

Эмоционально-эстетические аспекты в гигиене

В.Я. Артамонов, заместитель главного врача, В.П. Арбатский, Ю.А. Костюченко, В.В. Турбинский, Е.В. Хлюстова, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Новосибирской области», ОАО «Сибирская инвестиционная архитектурно-строительная компания», Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области, г. Новосибирск, e-mail: 2245829@list.ru

«Было бы непростительной ошибкой считать удовлетворение эстетического требования роскошью, так как здесь эстетика и гигиена сливаются настолько, что разделить их положительно не представляется возможным»

Ф.Ф. Эрисман

Эстетические ощущения и переживания, получаемые человеком от восприятия гармонии и разнообразия окружающего мира во многом определяют его психо-физиологическое состояние. Положительные эмоции во многом способствуют достижению психологического равновесия, более полноценному восстановлению от возрастающих «стрессовых» нагрузок, всестороннему раскрытию творческих интеллектуальных способностей человека.

Человек, получивший положительный эмоциональный заряд, становится не только активнее и работоспособнее, но и более восприимчивым к позитивному мироощущению и мировоззрению.

Положительные эмоции – источник вдохновения человека. В условиях эмоционального подъема люди способны успешно противостоять болезням, поскольку вследствие активации высшей нервной деятельности и возрастания уровня резистентности организма происходят соответствующие изменения в физиологии [1].

Эмоциональный спад, напротив, оказывает негативное воздействие на психику, вынуждает человека «уходить в себя», воспринимать себя и окружающий мир в «мрачных тонах», что в свою очередь провоцирует дальнейшее развитие болезней.

Положительные эмоции, хорошее настроение способны передаваться от одного человека к другим и это создает в коллективе атмосферу «социального оптимизма».

Еще академик И.П.Павлов в своих опытах по физиологии высшей нервной деятельности показал, что эмоции – это высший источник воздействия на физиологические функции организма. Следовательно, создание условий, способствующих влиянию на эмоциональную сферу человека, является одним из важнейших, но к сожалению, недостаточно учитываемых на практике инструментом управления деятельностью по охране здоровья населения и профилактики заболеваний.

Именно в этом заключается, на наш взгляд, одно из перспективных направлений развития социально-гигиенической профилактики.

В определенном смысле известное выражение «Красота спасет мир!» подтверждает данное положение. Только человеку активной жизненной позиции и наделенному способностью воспринимать прекрасное под силу своим созидательным трудом сохранять и приумножать истинные ценности окружающего мира.

Жизнедеятельность человека в крупнейшем мегаполисе Сибири, в условиях ускоряющегося темпа жизни и увеличения информационного воздействия, высокой урбанизации неизбежно связана с повышением уровня эмоционального дискомфорта.

Одним из естественных способов устранения такого дискомфорта является «погружение» человека в природу. В городе Новосибирске значительным природным потенциалом обладает Заельцовская природно-рекреационная зона с крупным лесным массивом и мощной акваторией реки Оби. Главная ценность природного парка – экосистема соснового леса, а также отсутствие рядом поселений и заводов. Несомненно, что при выборе места отдыха предпочтительнее для человека большой по площади лесной массив или парк, а не небольшой сквер. Именно тогда мы получаем наиболее сильный заряд энергии, только в лесном массиве можно увидеть, например: «галантус белоснежный» (подснежник), среди полезных свойств которого можно выделить благоприятное влияние на эмоциональную сферу человека [2]. Это немало...

Уже со времен античных философов известно, что гармонизация с окружающим миром является истинной ценностью человеческого бытия, достигаемая в том числе посредством соответствующего образа жизни.

Глоток родниковой воды и дарующего жизнь воздуха, солнечный луч и чарующий аромат растений, пленяющее пение птиц и волнующие картины ландшафтов, окружающих нас со дня рождения, порыв весеннего ветра и капли летнего дождя, чудесный цветок и полновесная гроздь ароматных плодов – вот нити, связывающие человека с природой, питающие, врачующие, обеспечивающие

ему жизнь на земле. Ни на минуту не прекращается эта животворная связь.

Восприятие красивого ландшафта лесопарка – это встреча горожанина с природой. Красоты вызывают у него комплекс позитивных чувств: ощущения безопасности, спокойствия, тепла, свободы, доброжелательности, счастья.

