Шта је здравље и како се губи?

Наш организам је скуп милијарди ћелија које су организоване и усаглашене и фукционишу у равнотежи (слика са камењем ☺) коју наш организам настоји да одржи. Свако одступање од ове равнотеже (које може настати из најразличитијих разлога), неповољно делује на наш организам и организам прелази из стања здравља у стање болести.



Шта добро здравље заиста значи?

Реч „здравље“ односи се на **стање потпуног емоционалног и физичког благостања**. Добро здравље је кључ за избегавање стреса и дуготрајан и активан живот. **Здравље се може дефинисати као физичко, ментално и социјално, и као кључно за добар живот.** Здравље се не односи само на одсуство болести, већ и на способност опоравка и заштите од болести и других проблема. **Фактори доброг здравља укључују генетику, животну средину, односе и образовање, док здрава исхрана, вежбање и рано откривање болести могу побољшати здравље особе.** Ментално и физичко здравље су две најчешће разматране врсте здравља, али постоји духовно здравље, емотивно здравље, па и финансијско здравље, они су такође повезани са нижим нивоом стреса и менталним и физичким благостањем.



Ментално здравље зависи и од способности:

Да уживате у животу.

Повратка у нормално функционисањев након тешких искустава.

Постизања животног баланса.

Могућности прилагођавања животним условима.

Да се осећате сигурно.

Да остваритие свој потенцијал.

Физичко и ментално здравље су повезани. Позитивне емоције, позитивне мисли и ставови утичу на бржи опоравак од било које болести, утичу на бољи сан, смањују могућност прехладе. Захвалност, поштовање, љубав, разиграност, веселост, ведрина директно позитивно утичу на наше физичко здравље.

Важно је приступити здрављу у целини, а не само његовим појединим сегментима.

Шта је то болест?

Болест је све оно што човека спречава да нормално функционише, да учи, ради, игра се, проводи време са вршњацима и сл. Болести могу бити акутне и хроничне. Акутне болести долазе брзо, обично трају неколико дана и након неког времена човек се враћа у своје уобичајено здравствено стање. Хроничне (трајне, неизлечиве) болести трају цео живот. Хроничне болести могу бити урођене, док већина настаје током живота, често као последица неправилног начина живота. Здравље зависи од широког спектра фактора.

Генетика значајно утиче на ниво здравља. Поред могућих уређених болести генетика одређује и наше предиспозиције за физичко и ментално здравље. Постоји велика шанса да неки од записа за неки од протеина, који су нам неопходни за живот, није добро записан у наше ћелије када су се преносиле од ћелија наших родитеља. Такве врсте болести називамо урођеним болестима.

Понекад се деси да се неке ћелије „одметну“ од усаглашености са другим ћелијама, па почну да се размножавају без контроле, не обазирући се на остале ћелије и тада кажемо да је човек добио тумор. Вероватноћа за добијање се значајно повећава ако сопствени организам додатно уништавамо тиме што се, на пример, неправилно хранимо, пушимо, пијемо, узимамо дрогу. Ипак, највећи број болести код човека изазивају бактерије и вируси на начин који смо у претходној лекцији описали. Бактерије то раде тако што бораве у нашем организму уз или између наших ћелија, док вируси то чине улазећи у наше ћелије.

Фактори животне средине играју велику улогу. Понекад је само окружење довољно да утиче на здравље. Неадекватно окружење може бити окидач и изазвати болести код особе која је генетски осетљива.

Културна питања могу утицати на здравље. Као што су**,** традиције и обичаји друштва и одговор породице на њих. На пример, око Медитерана, људи конзумирају велике количине воћа, поврћа и маслина, у поређењу са културама са високом потрошњом брзе хране. Људи који пуше, пију или узимају дрогу имају много више проблема, поготово са свакодневним функционисањем.

Здравље је важно за наш живот, оно је услов за обављање свакодневних активности, један је од предуслова за срећу, зато мењајте негативна уверења и понављајте увек изнова оно што желите бити – срећни, здрави и испуњени појединци.

Задатак: Својим речима опишите шта је за вас здравље и како може да се изгуби?

Литература: Како ефикасно предавати и учити примењене природне науке у функционалном основном образовању одраслих, водич за наставнике и полазнике
http://www.gockns.org.rs/pdf-dokumenta/Zdravlje_bogatstvo.pdf
https://immuno-systems.rs/blog/sta-dobro-zdravlje-i-zaokruzi-zdravlje-zaista-znaci
http://misijazdravlje.org/sta-je-zdravlje/
https://www.trcanje.rs/vesti/kakav-je-zaista-uticaj-misli-na-fizicko-psihicko-zdravlje/