

Edukator zdrowia w szkole – wyzwania i nadzieje



UNIWERSYTET
KAZIMIERZA WIELKIEGO
W BYDGOSZCZY



■ **Roman Ossowski**

Plan wystąpienia

- ☐ 1. Wprowadzenie do problemu.**
 - ☐ 2. Refleksja nad zdrowiem, chorobą, koncepcją leczenia i rehabilitacji.**
 - ☐ 3. Styl życia a zdrowie.**
 - ☐ 4. Korelaty zdrowia. Misja szkoły.**
 - ☐ 5. Osobowość a zdrowie.**
 - ☐ 6. Profilaktyka a promocja zdrowia.**

 - ☐ *WSZYSCY JESTEŚMY EDUKATORAMI ZDROWIA !!!***
-

Wprowadzenie do problemu ludzkiej egzystencji

Życie na wszystkich szczeblach jest mniej lub bardziej złożoną aktywnością ***regulującą*** stosunek osobnika do świata, w którym żyje.

Włodzimierz Szewczuk

- Życie jest nieustannym procesem **regulacji** stosunków między organizmem (człowiekiem) a otoczeniem. Wynika on z konieczności zachowania organizmu, jego rozwoju, stałego uwzględniania zmienności stanów organizmu, jak również zmienności otoczenia.

Człowiek ←---> Otoczenie

Natura życia

Życie jest nieustannym procesem regulacji stosunków między organizmem (człowiekiem) a otoczeniem (światem, środowiskiem).

Regulacja wynika ona z konieczności zachowania organizmu, jego rozwoju, stałego uwzględniania zmienności stanów organizmu, jak również zmienności otoczenia.

Udana regulacja relacji
człowiek <---> otoczenie zależy od **zasobów biologicznych** człowieka, **właściwości otoczenia** oraz **charakteru aktywności jednostki** na kontinuum:

- **wydolność – niewydolność, (medycyna)**
- **samodzielność – niesamodzielność, (psychologia)**
- **integracja – segregacja. (polityka społeczna)**

Ważny problem nauk medycznych i psychologicznych

Opisując regulacyjną aktywność jednostki i jej egzystencję zwracamy uwagę na:

- kierunkowość zachowania – *do czego dąży i jakimi metodami, człowiek zawsze w drodze;***
 - sprawność, samodzielność, wydolność – *co potrafi, człowiek skutecznego czynu;***
 - dynamiczność – *poziom energetyczny zachowania, człowiek z wigorem i opanowany.***
-

Dziedziny ludzkiej niesamodzielności i z tego powodu zależności

- zarządzanie sobą w zakresie kreowania wydolności fizycznej, prężności, zwinności, dynamiczności;
 - zarządzanie sobą w kreowaniu własnego sensu życia – trudny problem odróżnienia - **o co warto zabiegać od tego, co się opłaca;**
 - zarządzanie własnym uczeniem się.
-

Misja szkoły

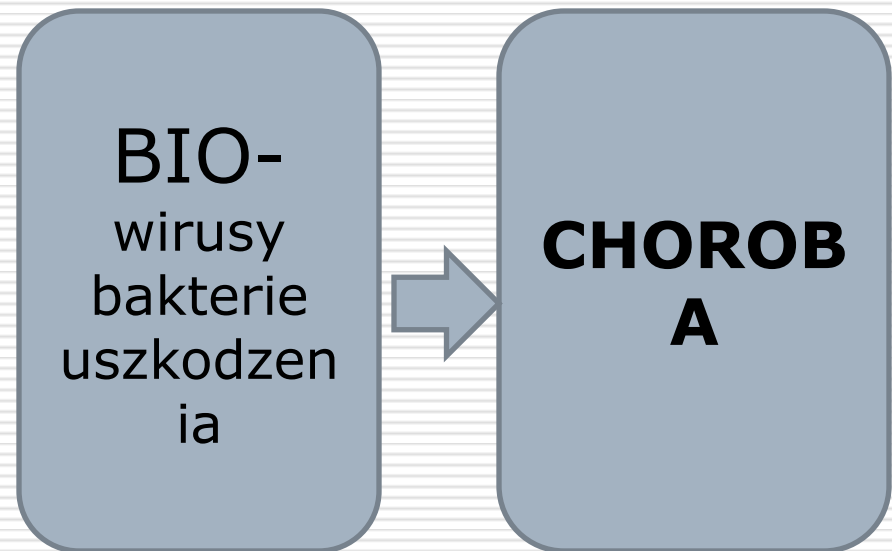
- Nigdy w przeszłości człowiek nie był zmuszony do dokonywania tylu trudnych wyborów życiowych co obecnie.
 - Dzisiaj dominują zachowania oparte o **wzorce**, a nie głównie o **ślady**. Stąd problem podejmowania trafnych i etycznych decyzji.
 - Szkoła przygotowuje do życia w ponowoczesnym świecie.
-

OGÓLNA REFLEKSJA NAD ZDROWIEM I CHOROBA

- Refleksja nad **zdrowiem**, dobrym samopoczuciem, wydolnością psychofizyczną, siłą, sprawnością, osobistą skutecznością i długowiecznością towarzyszy człowiekowi od niepamiętnych czasów. Korzystny i optymistyczny opis samego siebie na osi zdrowia wyraża się w poczuciu szczęścia, zdrowia psychicznego, spełniania się oraz wysokiej jakości życia.
 - Druga refleksja jest związana z **chorobą**, niesprawnością, bólem i cierpieniem, niedołączoną starością i śmiercią. Ten aspekt ludzkiej egzystencji dokonuje się w otoczeniu emocji o zabarwieniu przykrym, lękowym, niekiedy rozpacz i trwogi.
-

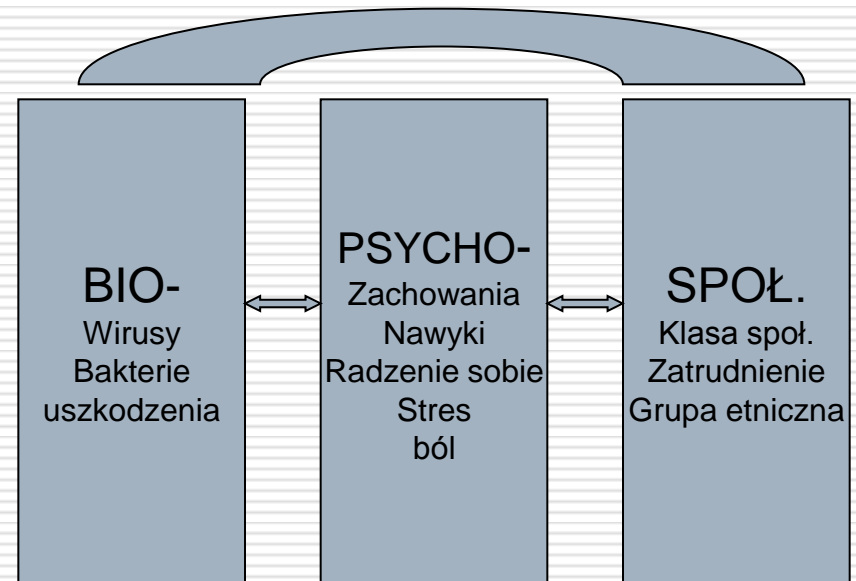
Model biomedyczny

- ❑ Co powoduje chorobę?
- ❑ Kto jest odpowiedzialny za choroby?
- ❑ W jaki sposób powinno się leczyć choroby?
- ❑ Kto jest odpowiedzialny za leczenie chorób?
- ❑ Jaki jest związek pomiędzy umysłem a ciałem?
- ❑ Jaka jest rola psychologii w zdrowiu i chorobie?



