

## NA TEJ LEKCJI

- wyjaśnisz zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym a społecznym;
- omówisz wpływ stresu na zdrowie;
- poznasz objawy problemów związanych ze zdrowiem psychicznym (m.in. zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna);
- poznasz sposoby radzenia sobie z emocjami;
- przedstawiś zasady komunikacji interpersonalnej.

Zdrowie to także zdolności adaptacyjne organizmu do wymogów otoczenia, do odgrywania ról społecznych, przystosowania się do zmian występujących w środowisku i umiejętność radzenia sobie z tymi zmianami. Ponadto jest ono środkiem poprawiającym jakość życia i wspierającym rozwój społeczeństwa.

## Wymiary zdrowia

- prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz jego układów i narządów

- **zdrowie umysłowe** – zdolność do jasnego, logicznego myślenia
- **zdrowie emocjonalne** – zdolność do rozpoznawania uczuć i wyrażania ich w odpowiedni sposób; umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciami, depresją oraz lękiem

- zdolność do utrzymywania prawidłowych relacji z innymi ludźmi oraz odgrywania ról społecznych

- u niektórych osób jest związane z wierzeniami i praktykami religijnymi, a u innych dotyczy utrzymywania wewnętrznego spokoju

nie. Problemy emocjonalne i psychiczne nie są sprawny fizycznie, ponieważ nie ma fizycznej podstawy, zatem podstawą dobrego funkcjonowania jest zdrowie psychiczne i emocjonalne, a nie fizyczne, które jest tylko podstawą do życia i funkcjonowania w społeczeństwie oraz radości z życia.

Zdrowie psychiczne (złoty standard) to stan dobrego dobrostanu psychicznego, w którym czujemy, że **umiejętnie** radzimy sobie z emocjami i trudnościami życiowymi. Odnosi się ono do naszego sposobu i predyspozycji charakteryzujących nasze zachowanie i emocje w różnych sytuacjach i różnego rodzaju problemach.

Negatywne emocje mogą być przyczyną nadciśnienia tętniczego, czyli o przyczynach

Jeśli jesteśmy podda-  
je się do niego. Kiedy  
z trudnym egzaminem  
liny, przez co mobiliz  
stresu. Krótkotrwały  
w codziennej sytuacj  
szej od ratownika). Je  
dłuższy okres – wów  
kortyzolu (tzw. hormo  
paminy w mózgu – bo

Długotrwałemu stresowi

- przyspieszony oddech
- nadmierna potliwość
- przyspieszone bicie serca,
- drżenie rąk,
- pogorszenie pamięci
- zmienny nastrój,

Przewlekłe działanie s  
-naczyniowy. Pod ję  
zwiększenia stężenia  
tętniczego. Ponadto c  
poziom cholesterolu.