Поэтому общение человека с природой, будучи важным источником положительных эмоций, имеет значительный психотерапевтический эффект: снимает стресс, облегчает течение болезней благодаря включению психосоматических механизмов саморегуляции и поддержания тонуса.

Придавая большое внимание обеспечению здоровой городской среды Генеральным планом города Новосибирска предусмотрено развитие территории Заельцовского бора – крупного лесного массива как части городских лесов с установлением соответствующего режима лесопользования. Площадь лесов Заельцовского бора составляет 3,1 тысяч га. По составу зеленых насаждений на 90% это сосновый лес, остальная растительность – березовые околки. Данная природно-рекреационная зона, имеющая в своем составе Заельцовский бор (природный фактор), лесопарк «Заельцовский», а также детскую железную дорогу, зоопарк, реку Обь с близлежащими островами, спортивно-оздоровительные комплексы обладает большим экологическим, эстетическим и оздоровительным потенциалом, источником положительных эмоций посредством непосредственного общения с природой, созерцания многообразия ландшафтов и элементов рукотворных парковых объектов.

Определение функционального использования в долгосрочной перспективе Заельцовского бора как базовой части городской экосистемы, принято Генеральным планом города Новосибирска в рамках концепции постепенной интеграции периферийных территорий в качестве рекреаций городского или агломерационного значения.

В 2009 году в рамках работ по реализации Генерального плана города архитектурно-градостроительным советом утверждена концепция развития Заельцовской природно-рекреационной зоны.

Концепция развития Заельцовской природно-рекреационной зоны предусматривает:

- установление границ Заельцовского бора с целью сохранения, развития лесных массивов и водной акватории реки Оби;

- проведение работ по функциональному зонированию территории и ее лесопарковому обустройству (выделение заповедных участков, мест устройства пикников, участков сбора дикоросов, устройство пешеходных троп, автомобильных (по типу сафари) дорог, конных, вело- и лыжных маршрутов);

- формирование рекреационных зон на территории Заельцовского бора, островах и берегах реки Оби;

- реконструкцию и модернизацию существующего жилищного фонда с ликвидацией ветхого и аварийного жилья на прилегающих к Заельцовскому бору территориях;

- благоустройство набережной реки Оби;

- вынос с природных и озелененных территорий объектов, не соответствующих режимам использования указанных территорий.

В настоящее время действующие объекты: ПККиО «Заельцовский», зоопарк, детская железная дорога и иные уже сформированные спортивно-оздоровительные структуры и участки должны функционировать и развиваться в комплексе с сохраняемой лесной частью Заельцовского бора.

Следует учитывать, что подобные образования являются местом притяжения наиболее мобильной части населения, предпочитающей активный отдых.

Это потребует не только развития соответствующей лесопарковой инфраструктуры с оптимальной конфигурацией пешеходно-транспортных маршрутов, но и особых мероприятий по сохранению эстетического природного потенциала территории.

В соответствии с решением Совета депутатов города Новосибирска от 24.06.2009. № 1288 утверждены Правила землепользования и застройки города Новосибирска. Территория Заельцовского бора отнесена к природной зоне (Р-1). Таким образом, путем установления жесткого градостроительного регламента проводятся мероприятия по сохранению и использованию Заельцовского бора в составе городских лесов. Прилегающая территория преимущественно определена в статусе рекреационных зон «озеленения» (Р-2) и «отдыха и оздоровления» (Р-3)

Несомненно, что эстетическое значение природных факторов возрастает в связи с урбанизацией жизни человека, их роль в сохранении и поддержании положительного эмоционально-духовного состояния, здоровья и долголетия человека будет только возрастать. Учитывая это, создание Заельцовской природно-рекреационной зоны должно стать предметом особой заботы, целенаправленной градостроительной политики и практической работы по формированию гармоничной эмоционально-эстетической среды.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Общий курс физиологии человека и животных.** В 2-х книгах / А.Д. Ноздрачев, И.А. Баранникова, А.С. Бутуев и др.; Под ред. А.Д. Ноздрачева. М.: Высшая школа, 1991.

2. **Князева Т.П., Князева Д.В.** Миллион цветов для красоты вашего дома – М., 2009. – 124 с.