

Obchody Światowego Dnia Zdrowia

Jak zadbać o wszystkie aspekty swojego zdrowia



7 kwietnia przypada 75. rocznica powstania Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Tego dnia w 1948 roku narody formalnie zjednoczyły się, aby promować zdrowie i dobre samopoczucie na całym świecie.

Dzięki ludzkiej wytrwałości, innowacjom i zaangażowaniu od tego czasu poczyniliśmy duże postępy. Mamy teraz metody leczenia i lekarstwa na bolesne i śmiertelne choroby, a każdego dnia dokonuje się coraz więcej odkryć i przełomów. Więcej ludzi niż kiedykolwiek wcześniej ma dostęp do opieki zdrowotnej, zasobów i wsparcia, aby żyć dłużej i zdrowiej.

Jednak przed nami jeszcze długa droga – i każdy z nas może pomóc, robiąc, co w naszej mocy, aby lepiej dbać o siebie.

Jak zacząć

Chociaż specyficzne potrzeby zdrowotne każdego człowieka są różne, istnieje kilka powiązanych ze sobą wymiarów, które przyczyniają się do ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia. Mogą to być:

- **Zdrowie fizyczne**

Dbanie o zdrowie fizyczne obejmuje podstawy, takie jak wystarczająca ilość snu, regularne ćwiczenia fizyczne i spożywanie pożywnych pokarmów, a także zalecaną regularną profilaktykę, taką jak coroczne badania kontrolne, szczepienia, testy i badania przesiewowe. Obejmuje to również bardziej skomplikowane zalecenia odpowiednie dla Twojej sytuacji, takie jak postępowanie zgodnie ze wskazówkami lekarza, aby zapobiegać schorzeniom medycznym lub urazom lub je leczyć.



7 kwietnia

.....

Szczęśliwego Światowego Dnia Zdrowia

#HealthForAll #WHO75

• Zdrowie psychiczne

Aby zadbać o swoje zdrowie psychiczne i emocjonalne, zastanów się, w jaki sposób możesz proaktywnie radzić sobie ze stresem, zachować optymizm i budować odporność. Na przykład, aby radzić sobie ze stresem, unikaj nadmiernego zaangażowania w pracy i życiu osobistym. Rób też rzeczy, które pomogą Ci uwolnić się od stresu, na przykład znajdź czas na relaks, ćwiczenia, śmiech i udział w zajęciach, które lubisz. Kontakty społeczne z innymi mogą pomóc wnieść radość i pozytywne nastawienie do Twojego życia.

Podobnie praktykowanie wdzięczności, które może pomóc ci pamiętać o dobrych momentach w życiu, nawet w trudnych chwilach. Ponadto, jeśli cierpisz na sytuacyjne lub przewlekłe schorzenie psychiczne, skonsultuj się ze specjalistą i postępuj zgodnie z planem leczenia.

• Zdrowie finansowe

Zdrowie finansowe ma wpływ na ogólne samopoczucie. Podobnie jak zwykły stres, przewlekły stres finansowy może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, w tym nadciśnienia, chorób serca, otyłości, cukrzycy, depresji i stanów lękowych. Zdrowie finansowe nie jest miarą tego, jak bardzo jesteś zamożny, a raczej tego, czy masz środki na zaspokojenie codziennych potrzeb życiowych i dostęp do usług zdrowotnych, gdy ich potrzebujesz.

Chociaż wiele czynników finansowych może być poza Twoją kontrolą, zazwyczaj możemy podjąć pewne działania w celu poprawy kondycji finansowej i dobrego samopoczucia. Obejmują one podejmowanie świadomych decyzji, aby dołożyć wszelkich starań, aby żyć w miarę naszych możliwości, ustalanie realistycznych celów i przygotowanie się w możliwym zakresie na nieoczekiwane.

To tylko kilka sposobów na wzmocnienie wszystkich aspektów zdrowia. Chociaż droga do zdrowia jest inna dla każdego z nas, wspólnie możemy doprowadzić do zmian. Razem możemy promować „Zdrowie dla wszystkich”, aby pomóc stawić czoła wyzwaniom dla zdrowia teraz i w przyszłości.



Po więcej informacji

Odwiedź witrynę [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com), aby uzyskać wsparcie i zasoby, które pomogą Tobie i Twojej rodzinie żyć zdrowiej.

Źródła:

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

Global Wellness Institute. What is wellness? [globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/](https://www.globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/). Accessed January 21, 2023.

HelpGuide. Coping with financial stress. [helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm](https://www.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](https://www.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/](https://www.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](https://www.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](https://www.who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health). Accessed January 21, 2023.

Optum

optum.com

Program ten nie jest przeznaczony do użytku w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby natychmiastowej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod lokalny numer pogotowia albo udać się do najbliższego ośrodka nagłej pomocy. Program ten nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Program albo jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich regionach i podlegają wyłączeniom i ograniczeniom.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Ponieważ Optum ciągle udoskonala swoje produkty i usługi, firma zastrzega sobie prawo dokonywania zmian w specyfikacjach bez uprzedniego zawiadomienia. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2023 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF9566319 139837-032023 OHC