

время невозможно. И пока каждый человек в реальности не столкнется с проблемой долгого и тяжелого угасания близкого или знакомого человека, в своем сознании он не примет данную процедуру как средство, тяжелую необходимость и милосердие к страдающему, а общество не сможет принять единого решения по данной проблеме.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Акопов, В. И.* Проблема эвтаназии в современном обществе / В. И. Акопов, А. А. Бова // Сборник Докладов I междунаrod. конф. «Общество, медицина, закон». — Кисловодск, 1999. — № 1. — С. 19–21.
2. *Гусейнов, А. А.* Этическая мысль / А. А. Гусейнов // Активная и пассивная эвтаназия. — 1999. — № 1. — С. 14–18.
3. Конституция Республики Беларусь 1994 года (с изменениями и дополнениями, принятыми на республиканских референдумах 24 ноября 1996 г. и 17 октября 2004 г.). — Минск: Амалфея, 2005. — 48 с.

УДК [61:271.2]:[130.12+159.9]-053.81

### ВЗГЛЯД НА ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МЕДИЦИНЫ И ПРАВОСЛАВИЯ

*Сироткин А. А., Свенцицкая А. Л., Ярмолович Д. А.*

Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь

#### *Введение*

Всемирная организация здравоохранения определяет понятие «здоровье», как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не отсутствие болезней или физических дефектов». В связи с тем, что в жизнь человека прочно вошло такое понятие как «стресс», особое внимание следует уделять душевному благополучию. По статистике, около 70 % населения нашей страны подвержены хроническому стрессорному воздействию и данный параметр имеет тенденцию к увеличению. Люди испытывали стресс всегда и нельзя говорить о том, что эта способность организма появилась недавно, но актуальность данной проблемы сегодня неоспорима.

Этиологией стресса может быть по сути все, что угодно, что «цепляет» человека, что его раздражает. И если при этом он и так слаб здоровьем, то он еще больше разрушает это здоровье, медленно убивая самого себя. Например, к внешним причинам можно отнести беспокойство по какому-либо поводу (смена работы, стремление успеть много и нехватка времени). К внутренним причинам стресса относят жизненные ценности и убеждения. Сюда же входит и личная самооценка человека [1].

Тема современной молодежи в Церкви сложна и многогранна. От молодежи зависит дальнейшая судьба нашего общества, от ее нравственных установок, ценностных ориентаций, которые зачастую складываются под влиянием религии.

Одной из актуальных проблем на данном этапе развития общества, особенно для молодежи, является проблема самоопределения и поиска себя в жизни, потеря ответственности. Корни любых проблем лежат в психологии, в сознании человека, и если хочется что-либо изменить в жизни, то начинать нужно, прежде всего, с изменения себя и своего отношения к миру.

Ценностью для человека является то, что представляется ему наиболее значимым или то, что он считает для себя благом, а не злом. Ценностные ориентации образуют стержень культуры; лежат в основе взаимодействия общества и личности; признаются центральным личности, высшим регулятором ее поведения.

Духовно-нравственные ценности — это мир значений, благодаря которому человек приобретает к чему-либо более высокому, важному и непреходящему, чем его собственное существование. Например, значительной ценностью является патриотизм, то есть в широком смысле — любовь к Родине, ее истории и культуре, в первую очередь — к наци-

ональной культуре. Православные духовные ценности — это наши национальные ценности, без которых воспитание молодежи будет ущербным [2]. В них никогда не изменяют и не теряют своего значения основные понятия: человеколюбие, справедливость, честь, совесть, воля, личное достоинство, вера в добро, стремление к исполнению нравственного долга перед самим собой, своей семьей и своим Отечеством.

### **Цель**

Изучить особенности влияния стресса на душевное и физическое здоровье с точки зрения Православия.

### **Материал и методы исследования**

Анализ и обобщение научно-методической литературы.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

В системе духовного здоровья как основы для общего здоровья человека центральное место православие отводит душевному миру — спокойному, благодатному состоянию души, ведь Христос заповедовал человеку, прежде всего, стремиться к обретению внутреннего Царствия Божьего, которое находится в душе человека. Повседневные заботы, суета, негативные эмоции нарушают целостность душевного равновесия, тем самым влияя на состояние нервной системы. Беспокойство приводит к множеству заболеваний. По словам священнослужителя Русской православной церкви XIX в. Амвросия Оптинского, «болезни по большей части происходят от тревожного состояния души».

Благодаря работам известного физиолога XX века Г. Селье было определено понятие стресса — перенапряженного, перевозбужденного душевного состояния, которое является основной причиной многих заболеваний.

Современная медицина считает, что около 80 % всех болезней так или иначе связано с расстройством психики [3]. Учеными выделена особая группа заболеваний, которые стали именоваться психосоматическими, т.к. в их происхождении одну из главных ролей играют нервные факторы. К этой группе болезней относят эссенциальную артериальную гипертензию, ишемическую болезнь сердца, психогенную одышку, нарушение функции желудочно-кишечного тракта и некоторые другие заболевания.

Кроме того, стрессовые перегрузки катастрофически влияют на работоспособность: уменьшается производительность труда, снижается способность к преодолению нагрузок, ухудшаются отношения между работниками и психологический микроклимат в коллективе. Понижение работоспособности, в свою очередь, ещё больше усугубляет стресс, и порочный круг замыкается.

