

**CONCEPTUL DE SANATATE, PARTE INTEGRANTA IN SISTEMUL DE ECOLOGIE SOCIALA SI PROTECTIE UMANA**

Obiective:

1. Definirea conceptului de sanatate din perspectiva relatiei unor dimensiuni specifice.
2. Analiza importantei sanatatii din prisma componentelor stilului de viata.
3. Explicarea modului in care obiectivele sanatatii pot fi realizate prin corelarea lor la trebuinte si expectatii, obiective personale, prioritati si interactiuni.
4. Descrierea procesului de structurare a obiectivelor de sanatate printr-o autoevaluare realista.
5. Distingerea intre efectele imediate ale implicarii active in comportamentele ce tin de sanatate si beneficile pe termen lung ce pot fi obtinute prin modificarea stilului de viata

***Introducere***

**O sanatate buna.** Ce conotatii are pentru noi aceasta sintagma?

Majoritatea oamenilor considera sanatatea din prisma a ceea ce ofera, presupunand ca, ei sunt sanatosi atat cat pot fi si, probabil vor ramane la aceasta stare.

Totusi, foarte multe aspecte ale sanatatii noastre sunt afectate prin ceea ce facem, prin ceea ce gandim. Avand informatiile corecte, putem alege in cunostinta de cauza si sa ne imbunatam atat sanatatea cat si viata in ansamblu. Cu cat suntem mai sanatosi, cu atat mai mult tonus, vigoare si entuziasm vom prezenta si, astfel vom dobandi obiective importante. In caz contrar, lipsa informatiei conduce la limitari semnificative, generate de problemele de sanatate.

Aproape fiecare dintre noi a avut o perioada din viata de sanatate deplina dar si perioade care trebuiau imbunatatite.

Nu putem aduce ca exemplu o persoana sanatoasa in intregime sau bolnava pe de-a-ntregul. Anumite aspecte a vietii noastre apar ca fiind mai caracteristice decat altele.

Problema este: cum putem identifica starea de sanatate.

Intrebarea fireasca, “**ce este sanatatea?**” ne orienteaza in lucrarea pe care v-o propunem

spre analiza.

### ***Sanatatea si bunastarea***

In mod traditional, oamenii au definit sanatatea in diferite moduri. O persoana de conducere cu structura atletica va spune ca sanatatea inseamna practicarea cu regularitate a unui complex de exercitii si asigurarea unor mese pregatite cu atentie pentru mentinerea unei greutati normale si a unei conditii fizice bune. Un medic va considera sanatatea ca fiind absenta bolii. Un psiholog va argumenta ca sanatatea include capacitatea de solutionare a problemelor emotionale si a traumelor. Totusi, majoritatea specialistilor privesc aceste definitii cat si altele referitoare la sanatate ca fiind incomplete. In conformitate cu acesti specialisti, preventia si tratamentul problemelor de sanatate necesita o definitie apropiata conceptului de sanatate.

### ***Ce este sanatatea ?***

Punctul de vedere modern este acela ca, **sanatatea**<sup>1)</sup> are cateva dimensiuni – **emotionala, intelectuala, fizica, sociala si spirituala**, fiecare dintre acestea contribuind la conditia de bunastare a unei persoane. Pentru mentinerea unei sanatati bune, o persoana trebuie sa-si examineze fiecare din aceste dimensiuni si sa se orienteze in sensul in care i se permite nu doar sa traiasca o perioada lunga de timp, ci de asemenea sa se bucure de viata pe de-a-ntregul.

In 1967, OMS a declarat ca *sanatatea este o stare totala de bunastare fizica, mentala si sociala si nu in principal absenta bolii sau a unei infirmitati.*

Sanatatea este acel proces in care toate aspectele din viata unei persoane lucreaza laolalta, intr-un mod integrat. Nici un aspect al vietii nu functioneaza in mod izolat. Organismul, mintea, spiritul, familia, comunitatea, tara, locul de munca, educatia si convingerile sunt toate interrelationate. Modul prin care aceste aspecte se interactioneaza contribuie la imbogatirea vietii unei persoane, fapt care ajuta la determinarea caracterului de unicitate al persoanei cat si a sanatatii acestuia.

Consideram ca cel mai important obiectiv al acestei lucrari este de a ajuta sa realizam caracterul de unicitate si sa identificam modurile prin care o persoana isi poate sustine starea de sanatate buna, atat in prezent cat si de-a lungul vietii.

### **Dimensiunile sanatatii**

Sanatatea include mai mult decat functionarea fara piedici a organismului. De asemenea, implica relatiile mental-emotional, intelectuale si sociale cat si valorile spirituale. Astfel, pentru o mai buna intelegere a sanatatii este necesar sa examinam in profunzime fiecare dintre aceste dimensiuni, care luate impreuna constituie sanatate si bunastare in ansamblu. Iata in continuare o schema a dimensiunilor implicate. Fiecare dintre acestea vor fi abordate in detaliu, in aceasta sectiune.

**Sanatatea emotionala.** Luat pe ansamblu, calitatea sanatatii unei persoane reflecteaza emotiile unei persoane, sentimentele acesteia fata de sine, situatii cat si fata de alte persoane. Sanatatea emotionala include intelegerea emotiilor si cunoasterea modului de solutionare a problemelor cotidiene, a stresului cat si capacitatea de a studia, de a lucra sau de a indeplini activitati eficiente si cu buna dispozitie.

In timp ce ele sunt importante in sine, emotiile influenteaza de asemenea sanatatea fizica. Medicii vad in mod frecvent demonstrarea conexiunilor organism – mental.

