



ZDROWIE

Czym jest i jak należy o nie dbać

Zdrowie

Definicja według WHO - World Health Organization
– Światowa Organizacja Zdrowia

- **ZDROWIE, jako** „stan pełnego, dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie wyłącznie brak choroby lub niedomagania (ułomności)”.

W ostatnich latach definicja ta została uzupełniona o sprawność do: „prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego”, a także wymiar duchowy.

Zdrowie

- „Zdrowie, to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego, społecznego i duchowego dobrostanu (dobrego samopoczucia)”.
- „Zdrowie jest pojęciem pozytywnym, obejmującym zasoby osobiste i społeczne oraz możliwości fizyczne.”
- „Zdrowie jest pełnym dobrostanem fizycznym, psychicznym i społecznym, a nie tylko brakiem choroby lub niedomagania.”

ZDROWIE JAKO WARTOŚĆ

„Zdrowia nie da się kupić”

**„Dbanie o zdrowie
to inwestycja na przyszłość”**

Naszym obowiązkiem jest:

- **Dbać o zdrowie**
- **Doskonalić je**
- **Przywracać je**

Czym jest zdrowie?

**Czynniki
zdrowego
stylu życia**



Wyróżnia się

Zdrowie:

- ⇒ **fizyczne**
- ⇒ **psychiczne**
- ⇒ **umysłowe**
- ⇒ **społeczne**
- ⇒ **duchowe**

ASPEKTY ZDROWIA

- **Zdrowie fizyczne** – prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów i narządów
- **Zdrowie psychiczne** – a w jego obrębie: **zdrowie emocjonalne** – zdolność do rozpoznawania uczuć, wyrażania ich w odpowiedni sposób, umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciem, lękiem, depresją, agresją
- **Zdrowie umysłowe** – zdolność do logicznego, jasnego myślenia
- **Zdrowie społeczne** – zdolność do nawiązywania, podtrzymywania i rozwijania prawidłowych relacji z innymi ludźmi
- **Zdrowie duchowe** – zbiór zasad, zachowań i sposobów osiągania wewnętrznego spokoju i równowagi

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)
definiuje **zdrowie psychiczne** jako:

„stan dobrego samopoczucia, w którym człowiek wykorzystuje swoje zdolności, może radzić sobie ze stresem w codziennym życiu, może wydajnie i owocnie pracować oraz jest w stanie wnieść wkład w życie danej wspólnoty”

Zdrowie psychiczne

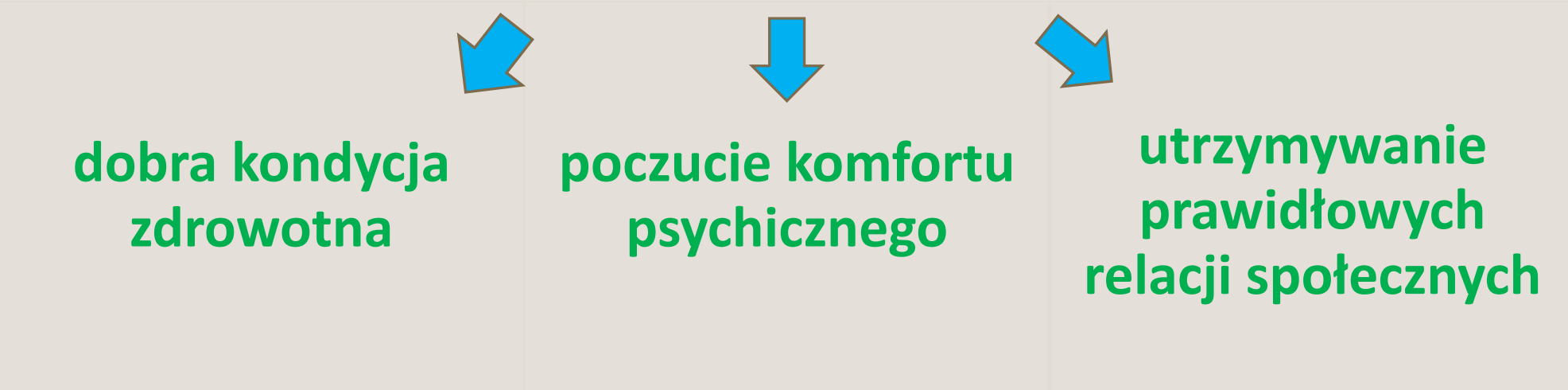
a w jego obrębie: **zdrowie emocjonalne**

- zdolność do rozpoznawania uczuć,
 - wyrażania ich w odpowiedni sposób,
 - umiejętność radzenia sobie ze:
-

- ✓ **stresem**
- ✓ **napięciem**
- ✓ **lękiem**
- ✓ **depresją**
- ✓ **agresją**

Zdrowie psychiczne

jest to stan,
na który składają się trzy komponenty:



dobra kondycja
zdrowotna

poczucie komfortu
psychicznego

utrzymywanie
prawidłowych
relacji społecznych

**Jak dbać
o zdrowie psychiczne?**

Aktywność fizyczna

ma ogromny wpływ na naszą psychikę

Codzienny 30 – minutowy spacer prowadzi do wydzielania się endorfin (hormonów szczęścia). Obniża poziom stresu, pobudzenia emocjonalnego oraz zwiększa naszą kreatywność.

