

# SVEIKAS ŽMOGUS – TAI HARMONINGA IR BRANDI ASMENYBĖ 😊

Nors pati sveikata neužtikrina visiškos laimės ar aukštos gyvenimo kokybės, tačiau sunku įsivaizduoti gerą gyvenimą sergant ar varginant negaliai. Gera sveikata yra būtina laimės, pasitenkinimo ir klestėjimo sąlyga. Bet ar kiekvienas galėtų įvardinti, kas yra ta gera sveikata? Turbūt daugeliui nuojauta kužda, kad tai nėra vien ligų nebuvimas. „Ir jūs esate visiškai teisūs, jei taip manote, – sako med.dr. Julius Neverauskas. – Sveikata – tai tikrai ne tik ligų ar negalių nebuvimas. Sveikata – tai fizinė, emocinė ir socialinė gerovė.“

## **Kaip tai paaiškintumėte išsamiau?**

Sveikata – tai žmogaus dvasios ir kūno jėgų derinys. Ją galima apibūdinti ir taip, kaip sugebame įgyvendinti savo tikslus, patenkinti poreikius, kaip gebame keisti ir valdyti aplinką. Todėl sveikata yra kasdienio gyvenimo šaltinis ir prielaida, o ne jo tikslas. Todėl ji apima asmeninius ir socialinius išteklius bei fizines galimybes. Fizinė, psichinė ir socialinė sveikata – tai pagrindinės žmogaus gyvenimo ašys. Šios trys dalys stipriai ir giliai tarpusavyje susijusios ir daro viena kitai įtaką. Pavyzdžiui, fiziškai sveikas, stiprus žmogus paprastai geriau jaučiasi psichologiškai ir daugiau pasiekia socialinėje - ekonominėje veikloje. O daugiau išsilavinę ir sėkmingiau gyvenantys žmonės turi daugiau resursų ir motyvacijos stiprinti savo sveikatą ir didinti darbingumą.

## **Ką reiškia būti sveikam praktiškai?**

Galima išvardinti dešimtis žmogaus savybių, kurių turėjimas leidžia jam jaustis sveikam. Fizinės sveikatos srityje tai pirmiausia ligų ar negalios, diskomfortą keliančių simptomų nebuvimas, atsparumas ligoms ir infekcijoms. Į fizinės sveikatos sąvoką įeina ir pasitenkinimą keliančios bei gerą savijautą ir darbingumą užtikrinančios fizinės savybės – jėga, ištvermė, lankstumas, koordinacija, vikrumas, gebėjimas fiziškai prisitaikyti prie besikeičiančių sąlygų ir fizinių stresų, pakankamas fizinis darbingumas.

## **O kokie dalykai apibūdina psichologinę ir dvasinę sveikatą?**

Jų labai daug. Pirmiausia tai psichinių ligų ar piktnaudžiavimo, psichologinio diskomforto nebuvimas. Tai ir pasitenkinimą keliantys dvasiniai gyvenimas (religija, pomėgiai) ir tarpasmeniniai santykiai, atsparumas žalojantiems psichologiniams veiksniams ar įtakoms. Taip pat pakankamos funkcinės nervų sistemos galimybės (dėmesio koncentracija, atmintis, sugebėjimas mokytis ir tobulėti, mylėti ir būti mylimam ir t.t.). Sveikas žmogus negali būti be pragmatiško, pozityvaus požiūrio į savo išvaizdą, padėtį, galimybes, trūkumus, patirtį, pakankamo protinio darbingumo ir protinės veiklos efektyvumo.

Žodžiu, sveikas žmogus – tai harmoninga ir brandi asmenybė.

**Daugeliui, ko gero, labiausiai neaišku, kas įeina į socialinės sveikatos sąvoką. Ką galėtumėte atsakyti?**

Socialinė sveikata – tai gebėjimas jaustis visaverčiu bendruomenės nariu ir užsitikrinti pasitenkinimą keliančią padėtį joje. Socialinei sveikatai priskiriami ir pasitenkinimą keliantys tarpasmeniniai šeimose ir kolektyve, darbinė ir kūrybinė veikla, socialinė saviraiška, gebėjimas spręsti problemas ir prisitaikyti prie besikeičiančių sąlygų.

### **Nuo ko sveikata priklauso daugiausiai?**

Kiek būsime sveiki ar nesveiki, daugiausiai priklauso nuo mūsų pačių – apie 45–50 proc. sveikatos priklauso nuo gyvenimo būdo. Dar penktadalį sveikatos lemia aplinka. Ir tik likusiam trečdaliui mes patys įtakos padaryti negalime – 20 proc. sveikatos potencialo sudaro genetiniai veiksniai ir 10–15 proc. priklauso nuo medicinos.

Tad labai svarbu suvokti, kad sveikata nėra savaiminė būseną. Norintiesiems geresnio rezultato savo sveikatos išsaugojimu ir stiprinimu reikia rūpintis patiems. Tiesiog reikia žinoti ir kasdien laikytis svarbiausių sveikatą išsaugančio bei stiprinančio gyvenimo taisyklių.

### **Nuo ko reiktų pradėti?**

Geriausia pradėti nuo svarbiausio dalyko – apsisprendimo. Ar norėtumėte būti sveikesni, energingesni? O linksmesni ir laimingesni? Tai įmanoma! Ir nėra taip sudėtinga. Tam reikia motyvacijos (suprasti, kodėl norite būti sveikesni ir darbingesni ir žinoti, ką trokštamo tai jums duos), žinių, atkaklumo, kantrybės ir ištvermės, pozityvaus nusistatymo ir mokėjimo pasirinkti. Jūs turite patys valdyti savo gyvenimą ir aplinką. Protingieji stengiasi numatyti keletą žingsnelių toliau. Todėl jie savo ir savo artimųjų sveikata pradeda aktyviai rūpintis kuo anksčiau, domisi vis naujomis ir veiksmingesnėmis galimybėmis ir jas taiko praktikoje.

# **NUOŠIRDŽIAI LINKIU BŪTI LAIMINGIEMS**



**Pagarbiai,**

**Jūsų socialinė pedagogė**

**Jolanta Židickienė**