



ZADANIA DO ROZWIĄZANIA

1. Omów cztery wymiary zdrowia.
2. Wymień sposoby radzenia sobie ze stresem.
3. Przedstaw dolegliwości, które towarzyszą długotrwałemu stresowi.
4. Wyjaśnij, czym jest depresja.
5. Podaj objawy bulimii i anoreksji.
6. Omów konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami.
7. Określ, czym jest asertywność.
8. Wymień zasady dobrej komunikacji.
9. Scharakteryzuj zasady negocjacji.
10. Sprawdź, gdzie w okolicy twojego miejsca zamieszkania działają instytucje świadczące pomoc i wsparcie w przypadkach problemów zdrowia psychicznego.

PODSUMOWANIE LEKCJI

- Zdrowie jest najcenniejszą wartością. Wyróżnia się cztery wymiary zdrowia:
 1. zdrowie fizyczne, s. 198
 2. zdrowie psychiczne, a w tym: a) zdrowie umysłowe, b) zdrowie emocjonalne,
 3. zdrowie społeczne,
 4. zdrowie duchowe.
- Długotrwały stres jest niebezpieczny dla zdrowia i stanowi podłoże wielu chorób cywilizacyjnych. W jego pokonywaniu będą pomocne: odpowiednia ilość snu i odpoczynku, aktywność fizyczna, asertywna postawa, poświęcanie czasu swojemu hobby, przebywanie z przyjaciółmi. s. 199
- Depresja kliniczna powoduje głębokie zakłócenia funkcji psychicznych i fizycznych. Człowiek chory nie może wykonywać najprostszych czynności, nie jest w stanie podejmować decyzji, często się zaniebduje (higienę, jedzenie). Odczuwa zniechęcenie, winę, prawie zawsze ma myśli samobójcze, niekiedy podejmuje próby samobójcze. s. 201
- Zaburzenia odżywiania, takie jak: anoreksja, bulimia czy ortoreksja, mają podłoże psychiczne i polegają na kompulsywnych zachowaniach w obszarze żywienia. Osoby cierpiące na te schorzenia mają niskie poczucie własnej wartości, odczuwają lęk, są narażone na depresję, co wiąże się z nadmierną kontrolą sposobu odżywiania. Te zaburzenia zagrażają zdrowiu oraz życiu człowieka i muszą być leczone. s. 201
- Człowiek, aby funkcjonować w społeczeństwie, musi komunikować się z innymi jego członkami. Niewłaściwa umiejętność komunikacji interpersonalnej prowadzi do niezadowolenia oraz niepowodzeń w życiu osobistym. Warto nauczyć się postawy asertywnej i zdolności negocjacyjnych, aby dzięki nim lepiej komunikować się z innymi. s. 203
- Asertywne zachowanie polega na formułowaniu jasnych wypowiedzi na temat uczuć, myśli i życzeń. Osoba asertywna dba o poszanowanie swoich praw oraz szanuje prawa i uczucia innych. Słucha uważnie i daje innym poznać, że ich wysłuchała. Jest gotowa na ustępstwa, ale nie kosztem swoich praw i godności. Potrafi formułować bezpośrednie prośby oraz otwarcie odmówić. s. 204
- Warto nauczyć się postawy asertywnej i zdolności negocjacyjnych, aby w przyszłości osiągnąć życiowy sukces. s. 205