Model bio-psycho-społeczny

1. Co powoduje choroby?
2. Kto jest odpowiedzialny za choroby?
3. W jaki sposób powinno się leczyć choroby?
4. Kto jest odpowiedzialny za leczenie chorób?
5. Jaki jest związek pomiędzy umysłem a ciałem?
6. Jaka jest rola psychologii w zdrowiu i chorobie?



Cechy współczesnej cywilizacji

Od czasów starożytnych do połowy XX wieku ceniliśmy filozoficzną zasadę życia – *zachowaj równowagę, ład, i harmonię*. Dzisiaj doświadczamy zmiany rewolucyjnej – tradycję zamieniamy w tzw. „nowoczesność”. Jej symbolem jest pośpiech: *szybkie jedzenie, szybki samochód, szybki seks*.

Dzisiaj obserwujemy niepoahamowaną *łapczywość i egoizm*. Dylemat *mieć* (posiadanie) czy *być* (zachowanie godne) rozstrzygamy głównie na rzecz *mieć*. Wszystko jest dzisiaj na sprzedaż. Dominuje myślenie w kategoriach ekonomicznych.

Dominuje cywilizacja chciwości a nie solidarności.



Cechy współczesnej cywilizacji



Zbytnio zaufaliśmy inżynierii społecznej. Peter Drucker pisze o *imperializmie organizacyjnym*. Na przykład: na lekarzach wymusza się, aby leczyli w oparciu o procedury, a w mniejszym stopniu kierując się wiedzą akademicką.

Coraz częściej mówimy o prawach człowieka, a jednocześnie coraz silniej dyskryminujemy, wykluczamy i marginalizujemy ludzi słabszych. W stosunku do osób słabszych obserwujemy zjawisko *opresji społecznej*.

Wzmaga się tendencja do przejawiania zachowań indywidualistycznych kosztem integracji społecznej. *Niewyobrażalne duże JA i małe MY.*

Żyjemy w abiologicznej i apsychicznej cywilizacji!!

Styl życia a zdrowie populacji

Rób co możesz, tam gdzie jesteś i z tego, co masz. A o resztę się nie martw.

Theodore Roosevelt

Styl życia – reakcje i wzory zachowań, typowych reakcji, sposób bycia poszczególnych osób oraz zbiorowości. W naukach o zdrowiu ważny jest prozdrowotny styl życia. Styl życia musi uwzględniać i być odpowiedzią na warunki ekonomiczne, kulturowe i społeczne otoczenia.

Już w latach 70. Naczelny Lekarz USA twierdził:

- * 50% chorób jest spowodowanych niewłaściwym trybem życia;
- * 20% złym stanem środowiska;
- * 20% uwarunkowanych genetycznie;
- * 10% brakiem opieki medycznej (Osborne, Gaebler).

Niestety, w walce z chorobami koncentrujemy się głównie na opiece medycznej.

Bezgłośnie i niepostrzeżenie muszę wybaczyć, a w ogóle nie wybaczam, nie dopuszczam do osądzania. — Albert Schweitzer

Główne korelaty zachowania dobrego stanu zdrowia – wskaźniki stylu życia

- optymalna dieta,**
- aktywność ruchowa,**
- radzenie sobie ze stresem,**
- wolność od uzależnień,**
- życzliwość dla innych,**
- higiena życia.**

OTO ZADANIA DLA EDUKATORA ZDROWIA !!!

1. Odżywianie i uzależnienia

Racjonalny sposób odżywiania wyraża się w optymalnym i zdrowym żywieniu.

Powinieneś jeść, aby żyć, nie żyć, aby jeść.

Sentencja łacińska



Istnieje problem odżywiania i jakości żywności.

Istnieje problem wolności od nałogów – tytoniu, alkoholu, narkotyków i dopalaczy oraz od internetu, komórek itp..

Nadwaga i otyłość utrudniają doświadczenie życia jako szczęśliwego

- Nadwaga i otyłość obniżają poziom sprawności osoby – mniejsza wytrzymałość, siła, koordynacja, szybkość, zwinność.**
 - Nadwaga i otyłość obniżają pasję życia – szybsza męczliwość, redukcja celów życiowych, nasila się niechęć do ruchu co sprzyja wzrostowi wagi ciała.**
 - Bierność życiowa obniża radość życia i koloryt życia uczuciowego (bycie smutasem).**
 - Niekiedy korelatami otyłości są uzależnienia od alkoholu, nikotyny i jedzenia, które wtórnie sprzyjają otyłości. Z kolei trudno być szczęśliwym bez pełnego uczestnictwa w codziennym życiu.**

 - Nadwaga i otyłość są korelatami wielu chorób.**
-

Etapy procesu odchudzania:

- 1. Stadium przedrefleksyjne. Osoba żyje w dyskomforcie i poszukuje informacji o skutkach nadwagi i korzyściach właściwej wagi. Pomóżmy w poszukiwaniach.**
 - 2. Stadium namysłu. Osoba podejmuje wstępną decyzję. Umacniajmy w słuszności wstępnej decyzji.**
 - 3. Stadium przygotowawcze. Jest to etap pojawienia się postanowienia i szczegółowego planu działania. Tu nie powinno być pośpiechu.**
 - 4. Stadium działania. Konsekwentna realizacja planu. Ważne, aby stale kontrolować pozytywne zmiany. Pomocne jest wsparcie społeczne.**
 - 5. Stadium utrzymania działania. Groźne są nawroty.**
-

Lekcje biologii

- ❑ Skóra , kości i mięśnie zapewniają organizmowi ochronę, stanowią rusztowanie i umożliwiają ruch. **Doping jest niebezpieczny !!!**
 - ❑ Odżywianie jest to proces zasilania organizmu w materiał energetyczny i budulcowy. **Czy odżywasz się prawidłowo???**
 - ❑ Czym jest odporność organizmu ? **W jaki sposób można pomóc organizmowi ???**
 - ❑ Rozród zapewnia ciągłość życia. **Na czym polega odpowiedzialność rodzicielska ???**
-

2. Potrzeba aktywności ruchowej

- Organizm ludzki został zaprogramowany genetycznie do aktywnego trybu życia.***
 - Eksperci Światowej Organizacji Zdrowia ONZ określili minimalną, tj. niezbędną, normę dzienną ruchu dla dorosłego człowieka na **10 tyś. kroków.*****
-

Wojciech Oczko (1537-1599)

- ❑ Doktor medycyny i filozofii. Nadworny lekarz trzech królów- Zygmunta Augusta, Stefana Batorego i Zygmunta III Wazy.
- ❑ Jego sentencja:

Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu.

W 1578 r. wykazał zalety wód mineralnych z Iwonicza Zdroju, z Cieplic. Cenił zdrowotne walory jazdy konnej, zapasów, szermierki i tańców.

