

# DEFINICIJA ZDRAVLJA I MENTALNOG ZDRAVLJA

Definicija zdravlja obuhvata nekoliko sfera – fizičku, mentalnu, socijalnu i duhovnu. Tek kada se u svim sferama poseduje zdravlje, može se reći da je osoba potpuno zdrava. Mentalno zdravlje je važan element zdravlja, a iako zbog slabije definisanosti i neodređenosti, ne postoji univerzalna obavezujuća definicija mentalnog zdravlja, važnost mentalnog zdravlja se ističe u većini definicija zdravlja.

## Zapamtite!

Zdravlje najčešće tumačimo kao odsustvo bolesti i osećaja bola. Međutim, potrebno je da imamo u vidu da pojava nekih osećaja ne mora biti rezultat bolesti.

S druge strane, odsustvo osećaja (senzacija) ne isključuje mogućnost postojanja bolesti, i to možemo da utvrdimo samo preciznim medicinskim pregledima, a vrlo često i putem dodatnih ispitivanja (laboratorijskih ispitivanja, rendgenskog ili ultrazvučnog snimanja).

Aktuelna definicija tumači zdravlje kao „stanje potpunog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i slabosti“ (definicija Svetske zdravstvene organizacije - SZO).



Stock photo. Posed by model.

Zdravlje se takođe tumači kao sposobnost čoveka da dostigne granice svojih fizičkih, mentalnih i socijalnih potencijala i sposobnosti, kao i da iskaže pozitivnu reakciju na sve izazove. Kažemo da je osoba dobrog zdravlja kada ima veliku energiju i otpornost, što joj omogućava da održi sistemsku ravnotežu i otpornost na bolesti, čak i u uslovima velikog fizičkog (naporan fizički rad) i mentalnog (faktori psihosocijalnog stresa) opterećenja i u nepovoljnim uslovima sredine (promene vremena, teški životni uslovi, međuljudski konflikti).

Zanimljivo je da određeni ljudi nastoje da ispitaju svoje zdravlje čak i u ekstremnim situacijama, kao što su kampovi preživljavanja, penjanje uz stenu ili razna sportska dostignuća.

PHSER/PSY/0818/0001

[/rs/bolesti/sizofrenija/o-bolesti/ta-je-to-sizofrenija/definicija-zdravlja-i-mentalnog-zdravlja](#)