Somatizarile ar fi expresia unor astfel de manifestari. De exemplu, un individ cu o buna stare emotionala manifesta o rata scazuta la boli legate de stres, cum ar fi ulcere, migrene si astm. Atunci cand stresul sau tulburarea emotionala continua pentru o lunga perioada de timp, sistemul imunitar clacheaza, accentuandu-se riscul de dezvoltare a diferitelor boli.

Unii cercetatori au argumentat ca trasatura de personalitate denumita forta de caracter poate ajuta la intarirea sistemului imunitar impotriva efectelor vatamatoare ale stresului. Aceasta forta este definita ca detinerea unui mod optimist si de asumare in abordarea vietii, in vizionarea problemelor, incluzand boala ca provocare ce poate fi manipulata.

**Sanatatea intelectuala.** Intelectul, aspect important al planului mental care contribuie la luarea deciziilor importante, joaca un rol crucial in starea de sanatate si de bunastare a individului. Chiar daca capacitatea intelectuala variaza de la individ la individ, toti indivizii sunt capabili sa invete cum sa dobandeasca si sa-si evalueze informatiile, cum sa aleaga intre alternative si cum sa ia deciziile asupra diferitelor tipuri ale problematicii, inclusiv sanatatea.

Sanatatea intelectuala este uneori inclusa in sanatatea emotionala ca parte a sanatatii mentale. Totusi, desi strans intrepatrinsa cu emotiile, gandirea intelectuala se distinge de aceasta. Emotiile pot altera capacitatea de a gandi a unei persoane, iar gandirea confuza poate accentua si mai mult problemele. Totusi relatia dintre emotional si intelect nu le suprapune.

**Sanatatea fizica.** Sanatatea fizica se refera la starea organismului si la raspunsurile acestuia in fata vatamarilor si a bolii. Pentru mentinerea unei conditii fizice bune, a unei sanatasi fizice este important sa adoptam acele conduite ce ne confera o bunastare fizica. De exemplu, evitarea tigarilor, a consumului de alcool, alimentatia moderata sunt doar cateva obiceiuri ce asigura o buna sanatate fizica. Exerciitiile fizice adecvate, un effort cat si un repaos echilibrat, mentinerea unei greutati normale si alegerea inteligenta a mancarurilor, evitarea abuzurilor alimentare in timpul sarbatorilor si a evenimentelor, ne ajuta de asemenea sa ne mentinem starea de sanatate a organismului.

O stare buna de sanatate fizica necesita faptul ca o persoana sa acorde atentie mesajelor trimise prin simturile organismului asupra a ceea ce el are nevoie – mai multa odihna sau diferite alimente, ca sa enumeram cateva exemple si, sa raspunda la aceste mesaje intr-un mod adecvat, coerent. Aptitudinile fundamentale de auto-ingrijire pot ajuta persoanele sa-si solutioneze micile probleme de sanatate. Totusi, este la fel de important acceptarea responsabilitatilor pentru controale si de a sti sa abordam in cunostinta de cauza

institutiile si serviciile de sanatate atunci cand apar probleme serioase medicale.

***Sanatatea sociala.*** Sanatatea sociala se refera la capacitatea de realizare a rolului din viata, cum ar fi rolul de fiu sau fiica, parinte, sot, prieten, apropiat sau cetatean, intr-un mod eficient si confortabil, cu placere, fara a tulbura climatul de ecologie sociala, de protectie al altor persoane. Fiecare dintre aceste roluri presupune diferite responsabilitati si riscuri. Toate necesita o comunicare eficienta de genul ofera si ia, caci relationarile sanatoase niciodata nu se deruleaza intr-un singur sens. Implinirea trebuintelor umane pentru dragoste, intimitate, de apartenenta, constituie un factor important in realizarea sanatatii sociale. Persoanele care sunt private de aceste trebuinte pot dezvolta comportamente ce pot aduce amenintare la starea lor de sanatate si de buna dispozitie, intrand astfel in sfera anomiei, deviantiei si patologiei sociale.

***Sanatatea spirituala.*** O alta dimensiune a sanatatii este sanatatea spirituala, acel sentiment, traire, dupa care comportamentul si valorile fundamentale ale unei persoane sunt in armonie.

*Anumiti specialisti in sanatate sustin ca fortele spirituale afecteaza si sunt afectate de sanatatea pe ansamblu. Sanatatea spirituala poate include sentimentul de veneratie, profunda credinta religioasa sau sentimentul de pace launtrica referitor la viata cuiva. Aceasta se dezvolta prin efortul de dezvoltare a semnificatiei relatiei cu universul si cu viata insasi.*

Numeroase studii au aratat o asociere intre afiliatia religioasa si rata scazuta de boli cronice si a mortalitatii. Unii oameni atribuie aceste efecte regulilor religioase, afirmand ca religia descurajeaza conduitele ce pot conduce la probleme severe de sanatate. Alte persoane au declarat ca afilierea religioasa poate contribui in mod direct asupra starii de sanatate si a bunei dispozitii in general.

Lagache D., sintetizand datele obtinute de unii cercetatori descrie urmatoarele caracteristici principale ale sanatatii mentale:

- Capacitatea de a produce, de a tolera tensiuni suficient de mari si de a le reduce intr-o forma satisfacatoare pentru individ,
- Capacitatea de adaptare a propriilor aspiratii la cele ale grupului,
- Capacitatea de adaptare a conduitei proprii la diferite tipuri de relatii cu ceilalti indivizi,
- Capacitatea de identificare atat cu fortele conservatoare, cat si cu cele novatoare ale societatii.

