

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG



Ključne besede

- slog ● življenjski slog ● zdravje ● prehrana ● prehranska piramida ●
- motnje hranjenja ● zasvojenost ● odvisnost ●

Življenjski slog je za posameznika značilen način življenja, ki ga določa skupina izrazitih obnašanj, ki se pojavljajo v določenem časovnem obdobju. Določen življenjski slog lahko vključuje tako zdravju škodljiva kot zdravju naklonjena obnašanja. V literaturi najpogosteje omenjajo zdravju naklonjen/zdrav in zdravju škodljiv/nezdrav življenjski slog.

Življenjski slog se oblikuje pod vplivom izkušenj in življenjskih razmer od ranega otroštva naprej. Med pomembnimi dejavniki, ki vplivajo na oblikovanje življenjskega sloga, so obnašanje staršev in ožje družinske razmere. Nanj pa vplivajo tudi izobraževanje, zdravstveno varstvo ter drugi socialni in okoljski dejavniki. Širši fizični, socialni, okoljski, ekonomski in kulturni dejavniki, ki vplivajo in pogojujejo izbire posameznikov, skupin oz. skupnosti, so pogosto odločilnejši kot družinski.

Stanje in izzivi



- **Zdravje** predstavlja stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje. Prvotno so zdravje označevali kot odsotnost bolezni ali onemoglosti. Po novejših spoznanjih in stališčih Svetovne zdravstvene organizacije je zdravje celovit in dinamičen sistem, ki je sposoben prilagajanja vsem vplivom okolja ter omogoča posamezniku in skupnosti opravljati vse biološke, socialne in poklicne funkcije in preprečevati bolezni, onemoglost in prezgodnjo smrt. Sodobna definicija zato opredeljuje zdravje kot splošno vrednoto in bistveni vir za produktivno in kakovostno življenje slehernega posameznika in skupnosti kot celote. Zdravje je po tej definiciji dinamično ravnovesje telesnih, duševnih, čustvenih, duhovnih, osebnih in socialnih prvin, ki se kaže v zmožnosti neprestanega opravljanja funkcij in prilagajanja okolju. V tem smislu zdravje in skrb zanj ni le interes posameznika, medicinskih strok ali institucij zdravstvenega varstva, marveč odgovornost celotne družbene skupnosti.



Zdravje je temelj socialnega in gospodarskega razvoja in odsev razmer v družbi v posameznem zgodovinskem obdobju. Je odsev preteklih in sedanjih dogajanj, učinkov dednosti in okolja ter človekovega odzivanja. Na zdravje vplivajo biološke, socialne, kulturne, tehnološke, psihološke, demografske, politične in civilizacijske razmere ter odzivanje zdravstvenega sistema na zdravstvene potrebe ljudi.

- **Zdravje omogoča in zagotavlja kakovostno življenje in je temeljni vir razvoja vsake družbe.** Vemo, da pravzaprav ni področja družbenega življenja, ki bi ne vplivalo na zdravje. Zanj je v prvi vrsti odgovoren vsak posameznik, država pa je v sodelovanju s stroko in znanostmi pristojna in odgovorna za ustvarjanje razmer, v katerih lahko ljudje skrbimo za zdrav življenjski slog. Poleg zagotavljanja zdravstvenega varstva država skrbi za zdravje z oblikovanjem, sprejemanjem in izvajanjem politike, strategije in programov promocije zdravega načina življenja. Sem sodijo prehranska in alkoholna politika, politika za zmanjševanje rabe tobaka ter strategija varovanja in krepitev zdravja z gibanjem in športno rekreacijo.

Pasti



- Opažamo številne pojave, ki so stalnica sodobnega življenjskega sloga razvitega sveta. **Mladi so čedalje manj vzdržljivi.** To negativno vpliva na njihovo zdravje in tudi na šolsko učinkovitost. Že desetletja se pri mladih zmanjšuje moč rok in ramenskega obroča, to pa posledično povzroča tudi slabo držo, v poznejših letih pa številne težave s hrbtenico. Zelo opazne so velike razlike med srednješolci. Mladi želijo preživljati prosti čas predvsem pasivno, največkrat sede pred računalniškimi ali televizijskimi zaslonom. Evropski raziskovalci ugotavljajo, da se z vsakim letom starosti zmanjša gibalna dejavnost mladih za tri odstotke pri fantih in za sedem pri dekletih.