Znaczenie aktywności ruchowej

Ruch jest życiem

Arystoteles

Życie polega na ruchu, ruch jest jego istotą

Schopenhauer

Ruch jest życiem - życie jest ruchem

ortopeda A. Senger

Potrzeby biologiczne organizmu

Wezwanie

- Nie ograniczać dzieci w ich naturalnych potrzebach ruchowych.***
- Rodzice i wychowawcy: macie moralny obowiązek zapewnienia dzieciom i młodzieży warunków do wszechstronnego rozwoju fizycznego. Podstawowym gwarantem jest wychowanie w poczuciu potrzeb uprawiania przez całe życie aktywności ruchowej.***

Aleksander Kabsch

Cenna lekcja wychowania fizycznego



Istota sprawności fizycznej

□ Sprawność fizyczna:

- Zdolności ruchowe;**
- Efekty motoryczne – siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość;**
- Umiejętności ruchowe.**

Umiejętność rozwijania poszczególnych cech motorycznych potrzebna jest nie tylko w sporcie, lecz także w gimnastyce korekcyjno – kompensacyjnej oraz w sporcie.

Wydolność fizyczna

- **Wydolność fizyczna** – zdolność organizmu do wykonywania maksymalnej pracy fizycznej w warunkach równowagi czynnościowej, która zależy od budowy i rozwoju osobnika, sprawności układów zaopatrujących, metabolizmu oraz mechanizmów termoregulacji.
- Im wyższy jest poziom wydolności fizycznej, tym niższy jest koszt fizjologiczny aktywności fizycznej człowieka.
- Regres motoryczności człowieka zaczyna się około 30 roku życia.

TO WAŻNA MISJA NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO !!!

Znaczenie wychowania fizycznego

Wychowanie fizyczne stanowi szczególną formę wyrabiania sprawności, wydolności organizmu oraz **zachowań etycznych**:

- ❑ *trening* ⇒ *dobre samopoczucie,*
 - ❑ *hipokinezja* ⇒ *złe samopoczucie, ospałość - usuwane poprzez doping (środki uzależniające) i czynną agresję,*
 - ❑ *aktywność ruchowa* ⇒ **żywołność** jednostki,
 - ❑ *nie wiek biologiczny (młodość), a żywołność (energia życiowa i entuzjazm) są wskaźnikami dobrego stanu organizmu i wysokiej jakości życia.*
 - ❑ **ADHD – zaburzenie czy protest najwydolniejszych dzieci przeciwko ruchowemu zniewoleniu ?**
-

Troska o rozsądne i optymalne obciążanie narządu ruchu – bez hipokinezy i bez przeciążeń

* Ruch w każdej postaci jest przejawem energii życiowej i od dawna uznany jako symbol życia.

* WHO – dzienna norma ruchu 8 km.

* Ćwiczenia aerobowe – to ćwiczenia fizyczne pobudzające aktywność serca i płuc przez czas wystarczający do wywołania korzystnych zmian w ciele. Ważne są trzy wskaźniki – **częstotliwość, intensywność i czas trwania.**

Aerobowy, znaczy dosłownie „z tlenem”.

Skutki ćwiczeń – dobry nastrój, uspokojenie, poprawa wydolności, poprawa właściwości biochemicznych organizmu.

Znaczenie ćwiczeń fizycznych

Regularne ćwiczenia fizyczne wpływają na:

- dobry nastrój i dobrostan,***
- poprawę samooceny,***
- obniżenie lęku i depresji,***
- poprawę obrazu własnego ciała,***
- poprawę radzenia sobie ze stresem,***
- rozwój motywacji do "opuszczania kanap"
i "wychodzenia z samochodów,"***
- poprawianie zręczności, ruchliwości i
zgrabności.***

***WAŻNE ZADANIE DLA NAUCZYCIELA
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO !!!***

Wzór zdrowego uśmiechu



Troska o rozsądne i optymalne obciążanie narządu ruchu – bez hipokinezy i bez przeciążeń

- **Podczas ruchu przebiegającego w radosnym nastroju ciało migdałowate pobudza wydzielanie **endorfin** (środek przeciwbólowy), **serotoniny** (naturalny antydepresant), **dopaminy** (hormon dobrego samopoczucia)**
 - **Ponadto nadnercza zmniejszają wydzielanie **kortyzolu** i **adrenaliny**.**
 - **Ważne, aby ruch był połączony z przyjaznym doświadczaniem przyrody. Niestety edukację muzyczną i plastyczną uważamy za mało ważną i to od końca XVII wieku !!!**
-

Aktywność ruchowa – lek ciała i duszy



Aktywność fizyczna , w połączeniu ze zdrowym żywieniem, jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka oraz kluczowym warunkiem zachowania i wzmacniania zdrowia we wszystkich okresach życia.

