PREVENCE A PODPORA ZDRAVÍ

Vymezení pojmů

Prevence

je systém opatření a intervencí, kterými se předchází vzniku nějakého nežádoucího jevu;

snaha předejít nežádoucímu vzniku nemocí nebo zabránit zhoršování průběhu a šíření již vzniklých nemocí

Podpora zdraví

je proces usnadňující jedincům zvýšit kontrolu nad determinantami svého zdraví,

a tak zlepšovat svůj zdravotní stav.

Je potřeba dosáhnout přijetí osobní odpovědnosti za vlastní zdraví.

Zdravý životní styl - hlavní faktor kvality lidského zdraví (zahrnuje dodržování duševní hygieny, odpovídající duševní aktivitu a zdraví podporující způsoby chování)

Způsoby chování podporující zdraví

- pohybová aktivita,
- nekuřáctví,
- nezávislost na návykových látkách,
- vyloučení rizikového sexu,
- zachování vhodných dietních opatření,
- ochrana před intenzivním opalováním,
- předcházení úrazům a nehodám
- nadějné způsoby zvládání životních těžkostí,
- sociální opora,
- prevence ztráty nadšení,
- cvičení paměti,
- smysluplnost života,
- důvěra a víra

Vliv pozitivních emocí na zdraví

Pozitivní a negativní emocionalita = významné moderátory zdraví; charakteristiky sdružující více vzájemně souvisejících emocí

Negativní emocionalita: anxieta (úzkostnost), iritabilita (podrážděnost), neuroticismus; nervozita, nespokojenost a pesimismus

Pozitivní emocionalita: klid, spokojenost se sebou a optimismus; aktivita, entuziasmus, energičnost, životní pohoda.

Pozitivní psychologie

podpora celkové psychické pohody jedince nebo skupiny lidí

Základními fenomény pozitivní psychologie jsou radost, naděje a odpouštění.

Pozitivní emoce

- Radost je emoce velkého štěstí a potěšení, spojena s životní pohodou a pozitivní kvalitou života, s naplněním potřeby smysluplnosti života

- Naděje je pozitivní emoce, spojená s představou, že se události mohou změnit k lepšímu, že vše, co si přejeme, je možné. Jde o pozitivní očekávání. Umožňuje hledat a nacházet alternativní cesty.

- Odpouštění je stav, který charakterizuje snaha subjektu snížit intenzitu motivace k pomstě a snaha zvýšit motivaci ke smíru s osobou, která mu ublížila.

Děkuji za pozornost