

3.4. Zdravý životný štýl

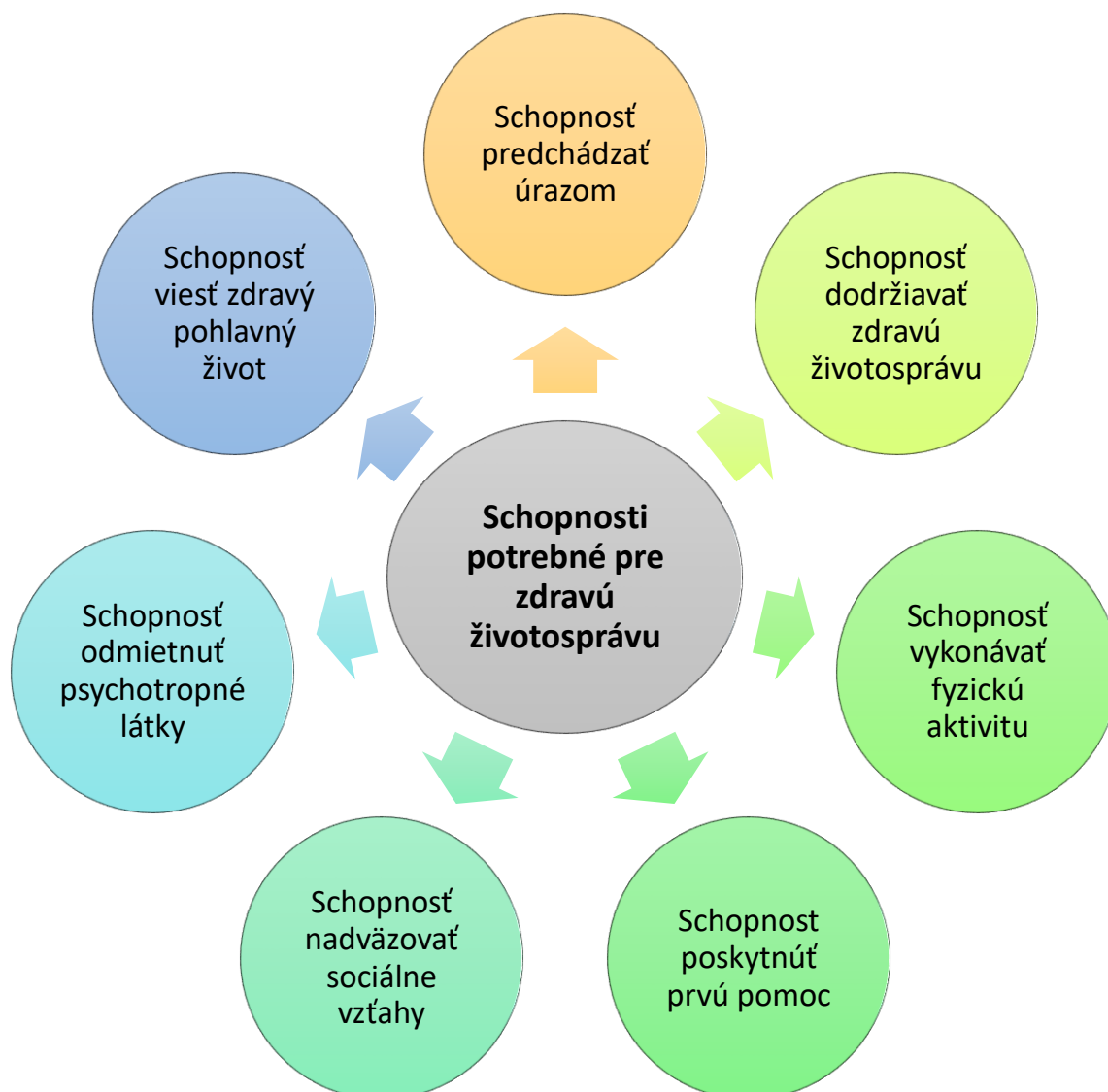


3.4.1. Čo je dôležité vedieť?

Zdravie je nevyhnutnou súčasťou nášho každodenného života. Považujeme ho za samozrejmosť, často sa oň nestaráme, pretože ho máme. Jeho dôležitosť si začneme uvedomovať až keď ho stratíme. V našom uponáhľanom svete si myslíme, že nemusíme robiť nič pre zachovanie svojho zdravia. Nevieme, ako sa o zdravie starať, čo robiť, aby nám dlho vydržalo.

Je dôležité mať dostatočné vedomosti o zdraví škodlivých faktoroch. Musíme dokázať odolať zdraviu škodlivým návykom a vedieť robiť zdravé rozhodnutia.

Schopnosti potrebné pre zdravý životný štýl zahŕňajú:



Tieto schopnosti môžu posilniť sociálne vzťahy (podporná komunita), sebapoznatie, sebaúctu, schopnosť zvládať problémy a individuálne metódy zvládania stresu. Popri biologických, organických a vekových faktoroch sú tieto schopnosti veľmi dôležité aj z hľadiska životného štýlu.