Sanatatea mentala – spune C<sup>tin</sup> Gorgos - apare drept o vasta sinteza, rezultanta complexa a unei multimi de parametri ai vietii organice si sociale, aflati in echilibru dinamic, ce se proiecteaza pe modelul functional sau morfologic in istoria sa vitala. Manifestarea acestor stari de sanatate ar fi existenta unei judecati si a unei viziuni realist-logice asupra lumii, dublate de existenta unei discipline psihologice si sociale a muncii, bazate pe

autocontrolul volitional, acordat la normele sociale, pe fundalul bucuriei de a trai si al echilibrului introversie-extroversie.

### ***Integrarea sanatatii.***

Fiecare persoana confera o anumita importanta celor cinci dimensiuni ale sanatatii. Unii indivizi sunt mult mai interesati de sanatatea emotionala sau intelectuala decat de sanatatea fizica. Altii isi pot extrage o mare satisfactie din relatiile lor cu alte persoane sau din implicarea lor in munca pentru idealurile religioase.

Dimensiunile sanatatii formeaza un tot – fiecare are un efect asupra celorlalte. Sa presupunem ca munca noastra se desfasoara in armonie cu valorile noastre de baza. Aceasta armonie poate contribui la sustinerea sanatatii noastre spirituale. Pe de alta parte, o sanatate spirituala poate avea efecte profunde asupra sanatatii emotionale. Sanatatea emotionala se rasfrange asupra relatiilor sociale si toate aceste dimensiuni ale sanatatii ii va permite fiintei noastre sa solutioneze si mai bine problema fizica.

Toate aceste dimensiuni distincte lucreaza impreuna pentru a asigura randamentul functiilor si astfel sa asigure confortul. Cultivarea unei anumite dimensiuni atrage dupa sine dezvoltarea celorlalte dimensiuni. In mod similar, neglijarea unei singure dimensiuni poate induce consecinte severe asupra sanatatii pe ansamblu, cat si bunei dispozitii. Pentru mentinerea sanatatii, trebuie sa acordam atentie celor cinci dimensiuni, identificand legaturile dintre ele si incercand sa le mentinem in echilibru astfel incat ele sa asigure un optimum.

### ***Sanatatea si echilibrul.***

Echilibrul este necesar deoarece acesta afecteaza insasi homeostazia, starea de normalitate a organismului chiar la baza nivelului fiziologic. Corpul uman este un organism remarcabil de mobil. Pe parcursul vietii, o persoana trebuie sa faca fata, sa raspunda unei suite de amenintari, printre care boli, vatamari fizice, stres. Organismul este capabil sa se lupte si sa se adapteze la multe dintre aceste amenintari indreptate asupra propriei identitati si astfel sa revina la starea de normalitate.

Pentru a dobandi aceasta capacitate, organismul cauta in continuu sa mentina echilibrul intre factori constanti, precum temperatura, puls accelerat, TA, continutul de apa si nivelul de zahar in sange. Acest echilibru natural, sau homeostazie, este realizat prin activitatea unor mecanisme automate, din organism. De exemplu, fiintele umane incearca sa-si mentina o temperatura normala la nivelul a 37°C. In apa calda, organismul transpira pentru a se racori si astfel incearca sa impiedice deteriorarea din supraincalzire. In apa rece, corpul tremura pentru a accentua activitatea musculara si astfel arde substantele nutritive si produce caldura.

Revenind la starea de echilibru normal, aceasta este de asemenea un factor cheie in vindecarea sau combaterea bolii. Organismul uman se poate regenera in mod automat sau, sa inlocuiasca majoritatea celulelor pe baza unor procese normale. Cand pielea este taiata, noi celule se construiesc in locul celor deteriorate si noile celule sanguine le inlocuiesc pe cele pierdute prin sangerare. Vindecand ranile si inlocuind materialele

“uzate” in procesul vindecarii, corpul reuseste astfel sa revina la starea de homeostazie.

In mod similar se lucreaza si in apararea in fata bolii, pentru a-l readuce la starea de echilibru. Totusi, o astfel de aparare nu este doar o functie a organismului. Dupa cum am aratat deja, stările emotionale pot genera efecte fiziologice (somatizari) si astfel pot juca un rol important atat in distrugerea cat si in refacerea echilibrului nostru fiziologic. Din punctul de vedere al emotiilor, creierul produce diferite substante chimice care se varsa in fluxul sanguin si afecteaza procesele de homeostazie a organismului. Deoarece emotiile apar ca raspuns la toate aspectele vietii, se impune cu necesitate mentinerea unui echilibru pe toate dimensiunile sanatatii, fapt important pentru functionarea normala a organismului.

Emotiile accentuate sau pe termen lung si incapacitatea solutionarii adecvate, afecteaza sistemul endocrin, in special glanda tiroida. Pe de alta parte, lipsa alimentelor esentiale in alimentatie, in special iod, conduce de asemenea la tulburarea tiroidiana. Astazi, in Romania, 20% din populatie sufera de tulburare tiroidiana<sup>1)</sup>.

### ***Sanatatea si stilul de viata.***

Dimensiunile sanatatii pot fi influentate de cativa factori. Un factor evident il constituie accesul la un sistem competent de ingrijire medicala si de educatie sanitara, de care o persoana poate beneficia nu doar din perspectiva fizica cat si mentala si sociala, in aceeasi masura.

