



חגיגות יום בריאות הנפש העולמי

חישבו על הדרכים בהן תוכלו לטפל בעצמכם,
לקראת בריאות עצמית מלאה



7 באפריל

יום בריאות הנפש העולמי שמח
#HealthForAll #WHO75

ב-7 באפריל נציין את יום השנה ה-75 לייסוד ארגון הבריאות העולמי (WHO). בתאריך זה, בשנת 1948, חברו ביחד אומות לקידום בריאות ורווחה ברחבי העולם.

באמצעות התמדה, חדשנות ומחויבות אנושית התקדמנו מאוד מאז. כיום יש בידינו טיפולים ותרופות לטיפול במחלות מכאיבות וקטלניות ומדי יום אנו שומעים על פריצות דרך חדשות בעולם הבריאות. הגישה לטיפול בריאותי, למשאבים ולתמיכה שתאפשר לנו לחיות חיים בריאים וארוכים זמינה לאנשים רבים יותר מתמיד.

אך יש עוד הרבה לעשות, וכל אחד מאיתנו יכול לעזור, באמצעות טיפול טוב יותר בעצמו.

בואו נתחיל

אף כי צורכי הבריאות ייחודיים לכל אדם בפני עצמו, קיימים מספר ממדים משולבים, התורמים לבריאות ולרווחה האישית שלכם, ברמת "התמונה המלאה". אלה כוללות:

• בריאות גופנית

קידום הבריאות הגופנית כולל את אבני היסוד, כמו שינה מספקת, התעמלות סדירה ואכילת מזונות מזינים, וגם שימת לב לטיפול בצורכי בריאות שגרתיים, כמו ביצוע בדיקות שנתיות, חיסונים, בדיקות ובדיקות סקר. זה כולל גם את הפרטים הספציפיים של מצבכם האישי, כמו ההקפדה על ביצוע הנחיות איש המקצוע המטפל כדי למנוע מחלות או פציעות או לטפל במצבים שהתעוררו.



מידע נוסף

בקרו באתר livewell.optum.com
לקבלת תמיכה ולמציאת משאבים
שיעזרו לכם ולבני המשפחה לחיות חיים
בריאים יותר.

• בריאות הנפש

כדי לטפח את בריאות הנפש ואת הבריאות הרגשית, חישבו על דרכים בהן תוכלו ליזום התמודדות עם לחץ, לשמור על האופטימיות ולבנות חוסן. למשל, ניתן להימנע מהתחייבות-יתר בעבודה ובחיים האישיים כדי לשלוט ברמת הלחץ שאנו נתונים בה. בנוסף, ניתן לעשות דברים שעוזרים לכם לכחור לחץ, כמו הקדשת זמן להירגעות, להתעמלות, לצחוק ולהשתתפות בפעילויות מהנות שאתם נהנים מהן. השקעה בקשרים משמעותיים עם אנשים שמרוממים את נפשכם יכולה להוסיף אושר וחיוביות לחייהם. כך גם השקעה בהכרת תודה, פעולה שיכולה לעזור לכם להיזכר בדברים הטובים בחייהם, אפילו בזמנים קשים.

בנוסף, אם אתם מתמודדים עם בעיית בריאות נפש כרונית או כזו הנובעת מתנאי הסביבה, התייעצו עם גורם מוסמך והקפידו על ביצוע הטיפול בהתאם.

• בריאות כלכלית

הבריאות הכלכלית משפיעה על הרווחה הכללית ובדומה ללחץ רגיל, גם לחץ כלכלי כרוני עלול להוביל למצבי בריאות חמורים, כולל לחץ דם גבוה, מחלות לב, השמנת יתר, סכרת, דיכאון וחרדה. בריאות כלכלית אינה מדד של עושר אלא יותר של השאלה אם יש ברשותכם המשאבים לתמוך בצרכים של חיי היומיום וגישה לשירותי בריאות, כשאתם צריכים אותם.

אף כי גורמים פיננסיים רבים עשויים להיות מחוץ לשליטתכם, בדרך כלל ניתן לנקוט באמצעים מסוימים כדי לחזק את הבריאות והרווחה הכלכליים. בין אלה אפשר למנות קבלת החלטות מושכלות כדי להצטמצם לעלויות שאנו יכולים לעמוד בהן, לקבוע יעדים מציאותיים ולהתכונן ככל האפשר לאירועים בלתי-צפויים.

אלה רק כמה מהדרכים בהן תוכלו לטפל בעצמכם, לקראת בריאות עצמית מלאה. כל אדם חייב לנווט במסע הבריאות והרווחה האישית, אך כשכולנו עושים זאת, אנחנו יכולים להשפיע. וביחד, ניתן לקדם "בריאות לכולם" כדי לעזור בהתמודדות עם אתגרי הבריאות של היום - ושל מחר.

מקורות:

Centers for Disease and Control Prevention (CDC). Well-being concepts. cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm. Accessed January 21, 2023.

Global Wellness Institute. What is wellness? globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/. Accessed January 21, 2023.

HelpGuide. Coping with financial stress. helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm. Accessed February 1, 2023.

Mayo Clinic. Mental illness. mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968. Accessed February 6, 2023.

National Wellness Institute. The six dimensions of wellness. nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/. Accessed January 21, 2023.

SAMHSA. A Step-by-step guide to wellness. tore.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf. Accessed January 21, 2023.

World Health Organization (WHO). 75 years of improving public health. who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health. Accessed January 21, 2023.



optum.com

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשרו אל מספרי החירום המקומיים או גשו אל חדר המיון הקרוב אליכם. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או לטיפול מקצועי. ייתכן שתכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המקומות וייתכן שיחולו עליה הגבלות והחרגות כיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. מכיוון שאנו משפרים ברציפות את המוצרים והשירותים שלנו, Optum שומרת לעצמה את הזכות לשנות מפרטים ללא הודעה מראש. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

© 2023 Optum, Inc. WF9566319 139832-032023 OHC