

Dotazník životnej pohody SZO

Zakrúžkujte jedno z čísel 5 – 0 pri každom opísanom stave – pocite, ktorý ste prežívali v poslednom období (dva týždne až jeden mesiac).

	vždy	väčšinou	skôr áno	skôr nie	niekedy	nikdy
MÁM DOBRÚ NÁLADU A CÍTIM SA DOBRE	5	4	3	2	1	0
Cítim sa pokojný a uvoľnený/á	5	4	3	2	1	0
Som aktívny/a a plný/á energie	5	4	3	2	1	0
Zobúdzam sa svieži/a a odpočinutý/á	5	4	3	2	1	0
Môj každodenný život je naplnený zaujímavými činnosťami	5	4	3	2	1	0

Spočítajte svoje označené odpovede/body a vynásobte ich 4.

Hodnotenie Vašej celkovej životnej pohody vyjadruje nasledujúca tabuľka.

Aktuálny stav vašej životnej pohody	Bodový rozsah
Veľmi nízky	0 – 25 bodov
Nízky	26 – 50 bodov
Ľahko znížený	51 – 75 bodov
Výborný	76 – 100 bodov

Pohodu a zdravie človeka výrazne ovplyvňuje okolie (najmä vzduch, voda) a spôsob života. Svetlo a vzduch, jedlo a pitie, prácu a odpočinok, spánok a bdenie, činnosť mysle treba dávkovať tak, aby v ľudskom tele bola harmónia. Táto myšlienka bola nielen súčasťou životných pravidiel antických Grékov, ale jestvuje v pravidlách osobnej hygieny a životosprávy dodnes.

Životospráva výrazne ovplyvňuje zdravie človeka. Pre duševnú hygienu a duševné zdravie je dôležité vyhýbať sa škodlivinám, ako je napr. pitie alkoholu alebo užívanie omamných látok a vedieť vhodným spôsobom relaxovať. Súčasťou duševnej hygieny je sebaopoznanie a správne začlenenie sa do spoločnosti. Pre duševné zdravie je dôležitá duševná rovnováha a pestovanie povahových vlastností, ktoré umožňujú vyhýbať sa nedorozumeniam medzi ľuďmi alebo ich aspoň vhodne riešiť. Dôležité je striedať prácu s odpočinkom. Neprimerané úlohy a ciele a nemožnosť ich splniť vedú k poruchám duševného života aj vnútorných orgánov. Ide o stres. Ten však nemožno zdolať alkoholom ani inými drogami. Človek má žiť tak, aby si po celý život zachoval zdravie a duševnú sviežosť. Režim dňa by mal zahŕňať prácu a oddych. Pre obnovu duševných a telesných síl je dôležitý spánok. Po duševnej práci treba zaraďovať aktívny odpočinok, napr. šport, prácu v záhrade. Po namáhavej telesnej práci zasa napr. čítanie knihy a pod.