

فهرست



پیشگفتار

درباره‌ی نویسندگان

سپاسگزاری

بخش ۱

پرورش مهارت‌های سلامتی و بهزیستی

۱۳

۱۳

۱۵

۱۷

فصل ۱

۱۹

۲۱

۲۲

۲۳

۲۶

۳۱

۳۴

سلامتی برای نوجوانان

شما و سلامتی شما

پیوستار سلامتی

منظور ما از "سلامتی" چیست؟

چرا باید سلامتی برای شما مهم باشد؟

ارتقای مهارت‌های کسب دانش سلامتی

مهارت‌های مربوط به دانش سلامتی

فصل ۲

۳۸

۴۰

۴۱

۴۳

۴۶

۵۲

بهزیستی و سبک زندگی

بهزیستی و سلامتی

رفتارهای بهزیستی

ترویج سلامتی

تهیه یک طرح بهزیستی فردی

به دست آوردن اطلاعات بهزیستی

فصل ۳

۵۹

۶۲

۶۶

۷۰

۷۲

حل مسئله

مخاطرات سلامتی

اندیشیدن به راهی برای کنترل مخاطرات

فرایندهای حل مسئله

استفاده از IDEAL برای حل مسائل

۸۲
۸۴
۸۹
۸۹
۹۲
۹۳

ارتباط برای بهزیستی

فصل ۴

ارتباط مؤثر
ارتباط غیرکلامی
مهارت‌های شنیدن
سبک‌های ارتباطی
استفاده مؤثر از ارتباط



بخش ۲

سلامت شخصی

۱۰۱

۱۰۳

مراقبت از خودتان

فصل ۵

۱۰۵

پوست شما

۱۱۳

موی شما

۱۱۵

ناخن‌ها

۱۱۵

دندان‌ها و لثه‌ها

۱۱۷

خواب

۱۲۳

مراقبت از حواس

فصل ۶

۱۲۵

بینایی

۱۲۷

قدرت تطابق

۱۲۸

شنوایی

۱۳۱

لامسه

۱۳۳

بوایی

۱۳۵

چشایی

۱۳۶

ترکیب حسی

۱۴۱

درک رشد و تحول

فصل ۷

۱۴۳

تغییرات فیزیکی و شیمیایی نوجوانی

۱۴۶

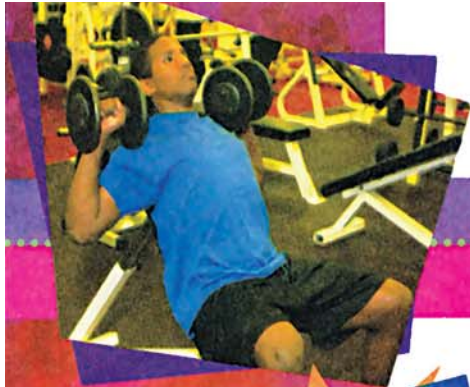
دستگاه تولیدمثل مردان

۱۵۱

دستگاه تولیدمثل زنان

۱۵۳

بارورسازی



فصل ۸

۱۶۱

۱۶۴

۱۶۴

۱۷۴

۱۷۵

۱۷۶

خوردن برای بهزیستی

تغذیه

مواد مغذی

فیبر غذایی

آب

طراحی برای تغذیه مناسب

فصل ۹

۱۸۳

۱۸۵

۱۸۶

۱۸۷

۱۸۸

۱۹۲

۱۹۵

۱۹۶

۱۹۸

۲۰۱

یک رویکرد سالم به مدیریت وزن

دیدگاه آمریکایی‌ها درباره وزن

تأثیرها روی ایده‌های مربوط به وزن

کشف تصویر بدنی

وزن چقدر باید باشد؟

عوامل مؤثر بر مدیریت وزن

رژیم گرفتن

تکنیک‌ها و راهکارهای سالم مدیریت وزن

آشنایی با اختلال‌های خوردن

تهیه یک طرح مدیریت سالم وزن

فصل ۱۰

۲۰۶

۲۰۸

۲۱۱

۲۱۷

۲۲۱

لذت بردن از یک سبک زندگی مبتنی بر فعالیت بدنی

سودمندی‌های فعالیت بدنی

تناسب بدنی

اجتناب از آسیب

تهیه یک طرح تناسب فردی

فصل ۱۱

۲۲۷

۲۲۹

۲۳۰

۲۳۹

پیشگیری از آسیب

انتخاب‌ها و پیامدها

آسیب‌های غیرعمدی

خشونت و آسیب‌های عمدی



کنترل استرس

استرس‌زاها

فصل ۱۲

استرس چگونه بر بدن شما تأثیر می‌گذارد
 استرس چگونه بر روی سلامتی تأثیر می‌گذارد؟
 محافظت از خود در برابر اثرات ناشی از استرس
 کنترل استرس

۲۵۳

۲۵۶

۲۶۱

۲۶۴

۲۶۶

۲۶۹

سلامت روانی و هیجانی

تعریف سلامت روانی و هیجانی

فصل ۱۳

سلسله‌مراتب نیازهای مازلووی

کسب هویت

ویژگی‌های فرد دارای سلامت هیجانی و درونی

تکلیف منزل

مکانیسم‌های دفاعی

ایجاد مهارت‌های ارتباطی

۲۷۶

۲۷۸

۲۷۹

۰۸۲

۲۸۱

۲۸۲

۲۸۶

۲۸۹

درک بیماری‌های روانی

مغز انسان

فصل ۱۴

شناخت بیماری روانی

علل بیماری‌های روانی

انواع اختلالات روانی

اختلال خوردن

متخصصان درمان

۲۹۵

۲۹۷

۲۹۸

۲۹۹

۳۰۰

۳۰۸

۳۱۰

درک و پیشگیری از خودکشی

شناخت خودکشی

فصل ۱۵

عوامل مرتبط

عوامل حفاظتی

نشانه‌های هشداردهنده

پیشگیری از خودکشی

آیا شما در معرض خطر هستید؟

۳۱۳

۳۱۵

۳۱۷

۳۱۹

۳۲۰

۳۲۲

۳۲۶



فصل ۱۶

- ۳۳۱
- ۳۳۳
- ۳۳۴
- ۳۳۵
- ۳۳۶
- ۳۴۱
- ۳۴۳

روابط سالم در خانه

- خانواده چیست؟
- ویژگی های ارتباطات سالم خانوادگی
- تغییر در ساختارهای خانواده
- نوجوانی: تغییر نقش ها و مسئولیت ها
- عوامل استرس زای معمول برای خانواده ها
- موفقیت در روابط خانوادگی