Un altul, factorii de mediu, include siguranta caminului si a vecinatatii, serviciile publice adiacente, iar factorii negativi, de genul volumul de substante toxice in sol, aer si apa. Cativa dintre acesti factori pot fi controlati intr-o oarecare masura

Un altul, factorii de mediu, include siguranta caminului si a vecinatatii, serviciile publice adiacente iar factorii negativi, de genul volumul de substante toxice in sol, aer si apa. Cativa dintre acesti factori pot fi controlati intr-o oarecare masura prin insasi capacitatea persoanei de a alege unde sa traiasca, iar alti factori pot fi influentati prin vointa politica. Totusi, pentru majoritatea persoanelor, acestia se constituie in caracteristici ale vietii care pot fi influentate si modificate cu mare dificultate.

Si mai greu de controlat sunt factorii ereditari, aspecte ale vietii care sunt “manipulate” prin gene. Genele sunt “codurile” innascute si incastrate in fiecare celula a organismului uman. Ele controleaza multe aspecte ale dezvoltarii si functionarii indivizilor, de la desemnarea sexului si pana la tendintele catre anumite boli. Ele pot afecta sanatatea fizica, emotiile, intelectul si chiar viata sociala. Acestea sunt aspectele fundamentale ale vietii si sanatatii individului. Factorii genetici nu pot fi controlati de catre individ, desi adesea ei pot fi compensati.

In timp ce toti acesti factori sunt importanti pentru sanatate, cea mai importanta influenta in aceasta lume dezvoltata este **stilul de viata**<sup>2)</sup>, acesta fiind un factor ce poate fi controlat. Ideea acestei sectiuni este ca ne putem controla sanatatea. In timp ce ereditatea si mediul joaca un rol deosebit in statutul sanatatii noastre, alegerile pe care le facem in ceea ce priveste stilul de viata ne afecteaza si ne determina starea de sanatate intr-o si mai

mare masura.

Stilul de viata se refera la modul de ansamblu in care traim – atitudini, obiceiuri si comportamentele persoanei in viata cotidiana. Din perspectiva specialistilor americani, in SUA, stilul de viata contribuie in mare masura la 7-10 din cauzele ce conduc la deces.

Desi nu toate componentele stilului de viata se situeaza sub controlul individului, toti oamenii abordeaza tipuri de stiluri de viata care le afecetaza in mod direct sanatatea si bunastarea. Prin cele exprimate dorim sa ajutam la identificarea alternativelor in momentul luarii deciziilor sau in desemnarea obiectivelor care pot avea un impact pe termen scurt si lung asupra sanatatii.

### ***Componentele stilului de viata***

Stilul de viata include cateva componente prin care oamenii isi desfasoara aspectele majore ale vietii lor, componente cum ar fi: munca, recreerea, hranirea, solutionarea problemelor si altele. Conceptul stil implica mai degraba o structura decat un eveniment izolat. Componentele stilului de viata contsau astfel in tipologii generale de comportament. De exemplu, iesirea in mod frecvent cu prietenii indica un stil de viata inalt, din punct de vedere social.

Fiecare individ isi dezvolta un stil de viata in mare parte prin incercare si eroare. Oamenii incearca diferite actiuni si, de obicei adopta ca obiceiuri acele comportamente care confera cea mai mare reusita si satisfactie. Aceste comportamente pot fi grupate intr-un numar de structuri intreprunse, ceea ce creaza compnentele stilului de viata. Fiecare componenta poate declansa un anume efect asupra catorva dimensiuni ale sanatatii persoanei.

**Stilul de lucru.** Modalitatile prin care individul produce, creaza si studiaza, se constituie in stilul de lucru. Unii indivizi sunt perfectionisti, ei luptandu-se pentru ca fiecare aspect al muncii sale sa fie perfect. Altii sunt mult mai preocupati de volumul muncii produse decat de calitate. Se considera ca munca fizica traditionala sta la baza longevitatii si sanatatii. Astfel, cea mai mare parte a longevivilor sanatosi din Romania traiesc la tara. Alte tipuri de efort stimuleaza mintea si ajuta la mentinerea sanatatii intelectuale.

**Stilul recreational.** Modul in care indivizii isi aloca si isi consuma timpul liber – stilul recreational – afecteaza de asemenea multe dimensiuni ale sanatatii si buneii dispozitii. Oamenii se pot angaja in activitati recreationale care le asigura exercitii fizice, ii stimuleaza mental si, ii ajuta in intretinerea relatiilor cu ceilalti. Totusi, unele stiluri recreationale pot fi vatamatoare, chiar periculoase. De exemplu, accentuarea in mare masura pe competitie si agresiune poate deteriora relatiile sociale sau sa conduca la stres. Persoanele care isi petrec timpul liber consumand alcool sau droguri, vor intampina probleme severe de sanatate fizica si sociala.

**Stilul de reactie la placere.** In ce mod se bucura o persoana de aparitia unei personalitati in viata sa? Cum asteapta o aceeaasi persoana sa fie incantata de catre semeni?

Lucrurile sunt facute pentru a-i face pe oameni sa se simta bine iar modurile in care ei

percep placerea le definesc ceea ce sociologii numesc, stilul de incantare.

Unii sunt foarte darnici cu altii pe cand unii sunt foarte egoisti, fiind motivati doar fata de sine. Modul in care oamenii acorda sau primesc o incantare, le poate influenta sanatatea, pe toate aspectele sale.

**Stilul de solutionare.** Stresul este fara indoiala o parte din viata. El poate fi pozitiv, atunci cand este asociat cu dezvoltarea umana (casatoria, promovarea in functie) sau, poate fi negativ, atunci cand este asociat unei pierderi (devalorizare financiara, dezacorduri cu rudele).

