



SĂNĂTATEA – PRODUS AL UNUI STIL DE VIAȚĂ ADECVAT

Sef Lucr. Dr. Mihail Cristian Pîrlog, Asist. Univ. Dr. Dan Bondari



Modul de viață (I)

- Modul de viață se referă la elementele obiective ale traiului, la condițiile materiale, economice și sociale ale vieții
- Între indicatorii acestuia se numără (Roth, 1996):
 - natura muncii (ocupației, profesiei) și durata ei
 - învățământul, calificarea profesională și accesibilitatea formelor acestora
 - rezidența și circulația (timpul afectat și mijloacele de transport disponibile și utilizate)
 - locuința ($\text{m}^2/\text{persoană}$) și echipamentul acesteia (gradul de confort)



Modul de viață (II)

- Modul de viață se referă la elementele obiective ale traiului, la condițiile materiale, economice și sociale ale vieții
- Între indicatorii acestuia se numără (Roth, 1996):
 - condiții de igienă și asistență sanitară (accesibilitatea acesteia)
 - mijloace de comunicare, telecomunicare
 - informație și cultură
 - timpul liber (durata și folosirea acestuia)
 - sistemul tradițiilor, obiceiurilor și moralei



Modul de viață (III)

- Acești factori, prin evoluția lor istorică, își aduc aportul la crearea profilului psihologic al unei populații, la formarea personalității indivizilor și la structurarea relațiilor sociale.
- Orice mod de viață este produsul unei istorii, reflexul unei culturi și al unor tradiții specifice, fiecare societate având un mod specific de viață.
- Un factor ce contribuie la diferențierea tipurilor de societăți pe baza modului de viață este distribuția, cuantumul și utilizarea veniturilor și a bunurilor materiale.



Modul de viață (IV)

- În cazul societăților de tip tradițional-agrar cheltuielile preponderente sunt cele pentru nevoile primare, de alimentație
- În timp ce în cazul modului de viață urban, cheltuielile familiale se orientează spre produsele industriale care satisfac necesități secundare
- În cazul societăților post-industriale se deplasează preponderent spre nevoia de servicii. Modul de viață postindustrial are tendința de globalizare și este unul construit în jurul automobilului, al echipamentului domestic, electronic, al telecomunicațiilor și al mediilor de informare. Acest mod de viață va fi asimilat de populațiile care ajung la nivelul de dezvoltare atins de țările occidentale în prezent.



Stilul de viață (I)

- Se referă la aspectul subiectiv al modului de viață, reprezentând opțiunea individului și direcția spre care se orientează manifestările sale particulare.
- La baza acestei opțiuni se află anumite credințe, imagini și reprezentări ale individului despre lume și viață, care îl dirijează în acțiuni și alegeri și care îl pot conduce la reușită sau eșec.
- Stilul de viață se referă la decizii, acțiuni și condiții de viață care afectează sănătatea persoanelor, apărând riscurile autoasumate (tabagismul, abuzul de droguri, excesele alimentare sau subnutriția, alcoolismul, promiscuitatea sexuală, condusul auto imprudent, sedentarismul, munca în exces, stresul profesional, etc.), o parte dintre acestea fiind și impuse de condițiile sociale.



Stilul de viață (II)

- ▶ Constă din combinații ale diferitelor practici și deprinderi comportamentale și condiții de mediu ce reflectă modul de viață, influențate de antecedentele familiale, condițiile culturale și socio-economice ale persoanei.
- ▶ Este tipul de comportament repetitiv, habitual, condiționat de nivelul de cultură și de nivelul de trai, aflat sub controlul limitat al familiei și individului, în cadrul impus de resursele economice.
- ▶ Modificarea stilului de viață implică deci schimbarea concomitentă a comportamentului personal și a condițiilor de viață.

Stilul de viață (III)

- Primele abordări ale stilului de viață aparțin lui Alfred Adler în psihologie și lui Max Weber în sociologie.
- Adler a legat stilul de viață de procesul de structurare a personalității în funcție de eul ideal, complexul de inferioritate, complexul de superioritate și sentimentul de comuniune socială.
- Pe baza acestui model, au fost propuse ulterior 14 tipuri generale ale stilului de viață:
 - Descurcărețul
 - Controlorul
 - Conducătorul
 - Corectul
 - Superiorul
 - Simpaticul
 - Binevoitorul
 - Opozantul
 - Victima
 - Martirul
 - Copilarosul
 - Neadaptatul
 - Pasionatul
 - Placidul.



Stilul de viață (IV)

- ▶ Ulterior s-a mai realizat o tipologie a stilurilor de viață folosind descrieri împrumutate din lumea animală:
 - ▶ Tigrul – agresiv, autoritar, ambițios
 - ▶ Cameleonul – conformist, flexibil
 - ▶ Broasca țestoasă – retras, discret, serios, zelos, descurcăreț, echilibrat
 - ▶ Vulturul – individualist, egoist
 - ▶ Somonul – dârz, opozant



Stilul de viață (V)

- ▶ Max Weber a definit stilul de viață în dependență de doi factori:
 - ▶ comportamentul în viață (opțiunile avute în alegerea unui anumit stil de viață)
 - ▶ șansele de viață (probabilitatea realizării practice a acestor opțiuni personale, ținând cont de condițiile structurale necesare pentru susținerea unui anumit stil de viață)
- ▶ El îmbină opțiunile individuale cu constrângerile social-economice în operaționalizarea conceptului de Lebensstil.



Stilul de viață (VI)

- Stilul de viață poartă amprenta modului de viață al comunității și al grupului în care persoana s-a născut și s-a format.
- Opțiunile în funcție de care se structurează stilul de viață sunt individuale, dar valorile, reprezentările, țelurile și aspirațiile care impun aceste opțiuni au determinare socială.
- Astfel, dacă modul de viață se referă la aspectele exterioare ale vieții, la condițiile economice și sociale, stilul de viață privește modul în care omul și grupurile sociale valorizează aceste condiții, în funcție de anumite opțiuni valorico-normative.



Stilul de viață (VII)

- Evaluarea stilurilor de viață și a modurilor de viață este importantă pentru stabilirea calității vieții pe care o pot asigura.
- Există stiluri de viață defavorabile pentru sănătate precum și stiluri de viață favorabile sănătății (abstinență tabagică, consum moderat de alcool, fitness, dietă echilibrată și variată, evitarea consumului de droguri, prudență în traficul rutier, prudență în viața sexuală, folosirea strategiilor adecvate de ajustare a stresului profesional).



Stilul de viață (VIII)

- Stilul de viață poate fi:
 - pozitiv (comportamentele nu se abat de la standardele normale)
 - negativ (abaterile se constituie în factori de risc)
- Stilul de viață negativ este determinat de doi factori:
 - factorul socio-economic
 - factorul cultural-educativ



Stilul de viață (IX)

- ▶ Efectele stilului de viață asupra sănătății sunt de două feluri:
 - ▶ directe (fumatul și alcoolul constituie riscuri de cancer pulmonar sau de ciroză, alimentația bogată în colesterol are rol etiologic în aterogeneză)
 - ▶ mediate (agravarea diabetului zaharat, a hipertensiunii arteriale etc.)