

3. Stilul de viață și managementul stresului (3 ore)







- **Stilul de viață=totalitatea deciziilor și acțiunilor voluntare care influențează calitatea vieții unei persoane.**

- **Calitatea vieții personale (fizică, psihică, spirituală)**

- **Calitatea relațiilor sociale (apartenența la un grup, relații pozitive etc.**

- **Calitatea muncii (carieră, pasiuni, utilitate etc.)**

Calitatea vieții personale

- Stil de viață sănătos (sanogen) contribuie la promovarea și menținerea sănătății.
- Stilul de viață nesănătos este format din comportamente de risc

Comportamente care promovează sănătatea	Comportamente de risc
A dormi între 7 și 9 ore A lua micul dejun regulat A nu consuma alimente între mese Menținerea greutății între limite normale A face exerciții fizice regulat	Fumat Sedentarism Alimentație neechilibrată Consum crescut de alcool Consum de droguri Dezechilibru între muncă și odihnă

Modele teoretice care explică formarea stilului de viață

Modelul convingerilor despre sănătate

- *Percepția amenințării bolii sau comportamentului de risc este influențată de:*
 - Valorile generale privind sănătatea
 - Convingerile privind vulnerabilitatea la o anumită boală
 - Convingerile despre consecințele unei boli
- *Costurile și beneficiile comportamentului (materiale, psihologice)*

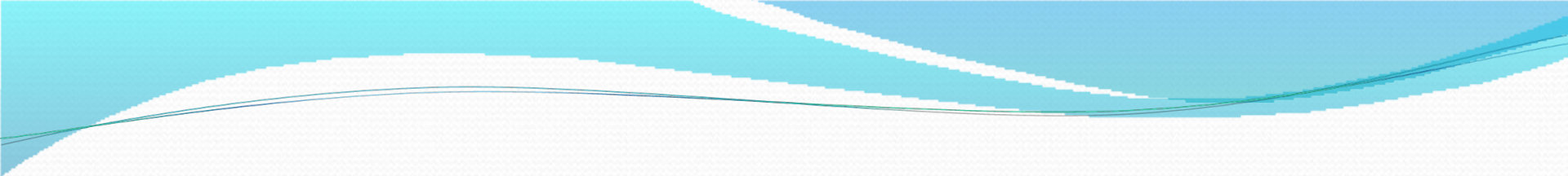
Teoria eficienței personale

- *Convingerea că ai capacitatea de a controla modul de derulare a propriei vieți*



Teoria planificării comportamentale

- *Convingerile persoanei cu privire la consecințele unui comportament de risc* (ex. convingerea că fumatul este / nu este dăunător)
- *Normele subiective față de comportament* (ex. ce fac ceilalți devine normă și pentru mine chiar dacă știu că nu e bine).
- *Percepția controlului unui comportament* (convingerea că am / nu am capacitatea de a controla un comportament de risc)

- 
- **Stresul** = răspuns al organismului la confruntarea persoanei cu situații sau sarcini pe care le percepe ca fiind provocatoare sau amenințătoare

Componentele stresului

- **Surse de stres** – evenimente/situații externe sau interne care solicită reacții de adaptare din partea organismului.
- **Temă: Identifică surse de stres!**
- **Reacții la stres**
 - Fiziologice
 - Cognitive
 - Emoționale
 - Comportamentale

Efectele stresului

- Asupra sănătății
 - Asupra relațiilor interpersonale
 - Asupra muncii
-
- **Temă: Fișele 78 și 80**