

الصحة والعافية

الصحة: هي حالة من اكتمال السلامة بدنيا وعقليا واجتماعيا
العافية: هي الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع
مقارنة ما بين الصحة والعافية :
الصحة تحددتها العوامل الخارجة عن الإرادة مثل العمر النوع
العافية تحددتها القرارات الشخصية في الاختيارات وأنماط الحياة الصحية مثل التغذية الصحية وممارسة الرياضة
للعافية سبعة أبعاد وهي:

١. العافية البدنية
٢. العافية المهنية
٣. العافية العقلية
٤. العافية الإيمانية
٥. العافية العاطفية
٦. العافية الاجتماعية
٧. العافية البيئية

الصفات المعززة للعافية هي التفاؤل الثقة بالنفس
الممارسات المعززة للعافية هي ممارسة الرياضة التغذية الصحية

محددات الصحة

مفهوم الصحة الشخصية هي: حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة
محددات الصحة خمس مجموعات رئيسية :

١. المحددات الاجتماعية البيئية ٢-المحددات الحيوية والوراثية ٣-المحددات السلوكية الشخصية ٤-الخدمات الصحية ٥-الأنظمة والتشريعات

الحالة الصحية العامة في المجتمع

تحتوي الحالة الصحية على مجموعة من المؤشرات مثل معدلات الأمراض والوفيات والسجلات الصحية والتاريخ الصحي مؤشرات صحية تحدد الحالة الصحية للفرد والمجتمع

الأمراض غير المعدية: هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة علاجها وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها وتتكون بفعل مجموعة من العوامل الوراثية والجسدية والبيئية والسلوكية مثل:

- داء السكري ٢- داء السرطان ٣- أمراض القلب والأوعية الدموية ٤- ارتفاع ضغط الدم

الأمراض المعدية: هي أمراض تنتقل من فرد لآخر تنقلها الكائنات الحية الدقيقة مثل البكتيريا والفيروسات مثل:

- ١-التهاب الكبد ٢-الحمى المالطية ٣-حمى الضنك ٤-السالمونيلا

نمط الحياة الصحي: هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية والعقلية والنفسية والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد ويعتمد النمط على مجموعة من الممارسات والعادات

أهم ممارسات نمط الحياة الصحي:

- ١-التغذية الصحية ٢-ممارسة النشاط البدني ٣-تقليل التوتر والإجهاد ٤-تجنب التدخين والمؤثرات العقلية ٥-السلامة المرورية ٦-تنظيم النوم

خطوات تغيير السلوك والممارسات المرتبطة بنمط الحياة الصحي:

- ١-تقويم تصرفاتك الحالية ٢- اختيار هدف بسيط قابل للتغيير ٣-التعرف على السلوك المستهدف ٤-طلب المساعدة والدعم من الآخرين

مصادر المعلومات الصحية: تعرف بأني هي الأوعية والوسائل والقنوات التي يمكن عن طريقها نقل المعلومات والبيانات الصحية إلى المستفيدين منها سواء كانت ورقية أو إلكترونية

مصادر المعلومات الصحية مثل

- ١-جهاز رسمية أو حكومية ٢-جمعيات وتنظيمات مهنية محلية ٣- منظمات إقليمية ودولية ٤-أخبار ومعلومات صحية أخرى صادرة عن جهات أهلية

مصادر المعلومات الصحية الإلكترونية:

- الشبكة العنكبوتية العالمية الإنترنت
- وسائل التواصل الاجتماعي