

Streso valdymas

- Stresą sukelia ne tik gyvenimo sunkumai, bet ir požiūris į juos bei būdai, kuriais juos įveikiame. Žmogus patiria tiek streso, kiek pats įsileidžia jį į savo kasdienį gyvenimą.
- Sąmoningas pozityvus požiūris į problemas, jų sprendimą ir svarbą padeda valdyti stresą.
- Neigiamos mintys apie iškylančius sunkumus tik didina stresą.

Sveikesnės aplinkos kūrimas

- Patalpas, kuriose praleidžiate daug laiko, vėdinkite ne piko valandomis, kai visi važiuoja į darbą ar namo, tačiau prieš tai ar gerokai vėliau.
- Važiuodami automobiliu, prieš įvažiuodami į kamštį (ar tunelį), dažniau naudokite vidinės oro cirkuliacijos mygtuką, kad kamštyje kvėpuotumėte tuo oru, kuris į automobilį pateko mažiau užterštoje vietoje.
- Netriukšmaukite savo namuose ir nekelkite triukšmo aplinkiniams, nes jis neigiamai veikia mūsų nervų sistemą, sukelia stresą, vargina, kenkia nuotaikai.
- Saikingai naudokite chemines medžiagas, o jei įmanoma, ir visai jų atsisakykite.

Medicininės priežiūros galimybių Išnaudojimas

- Medicininė priežiūra – tai ne tik ligų gydymas.
- Susirgus – būtina gydytis ir tai labai svarbu, tačiau dar svarbesnė yra ligų prevencija.
- Net ypač sunkios onkologinės ligos, diagnozavus jas laiku, yra visiškai išgydomos.
- Imkitės iniciatyvos patys, išnaudokite visas Jums teikiamas medicininės priežiūros galimybes.
- Kreipkitės į gydytoją profesionalą, kuris visapusiškai patikrins Jūsų sveikatą. Tai viena geriausių Jūsų investicijų į sveiką ateitį.



Sveikos gyvensenos samprata pagal Pasaulio sveikatos organizaciją

**Alytaus miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras**

**Išleista Lietuvos Respublikos sveikatos
apsaugos ministerijos lėšomis**



Alytaus
miesto
savivaldybės
**VISUOMENĖS
SVEIKATOS
BIURAS**

GYVENKIME SVEIKIAU



Apsisprendimas

➤ Pamažytume, kaip mes gyvename dabar ir kaip galėtume gyventi pakeitę savo gyvenimo būdą – pradėję gyventi sveikai.

Minties galios pasitelkimas

➤ Įteikite sau: „Aš galiu pasirūpinti savimi, aš galiu sau padėti ir apsisprendžiu taip daryti nuo šandien“.

➤ Pakartokite tai keletą kartų.

Sveikos gyvensenos pagrindas

- Susipažinkite su asmens higienos reikalavimais.
- Atsisakykite žalingų įpročių.
- Sveikai maitinkitės.
- Aktyviai sportuokite.
- Išmokite valdyti stresą.
- Sveikatinkite savo ir kitų aplinką.
- Visapusiškai išnaudokite prevencines medicininės priežiūros galimybes.

Meilės sau supratimas

- Jūsų kūnas tarnaus Jums tiek, kiek Jūs juo rūpinsitės. Jei nemylėsite savo kūno, nesirūpinsite juo, kūnas daug greičiau sens ir nebeteiks Jums džiaugsmo.
- Mylėkite save, atlikite svarbiausias higienos ir grožio procedūras, puoškite ir greitai pamatysite, kaip tampate žavesni, ir tai suteiks Jums pasitikėjimo savimi ir jėgų tolesniam žingsniui į sveiką gyvenseną.

Žalingų įpročių atsisakymas

➤ Rūkymo bei kitų žalingų įpročių atsisakymas – didelis stresas organizmui, reikalaujantis daug valios pastangų. Tačiau šį stresą būtina išgyventi.

➤ Atidėliojimas nieko gero neduos – netuštinkite savo pinigines, pildydami kažkieno sąskaitą.



Sveikos mitybos principų laikymasis

- Nuosaikumas – vienos medžiagos (maisto produkto) negalima vartoti per daug, nes ir naudingiausios medžiagos perteklius gali būti kenksmingas sveikatai (saikingai vartokite cukraus, druskos, baltų miltų).
- Įvairovė – valgydami kuo įvairesnį pilnavertį maistą, padidinsite tikimybę organizmui gauti visų reikalingų medžiagų.
- Subalansuota mityba – tai tinkamas ir reikalingas angliavandenių, baltymų, riebalų, vitaminų ir mineralinių medžiagų santykis Jūsų maiste.



Fizinis aktyvumas

➤ Fizinis aktyvumas yra svarbi sveikatos gerinimo dalis. Dėl technologijų plėtros žmonės vis mažiau juda. Į darbą daugelis važiuoja automobiliu, namo daug laiko praleidžia prie televizoriaus kompiuterio ir dažnai juda tik tiek, kiek būna nueiti iki virtuvės ar atlikti buitines darbus. Tokiu gyvenimo būdu nėra fiziologiškai būdingu žmogui, todėl nenuostabu, kad plinta sergamumas dėl fizinio pasyvumo.