فصل ۱۷

- ۳۴۶
- ۳۴۸
- ۳۴۹
- ۳۵۳
- ۳۵۵
- ۳۵۶
- ۳۶۰

روابط سالم با همسالان

- چرا روابط اجتماعی اهمیت دارد؟
- برقراری روابط اجتماعی
- انواع دوستان
- ویژگی های یک دوست واقعی
- عوامل استرس زای شایع در روابط نوجوانان
- فشار وارده از سوی همسالان

فصل ۱۸

- ۳۶۶
- ۳۶۸
- ۳۷۰
- ۳۷۲
- ۳۷۳
- ۳۷۵

حل تعارض

- درک تعارض
- شناخت تعارض های احتمالی
- تجربه کردن یک تعارض طی دوران نوجوانی
- رویارویی با تعارض
- حل تعارض

فصل ۱۹

- ۳۸۴
- ۳۸۶
- ۳۸۶
- ۳۸۷
- ۳۹۰
- ۳۹۰
- ۳۹۸

روابط عاشقانه سالم

- انواع عشق
- ویژگی های مربوط به روابط عاشقانه
- سه جزء تشکیل دهنده عشق از نظر استرنبرگ
- شیفتگی
- فرآیند قرار گذاشتن
- روابط اعتیادآور

بخش ۶

۴۰۳

بزرگترین مخاطرات برای سلامتی و بهزیستی



فصل ۲۰

تنباکو

۴۰۵

دستگاه تنفس

۴۰۷

چرا افراد سیگار می کشند؟

۴۰۹

تأثیرات دود تنباکو

۴۱۱

هزینه سیگار کشیدن

۴۱۸

سیگارهای کم قیر، کم نیکوتین

۴۱۹

سیگارهای بایدی

۴۱۹

یاری دیگران برای ترک سیگار

۴۲۰

تنباکوی بدون دود

۴۲۱

الکل

۴۲۵

ماهیت الکل

۴۲۷

رفتارهای نوشیدن

۴۲۸

تأثیر مصرف الکل بر سلامتی

۴۳۱

سندرم جنین الکلی

۴۳۴

فصل ۲۱

سوءمصرف دارو

۴۳۹

اهمیت داروها

۴۴۱

سوءمصرف دارو

۴۴۳

پیشگیری از سوءمصرف دارو

۴۵۶

فصل ۲۲

بیماری های واگیردار

۴۵۹

تاریخچه بیماری های واگیردار

۴۶۱

علل بیماری های واگیردار

۴۶۲

زنجیره واگیری

۴۶۷

پیشگیری از بیماری های واگیردار

۴۶۸

مراحل بیماری

۴۷۰

بیماری های واگیردار اصلی

۴۷۱

بیوتروریسم

۴۷۸

فصل ۲۳



فصل ۲۴

۴۸۲
۴۸۴
۴۸۴
۴۹۱
۴۹۵

بیماری‌های مزمن

ماهیت بیماری‌های مزمن
بیماری‌های قلبی - عروقی
سرطان
سایر بیماری‌های مزمن

بخش ۷

مصرف سالم

۵۰۳

فصل ۲۵

۵۰۵
۵۰۷
۵۰۸
۵۱۰
۵۱۲
۵۱۴
۵۱۶
۵۱۷

درک رسانه

تعریف واژه‌ها
چرا رسانه‌های گروهی در زمینه سلامت انسان از اهمیت برخوردارند؟
رسانه‌ها و واقعیت اجتماعی
تبلیغات در رسانه‌های گروهی
بازاریابی محصول
مسائل جنسی در رسانه‌های گروهی
تحلیل و ارزیابی پیام‌های رسانه‌ای

فصل ۲۶

۵۲۲
۵۲۴
۵۲۵
۵۲۸
۵۲۸
۵۳۰
۵۳۱
۵۳۳
۵۳۴

درک اطلاعات سلامتی

مراقبت بهداشتی پزشکی در آمریکا
یافتن اطلاعات بهداشتی
شیادی پزشکی
مسئولیت فردی در قبال سلامتی
چه زمانی باید به یک متخصص بهداشت مراجعه کرد؟
انواع مراقبت‌ها و درمان‌های بهداشتی
ارتباط با درمانگرها
استفاده خردمندانه از داروها

فصل ۲۷

۵۳۹
۵۴۱
۵۴۳
۵۴۴
۵۴۷
۵۵۰

خریدار در مقابل خرید

تبدیل شدن به یک مشتری عاقل
بودجه مصرفی نوجوان
مدیریت پول
پرداخت هزینه برای خدمات درمانی
حقوق شما به‌عنوان یک مصرف‌کننده خدمات بهداشتی