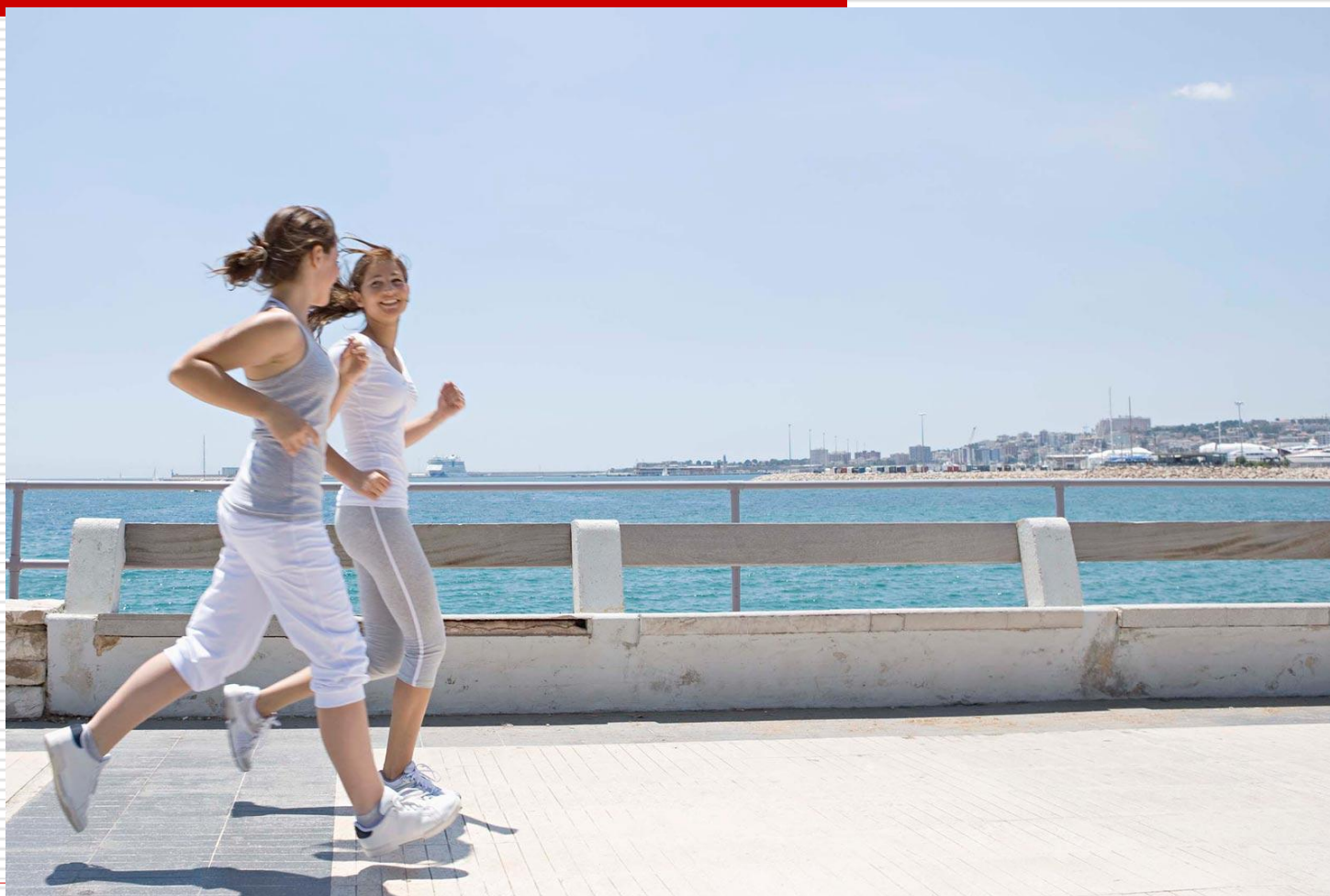
Barbara Woynarowska

Konieczna jest nauka ruchu, podczas której osoba zaczyna doświadczać radości z tytułu przejawianej aktywności ruchowej. Trzeba kształtować zamiłowania do ruchu i zdolności do aktywnego wypoczyniania.

Nie wierzyć myśli, która nie narodziła się na wolnym powietrzu i przy swobodnym ruchu.

