



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА SQLAB

СВЯТОСЛАВ ХАНЕНКО — ОСНОВАТЕЛЬ КЛИНИКИ «SQLAB»

ТРЕНД ВРЕМЕНИ

БИОХАКИНГ — ПОСТРОЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ МОДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

ТЕКСТ
ИРИНА СОШНИКОВА, ЕЛЕНА КОТЛЯР

Проблемы здравоохранения в Украине, комплексного подхода к здоровью человека, построения эффективной экосистемы сегодня как никогда актуальны, особенно в контексте демографического кризиса, который мы, к сожалению, переживаем уже не один год. О здоровье как состоянии комплексного благополучия и биохакинге как инструменте реализации концепта сверхчеловека в контексте требований нового времени рассказал Святослав Ханенко — семейный доктор, биохакер, основатель и главный врач первой клиники биохакинга в Украине «SQLAB — клиника для здоровых», основатель первого фестиваля биохакинга в Украине “Biohacking Fest Ukraine”.

Святослав, какие убеждения легли в концепт клиники «SQLAB»?

Работая в сфере медицины, я посетил немало стран, стажировался в Австрии по системе семейной медицины,

где эта специальность объединена с общественным здравоохранением. В процессе обучения я осознал, что подходы к системе здоровья в Украине нужно принципиально менять. Я имею в виду то, что врачи не должны заниматься

только персональным здоровьем, рассматривая его в отрыве от более глобальной проблемы здоровья общества в целом. Я постарался внедрить данную модель на практике, создав клинику нового типа «SQLAB — клиника для здоровых», а также пришел к необходимости популяризации биохакинга, в основе которого лежит системный подход к управлению здоровьем с учетом ключевых составляющих — тела, духа, разума, социальных связей и окружающей среды. Данный метод уже около 10 лет используется и развивается в Силиконовой долине, набирая все большую популярность в мире и, в частности, в нашей стране.

С какой целью проводится первый в Украине фестиваль биохакинга? На кого он ориентирован?

Первый в Украине фестиваль биохакинга — это, прежде всего, элемент информационной и образовательной кампании, ведь наше общество мало информировано о биохакинге.

Идея Фестиваля, который пройдет 27–29 сентября 2019 года в элитном загородном клубе Equides Club, — общественная, образовательная и благая: объединить и сформировать в среде лидеров мнений Украины комплексную экосистему, с правильным отношением к своему здоровью, ценностью управления здоровьем как первичным и комплексным ресурсом. Мы искренне надеемся, что после того, как грамотное отношение к своему здоровью станет мейнстримом в сегменте лидеров мнений, этот тренд получит массовое распространение и станет широко популярным. Хочется верить, что это сыграет позитивную роль в контексте преодоления демографического кризиса в Украине.

Программа фестиваля предлагает новый формат реализации идеи сверхчеловека нового времени. В течении трех дней участники получают знания о том, как устроено здоровье и каковы принципы управления ним, обретут практически навыки измерения маркеров здоровья и методик их улучшения, откроют секреты биохаков формирования здоровых привычек в развлекательном формате мероприятия.

Своими историями и достижениями в сфере здоровья поделятся лидеры мнений, эксперты, в частности зарубежные, — ведь у них эта культура начала развиваться значительно раньше, чем у нас и, соответственно, есть большие наработки и достижения в этом направлении. Верю, что данный формат, я бы его назвал «от человека к человеку», будет эффективным.

Человечество всегда пыталось найти способы жить дольше. Каковы успехи биохакеров в борьбе со старением?

Это непростой вопрос. В организме человека имеются соответствующие ресурсы для долголетия. Как правило, старение — следствие накопления ряда ошибок в образе жизни и нарушения в обмене веществ человека. Есть определенные маркеры старения, которые не живут отдельной жизнью, а зависят от множества факторов: образа жизни, экологии, влияния окружения, социума и т.п. Поэтому, связь с биохакингом, который направлен на осознанный и комплексный подход в вопросах борьбы со старением, самая прямая.

Я вообще считаю, что большая проблема на сегодня в нашем официальном здравоохранении — это фокус не на здоровье

как активе, а на болезнях. Мы утверждаем: возможно сделать так, чтобы с возрастом человек становился более здоровым по сравнению со своими исходными показателями, а не наоборот, как принято считать сейчас.

Для нас важно сейчас другое: мы констатируем исходные параметры здоровья и добиваемся улучшения этих параметров в среднем на 30 % за три месяца. Соответственно, человек со временем становится более здоровым, что напрямую влияет на качество его жизни. Здоровье — это комплексное благополучие тела, ума, духа, социальных связей и окружающей среды.

Какова связь между биохакингом и ЗОЖ?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это неизмеряемый процесс. Его параметры: вес, условное самочувствие и придерживание абстрактных правил. При этом отсутствуют регулярный мониторинг эффективности работы над указанными параметрами. Скажем так: здоровый образ жизни — это важнейший элемент биохакинга, в то время как биохакинг — это более мощная система, где учитывается достаточное количество исходных данных, объективных и субъективных параметров здоровья человека, желаний и целей, включая комплекс привычек и образ жизни.

А главная разница между ЗОЖ и биохакингом — в измеряемости и в проектном менеджменте.

Какие факторы, влияющие на здоровье, находятся в компетенции биохакинга?

Первая обязательная составляющая биохакинга — это достаточное количество исходных данных о здоровье человека. Следующий фактор — это обязательная постановка целей. Целей измеряемых и реалистичных на конкретные сроки.

Третье — это наличие плана действий с постоянным контролем результативности. Таким образом, в основе биохакинга лежит схема: данные — цели — план — контроль.

С момента появления биохакинга прошло не так много времени — можем ли мы говорить о реальных кейсах, которые можно использовать?

Позитивные примеры уже есть. Возьмем того же Джеффа Безоса и посмотрим его фотографию 20 лет назад и сейчас. Изменения видны невооруженным взглядом. Я считаю, что в концепции сверхчеловека не нужно равняться на героев или конкретных селебритис, а брать за основу ваши личные исходные показатели и ориентироваться на комплексный подход и развитие. Сверхлюди не создаются мгновенно — это процесс, его можно наблюдать со временем, путем сравнения отправных параметров. Изменения видны через несколько месяцев, а тем более — через год или два.

Под силу ли биохакингу оказывать влияние на негативное воздействие окружающей среды на человека в рамках общей ситуации со здоровьем в Украине?

Конечно, потому что все, что происходит вокруг — это производная действий человека, и в корне биохакинга лежит изначально отношение человека к самому себе. А от этого зависит формирование окружающей среды.

