

**Науменко А. В.**

## **ОСОБЛИВОСТІ КОНЦЕПЦІЇ ВЕЛНЕСУ ТА ВЕЛНЕС-ПРОГРАМ**

Термін «велнес» зазвичай використовується для позначення здорового балансу розуму, тіла і духу, що призводить до загального відчуття благополуччя.

Цей вираз пов'язаний з нетрадиційною медициною і вперше був використаний Халбертом Л. Данном в середині 50-х років ХХ століття. Сучасне розуміння велнесу, однак, не було популярним до 1970 року.

Термін визначається Національним інститутом велнеса у Вісконсині як «активний процес усвідомлення та прийняття рішень, спрямованих на більш успішне існування». Це відповідає змінам, які відбуваються у сфері охорони здоров'я, зміщення акценту з профілактики хвороб і наближення до профілактики здоров'я людини [1].

Велнес-програми пропонують альтернативні медичні методики для покращення здоров'я. Питання про те, чи дійсно ці методи покращують фізичне здоров'я, є спірним і предметом численних дискусій.

Велнес, як частину розкішних потреб, можна легко знайти в заможних суспільствах, тому що він передбачає роботу з тілом після того, як основні потреби в їжі, житлі та медичному обслуговуванні вже задоволені.

Багато заходів, що застосовуються у велнесі, насправді спрямовані на контроль побічних ефектів збагачення, таких як ожиріння і бездіяльність. Коріння велнесу можна знайти в 19 столітті, коли середній клас в індустріально розвиненому світі знаходив час і ресурси для різних форм самовдосконалення.

Велнес, за визначенням Фонду велнеса, розглядає профілактику без ліків, при якій не можна усунути проблеми зі здоров'ям, але їх можна попередити.

Велнес фокусується на мінімізації наслідків трьох вимірів стресу: фізичного стресу (який викликає роздратування нервової системи), хімічного стресу (який викликає токсичність організму) і психічного стресу (який може викликати гормональні зміни, переважно в надниркових залозах).

Прихильники програми вважають, що велнесу сприяють багато факторів: проживання в чистому навколишньому середовищі, вживання органічної їжі, регулярні фізичні вправи, збалансованість кар'єри, сім'ї, стосунків, розвиток віри.

Участь у оздоровчих програмах спрямована на те, щоб люди почували себе краще і мали більше енергії. Ці програми дозволяють людям взяти на себе більшу відповідальність за свою поведінку щодо здоров'я.

Приватні велнес-програми часто проводяться з метою покращення фізичної форми, відмови від куріння та регуляції ваги тіла. Велнес-програми на робочому місці визнаються все більшою кількістю компаній. Вони є частиною охорони здоров'я та безпеки компанії. Ці програми покликані підвищити моральний дух співробітників, їх лояльність і продуктивність праці.

Здається, що велнес-індустрія сьогодні на дуже високому рівні, але розвиток показує, що в майбутньому ми можемо очікувати більше інновацій у цій сфері.

Література:

1. National Wellness Institute. [URL:https://nationalwellness.org/nwc/](https://nationalwellness.org/nwc/) (дата звернення 04.11.2022)

---

Робота підготовлена під керівництвом доц. кафедри РГтаТБ Паньків М. М.