Стрессам изо дня в день могут быть подвержены и женщины, и мужчины примерно в равной степени. Однако каждый организм имеет свои характерные особенности. Если вы стали замечать у себя признаки, говорящие о стрессовом напряжении организма, то в первую очередь необходимо выявить их причины. Вполне понятно, что устранить причины стресса намного легче, чем его последствия. Ведь недаром говорят, что «все болезни от нервов».

Клинические наблюдения показали, что незначительные стрессы не вредны организму, а даже полезны. Они стимулируют человека к поиску выхода из сложившегося затруднительного положения. Чтобы депрессия не перешла в более тяжелое, затянувшееся состояние, каждый из нас должен заниматься самовоспитанием, развитием силы воли.

О нарастающем влиянии стресса на организм человека говорит и церковь. Патриарх Московский и всея Руси Кирилл заявил о том, что попытки миновать очищающие душу страдания привели человечество к построению «цивилизации стресса». В своем выступлении он также отметил, что «когда силой научного знания мы исключаем одну беду, приходит другая. Мы научились лечить многие болезни, но создали цивилизацию стресса, которая обрушивается на нас множество опасных вызовов, и душа тоскует и болит подчас сильнее, чем от физической болезни» [4].

Многие люди привыкли справляться со стрессами с помощью антидепрессантов, наркотиков, алкоголя, иными словами, ведут аморальный образ жизни. И это не есть хорошо. Зачем тратить время на развитие своей силы воли, если есть более простые пути? Они не задумываются о том, что может возникнуть зависимость, с которой они уже не смогут справиться без помощи специалистов.

Однако, существует альтернативный способ решения этой проблемы, и связан он с накопленным православным опытом. Серафим Саровский, один из почитаемых русских святых в XIX в., говорил: «Всеми мерами надобно стараться, чтобы сохранить мир душевный». Поэтому, православие предлагает более простой путь исцеления души и всего организма в целом: спокойствие, беспечность, успокоение, наслаждение благодатью, мир душевный, соединение с вечностью — все это является фундаментом человеческого здоровья, оказывая оздоровительное действие на весь организм. Человек исцеляется от множества болезней, другие же — хронические, наследственные и т. п. облегчаются, уже перестают мучить, так как прежде.

Духовное образование не является исключительной прерогативой Православных школ и учебных заведений. Поэтому, говоря о Православном образовании, необходимо иметь в виду все стороны жизни молодого человека. А это, собственно, есть и обучение, и общение. Общение в непосредственном своем значении и в том смысле, что для молодого человека всякая деятельность является частью его диалога с окружающими. В воспитательном процессе обучение и общение тесно сопряжены между собой.

Сегодня многие говорят, что роль Православной Церкви в жизни общества в дальнейшем будет неуклонно снижаться, потому что современная молодежь живет идеалами, далекими не только от Церковных канонов, но даже от элементарных нравственных принципов.

#### **Заключение**

Церковный приход должен уделить особое внимание возможности организовать общение молодых людей. Общение, в котором молодежь могла бы, в первую очередь, обрести реальный опыт церковной жизни, выразить себя служении Богу, найти благочестивых друзей.

Процесс Православного образования должен охватить все стороны жизни молодежи. В том числе и такую важную для него, как свободное время — внеурочное время, выходные дни, каникулы. Молодежь должна иметь возможность организовать свой досуг в церковной общине. В Церковной общине подросток или юноша должен найти ответы на самые сокровенные и важные для него вопросы, получить опыт общежития и даже основы практических жизненно важных навыков. Вот в чем состоит духовное образование.

Для современного поколения Церковь играет разные роли. Для кого-то это путь к спасению, вера, религия, она играет огромную роль в жизни человека. Для кого-то это обычное здание, которое ничего не значит в жизни.

Православная традиция подтверждает влияние стресса на душевное и физическое состояние человека.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Авдеев, Д. А.* Неврозы и психотерапия: православный взгляд / Д. А. Авдеев. — Ростов н/Д: Феникс, 2014. — 108с.
2. *Розина, О. В.* Образовательный портал: Слово / О. В. Розина. — [Электронный ресурс]. — 2016. — Режим доступа: <http://www.portal-slovo.ru> — Дата доступа: 8.11.2016.
3. *Мельник, Ш.* Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях / Ш. Мельник. — М., 2013. — 256 с.
4. Православие [Электронный ресурс]. — 2012. — Режим доступа: <http://www.pravoslavie.ru/news/52315>. — Дата доступа: 2.04.2014.

**УДК 614:613.88-057.875**

### **РЕПРОДУКТИВНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ УСТАНОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Халямина И. И.<sup>1</sup>, Куницкая С. В.<sup>1</sup>, Игумнова Е. С.<sup>1</sup>, Колесникова О. В.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>**Учреждение образования**

**«Белорусский государственный медицинский университет»,**

<sup>2</sup>**«Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь»**

**г. Минск, Республика Беларусь**

#### **Введение**

Проблемы демографической безопасности остро обозначились еще в конце XX в. Для их решения на государственном и местном уровнях были разработаны мероприятия по усилению