

## SVETOVÝ DEŇ ZDRAVIA (WHO) 7. apríla 2017



Pri rozličných životných jubileách, narodeninových oslavách, ale aj iných gratuláciách sa často spomína pranie zdravia. Hoci sa táto veta v dnešnej dobe už stala len akousi klasickou, naučenou frázou, málokto si uvedomí, aké nevyhnutné je zdravie pre každého z nás. Ak totiž chýba, nedokážeme si užívať život presne tak, akoby sme to chceli. A práve preto by aj zdravý človek mal pamätať na jeho posilnenie a pomôcť svojmu telu, aby vydržalo v tej správnej kondícii čo najdlhšie.

Neustály stres, pracovné vyťaženie, nedostatok spánku, či nepravidelná a nedostatočne výživná strava nášmu zdraviu neprospievajú. Pritom však nemáme na mysli len dospelého človeka v produktívnom veku. Zdravie si treba vážiť a chrániť už od mlada.

Ak hovoríme o zdraví, väčšinou človeka napadne boj proti klasickým chorobám tela, ktoré sa bežne v roku vyskytnú a s tým spojené zvyšovanie imunity. Nie každému sa však vybaví psychické zdravie, ktoré je v dnešnej dobe tiež veľmi dôležité, zároveň pri spôsobe života a návale práce a povinností dnešných dní aj dostatočne ohrozené. Prepracovanosť a neschopnosť nájsť si voľný čas pre seba a svoju rodinu či priateľov vedie k jeho poruchám.

Preto by sme mali dbať na obmedzovanie stresu, uprednostňovanie príjemných vecí a odpútať sa od akýchkoľvek faktorov, ktoré nám spôsobujú vrásky na čele. Relax by malo byť pre nás niečo, čo je zaradené v našom dennom programe. Či už zvolíme zábavu s priateľmi, čas strávený s dobrou knihou, oddanie sa krásnej hudbe alebo odreagovanie sa na športoviskách je len na nás. Bez denného oddychu však kvalita nášho života klesá a úmerne sa tým zvyšuje aj riziko psychických chorôb. Neraz sa totiž humánna medicína zaoberá liečením nielen fyzických ale aj mentálnych porúch, ktoré sú v dnešnej dobe výrazne rozšírené aj medzi mladými.

Začnime na naše zdravie myslieť už dnes...