Relacje międzyludzkie

**Są niezwykle ważnym elementem w zachowaniu zdrowia
psychicznego**

Regularny kontakt z bliskimi osobami znacząco wpływa na poprawę dobrostanu. Jednocześnie równie ważne jest przyjrzenie się osobom w swoim otoczeniu i zmniejszenie kontaktu z tymi, którzy negatywnie oddziałują na naszą psychikę.

Dbanie o własne potrzeby

**asertywne komunikowanie ich otoczeniu jest niezbędne
do zachowania dobrostanu psychicznego**

Zapobiega to pojawianiu się napięć, związanych z rozbieżnością pomiędzy
własnymi potrzebami a wymaganiami płynącymi z zewnątrz.

Radość z życia

Zdrowie psychiczne stanowi równowagę pomiędzy ciałem a umysłem

dlatego też, aby je utrzymać, należy zacząć doceniać małe rzeczy, które sprawiają nam radość. Należy również pracować nad tym, aby w trudnych sytuacjach starać się znajdować najlepsze rozwiązanie. Starać się unikać ciągłego martwienia się o przyszłość, gdyż często w ogóle nie mamy wpływu na to, co nas czeka. Osiągnięcia zdrowia psychicznego oznacza również umiejętność komunikacji z bliskimi, niezamykanie się na rozmowę o problemach i nietłumienie w sobie emocji.

Dieta - racjonalne odżywianie

może w znaczący sposób pomóc przywrócić odpowiedni stan psychiczny

Zdarza się, że złe samopoczucie i brak odczuwania radości, wiążą się z niedoborami witaminowymi. Na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego mają wpływ: witaminy z grupy B, nienasycone kwasy tłuszczowe oraz magnez. Warto uzupełnić dietę w produkty bogate w wyżej wymienione witaminy i kwasy.

Odpowiednia długość snu

Aby utrzymać zdrowie psychiczne, należy dbać o odpowiednią higienę snu

Znaczenie ma tutaj przede wszystkim jego długość, która bezpośrednio rzutuje na jakość. Przyjmuje się, że optymalna długość snu to od 6 do 9 godzin, jednakże jest to również uwarunkowane osobniczo. Brak lub niedostateczna ilość snu drastycznie obniżają szanse na prawidłowe zdrowie psychiczne, gdyż znacząco osłabia koncentrację. Mogą być również powodem złego samopoczucia i łatwiejszego wpadania w zły nastrój.

Asertywność

W celu utrzymania zdrowia psychicznego należy pamiętać o bardzo ważnym elemencie, jakim jest umiejętność odmawiania

Uleganie presji otoczenia wbrew sobie może prowadzić do poważnego naruszenia równowagi psychicznej. Aby do tego nie dopuścić, należy nauczyć się wyrażać własne zdanie i stawiać wyraźne granice dla innych osób. Świadomość siebie jest bardzo ważnym elementem pozwalającym na utrzymanie zdrowia psychicznego.

Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne

- Bądź aktywny/aktywna fizycznie
- Ćwicz regularnie
- Medytuj
- Stosuj odpowiednią dietę
- Zwiększaj swoją strefę komfortu
- Bądź życzliwy dla otoczenia
- Ucz się i pogłębiaj swoją wiedzę
- Ucz się języków obcych
- Czytaj codziennie
- Rozwijaj swoje zainteresowania
- Zapisuj i realizuj swoje pomysły
- Rozwiązuj łamigłówki, krzyżówki itp.

Zdrowie psychiczne - nie powinno być rozumiane jako brak cierpienia czy konfliktów, ale raczej jako zdolność do myślenia w racjonalny sposób i umiejętność radzenia sobie ze zmianami, stresami, traumami i stratami, których każdy człowiek w nieunikniony sposób doświadcza w trakcie swojego życia.

Osoby, które dobrze się czują psychicznie, postrzegają rzeczywistość taką, jaka jest, wykazują się inicjatywą, stawiają sobie za cel poprawę życia i mają wysoką samoocenę, akceptują zarówno swoje zalety, jak i ograniczenia.

Pozytywne zdrowie psychiczne jest:

„stanem dobrego samopoczucia, w którym jednostka realizuje swoje zdolności, potrafi radzić sobie z normalnymi stresami życia, może pracować wydajnie i owocnie oraz jest w stanie ofiarować coś swojej społeczności.”

Jeśli u kogoś z bliskich występuje którykolwiek z wymienionych tu symptomów, może on potrzebować pomocy specjalisty w zakresie zdrowia psychicznego:

- Utrzymujący się smutek lub drażliwość
- Unikanie kontaktów z ludźmi
- Nietypowe wahania nastroju
- Niepohamowany gniew
- Agresywne zachowania
- Nadużywanie substancji uzależniających
- Nasilone stany lękowe
- Paniczny strach przed przytyciem
- Uporczywe koszmary
- Zaburzenia myślenia
- Omamy lub halucynacje
- Myśli o śmierci lub samobójstwie
- Brak umiejętności radzenia sobie z trudnościami i codziennymi zajęciami
- Zaprzeczanie oczywistym problemom
- Wyraźne zmiany zwyczajów żywieniowych lub zaburzenia snu

Pamiętajmy!!!

Nasz umysł, tak samo, jak ciało fizyczne potrzebuje odżywiania – czyli pokarmu.

Dlatego zastanów się !!!

- Czym karmisz swoje ciało?
- Czym karmisz swój umysł?

Dziękuję za uwagę!