Modul in care persoanele isi solutioneaza evenimentele stresante ale vietii, le poate afecta sanatatea. O persoana poate prelucra conflictul intr-o familie, descatusandu-si furia.

Este foarte cunoscut exemplul in care o persoana soseste acasa, nervos, tipa la sotie, aceasta tipa si ea la copil, copilul loveste catelul iar catelul musca postasul care tocmai intra in curte.

Alte persoane incearca sa medieze conflictul in mod calm si sa caute solutia satisfacatoare fiecaruia. Pe acest din urma mod de solutionare s-au structurat si mariajele bunicilor si parintilor nostri si, nu este de mirare ca ele nu s-au destramat dupa ani de coexistenta, familia reprezentand inca, o valoare fundamentala pentru populatia din Romania.

**Stilul de cunoastere.** Acest stil se refera la modalitatile in care oamenii gandesc, cauta cunoasterea si iau decizii. Unii oameni sunt foarte meticolosi, in ceea ce priveste solutionarea problemelor. Acestia, i-au in considerare toate alternativele si, cu atentie, isi fundamenteaza deciziile pe cat mai multe informatii posibile. Unii indivizi, merg mai mult pe intuitie si tind sa ia rapid deciziile, sub forta imprejurarilor (sub forta impulsului), pe baza sentimentelor iar altii se tem sa decida asteptand ca altii sa le spuna ce sa faca. Adesea am auzit spunandu-se dupa o actiune, *ce am facut*<sup>o</sup> iar la alte popoare se spune, *ce sa fac*. Cu siguranta, aceste stiluri de abordare a deciziilor necesita si implica mecanismele cognitive, tonusul energetic, temperamentul, alte aptitudini. Stilul cognitiv poate fi asociat conditiei sociale a persoanei si starii sale de sanatate. De asemenea, reflecta sanatatea intelectuala.

**Stilul de comunicare.** Modalitatile prin care oamenii le permit altora sa afle ceea ce isi doresc, ce simt, ce doresc sau gandesc cat si modurile prin care ei raspund la ideile si sentimentele altora, sunt parti, aspecte ale stilului lor de comunicare. Unii indivizi folosesc cuvintele pentru a-si exprima sentimentele in timp ce altii se simt inconfortabil atunci cand isi descriu emotiile. Sedintele de evaluare psihologica ne-au reliefat foarte bine aceste aspecte. O persoana care nu isi exteriorizeaza emotiile poate suferi tensiuni sociale si emotionale, care pot conduce de asemenea la probleme fizice.

**Stilul de relationare.** Comunicarea este doar un aspect al modului in care oamenii se relationeaza unii cu altii. Stilul de relationare al unei persoane implica si alte tipuri de interactiune. De exemplu, in cadrul unui grup, unii indivizi isi pot asuma rolul de lider in timp ce altii se simt mult mai confortabili atunci cand sunt condusi de catre o alta



persoana. Desigur, aceasta este o caracteristica psihologica, o trasatura de personalitate.

Alte aspecte ale acestui stil includ modurile in care oamenii ii abordeaza pe ceilalti, dorind sa-i cunoasca mai bine si, tipurile de relatii ale indivizilor cu familia si prietenii.

Sanatatea emotionala si cea mentala depinde in mare masura de capacitatea persoanei de a aborda relatiile interpersonale, in maniera in care sa le fie satisfacute trebuintele si dorintele.

**Stilul de alimentatie.** Atitudinea unei persoane catre si fata de abordarea alimentelor si hranirii, constituie stilul nutritional al unei persoane. Pentru unele persoane, hrana reprezinta o sursa majora de satisfactie, de placere; pentru altii este doar substanta necesara organismului. Sanatatea fizica a unei persoane depinde in mare masura de ceea ce mananca acea persoana. De asemenea, alimentele au impact asupra sanatatii intelectuale iar felul in care se mananca, maniera relaxata sau tensionata, in singuratate sau alaturi de alte persoane, poate afecta buna dispozitia.

**Stilul de consum.** O alta componenta a stilului de viata cuprinde modalitatile in care oamenii isi selecteaza si se folosesc de produse si servicii, si este denumita stil de consum. Atunci cand o persoana face cumparaturi pentru acasa, ea devine mult mai preocupata de confort sau de aspect. Cat de imbietator, cat de relaxant este caminul, este un fapt ce afecteaza starea fizica iar imaginea casei poate avea un impact asupra relatiei sociale si satisfactiei emotionale.

**Stilul ecologic.** Deciziile luate de un consumator, ii poate afecta stilul ecologic – modul in care o persoana interactioneaza cu mediul fizic. Stilul ecologic al unei persoane reflecta nivelul preocuparii acestuia pentru pastrarea, mentinerea unui mediu sanatos. Aceasta implica deciziile referitoare, fie la masini, alimente, fie la autobuz, biciclete, cat foloseste aerul conditionat sau aeroterma, cat de activ se implica in reciclarea unor deseuri.

Orice actiune umana afecteaza mediul si climatul. Modul in care oamenii trateaza mediul influenteaza sanatatea fizica proprie cat si a celorlalti. De fapt, imaginea cotidiana ne explica totul. Gunoaiele din jurul blocurilor genereaza focare epidemiologice.

### ***Stilul de viata, sanatatea si autoeficienta***

Diversitatea de conduite ce alcatuiesc stilul de viata al unei persoane, indica faptul ca, stilul de viata este afectat de multe variabile si, sugereaza ca este greu de a fi controlat si modificat. Stilul de viata este caracteristic fiecarei categorii socioprofesionale, avand la baza piramida trebuintelor, piramida conceptualizata de Abraham Maslow.

