязь сознания, мышления, образа тела и здорового образа жизни человека, рассматриваются семейные, социальные, национальные, культурные и другие стереотипы, формирующие ложный или правильный образ тела. Желая соответствовать каким-либо стандартам, люди подвергают угрозе свое здоровье и жизнь. Пристрастие к своей внешности и мода на определенные пропорции тела делают человека зависимым от подсознательных и сознательных влечений, побуждают совершать поступки, нерациональные с физиологической, психологической и духовной точек зрения. Это показано на примере некоторых заболеваний спортсменов и туристов, а также нервной анорексии.

Ключевые слова: психология здоровья, здоровый образ жизни, образ тела, спортивная медицина, заболевания и травмы спортсменов, допинг, нервная анорексия.

Body image and lifestyle

Zorin K.V.

Moscow State University of Medicine and Dentistry named after A.I. Evdokimov

The article analyzes the relationship of consciousness, thinking, body image and a healthy way of life, are considered family, social, national, cultural and other stereotypes, forming a false or correct body image. Wishing to comply with any standards, people jeopardize their health and lives. Addiction to their appearance and fashion for certain body proportions make a person dependent on the conscious and subconscious drives, encouraged to do things, irrational from the physiological, psychological and spiritual points of view. This is shown by the example of certain diseases athletes and body builders, and anorexia nervosa.

Key words: psychology of health, healthy lifestyle, body image, sports medicine, diseases and injuries of athletes, doping, anorexia nervosa.

С глубокой древности человек пытался познать самого себя. Интерес к самопознанию существенно возрос в конце XIX, XX и особенно в XXI столетии. Так, множество исследований посвящено нашей телесной оболочке и внешности как физическому компоненту образа «я». *Образ тела — это представление о собственном теле: как мы его видим, ощущаем и к нему относимся.*

Семейные, социальные, национальные, культурные и прочие стереотипы формируют ложный (негативный) или верный (позитивный) образ тела. Это, естественно, отражается на состоянии здоровья: приводит к заболеваниям, затрудняет выздоровление или, наоборот, тонизирует, улучшает самочувствие.

Наше тело имеет физические границы. Например, кожа определяет, где начинается и заканчивается физическое «я». Кожные покровы защищают внутренние органы, но и от нас зависит, поддерживаем ли мы иммунитет, работоспособность и т. д. Нужно быть чутким к сигналам организма. Так, голод вызывает аппетит и побуждает принимать еду, усталость требует отдыха и сна, боль заставляет искать и избегать ее причин. Однако удовлетворение физиологических потребностей не должно превращаться в прихоти и капризы: переедание, лень, праздность...

В норме границы «я» выходят за пределы тела. Мы отмечаем это, например, по чувству дискомфорта, когда физическая дистанция с собеседником слишком сокращается. Однако иногда приходится намеренно «сжимать» свои границы. Вспомните давку в транспорте в час-пик или изощренные упражнения акробатов. Разумная гибкость границ тела обеспечивает психологическое равновесие в разнообразных (в том числе экстремальных) условиях, адекватную самооценку и нашу привлекательность для окружающих.

По мнению ученых, *образ тела включает четыре компонента: общее удовлетворение телом; эмоциональная реакция на тело; знания и убеждения в отношении своего тела; стиль поведения (как мы одеваемся, общаемся и пр.).*

*Если человек удовлетворен своим телом, то чувствует себя более комфортно и не беспокоится о том, как выглядит. Тело не выставляют напоказ, но и не прячут: не боятся и не стесняются одеваться или раздеваться в зависимости от ситуации (к примеру, на приеме у врача, в бассейне). Это, конечно, не предполагает нарциссизма (самолюбования).*

В отличие от положительного образа тела, *недовольство им порождает плохие эмоции, мысли и ожидания. Когда тело не нравится, это доставляет дискомфорт. Хочется с помощью одежды или косметики скрыть дефекты фигуры и лица, избежать посещения бассейна, сауны, пляжа и других людных мест.*

В наше время люди с особым пристрастием относятся к своей внешности, формам тела и порой желают изменить их косметическим или хирургич-