

Zdrowy styl życia – dlaczego warto?

„**Zdrowie** to nie tylko brak choroby lub niedomagań, ale i dobre samopoczucie oraz taki stopień przystosowania biologicznego, psychicznego i społecznego, jaki jest osiągalny dla danej jednostki w najkorzystniejszych warunkach” (*Marcina Kacprzak*). Możemy o sobie powiedzieć, że jesteśmy zdrowi, gdy nasze ogólne samopoczucie jest dobre, nic nam nie dolega. Bardzo ważna jest codzienna profilaktyka, nasz stan zdrowia w dużym stopniu zależy od nas samych.

Obecnie bardzo już popularne „**pole zdrowia**” opracowane przez Lalonde’a na podstawie wielu badań wskazuje, że zdrowie jednostki zależy od:

- stylu życia w **50%**,
- czynników biologicznych w **20%**,
- środowiska, w którym żyjemy w **20%**,
- jakości i dostępności opieki zdrowotnej w **10%**.

Czynniki zdrowego stylu życia

Zdrowy styl życia opiera się na **5 podstawowych zasadach**, których wdrożenie w swoją codzienność gwarantuje lepszą jakość życia i poprawę samopoczucia. Należą do nich:

- **Świadome odżywianie.** Wiedza, jaka żywność jest dla mnie korzystna, co mi służy. Wybieranie naturalnych, świeżych produktów, picie wody około dwóch litrów dziennie, codzienne śniadania, najlepiej gdy zawierają produkty pełnoziarniste. Wiedza na temat żywności, świadomy wybór produktów o korzystnym wpływie na zdrowie. Usunięcie z jadłospisu produktów pogarszających stan zdrowia. Nie wskazane są produkty wysoko przetworzone i słodczy kupione w sklepie. Im bardziej przetworzony produkt, tym mniej wartości odżywczych. Słodczy to źródło pustych kalorii, łatwo przyswajalnego cukru i tłuszczów powodujących miażdżycę. Z kolei słone przekąski, zupki chińskie i dania gotowe zasypują nas solą, glutaminianem sodu.

- **Więcej optymizmu**, wiara w siebie.

- **Regularne ćwiczenia fizyczne oraz ćwiczenia relaksacyjne.** Poprawiają stanu fizyczny, ale również redukują stres. Wysiłek fizyczny to najlepsza forma odpoczynku dla psychiki.

- **Dbanie o właściwą ilość snu.** Zdrowy sen jest niezbędny, pozwala odpocząć mózgowi zalewanemu zewsząd bodźcami, ale również innym narządom stale pracującym.

Choroby cywilizacyjne

Liczne choroby cywilizacyjne wynikają z nieprawidłowego odżywiania. Szacuje się, że w 2020 roku choroby dietozależne, takie jak **cukrzyca typu 2, nowotwory, nadciśnienie, czy miażdżyca** będą stanowiły przyczynę aż $\frac{3}{4}$ zgonów na świecie! Według danych WHO blisko 30% dorosłych w Europie Zachodniej cierpi na otyłość.

Skutki nadwagi; choroby stawów, bóle krzyża, cukrzyca, miażdżyca, choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, obrzęki, cellulit, nowotwory, zmniejszona wydolność fizyczna, zaburzenia hormonalne i metaboliczne.

Skutki niedowagi; częste infekcje wirusowe i bakteryjne, osłabienie mięśni, niedotlenienie serca, anemia, osłabienie wzroku, wypadanie włosów, problemy z płodnością.

Problem stresu oraz procesów radzenia sobie z nim i jego skutkami jest stale aktualny.

JAK REAGUJEMY NA STRES?

