

Interreg



EUROPEAN UNION

Greece-Bulgaria

HS Care

European Regional Development Fund



МЕСЕЦ НА МЕНТАЛНОТО И ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ В ОБЩИНА СТРУМЯНИ

Проект „Предоставяне на здравни грижи и социални услуги на уязвими общности в трансграничния район България - Гърция“ HS-Care, по Програма за трансгранично сътрудничество ИНТЕРРЕГ V-A Гърция-България 2014-2020

Проектът е съфинансиран от Европейския фонд за регионално развитие и от националните фондове на страните, участващи в Програмата за сътрудничество Интеррег V-A “Гърция-България 2014-2020”

Домашно насилие и агресия

Страхувате се да се приберете вкъщи, защото може да бъдете наранени – физически или психически. Страхувате се, защото към Вас проявяват агресия, нанасят Ви побой, заплашват Ви с оръжие, не Ви разрешават да напуснете дома си. Страхувате се, защото Ви обиждат, подиграват Ви се, унижават Ви, манипулират Ви. В собствения си дом Вие се страхувате за здравето и живота си. Внимание, Вие сте жертва на домашно насилие!

Причините за насилието могат да бъдат различни – ревност, гняв, безпаричие, алкохолизъм, скандали за това как да бъдат отглеждани децата, взаимна отчужденост. За минути повишаването на тон прераства в обиди и после във физическа разправия. За минути Вие се превръщате от член на семейството в жертва на агресия. Болката от ударите минава, но разочарованието, страхът, притихналото очакване на следващия път, самотата дълбаят жестоки рани. Вие вече не сте пълноценен човек, Вие сте жертва на домашно насилие! Вашето дете също става жертва на домашно насилие, защото всяка агресия, извършена у дома пред очите му, дори то да не е тормозено пряко, се счита за насилие.

Срамът и притеснението Ви карат да се примирите, да скриете, да забравите. Не го правете! Опитайте се да се предпазите от следващ тормоз, потърсете помощ, не мълчете!

Ако сте жертва на физическо насилие - не отлагайте, а се обадете на спешния телефон 112, подайте жалба в полицията. Юристи коментират, че отношението на МВР към жалбите за домашно насилие вече е много по-сериозно и по-внимателно заради големия брой тежки инциденти и нарастналото обществено внимание към проблема. Независимо дали сте жертва на еднократно посегателство или на системен тормоз, може да се обадите и на "Телефона на доверието" на Българския червен кръст +3592 492 30 30. Там ще Ви окажат психологическа помощ и ще Ви посъветват какво да правите след като затворите телефона. Помощ при насилие у дома предлага и фондация "Асоциация Анимус" и тяхната гореща телефонна линия, която е денонощна. Общонационалният телефон, на който можете да се свържете, е 0800 18 676.

Не се примирявайте, не мълчете! Вашият живот Ви принадлежи!

Диабет и ефективни начини за превенция

Захарният диабет е едно от най-разпространените хронични заболявания на 21 век. Той е резултат от недостиг или липса на инсулин, както и от нарушено действие на инсулина. В световен мащаб всеки 1 от 11 възрастни страда от диабет, а на всеки 6 секунди един човек губи живота си вследствие на заболяването. Ако темповете на развитие на тази болест продължават така, се очаква до 2040 г. хората с диабет, да се увеличат с 227 млн.

Диабетът може да бъде от тип 1, това е автоимунно заболяване, при което се унищожават клетките на панкреаса, които произвеждат инсулин. От него заболяват деца и младежи. Лечението е единствено с инсулин, под формата на неколкократни дневни инжекции или чрез инсулинова помпа. Другият вид е диабетът от тип 2, който е и по-често срещан. При него се наблюдава значително повишаване на кръвната захар. Той възниква най-често при хора на средна и в напреднала възраст, част от които са с наднормено тегло или затлъстяване.

Внимание - първите симптоми на диабет тип 2 са почти незабележими и се развиват постепенно. Тези три сигнала на тялото ви обаче може да алармират за наличието на опасната болест - засилено и обилно уриниране, повишена жажда и повишен апетит.

Може да се предпазите от появата на диабет тип 2, ако сте физически по-активни. Спортът помага за намаляване на кръвната захар в кръвта - ходете 1 час и 30 минути пеш, тренирайте активно 60 минути във фитнес залата. Тези дейности се равняват и на 3 часа домакинска работа или 2 часа работа в градината.

Заложете на пълнозърнести продукти, пресни меса и риба, плодове и сурови зеленчуци, черен шоколад.

Не пушете и ограничете приема на алкохол до 1 чаша червено вино на ден.

Намалете стреса. Той е основната причина за отключване на захарен диабет тип 2. Опитвайте се да намирате повече време за себе си и близките си. Не задържайте негативни мисли в главата си.

Погрижете се за себе си и бъдете приятели с тялото си!

Затлъстяването и неговите последствия

През 1997 година СЗО обяви затлъстяването за световна пандемия и го определи като един от на-големите проблеми на здравеопазването в света. След близо 24 години обаче цифрите са още по-страшаски – затлъстяването се е увеличило три пъти в световен мащаб и се превръща в чумата на 21 век. 60% от населението в България е с наднормено тегло и страната ни се намира на едно от водещите места по детско затлъстяване в ЕС. Днес да си с наднормено тегло е не само естетически конфликт, но и въпрос на живот и смърт.