۵۵۳

بزرگسالی سالم



۵۵۵

فشارزاهای بزرگسالی

۵۵۷

نوجوانی، آماده شدن برای بزرگسالی

۵۵۸

بزرگسالی جوانی

۵۶۴

بزرگسالی میان سالی

۵۶۷

بزرگسالی کهن سالی

فصل ۲۸

۵۷۴

خانواده سالم

۵۷۶

قرار گذاشتن و رابطه عاشقانه

۵۷۷

ازدواج

۵۸۳

تصمیم گیری برای بچه دار شدن

۵۸۷

مادری

۵۸۷

پدري

۵۸۸

آداب مناسب تربیت کودک

فصل ۲۹

۵۹۲

مشارکت در جامعه سالم

۵۹۴

جامعه چیست؟

۵۹۵

ویژگی های جامعه سالم چیست؟

فصل ۳۰

۶۰۷

اصطلاحات

پیشگفتار

این کتاب متنی قابل دسترس، جذاب و سر راست است که اطلاعات اساسی درباره‌ی سلامتی و بهزیستی برای نوجوانان و جوانان فراهم می‌کند و می‌توان از آن برای ارتقای دانش و مهارت‌های مربوط به سلامتی و بهزیستی استفاده کرد. رفتارها و مهارت‌های مهم و اساسی ذکر شده در این کتاب به مخاطبان کمک خواهد کرد که اکنون رفتارهای بهزیستی را پرورش دهند که آنها را به سوی بزرگسالی سالم رهنمون خواهند شد. ماهیت اصولی این کتاب، اطلاعاتی فراهم می‌کند که در طول یک ترم قابل انتقال است. بسیاری از فعالیت‌ها و ویژگی‌های منحصر به فرد گنجانده شده در این کتاب، یادگیری مهارت‌های سلامتی و بهزیستی را جذاب، جالب و سرگرم‌کننده می‌کند. هدف ما ارائه کتابی مخاطب پسند برای ترغیب خوانندگان به تمرین بهزیستی در سراسر زندگی و فراهم کردن چارچوبی برای دستیابی به مهارت‌های دانش سلامتی است.

درباره‌ی نویسندگان

جیمز رابینسون

جیمز رابینسون اکنون استاد گروه سلامت اجتماعی و رفتاری در دانشکده‌ی سلامت عمومی شهری در مرکز علوم سلامتی وابسته به دانشگاه A&M تگزاس است. دکتر رابینسون لیسانس خود را در آموزش سلامتی و جسمانی و فوق‌لیسانس خود را در آموزش سلامتی از دانشگاه چستر غربی و دکترای خود را در آموزش سلامتی از دانشگاه کلرادوی شمالی دریافت کرده است. او پنج سال از ۱۱ سال عضویت هیئت علمی خود را در داوینگتون پنسیلوانیا، آموزش سلامتی تدریس کرده است. او پس از مطالعات دکتری خود، با دانشگاه ایالتی کالیفرنیا- نورث ریج، دانشگاه کلرادوی شمالی A&M تگزاس همکاری داشته است. دکتر رابینسون، مشاوره‌های آموزش سلامتی در مدارس کالیفرنیا، کلرادو، تگزاس و وایومینگ و نیز گروه‌های آموزش و سلامت کلرادو و تگزاس ارائه می‌کند. دکتر رابینسون نویسنده یا همکار نویسنده در بیش از ۲۵ کتاب و مقاله و ارائه‌کننده‌ی بیش از ۵۰ سخنرانی حرفه‌ای برای مخاطبان محلی، ایالتی و ملی بوده است. او اکنون سردبیر مشترک مجله‌ی آموزش دارویی است. دکتر رابینسون در چندین کمیته و هیئت انجمن آمریکایی آموزش سلامتی و انجمن آمریکایی سلامت مدرسه خدمت می‌کند.

انجمن آمریکایی آموزش سلامتی در سال ۱۹۹۹ او را عضو افتخاری این انجمن کرد و نشان خدمات حرفه‌ای را در سال ۲۰۰۳ به وی اعطا کرد. علاوه بر

تدریس، فعالیت و خدمات دانشگاهی، دکتر رابینسون حدود ۲/۵ میلیون پژوهانه برای پژوهش و طرحهایش جذب کرده است.

دبورا جی. مک کورمیک

دبورا مک کورمیک در حال حاضر استادیار گروه ترویج سلامتی در کالج متخصصان سلامت در دانشگاه آریزونا شمالی در فلاگرتف آریزونا است. او لیسانس خود را در آموزش جسمانی و سلامت از دانشگاه مری هاردین- بیلور، فوق لیسانس خود را در رشته آموزش جسمانی و سلامت از دانشگاه بیلور و دکترای خود را در آموزش سلامتی از دانشگاه A&M تگزاس دریافت کرده است. او با دانشگاه لیما، دانشگاه تگزاس در سن آنتونیو دانشگاه ایالتی تگزاس همکاری داشته است. او بیش از ۵۰ کتاب و مقاله‌ی حرفه‌ای در موضوع‌های مربوط به ترویج سلامتی برای مخاطبان محلی، ایالتی و ملی ارائه کرده است.

سپاسگزاری

کاری به این بزرگی بدون یاری بسیاری از افراد به بار نمی‌نشست. نویسندگان از متخصصانی که در تهیه‌ی این اثر مشارکت داشتند سپاسگزارند:

برایان. ل. کلینتون، مشاوره حوزه‌ی سلامتی

دفعه فولتون، مشاوره حوزه‌ی سلامتی

هری کاترین سانچز، مشاور حوزه‌ی سلامتی

بت مک نیل، مشاور سنجش

نویسندگان همچنین قدردان کسانی هستند که در تولید این کتاب مشارکت

داشتند:

لی هارون که تخصص فن نگارش او، بی‌اندازه این متن را تکمیل کرد.

تمام دانشجویان و والدینی که موضوع عکاسی ما بودند و سازمان‌هایی که

موضوع‌های عکاسی برای ما فراهم کردند.

