

ZDROWIE – DAR BEZCENNY!

Co to jest zdrowie

ZDROWIE – DAR BEZCENNY!



Co to jest zdrowie?

W 1947 roku Światowa Organizacja Zdrowia (ŚOZ) zdefiniowała zdrowie jako:

„Stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub kalectwa i niepełnosprawności”.

Mocne strony definicji:

Pozytywne rozumienie zdrowia.

Całościowe (holistyczne) rozumienie zdrowia.

Inne definicje pojęcia „zdrowie”:

Zdrowie:

to nie tylko brak choroby, lecz pełny dobrostan społeczny, psychiczny i biologiczny.

Światowa Organizacja Zdrowia

Zdrowie:

to nie tylko brak choroby, lecz zespół cech pozytywnych pozwalających człowiekowi na wykorzystanie wszelkich możliwości twórczych oraz osiągnięcie siły i szczęścia.

R. Dubois

Zdrowie:

proces dynamiczny, nie tylko brak choroby czy niedomagania, lecz także dobre samopoczucie oraz taki stopień przystosowania się biologicznego i społecznego do środowiska, jaki jest osiągalny dla danej jednostki w najkorzystniejszych warunkach.

M. Kacprzak

Zdrowie:

Jest to proces dynamiczny, system wzajemnych uwarunkowań w relacji organizm - środowisko.

Jest to potencjał zdolności przystosowania się organizmu do wymogów środowiska, wyposażający organizm w dyspozycję do utrzymania równowagi pomiędzy nim a wymogami środowiska.

R. Bures

Inne definicje i opisy pojęcia „zdrowie”:

- Zdrowie to stan, w którym jednostka wykazuje optymalną umiejętność pełnienia ról i zadań wyznaczonych przez proces socjalizacji (uspołecznienia).
- Poziom sprawności funkcji ustrojowych w stosunku do środowiska (potencjał adaptacyjny) oraz sztuka panowania nad własnym ciałem i psychiką.
- Zdrowie to umiejętność radzenia sobie z ekstremalnymi zmianami środowiska i dobra adaptacja do tych zmian.
- Zdrowie to stan, w którym człowiek może w pełni realizować swoje aspiracje i potrzeby, a jednocześnie zmieniać lub radzić sobie ze środowiskiem.

ZDROWIE

jest:

- **WARTOŚCIĄ**, dzięki której jednostka bądź grupa może realizować swoje aspiracje i potrzebę satysfakcji.
- **ZASOBEM** (bogactwem) dla społeczeństwa, gwarantującym jego rozwój społeczny i ekonomiczny.
- **ŚRODKIEM** do codziennego życia (a nie jego celem), umożliwiającym lepszą jego jakość.

Koncepcje zdrowia:

- **biomedyczna,**
- **salutogeniczna,**
- **środowiskowa,**
- **holistyczna.**

Ciało człowieka w **koncepcji biomedycznej**

(*Kartezjusz, Rene Descartes*) traktowane jest jak maszyna, którą można zrozumieć w kategoriach układu i działania jego części.

W tej koncepcji koncentrowano się głównie na chorobie, a nie na zdrowiu.

Przedstawicielem **konceptji salutogenicznej** jest Aaron Antonovsky.

Według Antonovskiego nikt nie jest „całkowicie” zdrowy, ani „całkowicie” chory.

Każdy człowiek znajduje się w jakimś punkcie - bliższym lub dalszym zdrowiu lub chorobie.

Od nas samych zależy, czy będziemy się przesuwać bliżej zdrowia bądź choroby.

Koncepcja środowiskowa - przedstawicielem tej koncepcji jest B. B. Jensen.

Twierdzi, że człowiekowi niezbędna jest edukacja zdrowotna rozumiana jako proces rozwijania chęci, zdolności i kompetencji jednostki do działania.

Skierowana powinna być ona na działanie, u jej podstaw leżą:

- wiedza i umiejętności,
- zaangażowanie i motywacja,
- wizja przyszłości,
- doświadczenie zdobyte w praktyce.

Celem **konceptji środowiskowej** jest przygotowanie ucznia do roli aktywnego człowieka, który sam lub z grupą podejmuje działania dla tworzenia zdrowego stylu życia i zdrowego środowiska.

Osiągnięcie tego celu jest możliwe tylko poprzez:

- wiedzę o zdrowiu, która powinna być obecna na co dzień,
- utrwalenie wiedzy i umiejętności oraz stopniowe jej poszerzanie,
- uczący się nie powinien być tylko odbiorcą wiedzy, ale powinien ją wdrażać w życie i współtworzyć.

Koncepcja holistyczna – przedstawicielami tej koncepcji są E. Mazurkiewicz, M. Demel.

W tym podejściu człowiek traktowany jest jako „całość” i jako „część całości”.

Człowiek jako „*całość*” oznacza, że jego zdrowie składa się z kilku wymiarów (aspektów), wzajemnie ze sobą powiązanych: fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego.

