

Сегодня — Всемирный день здоровья

Хороший повод вспомнить
о себе и своем здоровье



Седьмого апреля Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отмечает свое 75-летие. В этот день в 1948 году представители разных стран приняли решение объединить усилия во имя здоровья и благополучия во всем мире.

С тех пор наши настойчивость, упорство и изобретательность позволили человечеству добиться впечатляющих успехов. Мы научились лечить и облегчать множество мучительных и смертельных заболеваний. При этом медицина не стоит на месте, открывая все новые и новые методы борьбы за здоровье людей. Все больше людей получают доступ к медицинским услугам, ресурсам и поддержке, позволяющим сохранить здоровье и прожить долгую жизнь.

Но нам еще многое предстоит сделать. И каждый из нас может помочь себе и другим.

За работу!

У каждого из нас своя формула здоровья, но существуют и общие, тесно связанные составляющие благополучия человека:

- **Физическое здоровье**

Физическое здоровье — это не только здоровый сон, регулярные физические упражнения и сбалансированное питание, но и ежегодные медицинские осмотры, профилактические прививки, анализы и скрининг. Не менее важно учитывать индивидуальные обстоятельства — соблюдать рекомендации лечащего врача по профилактике и лечению заболеваний или травм.



7 апреля

С Днем здоровья!

#HealthForAll #WHO75

• Психическое здоровье

Чтобы сохранить психическое и эмоциональное здоровье, следует научиться справляться со стрессом, сохранять позитивный настрой и повышать психологическую устойчивость. Например, чтобы научиться справляться со стрессом, старайтесь не брать на себя непосильных обязательств. Это справедливо как в отношении работы, так и в отношении личной жизни. Ищите способы снять напряжение: найдите время на отдых, повеселитесь, займитесь спортом или любимым делом. Поддерживайте связь с оптимистично настроенными людьми — это принесет радость и поднимет настроение. Следует помнить о хорошем в нашей жизни даже в тяжелые времена. Если у вас есть ситуационное или хроническое психическое заболевание, обязательно проконсультируйтесь с квалифицированным специалистом и соблюдайте план лечения.

• Финансовое благополучие

Финансовое благополучие влияет на наше благополучие в целом, а хронический финансовый стресс, как и любой другой, может стать причиной серьезных заболеваний, в том числе повышенного артериального давления, болезней сердца, ожирения, диабета, депрессии и тревожности. Финансовое благополучие — это не богатство как таковое, а наличие средств для удовлетворения повседневных жизненных потребностей и доступа к необходимым медицинским услугам.

И хотя многие финансовые процессы вам неподвластны, принять определенные меры и улучшить свое финансовое благополучие все-таки можно. Вы можете принимать обдуманные решения, научиться жить по средствам, ставить реалистичные цели и по мере возможности готовиться к непредвиденным обстоятельствам.

Вот лишь несколько способов, которые помогут вам комплексно подойти к своему здоровью. И хотя у каждого из нас свой путь к благополучию, вместе мы можем многое изменить. Сообща мы сможем привлечь внимание к глобальной стратегии «Здоровье для всех» и начать решать проблемы здравоохранения настоящего и будущего.



Дополнительная информация

На сайте [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) вы найдете рекомендации и ресурсы, которые помогут вам и вашей семье вести здоровый образ жизни.

Источники:

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.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](https://www.who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health). Accessed January 21, 2023.

Optum

[optum.com](https://www.optum.com)

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В экстренной ситуации звоните в местные экстренные службы или обращайтесь в ближайшее медицинское учреждение или отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. Данная программа и ее компоненты могут быть доступны не во всех регионах. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum — это товарный знак компании Optum, Inc., зарегистрированный в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются зарегистрированными товарными знаками или наименованиями и принадлежат правообладателям. Компания Optum постоянно совершенствует свои продукты и услуги и оставляет за собой право изменять их характеристики без предварительного уведомления. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF9566319 139839-032023 ОНС