Psihologia sănătății

Conexiunea dintre minte, corp și comportament

Ce este psihologia sănătății?

Psihologia sănătății este ramura psihologiei care studiază influența gândurilor, emoțiilor, comportamentelor și relațiilor sociale asupra sănătății fizice și a bolii.

Domeniul urmărește promovarea sănătății, prevenirea îmbolnăvirilor și îmbunătățirea calității vieții



Legătura dinte minte și corp



Biologic

Genetică, imunitate, funcționarea organismului



Psihologic

Emoții, gânduri, stres, comportamente



Social

Relații, familie, mediu și sprijin social

Ce se intampla în corp atunci când suntem stresați?

Creierul detectează amenințarea

Sunt activate mecanismele răspunsului la stres.

Organismul reacționează

Cresc vigilența și ritmul cardiac.
Hormonii de stres sunt eliberați

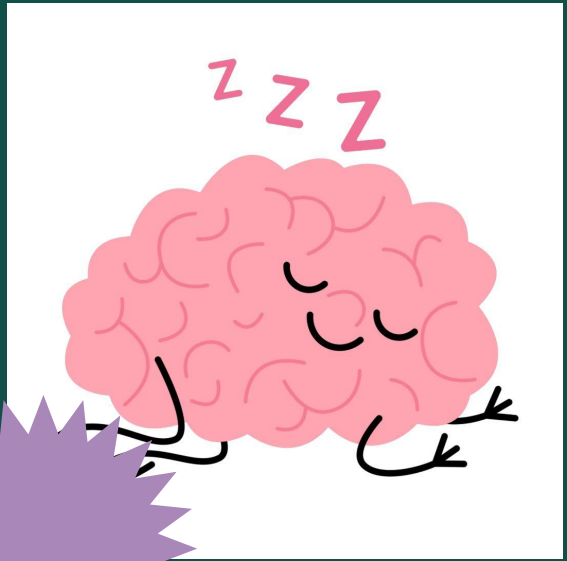
Corpul se adaptează

După dispariția amenințării, organsimul revine la echilibru

Stresul afectează sănătatea

Pot aparea tulburări de somn și alte efecte fiziologice

Somnul și sănătatea mintală

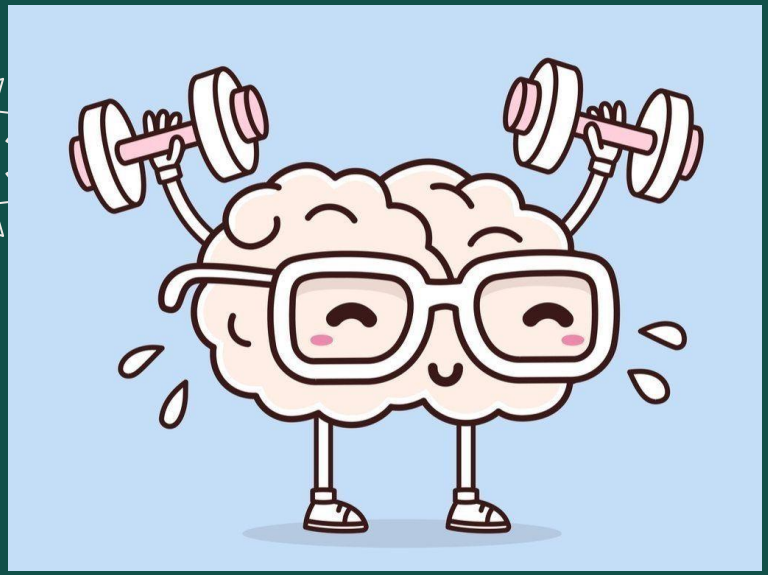


Odihna este o necesitate biologică.

Somnul contribuie la reglarea emoțiilor, consolidarea memoriei și recuperarea organismului.

Privarea de somn poate afecta atenția, dispoziția și capacitatea de gestionare a stresului.

Activitatea fizică

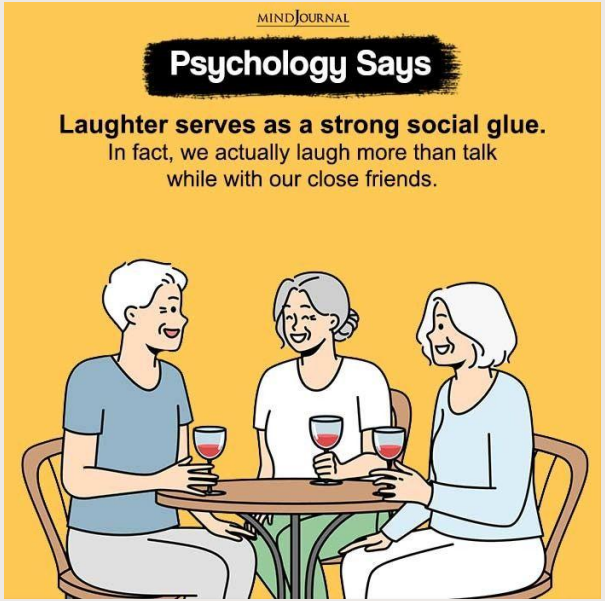


Mișcarea susține și sănătatea psihologică

Activitatea fizică regulată poate contribui la reducerea simptomelor de anxietate și creșterea stării de bine

Conexiunile umane contează pentru sănătate

Sprijinul social poate contribui la gestionarea stresului și la adapatarea în perioade dificile



Patru obiceiuri care contează

Somnul

Susține recuperarea organismului și funcțiile cognitive

Mișcarea

Contribuie la sănătatea fizică și psihologică

Alimentația

Furnizează nutrienții necesari funcționării organismului.

Relațiile sociale

Oferă sprijin emoțional și sentimental de apartenență

Strategii pentru gestionarea stresului

relaxare

Exerciții de respirație.

- Poate reduce tensiunea arterială

mișcare

Activitate fizică adaptată

- Susține starea de bine

organizare

Pauze și prioritizarea sarcinilor

- Poate reduce suprasolicitarea

sprijin

Discuții cu persoane de încredere

- Ajută la gestionarea dificultăților

Schimbarile mici pot deveni obiceiuri durabile

01	Alege un comportament pe care dorești să îl îmbunătățești
02	Stabilește un obiectiv realist și concret
03	Integrează schimbarea în rutina zilnică
04	Observă progresul și adaptează strategia

Continuă să ai grijă de tine

PREVENȚIE
Controale medicale și informare din surse de încredere

ECHILIBRU
Odihnă, activitate fizică și timp pentru recuperare

SPRIJIN SPECIALIZAT
Consultarea profesioniștilor atunci când apar dificultăți persistente

Mulțumim pentru atenție!

