***Czym jest promocja zdrowia***

Od zarania dziejów, zdrowie było zawsze jedną z najważniejszych wartości, o które zabiegał człowiek. Pomimo upływu czasu nic w tym względzie się nie zmieniło. Zdrowie stanowi podstawę do osiągania celów życiowych, realizacji zamierzeń, pragnień i ambicji. Postrzegane jest również jako jeden z podstawowych zasobów społecznych i ekonomicznych, ponieważ tylko zdrowe społeczeństwo może rozwijać się, tworzyć i osiągać najwyższy poziom jakości życia.

Na przestrzeni dziejów zdrowie było definiowane na wiele sposobów. Jedną z najpopularniejszych jest definicja WHO z 1948 roku, która określa zdrowie jako „stan pełnego dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niedomagania”. W 1986 roku w Ottawie przyjęto najnowszą definicję zdrowia, która mówi, że „zdrowie jest zasobem, potencjałem indywidualnym i społecznym, jednym z bogactw naturalnych kraju, determinujących rozwój społeczny, gospodarczy czy indywidualny. Sprzyjają lub szkodzą mu czynniki polityczne, ekonomiczne, społeczne, kulturowe, środowiskowe, biologiczne oraz sposób postępowania, wreszcie styl życia”. Definicja ta wyraźnie podkreśla, że kształtowanie czynników wpływających na zdrowie człowieka, (zarówno pozytywnie, jak i negatywnie) zależy w ogromnej większości od niego samego. Styl życia oraz zachowania zdrowotne, które wybierze, znacząco wpłyną na jego kondycję biopsychospołeczną oraz jakość życia.

Uświadomienie ludziom ich ogromnych możliwości w zakresie ochrony i potęgowania własnego zdrowia jest jednym z podstawowych zadań, a jednocześnie warunków powodzenia, wszelkich poczynań w zakresie promocji zdrowia, która jest procesem umożliwiającym każdemu człowiekowi zwiększenie oddziaływania na własne zdrowie, w sensie jego poprawy i utrzymania (Sęk 1997).

Podstawowym i niezbędnym warunkiem podejmowania przez ludzi pożądanych dla zdrowia zachowań i rezygnowania z zachowań  szkodliwych,  jest przekazanie  im  wiedzy  na  temat  zdrowia i jego uwarunkowań. Oprócz tego, warunkiem sukcesu w zakresie działań promujących zdrowie, jest kształtowanie u odbiorców odpowiedzialności, motywacji, a także pozytywnego nastawienia do inicjatyw prozdrowotnych.

Zdecydowanie najlepsze efekty przynoszą te działania na rzecz promocji zdrowia, które mają swój początek w dzieciństwie i są skierowane do rodziców, opiekunów i dzieci. Można je podejmować w rodzinie, w środowisku zabawy i nauki, a także w placówkach medycznych, których pracownicy mają możliwość ogromnego wpływu na kształtowanie zdrowego stylu życia swoich pacjentów. Edukacja zdrowotna oraz planowanie i realizowanie różnorodnych działań profilaktycznych, to podstawowe formy promowania zdrowia.

# Strefa Rodzica

Młody człowiek, kiedy zaczyna dojrzewać i wkraczać w dorosłość – zmienia się. **Często równie zaskakujące, jak zmiany fizyczne są zmiany zachowania, które zaczyna prezentować nastolatek.** Jest to naturalny etap w rozwoju, jednak bywa trudny zarówno dla dziecka, jak i rodzica, który często naprawdę nie wie co o tych zmianach sądzić i jak na nie reagować. Jest to tym bardziej trudne, że te zachowania mogą mieścić się w spektrum charakterystycznych dla tego okresu życia zmian związanych z dojrzewaniem układu nerwowego czy hormonalnego, ale w pewnych przypadkach mogą być symptomem poważnej choroby – depresji.

**Czujesz, że problem może dotyczyć Ciebie lub kogoś Ci bliskiego?**

Poradnik dla rodziców porusza najważniejsze zagadnienia związane z depresją wśród nastolatków, pomaga zrozumieć jakie są przyczyny depresji i jej objawy. Można w nim również znaleźć wskazówki jak rozmawiać z dzieckiem i jak go wspierać w chorobie.

## NASTOLETNIA DEPRESJA – Poradnik dla Rodziców

Młody człowiek, kiedy zaczyna dojrzewać i wkraczać w dorosłość – zmienia się. **Często równie zaskakujące, jak zmiany fizyczne są zmiany zachowania, które zaczyna prezentować nastolatek.** Jest to naturalny etap w rozwoju, jednak bywa trudny zarówno dla dziecka, jak i rodzica, który często naprawdę nie wie co o tych zmianach sądzić i jak na nie reagować. Jest to tym bardziej trudne, że te zachowania mogą mieścić się w spektrum charakterystycznych dla tego okresu życia zmian związanych z dojrzewaniem układu nerwowego czy hormonalnego, ale w pewnych przypadkach mogą być symptomem poważnej choroby – depresji.

**Czujesz, że problem może dotyczyć Ciebie lub kogoś Ci bliskiego?**

Poradnik dla rodziców porusza najważniejsze zagadnienia związane z depresją wśród nastolatków, pomaga zrozumieć jakie są przyczyny depresji i jej objawy. Można w nim również znaleźć wskazówki jak rozmawiać z dzieckiem i jak go wspierać w chorobie.

http://www.trzymajforme.pl/strona-glowna-1?lang\_id=1