Psychologowie wyróżniają trzy stadia:

- **stadium reakcji alarmowej** - organizm mobilizuje swoje siły (np. następuje wzrost ciśnienia krwi, podwyższenie temperatury ciała, kołatanie serca, sztywność mięśni, suchość w ustach, gonitwa myśli, uczucie zimna lub gorąca i wiele innych indywidualnych symptomów);

- **stadium odporności** - adaptacji, wówczas pozornie dobrze znosimy czynniki stresujące, ale słabiej tolerujemy inne bodźce, które uprzednio były nieszkodliwe, jesteśmy podatni na frustrację, poirytowani, dochodzi do niekontrolowanych ataków złości, albo przeciwnie do przygnębienia, apatii, ;

- **stadium wyczerpania** - pojawia się wtedy, gdy czynniki stresujące działają zbyt intensywnie lub zbyt długo. Wówczas tracimy zdolności obronne, następstwem jest rozregulowanie funkcji fizjologicznych: bezsenności, utraty apetytu. W tym stadium może dojść do trwałych zmian chorobowych, które mogą

doprowadzić nawet do śmierci, niektórzy ten niekorzystny stan emocjonalny próbują zmieniać używkami.

Psycholog H. Selye odróżnia stres konstruktywny od destrukcyjnego, podkreśla, że nie każdy stres jest szkodliwy. Uważa, że stres może **spełniać pozytywną funkcję**, gdyż w pewnych sytuacjach **mobilizuje człowieka do efektywniejszego działania**.

Ocena stresu zależy od znaczenia danej sytuacji lub zdarzenia dla nas oraz od tego jak oceniamy nasze możliwości, aby poradzić sobie z sytuacją trudną. Określając stopień zagrożenia, szukając sposobów radzenia sobie z nim uwzględniamy, czy jesteśmy w stanie określić jej źródło, co nam przeszkadza w jego likwidacji, bierzemy pod uwagę nasze cechy osobowościowe, potrzeby, wartości.

JAK RADZIMY SOBIE ZE STRESEM?

Sposób radzenia sobie ze stresem może pomniejszyć wpływ stresu oraz łagodzić jego negatywne konsekwencje. Możliwe i jak zawsze indywidualne metody:

- konfrontacja – obrona własnego stanowiska, walka z trudnościami, by zaspokoić swoje potrzeby;
- planowanie rozwiązania problemu - zaplanowane działanie wobec sytuacji stresowej;
- dystansowanie się – podejmowanie wysiłków mających na celu odsunięcie od siebie problemu, unikanie myślenia o nim;
- unikanie, ucieczka – ich formą będzie fantazjowanie, przeczekiwanie;
- samokontrola – powstrzymywanie negatywnych emocji;
- poszukiwanie wsparcia, pomocy lub współczucia ze strony innych ludzi lub instytucji;
- pozytywne przewartościowanie – szukanie i podkreślanie dobrych stron sytuacji stresowej, aby zmniejszyć poczucie straty lub porażki;
- różne, indywidualne formy relaksacji, np.: muzyka, taniec, rozmowa i kimś zaufanym, sport, praca fizyczna, modlitwa, pobyt na łonie natury.

Konsekwencje stresu chronicznego

Chroniczny stres, czyli stres doświadczany permanentnie lub często może przyczyniać się do powstawania wielu chorób. Do najczęstszych należą: wrzody żołądka i dwunastnicy, nadciśnienie, choroby serca, cukrzyca, migreny, artretyzm, astma, zaburzenia snu, anoreksja nerwowa, bulimia, schorzenia skóry (np. pokrzywka, opryszczka, egzema).

Codziennie życie pokazuje, że nie jesteśmy w stanie uniknąć stresu. To, w jaki sposób będziemy radzić sobie z nim, zależy w dużej mierze od nas samych. Warto uzmysłwić sobie, że to nie sam stres, lecz nasza reakcja na niego, jest tym, co może nam zaszkodzić.

Bibliografia

Selye H.: Stres okiełznany. PIW, Warszawa 1977

Terelak J.: Psychologia stresu. Wydawnictwo Branta, Warszawa 2007

Wysocki M, Opolski J. ., „Zdrowie dla wszystkich do roku 2000” Warszawa 1989

Opracowała: pedagog Grażyna Samson