Pe langa aceasta trebuie sa mai spunem ca stilul de viata depinde si de dinamica societatii, fapt explicat chiar de parintele sociologiei, Pitirim Sorokin<sup>1)</sup>.

Iata in continuare cateva categorii de variabile pe care se bazeaza analiza (segmentarea) stilului de viata.

**Sexul.** Segmentarea practicata in unele studii dupa variabila “sex” a fost mult timp utilizata pentru diferentiere.

**Venitul.** O alta practica des utilizata in structurarea procentelor psihosociale o constituie segmentarea populatiei in functiei de venit. In studiile actuale exista distinctii intre categoriile reticente si receptive ale fiecarei clase sociale. Nu cei cu adevarat saraci raspund la cele mai ieftine mesaje, ci, acei care se considera saraci in raport cu aspiratiile si trebuintele lor pentru o anumita prioritate. In anumite situatii exista tendinta ca mesajele complicate, intelectualiste sa fie “achizitionate”, receptate si de persoane apartinand categoriilor supraprivilegiate ale fiecarei clase sociale.

**Segmentarea demografica multifactoriala.** Analizele de tip psihologic si sociologic recurg adesea la segmentarea populatiei, in functie de venit si varsta indivizilor. Grupele de varsta pot fi mai mici, ajungand sa fie structurate chiar pe intervale de 3-5 ani, acolo unde posibilitatile financiare se intind pe o paleta larga, aceasta deoarece se stie ca, o persoana de 30 de ani are cu totul alte trebuinte financiare fata de o persoana de varsta apropiata. De asemenea, potentialul, echilibrul psihologic al fiecarui individ depinde de toate resursele pe care acesta le detine.

**Segmentarea psihografica.** Acest tip de segmentare consta in impartirea indivizilor unei populatii date, pe categorii distincte, in functie de clasa sociala, stil de viata sau personalitatea fiecaruia. Persoanele care fac parte din aceeasi categorie demografica pot avea un profil psihologic foarte diferit.

**Clasa sociala.** In Romania se observa cu claritate dinamica sociala, ce are ca efect puternice (re)structurari ale claselor sociale, cu tot ceea ce le caracterizeaza: identitate, spirit, cluburi, etc.

In Romania, populatia are dupa decembrie '89 o libertate sporita, referitor la componentele stilului de viata. Oamenii pot lua decizii, asa cum vor in ceea ce priveste munca, locul unde traiesc, cum sa-si petreaca timpul liber, cum sa trateze cu alti oameni. Totusi, romanii sunt deosebit de infricosati, nu vor sa-si depaseasca barierele pe care singuri si le-au construit. Ca urmare nu stiu sa beneficieze de libertatea castigata, confundand-o adesea cu nonconformismul, contracultura. Populatia nu a inteles regulile unei pietii libere, cu attributele sale, efort personal asiduu, perseverenta, concurenta, calitate, incantarea clientului si nu sluga lui. Populatia isi exercita cu o mare larghete doar dreptul la greva, un fapt deosebit de gaunos, care pana la urma duce la umilire, obedienta, tot a grevistilor.

Aceste manifestari nu le permit indivizilor o dezvoltare personala, un nivel de eficienta, care este un alt factor important ce contribuie la sustinerea sanatatii. Conceptul de autonomie vrea sa desemneze increderea in capacitatea persoanei de a-si planifica si controla propriile comportamente cat si componentele stilului de viata. Cunosc foarte putine persoane care sa isi controleze fiecare aspect al sanatatii dar, oamenii sunt liberi sa ia multe decizii importante. Oamenii au liber arbitru dar deciziile odata luate vor influenta intr-un anumit fel afectandu-le sanatatea si buna dispozitie chiar intregul destin.

***Obiectivele sanatatii***

Pentru a fi eficiente, obiectivele, in ceea ce priveste sanatatea proprie trebuie sa fie fundamentate pe intelegerea clara a informatiilor si obiectivelor referitoare la sanatate. Din aceasta perspectiva, ne-am propus oferirea unor astfel de informatii. Care sunt efectele diferitelor tipuri de comportamente? Ce tehnici am putea folosi pentru a modela in mod eficient aceste efecte?

Se intelege ca obiectivele desemnate pentru sanatate nu se pot baza doar pe informatii legate de sanatate. Ele trebuie de asemenea sa fie compatibile cu obiectivele extinse pe care, de altfel oricine le are. O persoana doreste sa mai slabeasca ori sa se mai ingrase, cu scopul de a fi mai atractiv. Un altul vrea sa slabeasca pentru a-si echilibra presiunea sanguina sau zaharul din sange.

Observam ca, informatiile obiective in legatura cu sanatatea prezinta o pondere in desemnarea obiectivelor de sanatate dar oamenii mai trebuie sa-si evalueze obiectivele in contextul complexului personal de trebuinte si dorinte.

### ***Trebuintele si dorintele***

Desi majoritatea persoanelor prezinta aceleasi trebuinte fundamentale, de alimentatie, de adapost, de securizare, contact cu alti semeni (de apartenenta la acelasi grup), sentimentul satisfactiei efortului personal si a altor activitati, totusi, in cadrul acestor categorii exista o plaja larga de posibilitati ce se constituie in dorintele indivizilor. Neglijarea trebuintelor universale ale omului, este un fapt ce pune individul in dificultate de a se bucura de o buna sanatate si de o viata cu satisfactii. In acelasi timp, neglijarea dorintelor specifice pot genera de asemenea consecinte serioase.

