

# ELGESYS IR SVEIKATA.

## KAIP UGDYTI SVEIKATAI PALANKIUS ĮPROČIUS IR GYVENTI SVEIKIAU BEI ILGIAU?

Žmogaus troškimas gyventi ilgai yra natūralus. Mes norime ne tik ilgai gyventi patys, bet kad ilgai gyventų ir mūsų vaikai, artimieji ir draugai.

Didžiausias ilgos gyvenimo trukmės trukdis yra liga. Ir nors patys negalime pasirinkti sirgti ar nesirgti, tačiau atitolinti ligą arba stengtis jos išvengti galime. Kiekvienas renkamės, kiek atsakingai elgtis su savo sveikata.

Neatsakingas žmogaus elgesys ir netinkami įpročiai lemia didelį ligų ir mirčių skaičių. Kad gyventume kuo sveikiau ir ilgiau, savo elgesį ir įpročius mes galime pakeisti.

### KAIP KEISTI SAVO ELGESĮ IR ĮPROČIUS?

Jei nors kartą bandėte ką nors pakeisti, tikriausiai žinote, kad tai gana ilgas, išorinių ir vidinių jėgų reikalaujantis procesas. Daugelis mokslinių tyrimų rodo, kad žmogaus pasirengimas, jo motyvacija keisti savo elgesį ar įpročius yra pagrindinis elgesio keitimą ir šio proceso sėkmę lemiantis veiksnys. Siūlome Jums pažvelgti į motyvacinį elgesio keitimo ratą, kuriame aiškiai išdėstytos pagrindinės šio sunkaus, bet svarbaus proceso dalys.



# ELGESIO IR ĮPROČIŲ PASIKEITIMO RATAS



Susipažinę su elgesio ir įpročių pasikeitimo ratu, aptarsime pagrindinius jo etapus ir tai, kaip jie atsispindi mūsų kasdienybėje. Taip pat apžvelgsime, kokius įpročius juo remdamiesi galime formuoti. Apibendrintai galime teigti, kad elgesio keitimo stadijų modelis nuosekliai nagrinėja, kaip elgesio keitimo proceso metu kinta asmens motyvacija keisti savo elgesį.

**Kiekvienas turime galimybę kiekvieną dieną, keisdami savo elgesį, ugdyti mūsų sveikatai palankesnius įpročius. Štai pagrindiniai jų:**

- 7-8 valandos miego.
- Persidirbimo vengimas.
- Psichohigienos laikymasis.
- Normalus ar jam artimas svoris.
- Pakankamas fizinis aktyvumas.
- Asmens higienos laikymasis.
- Psichoaktyviųjų medžiagų vengimas.
- Sveikatai palanki mityba ir retas užkandžiavimas.
- Saugos diržų naudojimas automobilyje, bei taisyklingas vaiko vežimas automobilyje.





## TAI KĄ GI REIŠKIA TOS PASIKEITIMO STADIJOS?

**Veiksmai.** Veiksmų etape žmogus dažniausiai jau yra susidėliojęs planą, kokius konkrečius veiksmus atliks tam, kad keistųsi jo elgsena ir formuotųsi sveiki įpročiai, ir tuos veiksmus atlieka. Pavyzdžiui, vietoj pyrago renkasi obuolį arba į trečią aukštą kyla ne liftu, o lipa laiptais.

**Išlaikymas.** Čia viso pasikeitimo finišas! Išlaikymo etape žmogus gali džiaugtis naujais savo ir savo šeimos sveikais įpročiais, pagerėjusia fizine ir psichologine sveikata.

**Atkrytis.** Deja... Kartais atsitinka taip, kad pokyčių ilgai nepavyksta išlaikyti. Kasdienybėje tai reiškia grįžimą prie sveikatai nepalankaus elgesio, vedančio vėl į pirminę iki svarstymo stadiją.



## **KAIP NAUDOTIS PASIKEITIMO RATU KASDIENYBĖJE?**

1. Įsivertinkite savo ar savo vaikų esamą situaciją. Ar esate pakankamai fiziškai aktyvūs? Ar sveikai maitinatės? Kokius kitus sveikatai palankius ar nepalankius įpročius turite? Pagalvokite, kaip jaučiatės dėl esamos situacijos ir ar Jums tai rūpi. Jei rūpi – keliaukite ratu toliau.
2. Pasvarstykite, kokią naudą gautumėte, jei Jūsų ar Jūsų vaikų elgsena būtų sveikatai palenkesnė. Kokie pokyčių privalumai ir trūkumai?
3. Priimkite sprendimą, ką keisite savo ar savo vaikų elgsenoje, kokius naujus sveikatai palankius įpročius ugdysite, ir susikurkite planą.
4. Laikykitės plano ir džiaukitės pagėrėjusia fizine ir psichologine sveikata.
5. Pastebėję, kad pokyčių nepavyksta išlaikyti ir sveikatai palankūs įpročiai slopsta, imkitės darbo iš naujo.

**Vilniaus visuomenės sveikatos biuro kolektyvas linki Jums sėkmingų ir sveikų naujų metų. Jūs esate savo vaikų atspindys – kurdami savo sveikatai palankius įpročius, Jūs rūpinatės ne tik savo, bet ir savo vaikų sveikata!**