

MAXIMA

Stelele care cad cheama ochiul mai mult decat cele ce lumineaza.

EDITORIAL

Când ne gândim la conceptul de sănătate, îl asociem de obicei doar cu componenta fizică - vigoare, înfățișare și alimentație sănătoasă. Dintre varietatea definițiilor legate de sănătate, cea elaborată de Organizația Mondială a Sănătății are impactul cel mai mare și se referă la bunăstarea fizică, mentală și socială a individului. Există 5 componente care definesc conceptul de sănătate: cea fizică, emoțională, socială, spirituală și vocațională/profesională.

Componenta fizică a sănătății este cea mai ușor identificabilă și cel mai adesea luată în considerare. Noi judecăm starea de sănătate a individului după aspectul său fizic, constituția și robustețea corporală și practicile de sănătate pe care le are. De exemplu, o persoană supraponderală, sau care fumează este nesănătoasă.

Componenta emoțională ne dă informații despre ceea ce simte persoana în legătură cu sine însăși și felul în care își exprimă emoțiile persoanele. Cei cu caracteristici emoționale sănătoase au capacitatea să-și exprime emoțiile într-o manieră socială plăcută. Ei dau dovadă de un respect de sine considerabil. Asta nu înseamnă că ei nu vor fi niciodată triști, supărați sau deprimăți, dar ei vor ști să contoleze aceste sentimente într-un mod acceptat de cei din jur. Neadaptarea la această componentă se poate manifesta într-o formă variată de dezordini mentale.

Componenta socială de sănătate este legată de aptitudinile sociale pe care le posedă un individ. Cu toții trăim și interacționăm în diferite împrejurări sociale : acasă, la școală, între vecini, la locul de muncă. Persoanele care se simt confortabil în prezența celorlalți sunt considerați, de sine și de ceilalți, ca aducând un aport societății. Aceștia au o sănătate socială pozitivă și sunt bine primiți de ceilalți. Din contră, ceilalți, preocupați doar de sine, vor avea efecte negative asupra societății și asupra lor înșiși.

Componenta spirituală a sănătății nu este legată neapărat de religie, deși pentru unii aceasta este importantă. Ea creionează un scop mai larg. Ea include acei factori pe care îi valorăm în propria viață, precum și în viața celor apropiați nouă, sau cu care venim în contact. Indivizii care dau dovadă de sănătate spirituală, acceptă morala pozitivă și standardele etice ca integritatea, onestitatea și încrederea. Ei se preocupă de alte ființe umane, indiferent de sex, naționalitate, vârstă sau statut economic. În general, ei sunt legați de procese existențiale mai înalte. Cei cărora le lipsește această componentă, nu sunt motivați de principii etice și morale, nu cred într-o existență mai înaltă care să dea sens vieții lor. Viața le devine adesea izolată și introspectivă.

Componenta profesională de sănătate se referă la modul în care se poate colabora cu ceilalți în procesul muncii, în comunități sau în alte relații sociale. Adesea se tinde să se exemplifice practici care demonstrează modul în care se impart responsabilitățile, făcându-se tot posibilul pentru a atinge performanța. Componenta este legată și cu calitatea impactului – pozitiv sau negativ – asupra altor indivizi. Lipsa unui loc de muncă conduce adesea la comportamente negative de sănătate.

Toate aceste dimensiuni sunt legate între ele. O stare de sănătate pozitivă se poate atinge numai dacă suntem preocupați de toate componentele de sănătate. Iată de ce este atât de importantă dezvoltarea culturii pentru sănătate.

Marlene Farcas
Director executiv
Societatea Română de Cancer