Чинники, що негативно впливають на здоров'я

1. Відсутність або незрозумілість мети у житті.
2. Відсутність або недооцінювання менталітету свого здоров'я.
3. Низький рівень загальної, моральної, духовної та фізичної культури.
4. Порушення або відсутність здорового способу життя.
5. Недооцінка здоров'я в ієрархії власних потреб та потреб членів своєї родини.
6. Відсутність моди на здоров'я на соціальному та індивідуальному рівнях.
7. Низька мотивація збереження, відновлення, зміцнення і вдосконалення здоров'я на соціальному та індивідуальному рівнях.
8. Переважна орієнтація медицини на лікування хвороб, на хвору людину; слабкість профілактичної медицини.
9. Зосередження уваги суспільної думки, оточуючих до хворих людей, байдужість або скепсис стосовно тих, хто активно зміцнює своє здоров'я.
10. Пріоритетне значення у житті матеріальних благ, речей, кар'єри, нерідко на шкоду власному здоров'ю.
11. Незнання людей про можливості зміцнення здоров'я або відповідні знання стосовно тих, хто активно зміцнює своє здоров'я.
12. Відсутність усвідомлення здоровою людиною свого здоров'я та негативні наслідки цього.
13. Повільність і довга неочевидність зворотних зв'язків позитивних оздоровчих впливів і згубних наслідків алкоголю, нікотину та інших негативних чинників для здоров'я (І.І.Брехман).
14. Ведення нездорового способу життя, відсутність культури здоров'я.
15. Шкідливі для здоров'я емоції (злість, заздрість, агресивність).
16. Шкідливість «п'яного зачаття».
17. Порушення норм поведінки у побуті, в родині.
18. Негативний вплив на студентів батьків, викладачів, які не дотримуються вимог здорового способу життя.
19. Пасивність стосовно самозбереження, саморозвитку, самовдосконалення організму та самозабезпечення здоров'я.
20. Тривала фіксація свідомості на невдачах, помилках, стресових ситуаціях.
21. Незадоволення життям, роботою, становищем у родині.
22. Самотність, недостатнє спілкування, відсутність компанії однодумців.
23. Слабкі адаптаційні можливості організму.
24. Відсутність соціально значущої стабільної діяльності.
25. Екологічно несприятливі умови (праці, відпочинку, житла).
26. Відсутність сформованої фізичної активності, усвідомленої потреби у регулярному фізичному тренуванні.

27. Гіпокінезія обмеження рухового навантаження.
28. Гіподинамія зменшення м’язових зусиль.
29. Притаманний людині і тваринам «могутній рефлекс лінощів» (М.М.Амосов).
30. Неякісне та незбалансоване харчування.
31. Зайва маса тіла.
32. Зловживання алкоголем.
33. Вживання наркотичних речовин.
34. Тютюнопаління.
35. Не раціональний режим праці та відпочинку.
36. Небезпечна поведінка у побуті, в сексуальних стосунках.
37. Стресові ситуації на роботі та у побуті.
38. Порушення режиму сну та відпочинку, перевантаження.
39. Необґрунтоване самолікування, «нормалізація маси тіла» без погодження з лікарем.
40. Фізіологічні стани, що впливають на життєдіяльність людини (період статевого дозрівання, клімакс, старість).
41. Порушення балансу сенсорного (через органи чуття), вербального (усне і письмове слово) і структурного (компоненти їжі та повітря) потоків інформації, що впливають на людину (І.І.Брехман).
42. Соціальна ізоляція, відсутність соціальної підтримки.
43. Порушення рівноваги енергетичного поля людини.
44. Слабка масова інформація щодо активного пропагування здоров’я та здорового способу життя.
45. Відсутність інтегрального засобу оцінки стану організму, що ускладнює роботу з профілактики захворюваності.
46. Незадовільна донозологічна діагностика або відсутність діагностики дітей, молоді, дорослих.
47. Відсутність налагодженої служби валеологічної діагностики дітей, молоді, дорослих.
48. Недостатня оснащеність служби валеологічної діагностики сучасними інструментальними засобами оцінки стану здоров’я.
49. Невідповідність показникам оптимального і нормального здоров’я.
50. Незадовільна робота (або її відсутність) з валеологічної освіти населення, з навчання його дотримання здорового способу життя.
51. Незадовільна робота щодо використання малих форм активного відпочинку під час навчального процесу, у період екзаменаційної сесії.
52. Незадовільна робота з валеологічної освіти медичних працівників.