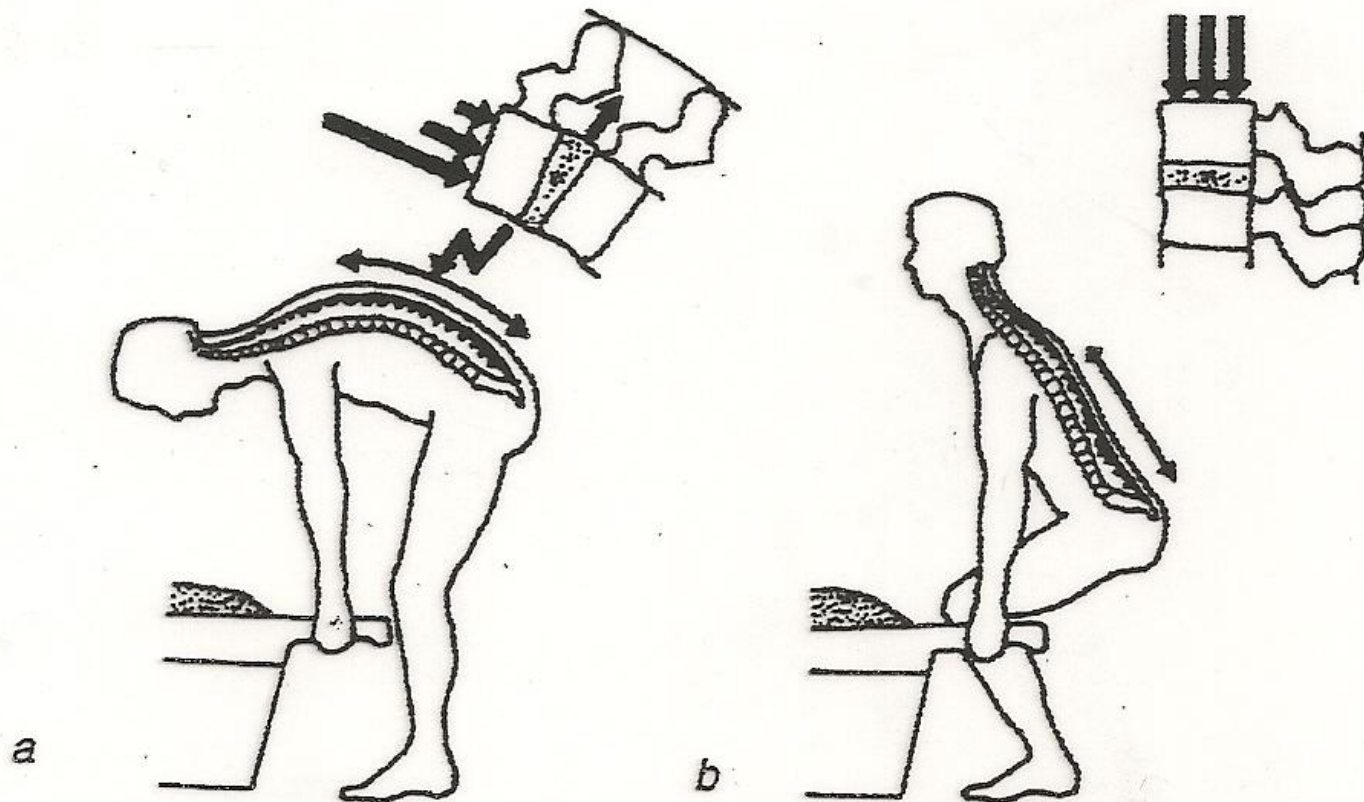
Fryderyk Nietzsche

Oto źródło uśmiechu

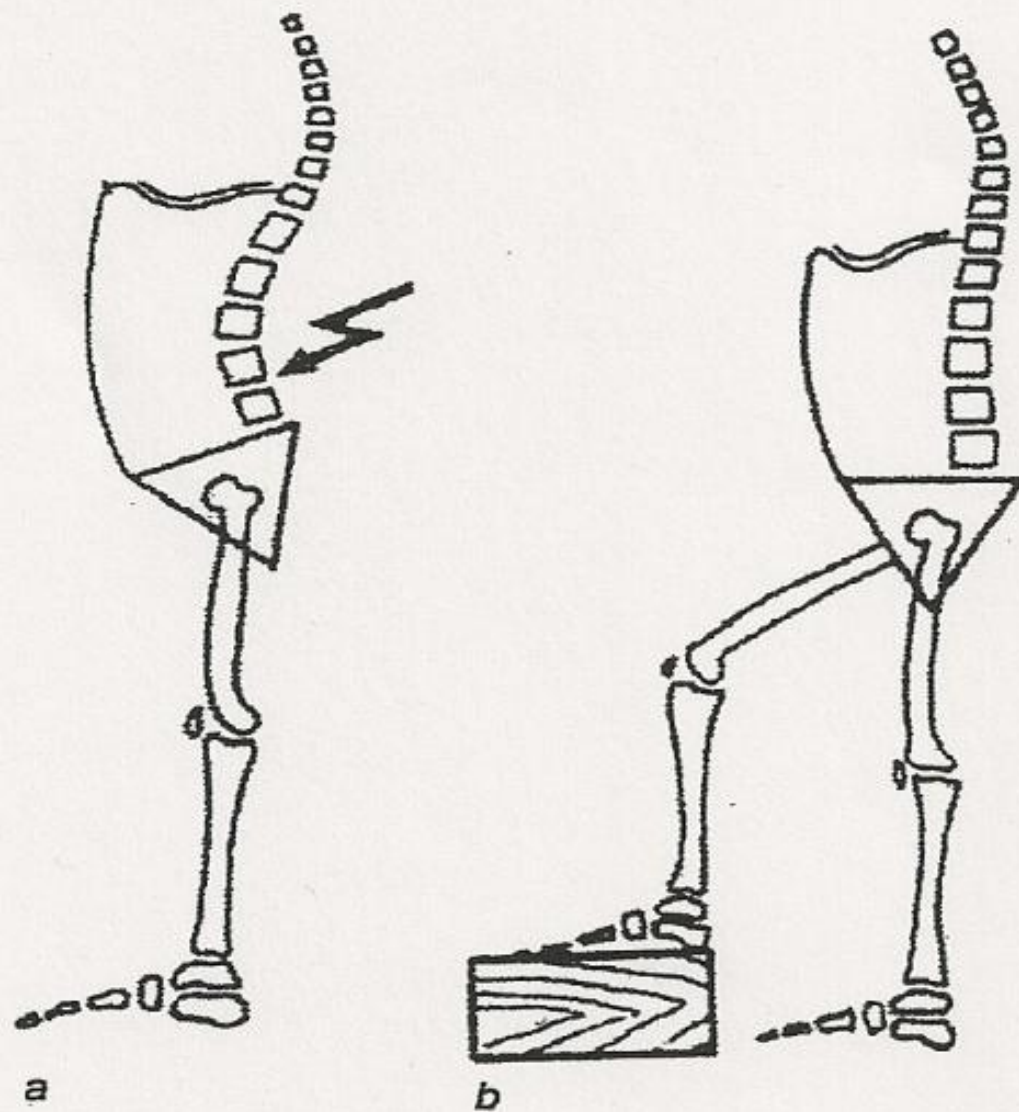


Metodyka nauki ruchu

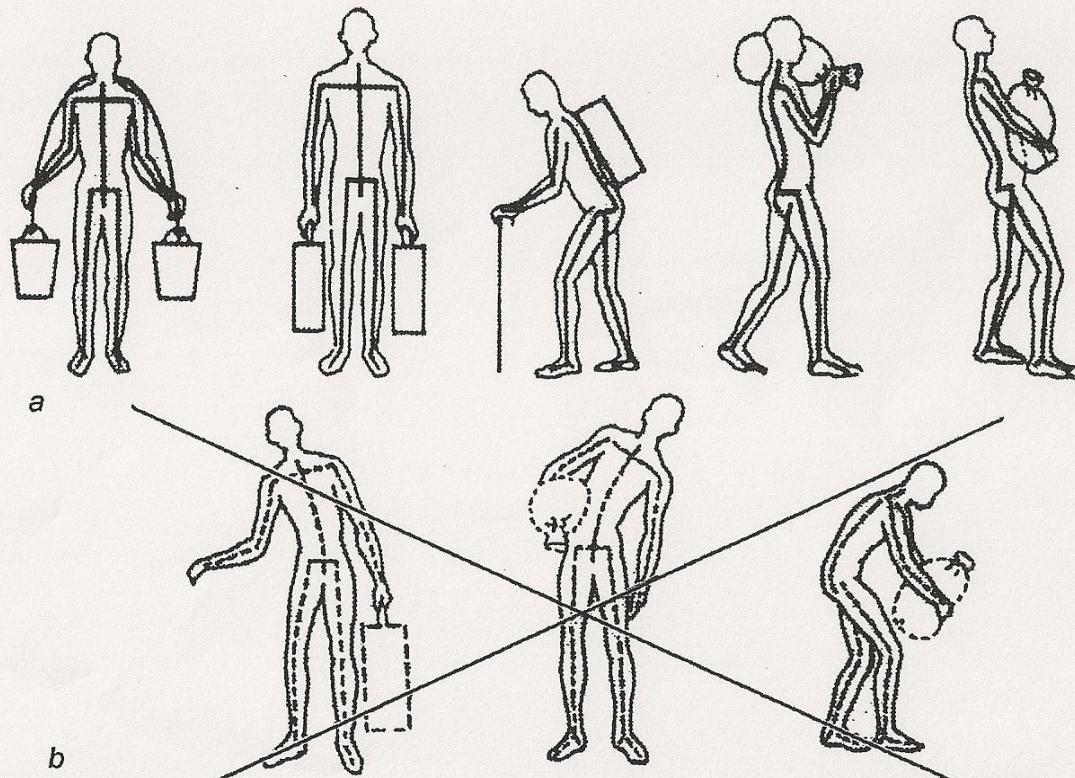
- **Kinezyterapia nie jest stereotypowym powtarzaniem ruchów, lecz nauką ruchu. Stąd etapy uczenia się ruchu:**
 - **Wyobrażenie ruchu.**
 - **Cel ruchu.**
 - **Sensomotoryka (cybernetycznie wyrażona fizjologia ruchu, opisująca wzajemne wpływanie na siebie czucia i motoryki).**
 - **Ideomotoryczne formy ruchu (ruch wyobrażony na płaszczyźnie poznawczej – intencje i uważność).**
 - **Osobowość pacjenta (autokontrola – czy cel ruchu został osiągnięty).**
-



Ryc. 30. Przykład złego (a) i prawidłowego (b) unoszenia ciężaru



Ryc. 32. Niwelowanie przewężenia lędźwiowego odcinka kręgosłupa przy pracy stojącej (a) przez naprzemienne opieranie jednej nogi na niskim stopniu (b).



Ryc. 33. Prawidłowe (a) i nieprawidłowe (b) sposoby dźwigania i przenoszenia ciężarów

Wychowanie fizyczne-ale jakie ?

Aktywność ruchowa powinna zaspokajać potrzeby ruchowe człowieka i stymulować rozwój jednostki. Zajęcia z wychowania fizycznego stanowią podstawę rozwoju kompetencji i motywacji do przejawiania aktywności ruchowej.

- **Trening sportowy** stanowi podstawę wyczynu sportowego wyrażającego się w osiągnięciach sportowych.
 - **Lekcje wychowania fizycznego nie powinny zamieniać się w sport wyczynowy !!!**
 - **Nie ma zwolnień lekarskich !!! Mogą być jedynie zajęcia korektywne.**
-

Możliwości promocji zdrowia poprzez aktywność fizyczną

- apel do polityków i władz oświatowych

- Rozwój systemu boisk sportowych, zwłaszcza w miastach. Miasta powinny być przyjazne dla wszystkich jej mieszkańców - także dla młodych ludzi i osób w okresie późnej dorosłości.**
 - Promocja dojazdów uczniów na rowerach do szkoły.**
 - Szkoła powinna być terenem zajęć sportowych po zajęciach lekcyjnych.**
 - Budowanie "ścieżek zdrowia na wzór działań lekarza krakowskiego Henryka Jordana (1842-1907).**
-

Możliwości promocji zdrowia poprzez aktywność fizyczną

- apel do polityków i władz oświatowych (c.d.)

