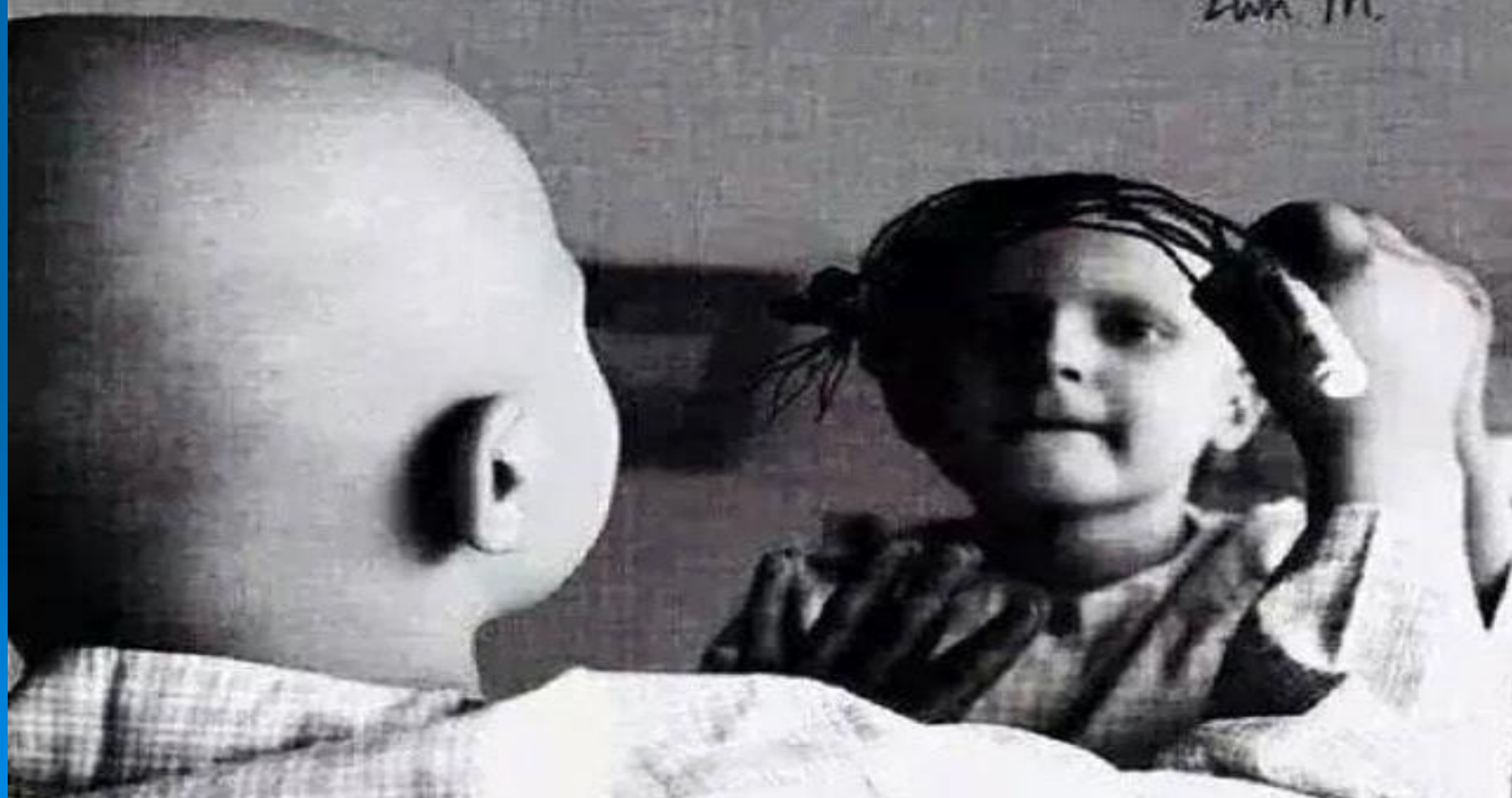


# Υγεία



**Πρόβλημα είναι μόνο το θέμα υγείας.  
Όλα τα άλλα είναι προβληματισμοί.**

*Zwn M.*



➤ Ορισμός της υγείας από την Παγκόσμια οργάνωση Υγείας (World Health Organization- WHO) :

Υγεία είναι η κατάσταση πλήρους σωματικής, πνευματικής και κοινωνικής ευημερίας και όχι μόνο η απουσία αρρώστιας ή αναπηρίας

# ΥΓΕΙΑ

ΣΩΜΑΤΙΚΗ

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ

ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ

ΨΥΧΙΚΗ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ



# ΥΓΕΙΑ

- **Πτυχές της υγείας**
- **Σωματική υγεία (physical)** – σώμα και μηχανιστική λειτουργία του σώματος.
- **Διανοητική υγεία (mental)** – η ικανότητα να σκεφτόμαστε καθαρά και συγκροτημένα.
- **Συναισθηματική (emotional)** – η ικανότητα να αναγνωρίζουμε συναισθήματα και να εκφράζουμε συναισθήματα αναλόγως.
- **Κοινωνική (social)** – η ικανότητα να κάνουμε και να διατηρούμε φίλους.
- **Πνευματική (spiritual)** – να είσαι συμφιλιωμένος με τον εαυτό σου



# Ο Εαυτός μου !

Κοινωνικός

Σωματικός



Νοητικός



Ηθικός



Συναισθηματικός

# Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία μας

- Τόπος διαμονής
- Κληρονομικότητα
- Τρόπος ζωής
- Βάρος, ηλικία, φύλο
- Περιβάλλον
- Κουλτούρα
- Εισόδημα
- Κοινωνικές σχέσεις
- Θρησκεία
- Μόρφωση
- Εργασία/ επάγγελμα
- Άλλοι παράγοντες

# Απαραίτητες προϋποθέσεις για την υγεία είναι:

- η ειρήνη,
- η κατοικία,
- η μόρφωση,
- η κοινωνική ασφάλιση,
- οι κοινωνικές σχέσεις,
- η τροφή,
- το εισόδημα,
- η ισχυροποίηση των  
γυναικών,
- το σταθερό οικοσύστημα,
- η βιώσιμη χρήση των πόρων,
- η κοινωνική δικαιοσύνη,
- ο σεβασμός των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και η ισοτιμία.



# Δημόσια Υγεία

- Δημόσια Υγεία
  - Όλοι οι άνθρωποι, καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, εκτίθενται σε απεριόριστο αριθμό κινδύνων, υπό τη μορφή μεταδοτικών ή μη μεταδοτικών ασθενειών, τραυματισμών, καταναλωτικών προϊόντων, βίας ή φυσικών καταστροφών.
- Ως

# Ορισμός Δημόσιας Υγείας

- «η επιστήμη και η τέχνη προαγωγής της υγείας, πρόληψης ασθενειών και παράτασης της ζωής μέσα από οργανωμένες προσπάθειες της κοινωνίας».



# Προβλήματα Δημόσιας Υγείας

- Ατυχήματα
- Διαβήτης
- Διατροφικά προβλήματα
- Καθιστική ζωή
- Κάπνισμα
- Καρδιαγγειακά προβλήματα
- Καρκίνος
- Παχυσαρκία
- Περιβαλλοντικά προβλήματα
- Προβλήματα κύησης/πρόωρες γεννήσεις
- Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (AIDS/HIV)
- Στοματική υγιεινή
- Αλκοολισμός
- Υπέρταση
- Υψηλή χοληστερόλη
- Χρήση ναρκωτικών
- Ψυχιατρικές διαταραχές