Człowiek jako „*część całości*”, to postrzeganie zdrowia człowieka w kontekście czynników wpływających na zdrowie tj. styl życia i jego warunki.

Aspekt (wymiar) fizyczny zdrowia

**to prawidłowa budowa
i funkcjonowanie
całego organizmu,
wszystkich jego
organów i narządów.**

Aspekt (wymiar) psychiczny zdrowia

to:

- **zdolność do jasnego
i logicznego myślenia,**
- **zdolność
do rozpoznawania
uczuć i wyrażania ich
w odpowiedni sposób,**
- **umiejętność radzenia sobie
ze stresem, napięciami,
desperacją, lękiem.**

Aspekt (wymiar) społeczny zdrowia

**to zdolność do
utrzymywania
prawidłowych relacji
z innymi ludźmi
oraz pełnienia
różnych ról społecznych.**

Aspekt duchowy

Aspekt (wymiar) duchowy zdrowia:

- u niektórych ludzi jest związany z wierzeniami i praktykami religijnymi,
- u innych dotyczy ich osobistego „credo”, zasad, zachowań i sposobów utrzymywania wewnętrznego spokoju.

Powyższe rozważania nad rozumieniem pojęcia „zdrowie” i jego wymiarami skłaniają do refleksji, iż stan zdrowia każdej jednostki uzależniony jest od wielu czynników.

W zdecydowanej jednak mierze (w 53%) uzależnione jest od jej **stylu życia.**

Termin **styl życia** odnosi się do zespołu codziennych zachowań, specyficznych dla danej jednostki lub zbiorowości.

Zakłada się, iż **styl życia** kształtuje się w procesie wzajemnego oddziaływania bardzo szeroko pojętych warunków życia oraz indywidualnych wzorów zachowań, zdeterminowanych przez czynniki społeczno-kulturowe i cechy osobiste jednostek.

Zakres wzorów zachowań możliwy do wykorzystania przez jednostki zmienia się w zależności od kontekstu społeczno-środowiskowego.

Czynniki społeczne i środowiskowe mogą **styl życia** ograniczać lub poszerzać.

Z tego też powodu **styl życia** powinien być rozważany w kontekście indywidualnych doświadczeń i warunków życia ludzi.

STYL ŻYCIA

(pojęcie o szerszym znaczeniu)

obejmuje:

- zachowania zdrowotne,
- postawy,
- działania,
- ogólną filozofię życia.

Zależy od:

1. środowiska, norm społecznych i kulturowych, w których żyje człowiek i społeczność, do której należy (lub z którą się identyfikuje);
2. przekonań, wartości, umiejętności życiowych;
3. ogólnej: ekonomicznej, politycznej i organizacyjnej struktury społeczeństwa.

Podsumowując, należy zauważyć, że największy wpływ na zdrowie człowieka

ma prowadzony przez niego

styl życia,

rozumiany jako zespół codziennych zachowań dotyczących:

- odżywiania,
- aktywności fizycznej i rekreacji,
- higieny,
- bezpieczeństwa,
- używania substancji uzależniających,
- relacji międzyludzkich,
- radzenia sobie ze stresem.

**Zachowania zdrowotne, czyli:
postępowanie, działania (lub ich zaniechanie),
które bezpośrednio lub pośrednio wpływają
na zdrowie.**

- **ZACHOWANIA SPRZYJAJĄCE ZDROWIU
(PROZDROWOTNE, POZYTYWNE)**
- **ZACHOWANIA ZAGRAŻAJĄCE ZDROWIU
(ANTYZDROWOTNE, NEGATYWNE)**

Zachowania sprzyjające zdrowiu (prozdrowotne, pozytywne):

- aktywność fizyczna,
- racjonalne żywienie,
- czystość ciała i otoczenia,
- zachowanie bezpieczeństwa,
- utrzymywanie właściwych relacji międzyludzkich,
- radzenie sobie ze stresem,
- poddawanie się profilaktycznym badaniom medycznym.

Zachowania sprzyjające zdrowiu (prozdrowotne, pozytywne):

- aktywność fizyczna,
- racjonalne żywienie,
- czystość ciała i otoczenia,
- zachowanie bezpieczeństwa,
- utrzymywanie właściwych relacji międzyludzkich,
- radzenie sobie ze stresem,
- poddawanie się profilaktycznym badaniom medycznym.

Zachowania zagrażające zdrowiu (antyzdrowotne, negatywne):

- palenie tytoniu,
- nadużywanie alkoholu,
- używanie innych substancji psychoaktywnych,
- szeroko rozumiane inne zachowania ryzykowne.

Warto jeszcze zapoznać się z pojęciem **„kariera zdrowotna”**. Czym ona jest?

Jest to określony „bagaż” (suma) wiedzy i doświadczeń związanych ze zdrowiem, uzyskiwanych w różnych etapach życia, które decydują o:

- umiejętnościach,
- zachowaniach zdrowotnych,
- stylu życia człowieka.