- **Hrana** ni nujna le za obstoj in delovanje vseh telesnih funkcij, ampak so količina, vrsta hrane in prehranjevalne navade odločilne za ves telesni razvoj in zdravje. Hrana tako vpliva na telesno zmogljivost in zunanji videz, s tem pa tudi na človekovo zadovoljstvo s svojim telesom, svojo telesno podobo ter njegovo samopodobo v celoti. Hrana ni le potreba za preživetje, temveč ima tudi svoj zapleten psihološki pomen. Prek hrane smo ljudje vpleteni v pomembne odnose z drugimi ljudmi.



- Kot posledica duševne in čustvene vznemirjenosti in nesprejemanja sebe se lahko pojavijo **motnje hranjenja**, ki jih lahko označimo tudi kot življenjski »zaplet« na poti samorazvoja posameznika. Motnje hranjenja obravnavajo kot bolezen šele zadnjih 30 let, čeprav so po podatkih obstajale že vsaj 400 let pred našim štetjem, res pa je, da ne v takih razsežnostih kot danes. Dandanes sociologi in antropologi motnje hranjenja uvrščajo med etnične motnje, za katere je značilno, da so povezane z osebnimi stiskami in konflikti posameznika ter spremembami v družbeno političnem okolju. Enostavneje lahko rečemo, da gre pri motnjah hranjenja za preokupacijo s hrano, v ozadju katere je preokupacija s svojim telesom, videzom in telesno maso. Med motnje hranjenja sodijo anoreksija nervoza, bulimija nervoza in kompulzivno prenašanje/motnja preobjedanja. V Sloveniji doslej na nacionalni ravni ni bila izvedena še nobena presečna raziskava, ki bi omogočala oceno razsežnosti motenj prehranjevanja, vendar lahko ocenjujemo, da v zahodnem svetu za navedenimi boleznimi v življenju trpi okoli 10 %.
- Med mladimi so v sodobnem času vse pogostejše **različne oblike zasvojenosti**. O zasvojenosti pri posamezniku lahko govorimo takrat, ko se določen vedenjski vzorec (jemanje drog, pitje alkohola ...) začne ponavljati iz dneva v dan in tako postane središče razmišljanja in dogajanja v njegovem življenju. Postopoma se odvisnik odmika od realnosti, pojavijo se številne negativne posledice, ki pa le še bolj učvrstijo njegovo uničujoče vedenje.
- Težko je podati ključne ugotovitve, zakaj posameznik postane odvisnik, saj je veliko vzrokov še vedno nepojasnjenih in bodo morda za vedno ostali velika uganka. Zdi pa se, da so na poti iz objema odvisnosti najpomembnejši odnosi, ki jih ima odvisnik s svojimi najbližjimi oz. tistimi, ki jih sam čuti kot pomembne v svojem življenju. Dokler ne postane popolnoma odtujen in zaprt vase, so oni najpomembnejša vez za ponoven stik z zadovoljujočim načinom življenja brez zasvojenosti.
- Izraz zasvojenost združuje najrazličnejše vrste odvisnosti. Med prevladujoče spadajo: odvisnost od prepovedanih drog, kajenje tobačnih izdelkov, alkoholizem, igre na srečo, motnje hranjenja in druge odvisnosti (npr. odvisnost od odnosov, zasvojenost z računalnikom itd.)
- Rezultati **mednarodne raziskave (Health Behaviour in School-Aged Children)**, ki se izvaja vsake štiri leta in v katero je vključena tudi Slovenija, kažejo, da so mladi iz družin z nižjim socialnoekonomskim statusom slabšega zdravja, manj zadovoljni z življenjem, pogosteje predebeli, da imajo slabšo telesno samopodobo in so manj fizično dejavni kot otroci iz družin z višjim socialnoekonomskim statusom. Poleg tega je za dekleta in fante iz revnejših družin značilno, da redkeje zajtrkujejo in uživajo sadje ter si redkeje umivajo zobe, se manj gibljejo in več gledajo televizijo. Dekleta iz družin z nižjim socialnoekonomskim statusom so tudi pogosteje trpinčena. Otroci in mladostniki so torej raznolika skupina, v kateri se že pojavljajo neenakosti v zdravju, podobne kot pri odrasli populaciji.



