

Здраве

доц. д-р Маргарита
Станкова

Венета Василева

Нов Български
Университет

Концепция за здраве

- Определението “отсъствие на болест”;
- Здраве – хармония;
- Хармония – да бъдеш в мир със себе си, обществото, космоса.

Дефиниция на СЗО

- Здравето е състояние на пълно физическо, ментално и социално благополучие, а не просто отсъствие на болест или недостатък.
- + способност за водене на “социално и икономически продуктивен живот”.

Нова философия за здравето

- Здравето е фундаментално човешко право;
- Здравето е есенциално за продуктивния живот;
- Здравето е неделима част от развитието;
- Здравето е централен концепт на качеството на живот.
- Здравето е многосекторно;

Възможни дименсии на здравето

- Физическа;
- Ментална;
- Емоционална;
- Социална;
- Работна.

Параметри на физическата дименсия

- Добър външен вид;
- Чиста кожа;
- Ясен поглед;
- Хубава коса;
- Чисто тяло;
- Добра охраненост;
- Добър дъх;

- Добър апетит;
- Добър сън;
- Добро функциониране на храносмилателната система;
- Плавни, лесни и координирани движения на тялото;
- Всички органи са с нормален размер и функционират правилно;
- Всички сетива са интактни;
- Сърдечната честота, кръвното налягане и възможностите за натоварване са адекватни.

Оценка на здравето

- Самооценка;
- Оценка на симптоми;
- Натоварване;
- Клинични лабораторни изследвания;
- Оценка на храненето.

Ментална дименсия

- Не само отсъствие на психична болест;
- Възможност за адаптация към промени;
- Баланс между индивида и средата и индивида и другите около него.

Ментално здраве

- Освободеност от вътрешни конфликти;
- Добра адаптация;
- Търсене на идентичност;
- Добро усещане за себе си, познаване на себе си и на собствените нужди, проблеми и цели;
- Добър самоконтрол;
- Справяне със стреса и тревожността.

Психосоматични болести

- Стомашна язва
- Есенциална хипертония
- Бронхиална астма

СИМПТОМИ НА СТРЕС ПРИ ДЕЦА

Физически симптоми

- Главоболие;
- Разстроен стомах или неопределена болка в стомаха;
- Разстройства на съня, кошмари;
- Първична или вторична енуреза;
- Намален апетит или други промени в хранителните навици;
- Заекване;
- Други физически симптоми при отсъствие на соматично заболяване;

Емоционални и поведенчески СИМПТОМИ

- Първични или вторични страхове (страх от тъмното, страх да остане сам/а, страх от непознати);
- Прилепчивост, нежелание да изгуби възрастния от поглед;
- Постоянно задаване на въпроси;
- Гняв;
- Плач;

- Капризничене;
- Неспособност да контролира емоциите си;
- Агресивно поведение;
- “Инатливо” поведение;
- Регрес до поведения, които са характерни за по-ранен стадий на развитие
- Нежелание за участие в семейни и училищни дейности.

Социални дименсии

- Хармония и интеграция;
- Между индивида и обществото;
- Между индивида и заобикалящата среда;
- Ниво на социални умения, социално функциониране;
- Способности да видиш себе си и своето място;
- Фокусиране върху социални и икономически условия.

Емоционална дименсия

- Адаптация към емоционалните предизвикателства;
- Контрол на емоциите.

Работна дименсия

- Работа – адаптация към целите, капацитета и ограниченията;
- Справяне с промените.

Модел за работа

- Консултация;
- Обследване от специалист/и;
- Изготвяне на програма за работа;
- Периодични консултации с родителите;
- Редовни екипни срещи и супервизии;
- Подкрепа в процеса на интеграция, чрез обмяна на информация с други специалисти.

Правила

- Спазвай конфиденциалност.
- Не обвинявай.
- Говори открито.
- Приемай отсрещния такъв, какъвто е.
- Не говори за проблемите на детето пред него.
- С родителите се говори отделно от часовете за работа с детето.
- Детето се подкрепя, а не се критикува пред родителите му.
- Не забравяй да хвалим децата.
- Развивай и подкрепяй силните страни на детето и не се фиксирай в/у дефицитите.
- Бъди търпелив!

**БЛАГОДАРЯ
ЗА
ВНИМАНИЕТО !!!**