تمام کسانی که پیشنهاد، انتقاد، و بینش‌های حرفه‌ای در اولین نسخه‌ی

این کتاب ارائه کردند. بازخورد آنها در تهیه‌ی کتابی که نیازهای مخاطبان را

برآورده سازد، اهمیت به‌سزایی داشت. از زمان و تلاشی که صرف کردند بسیار

سپاسگزاریم.

دکتر رایینسون سپاسگزاری قلبی خود را تقدیم همه کسانی می‌کند که برای

تهیه‌ی این اثر حمایت شخصی کردند:

دکتر دنی جین بالارد، همسر، دوست و همکار حرفه‌ای او به خاطر شکیبایی

و ایستگی برای حمایت از این اثر

دکتر بتی دینی همکار دانشکده‌ی سلامت عمومی شهری به خاطر تخصص

عکاسی

نتی-آنه رایینسون و جیمز رایینسون، فرزندان نوجوان آنها به خاطر مرور متن

و پیشنهادهایشان

دکتر کایرو وی. سایاما، دین از دانشکده سلامت عمومی به خاطر دوستی و

حمایتش در طول نگارش این متن

نوجوانان کالج بریان در تگزاس که انتقادهای ارزشمندی روی طراحی این

کتاب فراهم کردند.

دکتر مک کورمیک سپاس و قدردانی بیکران خود را به افراد زیر به خاطر حمایت‌های شخصی و حرفه‌ای آنها تقدیم می‌دارد:

بردلی ساتون، همسر و دوستش به خاطر شکیبایی و ازخودگذشتگی او در طول نگارش این اثر

دکتر راندا، ام. جانسون، همکار دانشگاه آریزونا شمالی به خاطر تشویقش هم برای شروع و هم برای اتمام کار

خانواده، دوستان و همکاران حرفه‌ای به خاطر حمایت مستقیم و غیرمستقیم‌شان در طول نگارش این اثر.

بخش ۱

پرورش مهارت‌های سلامتی^۱ و بهزیستی^۲

مقدمه

چه کسی مسئول سلامتی شماست؟ اگر پاسخ دادید "خودم"، آفرین بر شما! شما گام بزرگی به سوی بزرگسالی برداشته‌اید. مسئولیت سلامتی شما، زمان زیادی از عمرتان به عهده دیگران بود: اعضای خانواده، پزشک‌ها، پرستارها، یا دیگر بزرگسالان. به عنوان یک بزرگسال، شما به طور کامل مسئول مراقبت از خودتان می‌شوید. همچنین ممکن است شما، مسئولیت‌هایی برای مراقبت از نیازهای سلامتی اعضای خانواده‌تان داشته باشید. شما می‌توانید با آموختن اطلاعاتی درباره روش‌های پیشگیری از بیماری و آسیب‌ها، خودتان را برای چنان مسئولیت‌هایی آماده کنید. اطلاعات و فعالیت‌های موجود در این کتاب و کارهایی که در کلاستان انجام خواهید داد، برای کمک به شما به منظور تدارک یک دوران بزرگسالی سالم طراحی شده است.

شما خواهید آموخت که عوامل تهدیدکننده سلامتی شما در شکل‌های زیادی ظاهر می‌شوند. برخی تهدیدها زیست‌شناختی هستند مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها، برخی شیمیایی هستند، از قبیل ضد آفت‌ها، برخی دیگر مانند سوء مصرف دارو، ماهیتی اجتماعی دارند. تشخیص این تهدیدها یا خطرها، اولین گام مهم در حفظ سلامتی شماست. هدف این بخش، کمک به شما برای آموختن هرچه بیشتر درباره سلامتی و مفهوم بهزیستی است و پرورش مهارت‌هایی که شما را در انجام رفتارهای حافظ سلامتی یاری دهد.

فصل ۱

سلامتی برای نوجوانان شما و سلامتی شما پیوستار سلامتی منظور ما از سلامتی چیست؟ چرا سلامتی باید برای شما هم باشد؟ ارتقای مهارت‌های کسب دانش سلامتی مهارت‌های مربوط به دانش سلامتی

فصل ۲

بهزیستی و سبک زندگی بهزیستی و سلامتی رفتارهای بهزیستی ترویج سلامتی تهیه یک طرح بهزیستی فردی به دست آوردن اطلاعات بهزیستی

فصل ۳

حل مسئله مخاد سلامتی اندیشیدن به راهی برای کنترل مخاطرات نیاز برای حل مسئله فرایندهای حل مسئله

فصل ۴

ارتباط برای بهزیستی ارتباط موثر ارتباط غیر کلامی مهارت‌های شنیدن سبک‌های ارتباطی استفاده موثر از ارتباط

فصل ۱

سلامتی برای نوجوانان



کوری اغلب به آینده می‌اندیشد. همانند بسیاری از نوجوانان، علاقه‌مند است بدانند که سال‌های پیش رو برای او چه چیزی به همراه دارد. او از این جهت خوشحال است که در مدرسه عملکرد خوبی دارد. او برای یادگیری و کسب نمره‌های خوب به شدت تلاش می‌کند. او همچنین به خاطر وضعیت سلامتی مناسب خودش خوشحال است. او قدر دان کمک‌ها و حمایت‌هایی است که خانواده‌اش برای تصمیم‌گیری‌های مناسب در

مورد سلامتی به وی ارائه کرده‌اند. کوری اطمینان دارد که با سلامتی مناسب و انرژی همراه آن، قادر خواهد بود که به تمام هدف‌هایی که برای آینده طراحی کرده است، دست یابد.

