

Sveikata

Sveikata – tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalės nebuvimas.

Sveikata yra ne gyvenimas be ligų, bet būklė, suteikianti galimybę kasdien patenkinti asmens būties ir laisvalaikio reikmes.

Tai vieno nuo kitos priklausančių organizmų funkcionavimo erdvių derinys: fizinė, protinė, emocinė, socialinė, asmeninė, dvasinė ir profesinė.

Fizinė sveikata – optimalus kūno ir visų organizmo sistemų funkcionavimas. Šis sveikatos elementas apima kūno sandarą ir fiziologinius ypatumus.

Protinė sveikata – gebėjimas mąstyti, atlikti protinio mąstymo reikalaujančias užduotis. Ji leidžia nustatyti prioritetus ir tikslus, pasirinkti tinkamus metodus ir sudaryti veiklos planą tikslui pasiekti.

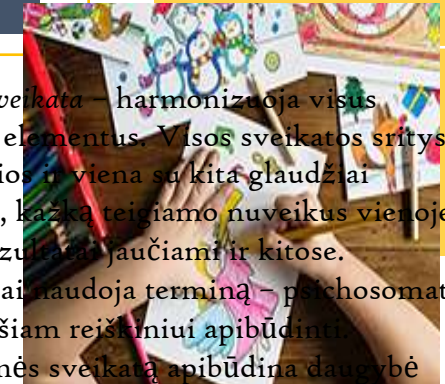
Emocinė sveikata – sugebėjimas suprasti savo jausmus ir išmokti pagrįstai juos reikšti. Labai svarbu, kad kitiems žmonėms suteiktume ir iš kitų žmonių patirtume kuo daugiau gerų jausmų, nes tik taip galima užtikrinti žmonių gerą emocinę sveikatą. Būdami emociškai sveiki, sugebėsime mylėti, jaustis laimingi, energingi ir gyventi harmoningai

Pasaulinė sveikatos diena

Švenčiama kasmet balandžio 7d.
Šią šventę inicijuoja PSO nuo 1950 metų.

Diena švenčiama siekiant supažindinti visuomenę apie tam tikras su sveikata susijusias temas, šitaip pabrėžiant PSO prioritetines sritis.

Visuomeninė (socialinė) sveikata – gebėjimas prisitaikyti prie visuomenės ir socialinės grupės, kuria priklausote. Jį atspindi santykiai, bendravimas su kitais žmonėmis.



Dvasinė sveikata – harmonizuoja visus sveikatos elementus. Visos sveikatos sritys yra svarbios, o viena su kita glaudžiai susijusios, kažką teigiamo nuveikus vienoje srityje, rezultatai jaučiami ir kitose. Specialistai naudoja terminą – psichosomatinė sveikata, šiam reiškiniiui apibūdinti. Visuomenės sveikatą apibūdina daugybė statistinių rodiklių, kaip gimstamumas, mirtingumas, vidutinė gyvenimo trukmė, sergamumas ir kt. skirtingais žmogaus gyvenimo laikotarpiais sveikatai įtakos turintys veiksniai veikia nevienodai. Pagal PSO žmogaus sveikatai įtakos turi keturi makroveiksniai: paveldimumas, aplinka, sveikatos apsauga, gyvenimo būdo ir gyvenamosios sąlygos.

Psichikos sveikata – viena didžiausių ir kartu pažeidžiamiausių vertybių.

Ji sudėtinė asmens sveikatos dalis, lemianti žmogaus gebėjimą pažinti pasaulį, bendrauti ir išreikšti savo jausmus, tai nėra vien psichikos ligos nebuvimas.



Būkite aktyvūs - ekspertai teigia, jog fizinio aktyvumo metu smegenys išskiria chemines medžiagas, kurios padeda žmogui jaustis gerai.

Reguliarus sportavimas ir aktyvus gyvenimo būdas didina pasitikėjimą savimi, padeda koncentracijai, miegui, išvaizdai bei gerai savijautai. Sportas taip pat išlaiko sveikas smegenis ir kitus gyvybiškai svarbius organus. Sportavimas nebūtinai reiškia ėjimą į sporto klubą. Pasivaikščiojimas prie jūros, sodininkystė ar net namų ruošos darbai palaiko jūsų aktyvumą. Yra patariama, kad suaugęs žmogus turi būti fiziškai aktyvus bent 30 minučių per dieną, penkias dienas per savaitę. Pasistenkite mėgstamą fizinę veiklą padaryti įprasta dienos dalimi.

Svarbu kuo anksčiau stiprinti žmogaus psichinę sveikatą, kad žmogus nepasiduoėtų depresijai užpultas menkiausios nesėkmės.

Kad žmogaus psichinė sveikata būtų stipri, rekomenduojama:

- iš anksto neišgyventi dėl galimų sunkumų,
- mokytis prisiimti atsakomybę,
- nebijoti įveikti sunkių užduočių,
- džiaugtis tuo ką turi (draugus, artimuosius, maisto ir pan.),
- susirasti mėgstamą veiklą,
- nuolat tobulinti save.

Psichinė sveikata priklauso ir nuo fizinės sveikatos – sportuojantis, sveikai besimaitinantis, gerai išsimiegantis žmogus yra energingas ir optimistiškai nusiteikęs.