- Wychowanie fizyczne nie powinno "chować się" w salach gimnastycznych, a w szerszym zakresie być realizowane w harmonii z otaczającym środowiskiem przyrodniczym (w naturze) - biegi treningowe, jazda na rowerze, szkoły przetrwania.**

 - Wprowadzenie edukacji olimpijskiej na lekcjach wychowania fizycznego. Ruch olimpijski jest elementem kultury światowej.**
-

Wychowanie fizyczne i sport a cechy moralne osoby

Istnieje ścisły związek między wychowaniem fizycznym i sportem a cechami moralnymi człowieka, zwłaszcza właściwościami charakteru:

- trening a cenne cechy charakteru,**
 - zawody i mecze a sfera emocjonalnych przeżyć jednostki,**
 - uczestnictwo w grach zespołowych jako teren rywalizacji i nauki zachowań fair play,**
 - ideały olimpijskie a zachowania społeczne osób, grup społecznych i narodów.**
-

Nauka upadków – zaniedbany problem w edukacji fizycznej

- * Nie nauczamy na wychowaniu fizycznym sztuki upadania.**
 - * Problem upadków po udarze mózgu i innych chorobach neurologicznych.**
 - * Upadki w podeszłym wieku.**
 - * Zakłócenie równowagi spowodowane przez samego pacjenta.**
 - * Zakłócenie równowagi pod wpływem czynników zewnętrznych.**
 - * Interwencje oparte na ćwiczeniach.**

Nie nauczamy sztuki pomagania osobom z trudnościami w zakresie poruszania się.

3. Sytuacje stresowe (trudne) i ich regulacyjna rola

Całkowita wolność od stresu to śmierć.

Hans Selye

**Radzenie sobie ze stresem to
odnajdywanie w życiu sensu, harmonii
oraz zachowania zdrowia.**

Ed Boenisz, C.Michele Haney

Psychologiczne symptomy stresu

Przykłady negatywne (dezorganizacja zachowania):

- niemożność koncentracji, natrętne myśli,
- zaczepność, gniew, płacz,
- nerwowe chichotanie.

Przykłady pozytywne (lepsz organizacja zachowania):

- silna koncentracja,
 - konstruktywna kooperacja,
 - ekstremalne skupienie.
-
- Stres dezorganizuje nasze zachowanie, ale i konstruktywnie organizuje. Jest problem zarządzania sobą w stresie.**
-

Stres

- **Hans Selye – twórca koncepcji *ogólnego zespołu adaptacji GAS (general adaptation syndrome)*. GAS obejmuje trzy fazy:**
 - **Reakcję alarmową (uciekaj albo walcz).**
 - **Stadium odporności (stawiania oporu).**
 - **Stadium wyczerpania (zagrożenia życia).**

 - **„Stres jest solą życia, ale może i zabić”.**

 - **NAUCZ SIĘ METOD RADZENIA SOBIE ZE STRESEM ZANIM NAPIĘCIE NADWERĘŻY CI ZDROWIE I ZNISZCZY TWOJE SZCZĘŚCIE.**
-

Stres

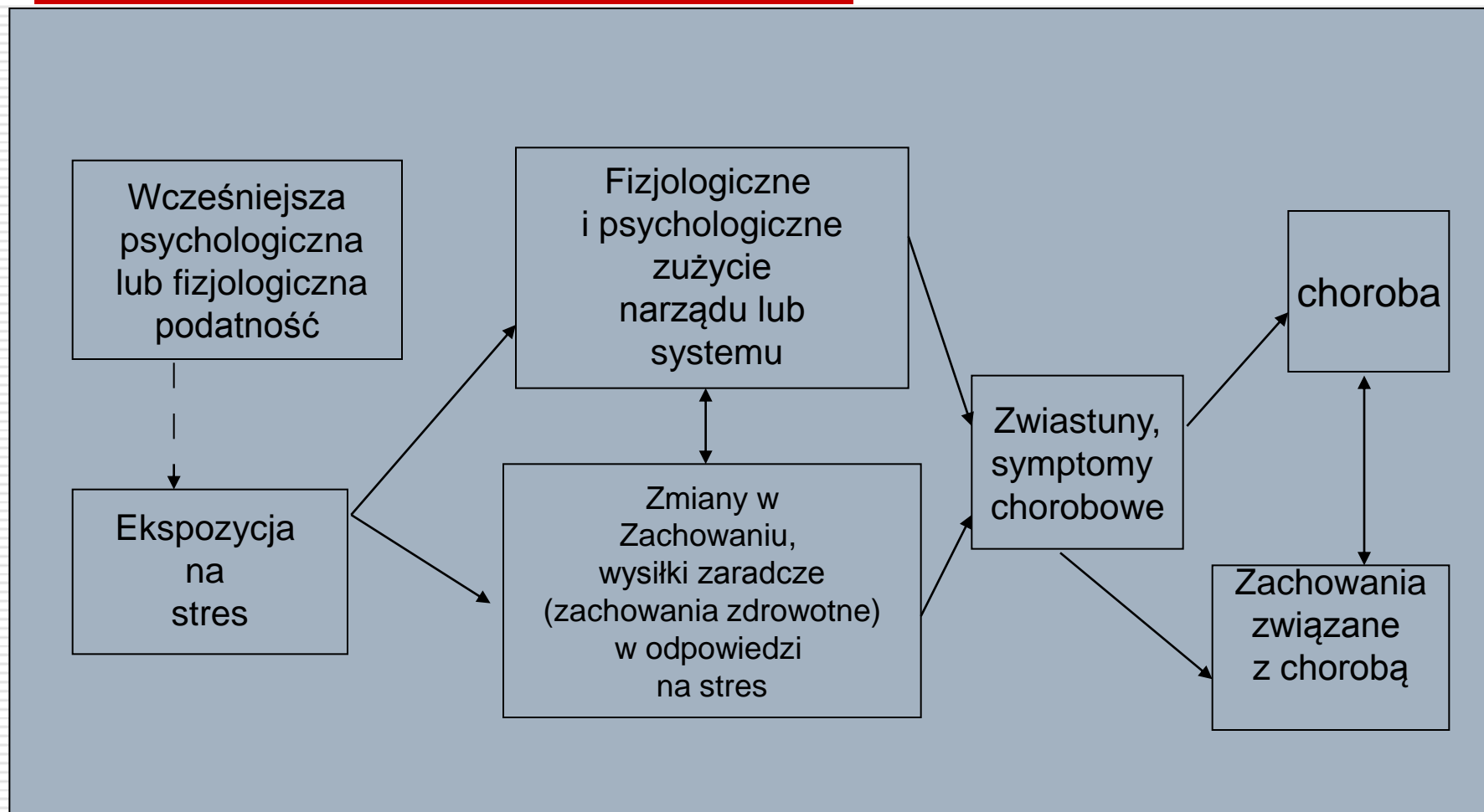
Reakcje na stres:

- Stres jest wyzwaniem a radzenie sobie ze stresem jest skoncentrowane na problemie**
 - Stres – koncentracja na emocjach (paliatywne, psychiczne mechanizmy obronne).**
 - Problem przewlekłego stresu.**
 - Problem wsparcia.**
-

Siła reakcji stresowej

- Siła reakcji stresowej zależy od tego, jak bardzo jest ona dla Ciebie stresująca (niebezpieczna).**
 - Objawy fizyczne: zawroty głowy, suchość w gardle, skurcze żołądka, uginające kolana itp.**
 - Objawy psychiczne: apatia, poirytowanie, lęk, koszmary senne, ucieczka, zapominanie, drażliwość itp.**
-

Relacja: STRES - CHOROBA



Pozytywne i negatywne oblicza stresu

Kondycja psychiczna to ogólna sprawność psychiczna, która pozwala na zachowanie równowagi w sytuacji trudnej.

