

Zdrowy Styl Życia (Living a Healthy Lifestyle)

Co to znaczy „prowadzić zdrowy tryb życia”? (What is “Living a Healthy Lifestyle”?)

Zdrowy styl życia to znaczy:

próbować każdego dnia robić to, co jest dobre dla ciała i ducha, a konkretnie:

promować zdrowie fizyczne i psychiczne oraz dobre samopoczucie swoje i osób w twoim otoczeniu.

czuć się najlepiej jak to możliwe zarówno fizycznie jak i psychicznie

O czym powinno się porozmawiać z lekarzem, aby „prowadzić zdrowszy tryb życia”? (What should I discuss with my clinician about a healthier lifestyle?)

- sprawach, które cię niepokoją i jak radzić sobie ze stresem i innymi trudnymi emocjami w zdrowy sposób
- kwestiach związanych z tożsamością płciową, seksie i seksualności oraz o potrzebie stosowania antykoncepcji
- sposobach zapobiegania infekcjom przenoszonym drogą płciową
- ryzyku związanym z piciem alkoholu, paleniem tytoniu i używaniem narkotyków
- przynajmniej raz w roku należy odbyć profilaktyczną wizytę u lekarza

Jak można „prowadzić zdrowy tryb życia”? (How can I live a healthier lifestyle?)

- Stosować zalecane szczepienia ochronne
- Codziennie wykonywać aktywność fizyczną robiąc coś co sprawia radość
- Zdrowo się odżywiać: każdego dnia sięgać po owoce, warzywa, pełnoziarniste pieczywo oraz produkty bogate w wapń i żelazo, ograniczać słodczy, słone przekąski i napoje gazowane. Nie stosować modnych “diet”. Ograniczyć kofeinę.
- Pić przynajmniej 2 litry (64 oz, 8 szklanek) płynów każdego dnia, najlepiej zwykłej wody. Pić więcej, w przypadku intensywnej aktywności fizycznej
- Wysypiać się każdej nocy (rekomendowane jest 8-10 godzin snu).
- Dbać o zęby: szczotkowanie dwa razy dziennie, nitkowanie raz dziennie. Regularne wizyty u dentysty.
- Używać kremu z filtrem UV. Unikać solarium.
- Zaakceptować siebie, to znaczy to kim jesteś i jak wyglądasz.
- Nie porównywać swojego wyglądu z wizerunkiem kreowanym przez telewizję, gazety czy media społecznościowe.
- Ograniczyć czas spędzany w sieci. Pamiętaj, wszystko co napiszesz w internecie już tam pozostanie.
- Nie używać telefonu, podczas gdy kierujesz samochodem.
- Być odpowiedzialnym za swoje ciało. Zdrowe relacje w związku opierają się na szacunku i trosce. Jakkolwiek forma zbliżenia wymaga zgody (nawet przytulanie i całowanie). Odmawianie jest w porządku. NIKT nie ma prawa ingerować w twoje ciało BEZ twojej zgody. Jeśli coś cię niepokoi w tej kwestii, porozmawiaj z dorosłą osobą, do której masz zaufanie.
- Zwierzać się zaufanej osobie, jeśli ktoś Cię gnębi, prześladowuje czy stalkuje. Sama również odnoś się z szacunkiem do rówieśników. Unikaj słów, które mogą zranić i nieść za sobą realne i długotrwałe konsekwencje.
- Otaczać się przyjaciółmi, którzy lubią Cię za to kim jesteś.
- Nie wsiadać do samochodu z pijanym lub odurzonym kierowcą. W razie czego poproś o pomoc rodziców lub zaufanych dorosłych.
- Zapinać pasy bezpieczeństwa, zakładać kask, kamizelkę ratunkową czy inną odzież ochronną, jeśli zajdzie potrzeba.
- Jeśli w Twoim domu znajduje się broń, upewnić się, że jest ona przechowywana w bezpiecznym miejscu (amunicja oddzielnie), z zablokowanym spustem. Możesz wziąć udział w specjalnym szkoleniu na temat bezpiecznego użytkowania broni palnej.
- Zastanowić się nad uczestnictwem w lokalnym wolontariacie. Pomaganie innym sprawia, że sami czujemy się lepiej.