

# МОДЕЛЬ КОНТИНУУМА ЗДОРОВЬЯ



смерть

НАРАСТАНИЕ БОЛЕЗНИ

УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

значительное улучшение самочувствия и здоровья

явное улучшение самочувствия и здоровья

некоторое улучшение самочувствия и здоровья

обычное «нормальное» самочувствие

недомогание

симптомы болезни, небольшое снижение активности

значительное снижение активности из-за болезни

оптимальный веллнес

Здоровье и болезнь — это не две стороны медали, не два полярных состояния. В каждом конкретном случае существует определенная степень здоровья и нездоровья.

Впервые эту мысль высказал медицинский социолог Антоновский [Antonovsky, 1979, 1987]. Он рассматривал состояние здоровья человека как непрерывность или континуум, где смерть расположена на одном конце, а оптимальное состояние здоровья — на другом.

«Жизнь каждого из нас конечна, — писал Антоновский, — и пока мы дышим, пока жизнь теплится в нас, мы находимся в некотором состоянии здоровья». Континуум здоровья позволяет проследить изменение здоровья человека от нейтрального его состояния вправо и влево.

При изменении здоровья «вправо» мы идем по пути улучшения самочувствия и достижения оптимального состояния здоровья или оптимального веллнеса (*wellness* — состояние эмоционального и физического равновесия). При движении по континууму влево от нейтрального состояния здоровья мы идем через недомогание, болезнь, выраженные ограничения жизнедеятельности до крайней точки слева — смерти человека.