Lesław Kulmatycki

Są dwa rodzaje stresu – pozytywny eustres oraz negatywny dystres. Pierwszy łączy się z wyzwaniem, zaś drugi z obciążeniem.

Problem główny – radzenie sobie ze stresem: stres powinien być zawsze **wyzwaniem**, nigdy nie można jemu **ulegać**.

W stresie wsparciem buforowym może być m. in. społeczność osób bliskich, udane małżeństwo, ulubione zwierzęta, pomocniczość otoczenia, poczucie stabilizacji.

Stres potęgują m. in. trujące materiały budowlane, lęk o utratę miejsca pracy, nużąca praca, bossing, mobbing, własne błędy, nawał pracy, perfekcjonizm, małe wsparcie społeczne, konkurencja, praca w nocy, brak odpoczynku.

Dwa oblicza stresu – DYSTRES I EUSTRES

Dystres



Eustres



4. Regulacyjna rola immunologii

- Istnieje problem zabezpieczenia integralności strukturalnej i czynnościowej ustrojów żywych. To kwestia układu odpornościowego. Układ immunologiczny niszczy patogeny. Stąd problemy:**
 - immunologii infekcyjnej,**
 - alergii,**
 - nowotworów,**
 - przeszczepiania tkanek.**

Wyróżnia się układ odporności wrodzonej oraz nabytej.

Psychoneuroimmunologia – czy psychika odgrywa jakąś rolę?

Stres, układ immunologiczny, zdrowie

- ❑ **Stres osłabia działanie układu immunologicznego.**
 - ❑ Wydajność systemu immunologicznego uzależniona jest także od wytwarzania przez organizm **peptydów** (składniki białka, z których zbudowane są m. in. przeciwciała) i **hormonów**.
 - ❑ Na przykład gruczoły adrenaliny wytwarzają w odpowiedzi na stres hormon zwany **kortyzolem**. Wzmożone wydzielanie kortyzolu towarzyszy depresji (stanowiącej jeden z rodzajów stresu), a wysoki poziom kortyzolu tłumi działanie układu immunologicznego (kortyzol jest podawany po transplantacjach celem zapobiegania odrzucenia przeszczepu przez układ immunologiczny).
-

5. Higiena życia

- Środowisko naturalne – higiena powietrza, wody, gleby.
 - Ksenobiotyki – substancje obce przenikane do wnętrza wraz z pokarmem, wodą, czy wdychanym powietrzem. Przykłady – kosmetyki, leki (trucizny), używki, zanieczyszczenia powietrza, żywności i wody.
- Czynniki fizyczne – promieniowanie elektromagnetyczne. Problem promieniowania ultrafioletowego (UV), m. in. **rumień i oparzenie słoneczne**, obniżenie odporności immunologicznej, **nowotwory skóry**, kwestia **solarium** (pierwsze powstało w 1980 r. a wynalazcą był Fridrich Wolff).
-



Dobre rady

- Nie przepracowałem ani jednego dnia w swoim życiu, Wszystko co robiłem, to była przyjemność.

Thomas Edison

- Wybaczenie jest kluczem do królestwa rozwoju psychicznego i duchowego.

Brian Tracy

- Człowieka przed własnym przemijaniem ocala twórczość, praca i czyn.

Paweł Trzebuchowski

- Freuda zapytano – jaka jest jego recepta na szczęście.

Odpowiedział: *Praca i miłość*

Osobowość a zdrowie

- Osobowość A, B, C, D.

Zasoby osobiste – osobowość A i B

- Kardiologowie kalifornijscy Meyer Friedman i Ray Rosenman w latach 50. XX wieku, na podstawie praktyki klinicznej doszli do wniosku, że ludzie zapadający na zawał wyróżniają się określonym wzorem zachowania. Określili go **wzorem zachowania A**. Charakteryzuje się skrajnym współzawodnictwem, pobudliwością, nadmierną czujnością, skłonnością do dominacji, pośpiechem, skłonnością do agresji, poczuciem braku i presji czasu. Są to osoby stale nadpobudliwe. Przeciwnieństwem tego stylu jest **wzór zachowania B** charakteryzujący się spokojem, równowagą, dobrą organizacją. Osobowość typu B charakteryzuje się najczęściej dobrym zdrowiem i skutecznością w działaniu.
-

Zasoby osobiste – osobowość C

- **Wiele uwagi poświęca się osobowości typu C – rakowej. Posiada ona wiele cech osobowości A oraz charakteryzuje się pozorną kooperatywnością, cierpliwością, ukrywającą negatywne emocje oraz uległością wobec zewnętrznych autorytetów.**
 - **Hans i Michael Eysenckowie uważają, że osobowość typu C charakteryzuje się skłonnością do reagowania na stres poczuciem bezradności, beznadziejności oraz skłonnością do wypierania emocji.**
-

Zasoby osobiste – osobowość D

- ❑ **Johan Denolett w 1995 roku – opisał osobowość stresową, nazwaną typu D.**
 - ❑ **Na wzór osobowości D składają się następujące cechy osobowości: negatywna emocjonalność (dysforia, zamartwianie się, irytacja), niskie poczucie bezpieczeństwa, poczucie bycia nieszczęśliwym, dyskomfort w obecności innych ludzi, słabe więzi z innymi. Ten typ osobowości sprzyja chorobom układu krążenia, chorobom nowotworowym, wrzodowym, łuszczycy. Zachowania typu D wpływają na zmiany wegetatywno- somatyczne, a te z kolei sprzyjają rozwojowi chorób.**
-

MODELE WSPARCIA

MODEL BUFOROWY

- łagodząca,
chroniąca rola innych
osób bądź organizacji

MODEL EFEKTU GŁÓWNEGO

- duże sieci wsparcia
przed wystąpieniem
kryzysu

Oba modele wzajemnie się przenikają

Jak żyć? oto jest pytanie?

Moje credo życiowe – „Lepiej krócej płonąć, aniżeli długo kopcić”

□ Oto wskazówki życiowe:

➤ **Żyj w sposób zaangażowany: *Nie przepracowałem ani jednego dnia w swoim życiu. Wszystko co robiłem, to była przyjemność***

Thomas Edison

➤ **Sprawstwo jest we mnie: *Dobłą rzeczą jest pomagać innym, ale jeszcze lepiej jest uczyć ich jak mogą pomagać sobie sami.***

George Orwell

➤ **Żyj dla innych i z innymi.**

□ **Zaangażowana postawa życiowa: *Działanie to jedyna rzeczywistość, nie tylko jedyna rzeczywistość, ale i moralność.***

Abbie Hoffman

STOPNIE PROFILAKTYKI

Różne kampanie antynikotynowe, antyalkoholowe, diety odchudzające, szczepienia ochronne, badania profilaktyczne są ukierunkowane na **zapobieganie** chorobom. Profilaktyka zdrowotna umożliwiła opanowanie groźnych chorób zakaźnych.