هدف‌های فصل

- در پایان این فصل، شما باید بتوانید:
- سلامتی را تعریف کنید.
- چهار بعد سلامتی را توصیف کنید.
- شرح دهید که چرا سلامتی باید برای نوجوانان مهم باشد.
- عوامل مؤثر بر طول عمر را شناسایی کنید.
- چهار ویژگی فردی را که دارای اطلاعات سلامتی است توصیف کنید.
- هفت مهارت به‌کاررفته توسط یک فرد دارای اطلاعات سلامتی را نام ببرید.

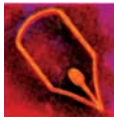
مقدمه

پیش از آنکه شروع به خواندن این فصل بکنید، چند لحظه‌ای درنگ کنید و درباره نوع زندگی که می‌خواهید اکنون و در آینده داشته باشید، بیندیشید. ای‌کاش جزو گروهی باشید که بخواهید احساس خوبی در آینده داشته باشید و در فعالیت‌های روزانه و کارهای موردعلاقه‌تان، سرشار از انرژی باشید. خبر خوش اینکه در طول تاریخ هیچ گروه دیگری از جوانان نمی‌توانست به‌اندازه شما روی سلامتی خویش کنترل داشته باشد. آنچه شما امروز می‌آموزید، می‌تواند بر طول عمر و چگونگی زیستن شما تأثیر بگذارد.

دوران نوجوانی می‌تواند هم هیجان‌انگیز و هم چالش‌انگیز باشد. دلیل هیجان‌انگیز بودن این است که شما مستقل‌تر می‌شوید و در مقایسه با دوران کودکی از آزادی بیشتری بهره‌مند می‌گردید. دلیل چالش‌انگیز بودن هم این است که شما مسئولیت بیشتری دارید و در حال آموختن مهارت‌های موردنیاز به‌عنوان یک فرد بزرگسال هستید. برخی از مهم‌ترین مهارت‌ها به‌سلامتی و بهزیستی شما مربوط است. این کتاب و کلاس بهداشت روانی شما، اطلاعات موردنیاز شما را برای گرفتن تصمیم‌های مناسب درباره سلامتی‌تان فراهم خواهد کرد. با بهره‌گیری از این فرصت یادگیری می‌توانید از دوران نوجوانی‌تان بهتر لذت ببرید و پایه‌های یک زندگی شاد، سالم و پربار را پی‌ریزی کنید.

کلیدواژه‌ها

بیماری‌های مزمن
دیابت
ژن‌ها
اطلاعات سلامتی
تعادل حیاتی
بیماری‌های واگیردار
امید به زندگی
نرخ سوخت‌وساز
سلامتی بهینه
پوکی استخوان



خودآزمایی: سلامتی و رفتارهای فرد

درباره کارهایی بیندیشید که انجام دادن یا ندادن آن می‌تواند روی سلامتی شما مؤثر باشد. در یک صفحه کاغذ مجزا، مشخص کنید که آیا رفتارهای زیر در مورد شما صدق می‌کند یا خیر. بازخورد در انتهای فصل آمده است.

۱. من اخیراً تمام ایمن‌سازی‌های لازم را انجام داده‌ام.
۲. من سیگار نمی‌کشم.
۳. من سعی می‌کنم که هر روز میوه و سبزی بخورم.
۴. من به‌سوی مصرف داروها یا الکل نمی‌روم.
۵. من هر وقت که می‌خواهم رانندگی کنم از کمربند ایمنی استفاده می‌کنم.
۶. من می‌توانم بدون خشم و دستپاچگی با موقعیت‌های فشارزا مقابله کنم.
۷. من کسانی را دارم که هنگام نیاز برای کمک در حل مشکلات با آنها گفتگو کنم.
۸. من می‌توانم با اعضای خانواده‌ام به‌خوبی ارتباط برقرار کنم.
۹. من تصمیم‌هایی را می‌گیرم که برای سلامتی‌ام خوب است و به آنها عمل می‌کنم.

شما و سلامتی شما

در زمینه پژوهش‌های پزشکی و تحول درمان‌ها و معالجه بیماری‌ها و آسیب‌ها، پیشرفت‌های عظیمی صورت گرفته است. ما در مقایسه با هر زمان دیگری در تاریخ، درباره چگونگی کار کردن و کار نکردن بدن، اطلاعات بیشتری داریم. تا قبل از دهه ۶۰ یعنی احتمالاً دوران زندگی پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایمان، **بیماری‌های واگیردار**، اصلی‌ترین قاتل انسان‌ها بودند و مردم کنترل اندکی روی آنها داشتند. تا زمان کشف واکسن‌ها و پادتن‌ها، مردم روش‌های اندکی برای محافظت از خودشان در برابر عفونت و بیماری در اختیار داشتند. بدون دسترسی به انواع فنون پیشرفته جراحی و داروهای نوین که امروزه متداول است، افرادی که در گذشته به‌طور جدی بیمار یا مجروح می‌شدند، شانس نجات کمی داشتند. به جدول ۱-۱ نگاه کنید و تفاوت بین علل اساسی مرگ‌ومیر در سال‌های ۱۹۰۰ و ۲۰۰۲ را بررسی کنید. شما خواهید دید که تفاوت اساسی میان سه علت اولیه مرگ‌ومیر وجود دارد.

امروزه بیماری‌های واگیردار جزو سه علت اصلی مرگ‌ومیر در ایالات متحده نیست؛ این سه علت عبارت است از بیماری قلبی، سرطان و سکت. هر سه علت مرگ‌ومیر در حد زیادی متأثر از سبک زندگی ماست. شما ممکن است فکر کنید که این بیماری‌ها و سایر بیماری‌های جدی مانند **دیابت** و **پوکی استخوان** باید موضوع نگرانی افراد سالمند باشند. اما شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند. بسیاری از عادت‌های دوران جوانی، تعیین‌کننده وضعیت سلامتی در دوران بزرگسالی است. برای مثال، عادت‌های خوردن و میزان ورزش کردن شما، نه تنها چگونگی تناسب و سلامتی کنونی شما را متأثر می‌کند، بلکه ممکن است طول عمر و چگونگی زیستن شما را هم تحت تأثیر قرار دهد.