### ***Definirea obiectivelor personale***

Definirea obiectivelor personale reprezinta un pas important in dobandirea satisfactiei si implinirii, asa cum au **fost descrise de Maslow**. Daca trebuintele si expectatiile nu sunt traduse in obiective specifice, ele pot ramane doar la stadiul de idei, trezind sentimente de frustrare in loc de planuri concrete pentru schimbare.

Fara obiective, nu se pot evalua progresul sau sa fie masurat succesul in ceea ce priveste rezolvarea trebuintelor sau satisfacerea dorintelor. De asemenea, putem afirma ca, obiectivele sunt importante pentru ca individul poate trai satisfactia si sentimentul de realizare ce apare odata cu realizarea lor.

Nu trebuie sa ignoram ca, obiectivele eficiente trebuie sa fie realiste. Definirea unor obiective realiste, adecvate necesitatilor, dorintelor si dipsonibilitatii asigura oportunitatile pentru dobandirea succesului si satisfactiei, fapt care conlucreaza la structurarea respectului de sine.

Desemnarea unor obiective in mod nerealist, genereaza disonanta afectiva pe fondul disonantei cognitive, ceea ce conduce la esecuri care submineaza imaginea, respectul de sine si poate pune in pericol chiar sanatatea fizica.

Obiectivele pe termen lung si pe termen scurt

Oamenii isi structureaza obiective atat pe termen scurt cat si pe termen lung.

Obiectivele pe termen lung, cum ar fi obtinerea licentei dupa studiile universitare aferente, necesita ani indelungati de studiu pentru realizare si, adesea, aceste obiective sunt foarte apropiate cu cele mai profunde trebuinte si dorinte ale persoanei.

Obiectivele pe termen scurt, cum ar fi obtinerea unui scor bun la un test pot fi realizate foarte repede. Totusi, obiectivele pe termen scurt sunt adesea bazele structurarii obiectivelor pe termen lung.

Atunci cand obiectivele pe termen lung par sa depaseasca capacitatea persoanei, chiar si atunci cand sunt realiste, aceasta poate deveni usor pesimista fata de ideea realizarii lor.

Din contra, obiectivele pe termen scurt par sa fie mult mai lejer de prelucrat de catre majoritatea indivizilor. Abordarea obiectivelor pe termen lung ca suita de obiective pe termen scurt asigura o modalitate de a obtine imediat, un sentiment de realizare si ajuta la realizarea mult mai lejera a obiectivelor pe termen lung.

Prioritati, compensatii si nivele de confort

Atunci cand ne analizam obiectivele, observam ca lista nu se mai termina. Pe masura ce obiectivele sunt definite, oamenii trebuie sa-si stabileasca si prioritatile, trebuind sa decida care necesitati, dorinte si obiective sunt mai importante. Majoritatea indivizilor incearca sa realizeze mai mult decat se pot astepta sa realizeze intr-un anumit timp si cu anumite resurse disponibile. Unii nu isi gasesc timp pentru a-si exercita o rutina zilnica iar la altii, viata sociala sufera deoarece au programul incarcat.

Stabilirea prioritatilor pot ajuta persoana sa solutioneze astfel de dificultati astfel incat cele mai importante trebuinte si obiective trebuie abordate cu atentie.

In situatia in care persoana se confrunta cu multe necesitati si obiective, apar compensatiile, compromisurile, decizii in urma carora anumite trebuinte si dorinte sunt sacrificate sau sunt realizate in alte moduri.

Unele compromisuri sunt evidente. De exemplu, consumul de alcool este o componenta importanta a stilului de obtinere a placerii. Consumul de alcool este insotit chiar de riscuri majore de sanatate fizica, emotionala si sociala. Intelegerea acestor riscuri poate incuraja oamenii sa renunte sau sa-si limiteze consumul in sensul protejarii sanatatii pe ansamblu.

Recurgerea la compromisuri implica determinarea unor anumite nivele de confort, in ideea maximizarii beneficiilor. Uneori oamenii e ingrijoreaza ca sunt prea lenti, prea mecanicisti sau cu activitate sexuala redusa, inhibata. Diferentele radicale pot semnaliza problemele reale dar exista o plaja larga de comportamente si conditionari normale. Daca oamenii pot obtine un confort si mai mare si sa-si accepte nivelele actuale de comportament, ar putea descoperi ca exista putine situatii pentru care sa se ingrijoreze. Astfel, oamenii ar putea sa-si dedice si mai mult timp si energie pentru realizarea

obiectivelor care prezinta o si mai mare importanta pentru ei. Stabilirea unor nivele veritabile de confort reprezinta un aspect semnificativ pentru toate deciziile.

## Rezumat

Sanatatea reprezinta un concept complex cu cateva aspecte ce cuprind dimensiunea emotionala, intelectuala, fizica, sociala si spirituala. Sanatatea inseamna mult mai mult decat absenta bolii. Ea este un proces ce contribuie la bunastare si echilibru.

Sanatatea emotionala se refera la capacitatea de exprimare si de solutionare a emotiilor unei persoane intr-un mod constructiv.

Sanatatea intelectuala se refera la capacitatea de evaluare a informatiei si de luare a unei decizii importante.

Sanatatea fizica se refera la conditia organismului si la raspunsul acestuia in cazul vatamarii si a bolii.

Sanatatea sociala reprezinta capacitatea de a aranja, de a se bucura, de a contribui si beneficia de relatiile dezvoltate cu alte persoane.

Sanatatea spirituala se refera la sensul de consistenta, armonie si de echilibru ce apare in promovarea energiei si de educare a sanatatii in ansamblu.

