

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я: ПРИНЦИПИ БІОХАКІНГУ

Єрмакова С. С., д.пед.н., професор; Уманенко І. В. - аспірант
(кафедра філософії, політології, психології та права)

Наше здоров'я у першу чергу базується на трьох принципах біохакінгу: харчування, сон, спорт. Деталізуємо ці складові.

1. **Нормалізація харчування** передбачає усвідомлений вибір продуктів харчування в залежності від потреб організму, складання графіку прийому харчування, відстеження балансу потреб і витрат калорій. Для цього варто підключати різних спеціалістів (дієтологів, нутріціологів), щоб визначити баланс необхідних організму вітамінів, мікроелементів і поживних речовин, які в першу чергу найкраще отримати з продуктами харчування. Також бажано дотримуватися водного балансу організму, який слід розрахувати індивідуально.

2. Повноцінний **здоровий сон** кожної людини є індивідуальним, залежно від віку, ступеня втоми, стану здоров'я, але є і загальні рекомендації (гігієна сну), яких варто також дотримуватись. Це забезпечить вироблення навичок важливих для організму.

3. Головною метою **спорту** при біохакінгу є не наслідування стандартів краси, а здорове, міцне тіло. Тому важливо вибрати вид спорту, який в першу чергу приноситиме задоволення. Проте, фізичні навантаження, так само як і правильне харчування, варто впроваджувати поступово і бажано під наглядом професіоналів.

Постійне та повне **медичне діагностування організму** та відстеження впливу на нього різних факторів, спостереження лікарів з урахуванням різного роду тестувань - є невід'ємним атрибути біохакінгу, адже кожна людина індивідуальна і здоров'я кожного потребує індивідуального підходу.

Стрес, впливає на нас також згубно і якщо проаналізувати усі сфери свого життя варто знайти джерела стресу і шукати шляхи позбавлення їх. Можливо, тут також знадобиться допомога фахівця в залежності від складності ситуації (психолога та ін.). Саме тому, важливо вчиться відпочивати, за бажанням медитувати або займатися арт-терапією.

Отож, нині **біохакінг** - это ціла філософія життя, до якої повинні спрямовуватися усі аспекти людського існування. І загалом, це позитивний досвід, адже людина починає вивчати себе та свій організм, дбає про своє здоров'я, відмовляється від шкідливих звичок, проходить медичні обстеження і всіма силами намагається підвищити свої якість та тривалість життя.