بیماری‌های واگیردار

بیماری‌های ناشی از جانداران قابل‌انتشار از طریق آب، غذا، هوا یا تماس انسانی.

دیابت

بیماری که در آن پانکراس انسولین کافی ترشح نمی‌کند، انسولین برای استفاده مناسب از قند برای انرژی ضروری است.

پوکی استخوان

وضعیتی که در آن استخوان‌ها تراکم و قوت‌شان را از دست می‌دهند.

جدول ۱-۱ علل اصلی مرگومیر در ایالات متحده، ۱۹۰۰ و ۲۰۰۲

۲۰۰۲		۱۹۰۰	
تعداد مرگ در هر ۱۰۰/۰۰۰ نفر	علت مرگ	تعداد مرگ در هر ۱۰۰/۰۰۰ نفر	علت مرگ
۲۵۸	بیماری قلبی	۲۰۲	ذات‌الریه و آنفولانزا
۲۰۱	سرطان	۱۹۴	سل
۶۱	سکته	۱۴۳	عفونت‌های شکمی، اسهال
۴۴		۱۳۷	بیماری قلبی
۳۶	تصادفات	۱۱۷	سالمندی، مرگ تعریف‌نشده یا نامشخص
۲۵	دیابت	۱۱۰	سکته
۲۴	ذات‌الریه و آنفولانزا	۸۹	بیماری کلیوی
۱۸	بیماری آلزایمر	۷۲	تصادفات
۱۳	بیماری کلیوی	۶۴	سرطان
۱۱	عفونت خون	۴۰	دیفتری

پیوستار سلامتی

سلامتی شما پیوسته در حال تغییر است، از روزی به روز دیگر و حتی از ساعتی به ساعتی دیگر دگرگون می‌شود، گاهی تغییرات به‌طور ناگهانی روی می‌دهند، شما یک روز صبح با تب و سردرد بیدار می‌شوید. در مواقع دیگر، تغییرات خیلی آشکار نیست. با بالا رفتن سن یک فرد، بدن وی ممکن است در شرایطی قرار گیرد که منجر به بیماری قلبی یا سرطان شود و این فرد ممکن است در کل هیچ نشانه‌ای را حس نکند. زیرا یک فرد می‌تواند یک بیماری بدون احساس هیچ‌گونه نشانه‌ای داشته باشد. بنابراین با افزایش سن بهتر است ما آزمایش‌های پزشکی انجام دهیم که بیماری‌هایی از این دست را مشخص کند.

پیوستار سلامتی برای نمایش تغییرات سلامتی ارائه شده است. شکل ۱-۱ نشان می‌دهد که چگونه سلامتی می‌تواند دامنه‌ای از **سلامتی بهینه** یعنی بالاترین سطح سلامتی ممکن برای یک فرد تا بیماری‌های تهدیدکننده زندگی را در برگیرد. سلامتی شما، غالباً برای مدت طولانی در سطح بهینه باقی نمی‌ماند. باین حال اگر شما یک نوجوان معمولی هستید، سطح سلامتی شما غالباً نزدیک به انتهای بهینه پیوستار قرار می‌گیرد. در صورت بروز مشکلات سلامتی جسمانی، تعادل حیاتی به هم می‌خورد و بدن از تعادل خارج می‌شود.

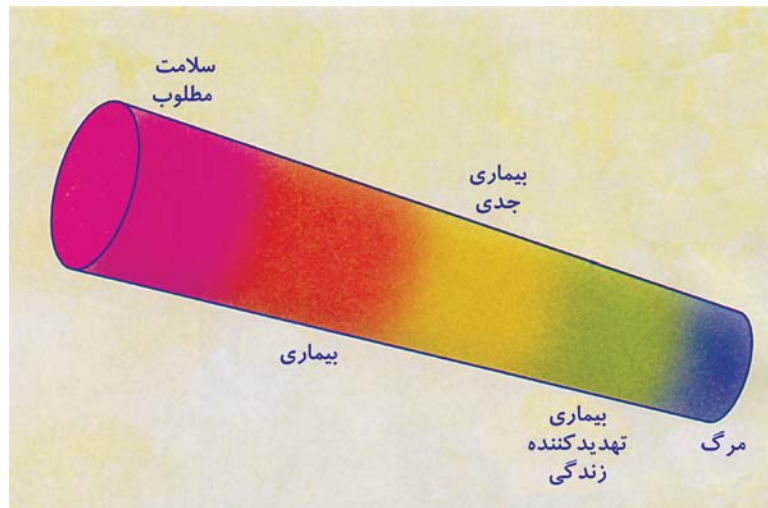
آسیب‌هایی از قبیل کشیدگی ماهیچه و واکنش‌های بدنی از قبیل تب، تعادل حیاتی را به هم می‌زنند. در صورت به هم خوردن تعادل حیاتی، بدن برای بازگرداندن وضعیت تعادل به‌شدت کار می‌کند. هر چه بیماری یا وضعیت جدی‌تر شود، تلاش برای تعادل حیاتی شدیدتر می‌گردد. شما درباره تأثیرات یک آسیب جدی روی **تعادل**

سلامتی بهینه

وضعیتی که در آن فرد تا حد امکان سالم است.

تعادل حیاتی

وضعیت تعادل که در آن تمام دستگاه‌های بدن هماهنگ باهم کار می‌کنند.