W rozwoju **„kariery zdrowotnej”** podstawowe znaczenie

mają wpływy społeczne, w tym w istotnej mierze edukacja zdrowotna.

Edukacja zdrowotna
jest to proces,
w którym ludzie uczą się dbać
o zdrowie własne
i społeczności, w której żyją.

T. Williams

Edukacja zdrowotna jest to proces
przekazywania i/lub nabywania
wiedzy i umiejętności, niezbędnych
do przeżycia i poprawy jakości życia.

L. Barie

Edukacja zdrowotna to proces,
którego celem jest nakłanianie do nieustannej poprawy zdrowia,
realizowany poprzez:

- przekazywanie **wiedzy** o tym, co jest korzystne lub szkodliwe dla zdrowia;
- rozwijanie **umiejętności** pozwalających wykorzystać nabytą wiedzę;
- rozwijanie umiejętności dokonywania właściwych wyborów w celu prowadzenia zdrowego stylu życia;
- umożliwienie rozwijania **postaw** i **wartości**, w kontekście dokonywania właściwych wyborów;
- wykształcenie **aktywnego stosunku** do zdrowia własnego, a także zdrowia innych.

„Ludzie nie będą mogli osiągnąć swego pełnego potencjału zdrowotnego, jeśli nie będą zdolni do kontrolowania wszystkich czynników, od których zależy zdrowie”.

KARTA OTTAWSKA

Aby dążyć do zdrowia warto znać PENTALOG, którego autorem jest Zbigniew Cendrowski.

ZDROWIE – DAR BEZCENNY!

PENTALOG

albo konstatacje dotyczące zdrowego stylu życia:

1. Nie mamy wpływu na warunki, ale mamy wpływ na nasze decyzje,
jak zachować się w konkretnych warunkach.

2. Zawsze warto coś zrobić dla siebie,
zawsze jest pozytywny skutek tego,
co zrobimy.

3. Decydują czyny i decyzje proste.

Jeżeli nie wiesz, co zrobić, zrób cokolwiek.

4. Potrzebny jest pewien trud i wysiłek przy zmianie stylu życia.

Jednak im bardziej się w ten trud wdrazamy, tym bardziej przymus zamienia się w potrzebę, a potrzeba w przyjemność.

5. Jeżeli chcesz coś zrobić dla innych,
zrób to najpierw dla samego siebie.

ZDROWIE – DAR BEZCENNY!

Przykładowe

MINIDECYZJE

podejmowane w ramach prac nad

**OSOBISTYM MODELEM
ZDROWEGO STYLU ŻYCIA:**

1. Odżywianie się

- Zjem codziennie co najmniej jedno jabłko lub wypiję szklankę soku owocowego.
- Wypiję codziennie co najmniej szklankę mleka/kefiru/jogurtu/maślanki.
- Zawsze będę jadł podczas obiadu surówki z jarzyn.
- Ograniczę jedzenie słodczy (do np. 2-3 razy w tygodniu).
- Nauczę się obliczać swój bilans energetyczny.
-

2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I HARTOWANIE SIĘ

- Nauczę się mierzyć swoje tętno: wysiłkowe i spoczynkowe.
- Opracuję dla siebie plan treningów fizycznych na pierwszy miesiąc.
- Każdą gorącą kąpiel będę kończył zimnym prysznicem.
- Sprawdzę swoją sprawność fizyczną.
-

3. PROBLEM STRESU

- Nauczę się stosować jedną z technik treningu relaksacyjnego.
- Kiedy spotka mnie przykrość z czyjejs strony nie zawsze zareaguję agresywnie.
- Nauczę się odmawiać stanowczo ale grzecznie / asertywnie.
- Kiedy nie będę w stanie (chwilowo) rozwiązać jakiegoś ważnego problemu, wykonam inne zadanie, może mniej pilne, ale równie ważne.
-

4. UZALEŻNIENIA

Zakładam, że jesteś wolny od uzależnień, ale jeśli masz takie problemy, wiedz, że musisz podjąć decyzję, aby przestać szkodzić samemu sobie.

Nikt tak naprawdę Ciebie w tym nie zastąpi.

5. RÓŻNE INNE DZIAŁANIA

Jest w stylu życia każdego z nas coś bardzo osobistego, czego nie da się odnieść do wszystkich.

Zapisz własną listę takich spraw, np.:

- wyleczę zęby,
- zbadam oczy,
- wykonam pomiary cholesterolu,
-

Stan zdrowia w największym stopniu
zależy od naszego stylu życia.

Każdy człowiek może sam zmieniać
swoje zachowania, jeśli chce poprawić
swoje zdrowie i samopoczucie.

ZDROWIE – DAR BEZCENNY!



Wyboru z publikacji, materiałów pozyskanych w czasie szkoleń
i konferencji dokonała i prezentację opracowała
Anna Garstka
szkolny koordynator promocji zdrowia.

Bobrowniki, dn. 22.02.2013 r.