



P 0 4 3 A 1 0 1 1 4

Slovenščina, priloga k izpitni poli 1

Pojem »zdravje« ima za ljudi različen pomen. Na opredelitev zdravja vpliva več dejavnikov, posameznikove značilnosti, socialne, družbeno-ekonomske, politične in kulturne razmere, v katerih ljudje živimo, oziroma družbeno okolje.

ZDRAVI ZATO, DA LAŽJE ŽIVIMO

Svetovna zdravstvena organizacija je določila prvo definicijo zdravja leta 1948 in ta je pomenila velik premik pri razmišljanju o zdravju. Zdravje je opredelila kot stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagra in ne le kot odsotnost bolezni ali invalidnosti. Ta definicija je pomembna, ker je postavila zdravje v širši okvir, tudi duševni in socialni. Slabo pa je, ker ga opredeljuje kot stanje. Danes vemo, da je zdravje dinamično ravnovesje, ki se nenehno vzpostavlja, spreminja. Oblikovala se je nova definicija, ki pravi, da zdravje ni samo želeno stanje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja, brez bolezni in invalidnosti, ampak je osnovni vir oziroma sredstvo za vsakdanje življenje, ki omogoča posameznikom in skupnosti, da spoznajo in razvijejo sposobnosti, da zadovoljujejo potrebe in hotenja, da spreminjajo okolje in se mu prilagajajo. Poenostavljeno lahko rečemo, da si prizadevamo za zdravje zato, da lažje in bolje živimo, in da nam zdravje samo po sebi ne sme biti cilj. Torej ne živimo zato, da smo zdravi, ampak smo zdravi zato, da lažje živimo.

CELOSTNA OPREDELITEV ZDRAVJA

Holistična ali celostna opredelitev zdravja upošteva človeka kot celotno osebnost in opredeljuje zdravje kot celoto, ki jo sestavlja več soodvisnih dejavnikov. Kar se zgodi z enim, vpliva na vse druge.

Družbeno ali socialno zdravje pomeni živeti v družbi, biti sposoben vzpostavljati nove odnose, sodelovati z ljudmi. Opredelimo ga tudi kot stanje miru in varnosti. Posameznik ima pravico in možnost izobraževanja ter zaposlitve ne glede na

spol, politično prepričanje, vero ali raso. Vse to mu zagotavlja varnost ob bolezni, invalidnosti in starosti. Sem prištevamo tudi ekonomsko blaginjo.

Duševno zdravje pomeni stanje brez duševnih motenj, ko oseba usklajeno deluje, ima duševni zagon, se uveljavlja in ustvarja. Duševno zdravje je povezano s sposobnostjo posameznika, da z drugimi ljudmi ustvarja harmonične odnose, da je sposoben mišljenja, učenja in pridobivanja znanja.

Osebnostno zdravje je odvisno od tega, kako doživljamo sebe kot posameznika. Povezano je z razvojem našega jaza, z našimi pričakovanji, s tem, kako opredeljujemo svojo uspešnost, in z razvojem naše samopodobe.

Čustveno zdravje se navezuje na razumevanje čustev in njihovo sposobnost izražanja. Pomembni so prepoznavanje čustev, njihovo uravnavanje in obvladovanje ter primeren odziv.

Telesno zdravje pomeni, da pri posamezniku ni telesnih motenj (bolečin, poškodb, okužb). Ta vrsta zdravja je najbolj raziskana.

Duhovno zdravje je povezano z vsem, kar cenimo, vrednotimo in imamo radi, z našim vrednostnim sistemom, z našimi stališči. Vključuje tudi posameznikovo verovanje, njegovo priznanje in spoštovanje.

Dr. Silvestra Hoyer

Vodja katedre za zdravstveno vzgojo

Univerza v Ljubljani

Visoka šola za zdravstvo

(Prirejeno po reviji Vita, 2001/29.)