شکل ۱-۱
پیوستار سلامتی

حیاتی بدن چه فکری می‌کنید؟

منظور ما از "سلامتی" چیست؟

شما سلامتی را چگونه تعریف می‌کنید؟ آیا برای شما نوعی احساس است؟ آیا به معنای بیمار نبودن است؟ بیشتر مردم سلامتی را نوعی شرایط جسمانی می‌دانند، اما سلامتی خیلی بیشتر از اینها است. سلامتی مقیاسی است متشکل از چگونگی احساس ما درباره شرایط جسمانی، ذهنی، اجتماعی و معنوی، در هر لحظه از زمان. آیا شما از دیدن کلمات ذهنی، اجتماعی و معنوی در تعریف سلامتی تعجب کردید؟ سازمان بهداشت جهانی (WHO)، بخشی از سازمان ملل که در سال ۱۹۴۸ برای کار کردن روی موضوع‌های بین‌المللی سلامتی ایجاد شد، این تعریف از سلامتی را گسترش داد. به نظر اعضای سازمان بهداشت جهانی کل کیفیت زندگی یک فرد باید مورد توجه قرار گیرد. تعریف آنان از سلامتی عبارت است از "وضعیت بهزیستی کامل جسمانی، ذهنی و اجتماعی، نه صرفاً نبود بیماری یا ضعف". بنابراین اکنون چهار بعد از سلامتی تعریف می‌شود که تمام آنها روی کیفیت زندگی ما تأثیر دارد:

۱. سلامتی جسمانی
۲. سلامتی ذهنی و هیجانی
۳. سلامتی اجتماعی
۴. سلامتی معنوی

سلامتی جسمانی شما

سلامتی جسمانی نشانگر شرایط بدنی شماست. برای مثال، این نوع از سلامتی، وضعیت ماهیچه‌ها، اندام‌ها و استخوان‌ها را شامل می‌شود در صورت بروز مشکلات برای سلامتی جسمانی‌تان، شما ممکن است علائم یا نشانه‌هایی از قبیل درد و ناراحتی را تجربه کنید. از مثال‌های رایج می‌توان معده درد، سردرد، درد مفاصل و گلودرد را نام برد. برخی نوجوان‌ها، از لحاظ جسمانی ناسالم‌اند مانند ابتلا به سرطان خون و یا ابتلای زودرس به ویروس HIV. اما هیچ نشانه آشکاری ندارند.

سلامتی ذهنی و هیجانی

سلامتی ذهنی و هیجانی به وضعیت ذهن شما و توانایی متعادل ساختن هیجان‌ها اشاره دارد. این مفهوم چگونگی واکنش شما به شرایط اطرافتان را در برمی‌گیرد. برای مثال، یک مقیاس سلامت روانی چگونگی پاسخگویی شما به فشارها و مشکلات روزمره زندگی است. فردی با سلامتی روانی ضعیف ممکن است به موقعیت‌های بهنجار با رفتار غیرعادی یا نامناسب پاسخ دهد.

مردم اغلب از تشخیص علائم وضعیت هیجانی و روانی ضعیف ناتوان‌اند. آنها ممکن است از غیرعادی بودن رفتارشان ناآگاه باشند. فقدان خودآگاهی می‌تواند یکی از نشانه‌های سلامت روانی ضعیف باشد. بسیاری از افراد تا زمانی که در زندگی با مشکلی برخورد نکنند وقت زیادی را صرف تفکر درباره سلامت روان خودشان نمی‌کنند. گاه‌گاهی ممکن است یک دوست یا یکی از اعضای خانواده آنها را تشویق به جستجوی کمک‌های درمانی کند.

آیا از توانایی خود برای برخورد با استرس راضی هستید؟ اگر در انطباق با زندگی روزمره با مشکل روبه‌رو شوید آیا به راحتی در جستجوی کمک‌های مشاوره‌ای و پزشکی برمی‌آید؟ در صورتی که مشاهده کنید که یک دوست با عضوی از خانواده از نظر روانی با هیجانی دچار اختلال شده است آیا او را تشویق می‌کنید که در جستجوی کمک برآید؟ این موارد،

نکات مهمی هستند که شما هنگام ورود به دوره بزرگسالی و رویارویی با تجربه‌های جدید و احتمالاً فشارزا باید در نظر بگیرید.

سلامتی اجتماعی شما

سلامتی اجتماعی به کیفیت روابط شما با دیگران اشاره دارد. این مفهوم، مقیاسی است از چگونگی کنار آمدن شما با افراد مختلف، از خانواده و دوستان نزدیک تا کسانی که آنها را به‌خوبی نمی‌شناسید. میزان تحمل و احترامی که شما به دیگران می‌گذارید بخشی از سلامتی اجتماعی است. توانایی شما برای ایجاد



آیا شما در تعامل با دیگران احساس راحتی می‌کنید؟ آیا دوستان قابل اعتمادی دارید؟ آیا به نظر شما مردم می‌توانند یاد بگیرند که از نظر اجتماعی سالم باشند؟

آیا می‌دانید که...؟

بلندی موسیقی در کنسرت‌های راک می‌تواند ۱۱۰ دسی‌بل باشد. این بلندی معادل صدای شلیک اسلحه یا موتور جت است. آیا به نظر شما این سطح صوت می‌تواند شنوایی را تخریب کند؟ آثار درازمدت رفتن به کنسرت‌های راک چیست؟ یادگیری درباره شرایطی که می‌تواند به بدنتان آسیب بزند و انتخاب کردن‌های دقیق بر اساس این اطلاعات بخشی از پذیرش مسئولیت برای سلامتی خودتان است.