Prirodené zložky zdravého životného štýlu:

Slnko



Voda



Spánok



Čerstvý vzduch



Cvičenie, šport



Zdravá výživa



Zdravie a fyzická aktivita

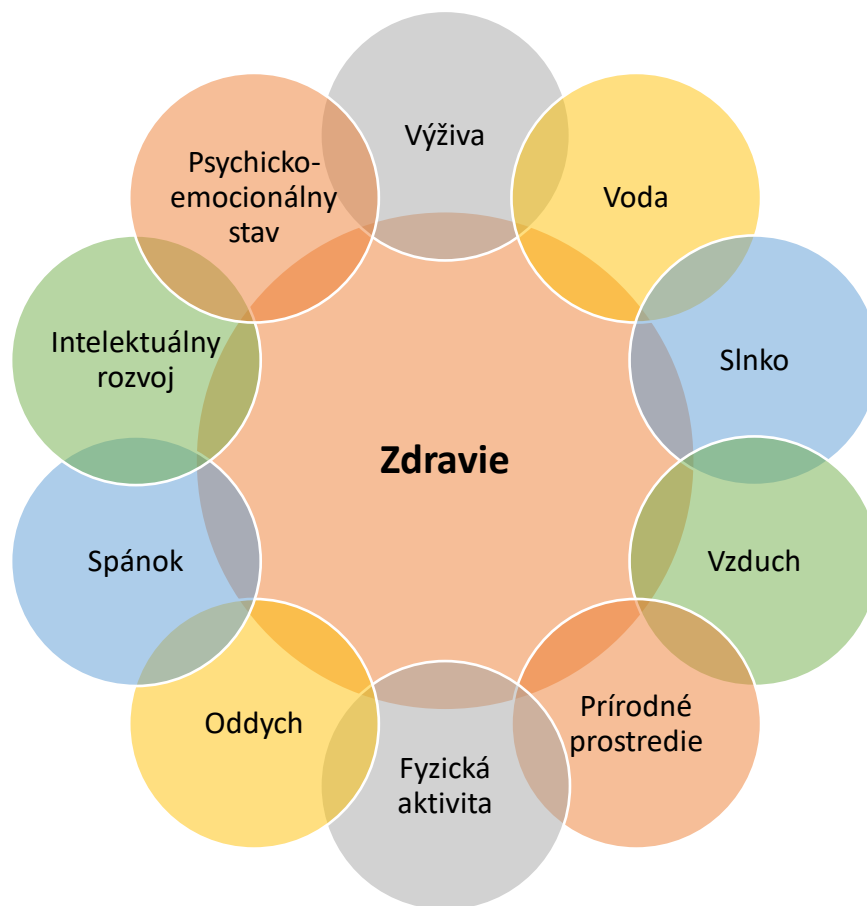
Duševné zdravie, ktoré upevňuje stabilné prostredie, zahŕňa aj fyzické zdravie. Na udržanie zdravia mnohí ľudia potrebujú (aj) dostatok pohybu a zdravú výživu. Najmä ak pracujete v kancelárii, sedíte celý deň a len rýchlo si zohrejete jedlo počas krátkej prestávky. Cvičením sa môžete zbaviť množstva stresu a napätia, ktoré si potom už neprenášate do rodinného života. Do spoločných aktivít sa

môžu zapojiť aj priatelia a rodina. Napríklad ak na to nemáte možnosť v pracovných dňoch, navarte si čerstvé jedlo aspoň cez víkendy, najlepšie spoločne. Takto si dokážete zabezpečiť, aby naše osobné vzťahy, pracovné a fyzické zdravie boli v rovnováhe.

V záujme rozvoja zdravého správania obyvateľstva a včasného odhaľovania chorôb a zdravotných rizík je dôležité podporovať a osvojiť si prevenciu už v ranom veku. Jednou z názorných pomôcok ilustrujúcich rozmanitosť zložiek zdravia je model kvet zdravia.

Kvet zdravia

Zdravie = rovnováha tela, mysle a ducha



Pojem zdravie zahŕňa radosť zo života, pohodu, rovnováhu, spokojnosť, radosť z práce, kreativitu, dobrú kondíciu, fyzickú, psychologickú a sociálnu schopnosť prispôbiť sa. Zdravie je tiež schopnosť riešiť problémy a ovládať emócie. Je základom udržiavania pozitívneho sebaobrazu a fyzickej a duševnej spokojnosti. Zdravie je neustále sa meniaci, dynamický stav človeka, ktorý si vyžaduje flexibilné správanie.

Človek dokáže plniť svoje mnohoraké povinnosti len vtedy, ak je schopný správne interpretovať výzvy a primerane na ne reagovať. Pritom sa musí vedieť neustále sa prispôbovať prostrediu, aktívne sa angažovať v rodinných a sociálnych vzťahoch, plánovať si budúcnosť, pravidelne aktualizovať svoje plány, skrátka poradiť si v živote. Cieľom nás všetkých je dožiť sa čo najvyššieho veku v zdraví a chrániť svojich najbližších, príbuzných a rodinu. Dosiachnutie správnej rovnováhy môže byť pomerne náročnou úlohou. Naše zaužívané vzorce správania, návyky a obavy nám bránia uskutočniť zmeny v každodennom živote. Ľudia, ktorí majú sklon k perfekcionizmu, alebo je pre nich ťažké povedať nie mimoriadnym požiadavkám nadriadených, kolegov alebo rodinných príslušníkov, to tiež nemajú ľahké. Stojí za to zastaviť sa a vymaniť sa, aspoň na chvíľu, z tejto náročnej situácie. Keď máme pocit, že na nič nemáme čas, je potrebné určiť si priority a zvážiť svoje možnosti, pričom na prvom mieste by mali byť vlastné záujmy.