Desi oamenii se pot orienta pe diferitele aspecte ale sanatatii, toate aceste dimensiuni sunt interrelationate. Efectele pozitive dobandite intr-o anumita directie tind sa se lege de alta dimensiune iar influentele negative ce apar pe o dimensiune va genera probabil probleme pentru celelalte.

Este foarte importanta dobandirea si mentinerea unei stari de echilibru. Echilibrul este conceptul cheie al starii de sanatate, coprul cautand starea de homeostazie pentru a se mentine si revigora pe sine.

Toate dimensiunile sanatatii sunt influentate, afectate chiar, de mai multi factori, care pot fi grupati in factori ai sistemului de ingrijire a sanatatii, factori ai mediului, factori genetici si factori ai stilului de viata.

Factorii stilului de viata sunt din multe privinte factorii cei mai influenti asupra sanatatii pe ansamblu. De asemenea, ei sunt factorii care pot fi cel mai bine tinuti sub control. Stilul de viata include seturi de conduita ce afecteaza in mod diferit zona de actiune sau viata unei persoane.

Componentele stilului de viata sunt stilul de lucru, stilul de recreere, stilul de distractie, stilul de comunicare, stilul de relationare, stilul de cunoastere, stilul de consum, stilul de alimentatie si stilul de ecologie.

Desi stilul de viata este complex, totusi acesta se situeaza sub controlul personal si este dictat de capacitatea de a alege in mod amplu fapt care poate fi un beneficiu asupra vietii si sanatatii persoanei.

Alegerile in ceea ce priveste sanatatea implica mai mult decat informatia obiectiva. De asemenea, necesita intelegerea obiectivelor de ansamblu ale individului. Obiectivele indivizilor se bazeaza in general pe trebuintele si expectatiile acestora. Definirea in mod realist a obiectivelor permite indivizilor sa realizeze eforturi specifice in sensul indeplinirii obiectivelor. Obiectivele pe termen scurt sunt mai usor de realizat decat cele pe termen lung. Atunci cand sunt de dezbatut mai multe obiective este bine sa se acorde prioritatile si confortul necesar. Desemnarea prioritatilor poate fi realizata pe baze rationale, prin autoevaluare. Acesta este un proces de continua examinare a trebuintelor si expectatiilor unei persoane, explorand tipologia de comportamente din stilul de viata ce faciliteaza sau obstructioneaza acele trebuinte si expectatii si astfel, permite planificarea adaptarilor adecvate in comportament.

Ca si multe comportamente, (conduita cum ar fi fumatul, care este cu atat mai mult vatamatoare pe termen lung decat in viitorul apropiat), dezvoltarea unor comportamente ce solicita sanatatea are beneficii nu atat pe termen scurt cat si pe termen lung.

### PIRAMIDA MASLOW

1. NEVOI FIZIOLOGICE. Sunt indispensabile pentru a supravietui: a manca, a bea, a dormi, a se proteja de frig si de caldura. Ele reprezinta cele mai puternice, cele mai importante nevoi ale omului. Satisfacerea lor este necesara pentru a ramane in viata.
2. NEVOIA DE SIGURANTA. Orice fiinta omenasca are nevoie sa se simta protejata in fata oricarei amenintari a vietii. Daca traieste intr-o tara care se afla in razboi, de exemplu, se presupune ca aceasta necesitate nu este acoperita. Odata ce nevoile fiziologice sunt satisfacute, intervine nevoia si dorinta de a satisface nevoile de siguranta. Cu totii avem nevoie de securitatea casei si familiei, mai ales atunci cand vine vorba de copii.
3. NEVOIA DE DRAGOSTE SI APARTENENTA. O data acoperite necesitatile de baza, aceasta este cea mai importanta. Nimeni nu poate sa se realizeze ca persoana fara a fi dorit si acceptat de catre celelalte fiinte omenesti. Aici sunt incluse nevoia de prietenie, familie, apartenenta la un grup, sau de implicare intr-o relatie intima non-sexuala. Relatia cu celelalte persoane la un nivel afectiv profund este forma obisnuita de a satisface aceasta necesitate. De exemplu, familia, tovarasul de viata sau prietenul. Lipsa de dragoste si apartenenta poate sa dea ocazie la importante dezechilibre mintale.
4. NEVOIA DE AUTORESPECT. Fiecare fiinta umana are nevoie sa se respecte pe ea insasi si sa aiba o conceptie potrivita despre propria sa persoana. Este vorba aici de recunoasterea venita din partea altor indivizi (care rezulta in sentimente de putere, prestigiu, acceptare, etc) cat si din respectul de sine, ce creeaza sentimentul de incredere, adecvare, competenta. Nesatisfacerea nevoilor de stima rezulta in descurajare, si pe termen lung in complexe de inferioritate. Un nivel de autoestimare dezechilibrat (cum ar fi subestimarea, de exemplu, a gandii ca toata lumea imi este superioara) are ca rezultat un randament scazut si, in consecinta, deteriorarea comportamentului.
5. NEVOIA DE AUTOREALIZARE. Potrivit lui Abraham Maslow, o persoana din zece simte intens aceasta nevoie. Psihologul afirma ca oamenii care au totul pot mari

potentialul lor. Ei pot cauta cunostinte, liniste, experiente estetice, implinire de sine. Cea mai mare parte se concentreaza in jurul nevoilor care pot fi prevazute. Autorealizarea include obiective mai inalte si mai abstracte (de exemplu: dreptate, perfectiune, bunatate, adevar, hotarari individuale), care sunt tot mai fragile, ca si varful piramidei.