George Bishop (2000) wyróżnia profilaktykę I stopnia, II stopnia oraz III stopnia.

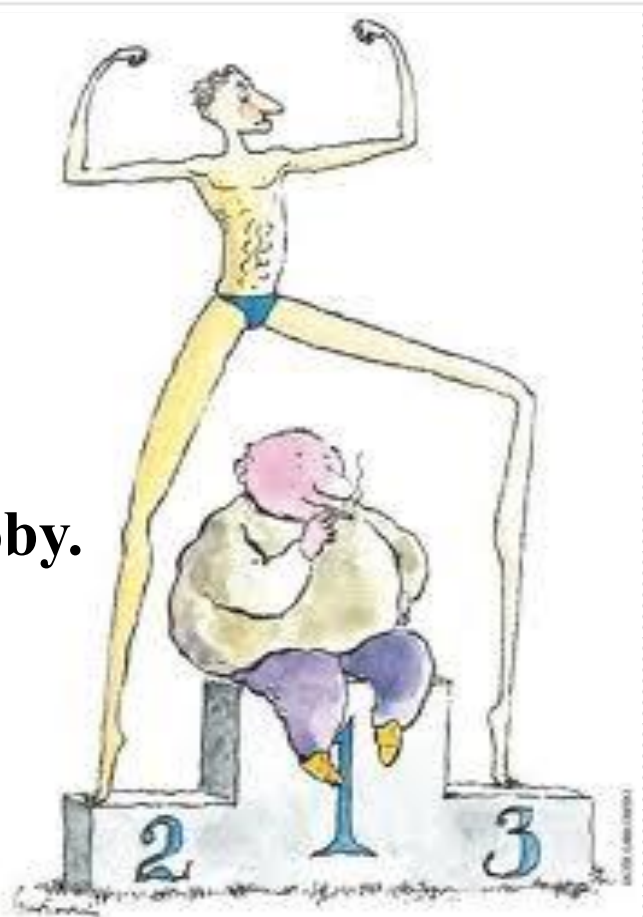
- Celem profilaktyki I stopnia jest zapobieżenie chorobom u ludzi zdrowych.
 - Profilaktyka II stopnia jest ukierunkowana na zatrzymanie choroby na wczesnym etapie.
 - Natomiast profilaktyka III stopnia obejmuje zabiegi lecznicze i rehabilitacyjne u osób w zaawansowanych stadiach choroby.
-

PROFILAKTYKA A MOTYWACJA LĘKOWA

- Warto jednak zauważyć, że **profilaktyka odwołuje się do motywacji lękowej** – uważaj, istnieją zagrożenia. Jest to często walka ze szkodliwymi dla zdrowia nawykami. Nie negując pozytywnych wartości profilaktyki, od lat 70. zaczęła rozwijać się nowa filozofia zdrowia i życia – **promocja zdrowego stylu życia i troska o przyjazne środowisko.**
-

Idea promocji zdrowia

**Promocja zdrowia –
opiera się na zasobach pozytywnej osoby.**



Osoba uwalniająca się od uzależnień doświadcza poczucia szczęścia z następujących powodów:

- **wie, że wiek jej przeżycia istotnie się przedłuży;**
 - **ma poczucie własnego sprawstwa i osobistej skuteczności;**
 - **poszerza się jej zakres wolności od ograniczeń z tytułu uzależnienia;**
 - **wzrasta wigor życiowy, pasja działania i zwinność lokomocyjna;**
 - **można przejawiać aktywność ruchową, czyli zastosować „lek” o wszechstronnej dobroczynności;**
 - **pojawia się gotowość do podejmowania nowych ról;**
 - **w percepcji społecznej zyskuje się uznanie, a nawet podziw.**
-

Idea promocji zdrowia

- Dobre zdrowie jest korelatem ogólnej pomyślnej kondycji życiowej człowieka, korzystnych wielopłaszczyznowych relacji międzyludzkich, pozytywnej integracji ciała i umysłu, osiągania ważnych celów życiowych oraz osobistej wolności i niezależności.**

 - Idea promocji własnego zdrowia wyraża się w przyjęciu prozdrowotnego stylu życia nie ze względu na zagrożenie zdrowia, lecz na pragnienie bycia osobą wydolną, radosną i posiadającą wysoką wartość rynkową.**
-

Idea promocji zdrowia

- **Profilaktyka opiera się na odwoływaniu się do strachu i motywacji lękowej („uważaj, bo to ci zaszkodzi”).**
 - **w promocji zdrowia odwołujemy się do stylu życia generującego zadowolenie z życia oraz użyteczność osobistą i rynkową.**
 - **Oddziaływanie informacyjne i samokontrola korzystnych zachowań zdrowotnych wraz ze zdolnością oceny ich pozytywnych następstw jest źródłem osobistego, prawdziwego zadowolenia przez podmiot jako **sprawcy** osiągania wartości pozytywnych.**
 - **W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH. ZDROWY DUCH, SIŁA ZA DWÓCH.**
-

Idea promocji zdrowia

- Promocja zdrowia łączy się z wieloma **kampaniami promującymi zdrowie**. Promujemy wolność od nikotyny, alkoholu, rozsądną higienę osobistą, ochronę przed opalaniem się, radzenie sobie z przewlekłym stresem.
 - Promując **zdrowy styl życia**, akcentujemy **zyski** z niego płynące, a nie zagrożenia, jak to jest w przypadku profilaktyki, gdy osoba przejawia ryzykowne zachowania zdrowotnie. Niestety, w profilaktyce koncentrujemy się raczej na zagrożeniach. Niekiedy jest to także potrzebne. Przecież ostrzegamy „rzuć palenie, jeśli chcesz żyć”.
-

Niewykorzystana szansa edukacji zdrowotnej

Zadaniem edukacji zdrowotnej jest zapobieganie chorobom, pomoc w procesie leczenia oraz promocja zdrowia.

Konieczne przedsięwzięcia:

- * zdrowie musi być inwestycją publiczną;
 - * trzeba tworzyć infrastrukturę społeczną kreującą zdrowy styl życia;
 - * należy kształtować umiejętności indywidualne promujące zdrowy styl życia,
 - * służba zdrowia musi dokonać reorientacji – od diagnozowania i leczenia więcej uwagi poświęcić samotrosce pacjentów o własne zdrowie.
-

Niewykorzystana szansa edukacji zdrowotnej

Misją szkół i wydziałów nauk o zdrowiu jest przeorientowanie zachowań zdrowotnych:

***należy więcej troski przejawiać o dobre zdrowie, a nie jedynie koncentrować się na chorobie;**

***obywatele muszą ponosić główną odpowiedzialność za własny potencjał zdrowotny;**

*** zrównoważona dieta, wolność od uzależnień, aktywność ruchowa, konstruktywne radzenie sobie z wyzwaniami życiowymi, higiena życia, dar wybaczenia i nie chcieć za dużo – to podstawa długowieczności.**

Dobre zdrowie = wysoka wartość rynkowa !!!

Dziękuję

