

Promocja zdrowia w działalności młodzieżowej PCK

PCK jako organizacja, której na sercu leży dobro człowieka, wie że jego istotnym elementem czy nawet warunkiem jest zdrowie. Każdy z nas z resztą podświadomie czuje, że zdrowie to najważniejsza rzecz w życiu. Niestety nie jest to aż tak oczywiste, gdy się ma naście lat. Dlatego promocja zdrowia, stanowi istotny element działań podejmowanych przez grupy młodzieżowe PCK. Zakres i charakter tych działań może być bardzo szeroki i różnorodny. Najważniejsze – co to takiego, ta promocja zdrowia, a przede wszystkim zdrowie. **Zdrowie, to nie tylko brak choroby. To pełen dobrostan - fizyczny, psychiczny i społeczny.** Zatem jesteśmy zdrowi, gdy nie chorujemy, mamy właściwy stosunek do siebie, umiemy sobie radzić ze stresem, mamy dobre układy z otoczeniem. No i najważniejsze, **zdrowie to kapitał**, który pozwala nam osiągnąć nasze cele, satysfakcję i spełnienie w życiu. **Promocja zdrowia** natomiast, to **sposób aby to zdrowie utrzymać**, ale przede wszystkim rozwijać.

W praktyce najważniejszą sprawą wydaje się być **zdrowy styl życia**, czyli sposób w jaki je przeżywamy. Aby miał on sens należy przestrzegać pewnych założeń, takiego dekalogu (w oparciu o „Dekalog Zdrowego Stylu Życia” Z. Cendrowskiego)

Oto one:

1. Wiedza o samym sobie.

Oznacza to konieczność zrozumienia wszystkich podstawowych zasad funkcjonowania organizmu, w takim stopniu, aby człowiek umiał oceniać stan swojego zdrowia, prawidłowo interpretować różne dolegliwości i co najważniejsze, aby posługując się tą wiedzą umiał uprawiać strategię zdrowego stylu życia, planować i realizować różne przedsięwzięcia wyprzedzające chorobę, nie dopuszczać do zachorowań, przewidywać, wybiegać myślą w przeszłość, nie tylko unikać choroby, ale wspomagać zdrowie.

2. Utrzymywanie sił obronnych w stałej gotowości.

Takie postępowanie opiera się na 4 zasadach:

- Niedopuszczanie do zachowań, które mają bezpośredni wpływ na obniżenie bariery immunologicznej (lekomania, palenie papierosów, alkohol, narkotyki, itp.)
- Postępowanie w sposób wzmacniający siły obronne (właściwe odżywianie, systematyczna aktywność fizyczna, hartowanie ciała, itp.)
- Umiejętne postępowanie podczas różnych chorób i dolegliwości, by nie tylko nie spowodowały one niekorzystnych następstw, ale aby wykorzystać je dla wzmocnienia organizmu (leki, medycyna naturalna, itp.)
- Pogłębianie umiejętności wykorzystania naszych sił psychicznych (autopsychoterapia)

3. Nie nadużywanie leków

Podstawą tej zasady jest stosowanie leków tylko w sytuacji, gdy jest to konieczne i to pod kontrolą lekarza.

4. Utrzymywanie wszechstronnej aktywności fizycznej

Odpowiednio częsty i intensywny ruch pozwala na wzmocnienie organizmu i zachowanie właściwej tężyzny fizycznej i psychicznej.

5. Prawidłowe odżywianie się

Należy stosować się tutaj do kilku prostych zasad:

- Trzeba jeść tylko tyle, ile się zużywa
- Maksymalne wyeliminowanie z diety tłuszczów zwierzęcych i zastąpienie ich tłuszczami roślinnymi oraz produktów wysokoprzetworzonych, np. cukru, soli, białej mąki.
- Spożywanie dużych ilości warzyw i owoców
- Ograniczenie spożycia potraw o wysokiej ilości cholesterolu

6. Hartowanie się

Chodzi tutaj o świadome, planowe poddawanie swego ciała i psychiki różnego rodzaju bodźcom, czasem nawet ekstremalnym, by wzmocnić się, przygotować do sytuacji trudnych, uodpornić się na ekstremalne bodźce w sferach: fizycznej, psychicznej i społecznej.

7. Rozwijanie umiejętności walki ze stresem

Polega to na umiejętności rozróżniania „dobrego” i „złego” stresu i stałego uczenia się sterowania swoimi reakcjami, ograniczanie i eliminowanie wpływu bodźców negatywnych, ale też na pełniejsze ich wykorzystanie. Mają tu zastosowanie wszelkie techniki psychoterapeutyczne, m.in. trening asertywności, umiejętność relaksacji i odreagowywania negatywnego stresu, także poprzez wysiłek fizyczny.

8. Wyliminowanie nałogów

Mamy tu na myśli wszelkie działania mające na celu zachęcenie ludzi do pozostawiania wolnym od nałogów i podejmowania wysiłku ich porzucenia. Kluczem do sukcesu jest motywacja i wsparcie.

9. Życzliwość dla innych

Jest to jeden z podstawowych wymiarów społecznego wymiaru zdrowia. Inaczej mówiąc, zdrowym społecznie jest ten, kto czyni dobro, jest życzliwym dla innych, zna wartość pojęć: tolerancja i kompromis i posługuje się nimi w praktyce, będąc jednocześnie asertywnym. Działanie w naszym Stowarzyszeniu jest bardzo dobrym sposobem na pielęgnowanie i rozwijanie tych cech.

10. Zachowanie postawy copingowej

Coping to z ang. dawanie sobie rady w życiu. Jest to reguła zamykająca w sobie pozostałe. Człowiek prowadzący zdrowy styl życia to taki, który jest o.k., życiowy optymista, odbierany przez innych jako człowiek sukcesu. Dzięki temu jest osobą atrakcyjną dla innych, posiadającą wielu przyjaciół. Jest mu po prostu łatwiej żyć. Należy jedynie pamiętać o tym, aby robić to wszystko w sposób atrakcyjny, aktywny i pełen humoru.

(opracowanie na podstawie: www.pck.pl)

D. Kopeć
/opiekun PCK w ZSP Czerniejewo /