Знаете ли, че има повече хора по света, страдащи от затлъстяване, отколкото от глад. Гладът убива по-рядко от преяждането. Хората, които не ядат домашна храна и спят по-малко, страдат повече от наднормено тегло. Жертвите на прекомерното тегло са повече от тези загинали в автомобилни катастрофи. В древна Гърция и Египет затлъстяването се е считало за тежко медицинско явление.

Оказва се, че проблемът не е толкова в липсата на спорт, а в това, че повечето хора се хранят погрешно, консумирайки газирани напитки, бързи храни, които са евтини, но наситени с вредни мазнини и въглехидрати.

Високата цена на плодовете и зеленчуците често пък ги прави недостъпни за много хора. И не на последно място затлъстяването води до развитие на диабет, бъбречни и сърдечно-съдови заболявания, болки в ставите и някои форми на рак.

Наднорменото тегло и затлъстяването представляват сериозен проблем за здравето и на българските деца. Все повече българчета се хранят нездравословно и водят заседнал начин на живот. Една от основните причини е лошият хранителен модел на родителите, както и нежеланието за спорт и движение.

Родители, събудете се! Децата са Вашето огледало! Погрижете се за тях и за Вас! Купувайте плодове, зеленчуци, риба, месо, яйца, кисело и прясно мляко, сирене, кашкавал, зърнени храни и варива. Гответе заедно и се забавлявайте. Не гледайте телевизия, когато се храните. Движете се повече, изкачвайте стълбите и планини.

Така заедно ще бъдем здрави!

Здравословно Хранене

Трудно е да се храним правилно през цялото време. Понякога ни се иска да хапнем пържени картопки или бургер, поничка или голямо парче шоколадова торта. Но подходящият начин на хранене има огромни ползи за здравето.

Яжте пълнозърнести храни с много плодове и зеленчуци, риба, млечни продукти, бобови растения и ядки. Преработените храни и добавената захар не са добра идея.

Понякога е по-добре да предпочетете броколи пред пица. Здравословната диета може да накара кожата Ви да засияе. Хората с наднормено тегло харчат повече за медицински разходи. Хората, които ядат повече плодове и зеленчуци, имат по-добро психично здраве. Правилното хранене може да подобри плодовитостта на мъжете.

Здравословната диета може да удължи живота Ви. Хората, които се хранят правилно, са склонни да живеят по-дълго. При тях рискът от сърдечно-съдови заболявания, включително инфаркт и инсулт, намалява значително. Правилното хранене може да предпази паметта Ви. Изследвания са установили, че хората, които се хранят здравословно, е по-малко вероятно да развият деменция. Здравословното хранене може да намали холестерола Ви, да подобри съня Ви, да понижи риска от образуване на камъни в бъбреците.

Правилният подбор на храна носи ползи не само за нас, но и за цялата планета. Учени са установили, че колкото по-здравословен е хранителният режим на човек, толкова по-малко вода изразходва той. С избора на по-добра храна, той може да спести до 55% от водата, която изразходва.

Хранете се здравословно – живеете по-дълго!

Стрес на работното място

Животът в големия град може да е крайно изтощителен, а стресът на работа може да доведе до сериозен психологически срив. И когато в офиса започнете нервно да отброявате дните до петък още във вторник, Вие сте на път да изпитате „бърнаут“ или „прегаряне“. Това състояние предизвиква главоболие, редовна умора, изчерпване, депресия, нарушен сън, напрежение и болки в мускулите, сърцебиене, затруднено дишане и води до лоша работна атмосфера.

СЗО призна стреса на работното място като реално медицинско понятие, но не го причислява към болестите, а като здравословно състояние, свързано с работата. Нощните смени, оставането след работно време, липсата на колегиалност и разбирателство с останалите служители в службата са основни фактори за стреса на работното място. Дезорганизацията, развитието на технологиите, иновациите в работния процес и невъзможността да се справите с тях могат да ви изкарат извън релси.

Смята се, че изложени на претоварване на работното място са предимно силно чувствителните хора и тези, които са подложени на стрес и в личния си живот.

Някои ефективни методи могат да помогнат за „охлаждането“ на ума и овладяването на стреса в офиса. Организирайте се, изгответе си план-график. Вкарайте в ред бюрото си. Задължително излизайте в обедната почивка. Използвайте стрес „играчки“ – меки топки, топки от ластици, метални топчета, които да мацкате и подхвърляте. Идеята им е да насочат вниманието Ви в друга посока, различна от мислите за работа. Необходимо е да осъществявате социални контакти и да се разтоварвате от работния ден с кино, театър, излизане с приятели, спорт или някакво друго любимо Ваше занимание.

Не се колебайте да поискате помощ от колегите си или съвет от шефа си, ако изпитвате някакви затруднения в работата си. Научете се да казвате „Не“ и да преценявате собствените си сили и свободно време. Вместо да разглеждате всеки проблем като експлозив, вързан към тялото Ви, е по-добре да забавите мислите си и да си дадете време.

Признайте си, че никой не е свръхчовек!

Interreg



EUROPEAN UNION

Greece-Bulgaria

HS Care

European Regional Development Fund



Този материал е изготвен с финансовата помощ на Европейския съюз. Съдържанието на този материал е изцяло отговорност на Община Струмляни, България и по никакъв начин не може да се счита, че отразява възгледите на Европейския съюз, страните-участнички, Управляващия орган и Съвместния секретариат на Програмата за сътрудничество ИНТЕРРЕГ V-A „Гърция - България 2014-2020 ”.