Rešitve



- **Redna gibalna/športna dejavnost** ima koristen učinek na človekov organizem, saj zavira vrsto zdravstvenih težav in bolezni. Poleg tega imata gibanje in telesna pripravljenost pomembno vlogo pri vzdrževanju in krepitvi duševnega zdravja ter pripomoreta k izboljšanju človekove telesne samopodobe in samovrednotenja.
- Eden izmed temeljev zdravja je **ustrezna prehrana**, ki izhaja iz upoštevanja prehranske piramide na eni strani ter vključevanja ekološko pridelane hrane in izogibanju konvencionalno pridelane hrane na drugi strani.
- Obstajajo tudi **alternativne oblike prehranjevanja**, pri katerih človek zavestno skrbi za pravilno prehrano. Vzroki za alternativne oblike prehrane so različni: svetovnonazorski, etični, ekonomski, prehranskoetični, vsem pa je skupno, da želimo ohraniti zdravje in dobro počutje. Z zornega kota zdravja moramo z alternativnimi oblikami prehrane dobiti vse hranilne snovi v pravilnem medsebojnem razmerju, kot jih telo potrebuje. Posebno pozornost je treba posvetiti beljakovinam, s katerimi pokrivamo potrebe po esencialnih aminokislinah, maščobam oz. esencialnim maščobnim kislinam, količini sestavljenih ogljikovih hidratov, še posebej zadostni količini vlaknin ter vitaminom in mineralnim snovem.
- Upoštevanje **dejavnikov varovanja in tveganja**: Uporabo alkohola, tobaka in ostalih drog lahko redko pripišemo enemu dejavniku. Navadno gre za vrsto dejavnikov, takšnih, ki se med seboj povezujejo pri večanju tveganja, in takšnih, ki imajo blažilni oz. varovalni učinek. Dejavniki tveganja vzajemno delujejo skozi šest življenjskih domen in dejavnosti:
 - individualne značilnosti posameznika,
 - družina,
 - prijatelji (vrstniki),
 - šola,
 - lokalna skupnost,
 - okolje oz. družba.





Nadaljnje branje

Gabrijelčič Blenkuš, M. in dr. (2005):

Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah,

Ljubljana, Ministrstvo za zdravje. Dostopno na:

http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja.pdf

(30. 8. 2010)

Švab, A., Šolar, V. (2000):

Ko hrana ni več "hrana" – Uvod v razumevanje motenj hranjenja, Ljubljana, Ministrstvo za zdravje, Odvisnosti, 1(2000)1-2, strani 65–67.

Pušnik, E.(2007): **Uravnavanje telesne teže z gibanjem in prehrano – poti in stranpoti.**

Diplomsko delo. Fakulteta za šport, UL.

Stanojević, M. S. (2009): **Prehrana in zdravje.** Dostopno na:

http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Prehrana_in_zdravje-Suwa_Stanojevic.pdf

(30. 8. 2010)

Štrus, P., Potočnik, D. (2005):

Dejavniki tveganja za motnje hranjenja pri slovenskih mladostnikih,

Ljubljana, Medicinska fakulteta. Dostopno na:

http://www.drustvo-zenska-svetovalnica.si/dejavniki_tveganja_za_motnje_hranjenja.pdf

(20.11.2007)



Povezave

Zdravi na delovnem mestu: <http://www.cilizadelo.si/>

Portal med.over.net: <http://med.over.net>

Vodnik po ekoloških kmetijah: <http://www.eko-kmetije.info>

Najhrana za najzdravje: <http://www.najhrana.si>

Lokalna akcijska skupina za preprečevanje zasvojenosti Novo mesto (LAS):

<http://las.novomesto.si/si/zasvojenost/>

Mladinski program promocije zdravja To sem jaz: <http://www.tosemjaz.net/>

E-gradiva za okolje in trajnostni razvoj:

<http://distance.pfmb.uni-mb.si/course/view.php?id=126>

Javnozdravstveni portal EU:

http://ec.europa.eu/health-eu/index_sl.htm





Razmišljamo in delujemo trajnostno - druge teme

- UVOD ● GOSPODARSKI RAZVOJ ● PROMET
- RAZVOJ MEST IN PODEŽELJA ● KAKOVOST BIVANJA
- POTROŠNIŠTVO ● PROSTI ČAS ● ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG
- SOCIALNA VKLJUČENOST IN PARTICIPACIJA ● KULTURNE VREDNOTE
- BIODIVERZITETA ● NARAVNI VIRI ● NARAVNE VREDNOTE ● ENERGIJA
- ONESNAŽEVANJE OKOLJA ● RAVNANJE Z ODPADKI
- PODNEBNE SPREMEMBE