همسالان

افرادی هم‌سن شما؛ کسانی که با آنها ویژگی‌هایی مشترک دارید، از قبیل سطح تحصیلات، علائق موسیقی یا مذهبی

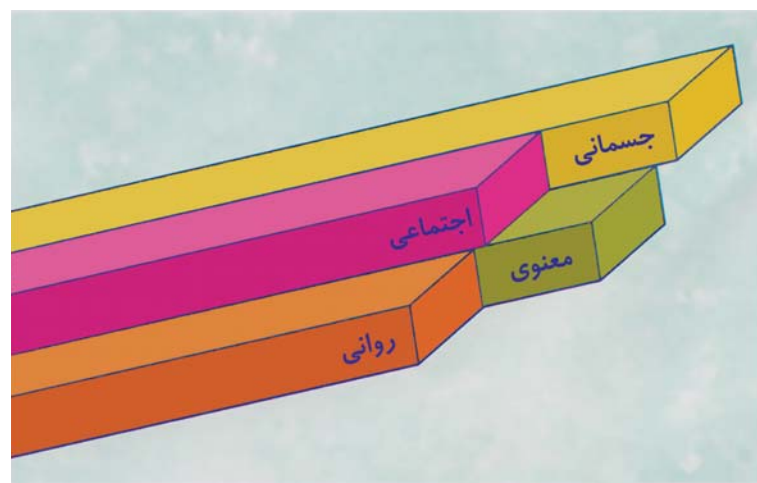
و حفظ روابط دوستانه‌ای که به ارزش زندگی شما می‌افزاید، معیار دیگری از سلامتی اجتماعی شماست. مشکلات مربوط به سلامتی اجتماعی می‌تواند به‌ویژه برای نوجوانان دردسرافرین باشند زیرا در این دوره از زندگی است که داشتن دوستان و موردپذیرش همسالان قرار گرفتن، بسیار مهم است.

سلامتی معنوی شما

سلامتی معنوی به ارزش‌هایی اشاره دارد که زندگی شما بر روی آن بنا شده است. این مفهوم، بازتاب نیروهایی که به اخلاقیات شما شکل داده است. اخلاقیات باورهایی هستند که تصمیم‌های شما دربارهٔ درست و غلط را هدایت می‌کنند. به بیان دیگر آنها، استانداردهای رفتاری شما هستند. سلامتی معنوی الزاماً به باورهای مذهبی اشاره ندارد، گرچه برای بسیاری از افراد این‌گونه است. سلامتی معنوی بخشی از وجود ما است که فراتر از جسم و ذهن ما می‌رود و معنای زندگی را در برمی‌گیرد. از میان تمام ابعاد سلامتی، اندازه‌گیری سلامتی معنوی از همه مشکل‌تر است. کدام یک از عوامل زندگی شما در سلامتی معنویتان بیشتر دخالت دارند؟ کدام علامت نشانگر وجود مشکل در سلامتی معنوی شماست؟ اینها پرسش‌های خوبی هستند که شما ضمن تعیین سلامتی کلی خودتان می‌توانید بپرسید.

تصویر کلی شما از سلامتی

هنگام تعیین وضعیت کلی سلامتی خودتان، هر چهار بعد را ارزیابی کنید. همان‌گونه که در شکل ۱-۲ نشان داده شده است، این ابعاد ممکن است در سطوح متفاوتی باشند. برای مثال، فردی با سلامتی جسمانی خوب و سلامتی اجتماعی ضعیف به‌عنوان فرد دارای سطح سلامتی کلی بالا در نظر گرفته نمی‌شود. برای مثال مورد جیم را در نظر بگیرید که بازیکن تیم فوتبال دانشگاه است. جیم از نظر بازی در وضعیتی عالی قرار دارد اما خیلی زود از کوره در می‌رود، غالباً دعوا می‌کند و مشکلات قانونی دارد. اخیراً تلاش کرده است که با



شکل ۱-۲

ابعاد سلامتی

غلبه بر ضعف ذهنی و اجتماعی، خود معنوی‌اش را ارتقاء دهد. گرچه جیم از نظر جسمانی قوی و متناسب است، اما سلامتی اجتماعی و سلامتی هیجانی او ضعیف است. یادآوری این نکته مهم است که سلامتی چیزی بیشتر از حس خوب یا بد در بعد جسمانی است. بهترین کار، اندیشیدن به هر چهار بعد سلامتی است، به گونه‌ای که وقتی شما به اعمال روش‌هایی برای دستیابی و حفظ سلامتی خوب دست می‌زنید باید بتوانید به هر چهار بعد سلامتی دست یابید.

چگونه چهار بعد سلامتی باهم تعامل می‌کنند

آیا شما کسی را می‌شناسید که به دلیل فشار روانی دچار بیماری جسمانی شده باشد؟ ما به شما می‌آموزیم که چهار بعد سلامتی باهم تعامل و ارتباط متقابل دارند. پژوهشگران حوزه پزشکی اطلاعات زیادی در این باره به دست می‌آورند که چگونه فشار هیجانی می‌تواند باعث نشانگان جسمانی شود. برخی فعالیت‌ها، گرچه در اصل ماهیتی هیجانی یا معنوی دارند، ولی به نظر می‌رسد که بر سلامتی جسمانی تأثیر دارند. مراقبه که عبارت است از پاک کردن ذهن از افکار، مثالی از این دست است. ثابت شده است که مراقبه از طریق کاستن فشارخون روی سلامتی جسمانی تأثیر دارد. فشارخون بالا یکی از عوامل مؤثر در سکتة و بیماری‌های قلبی است.

چرا باید سلامتی برای شما مهم باشد؟

یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید "کسی که سلامتی دارد، امید دارد و کسی که امید دارد، همه چیز دارد". آیا شما با این ضرب‌المثل موافقت می‌کنید؟ بسیاری معتقدند که سلامتی بسیار مهم‌تر از پول یا شهرت است. در واقع، سلامتی شانس شما را در دستیابی به هر آنچه که در زندگی می‌خواهید، افزایش می‌دهد. درگیری با آسیب‌ها و بیماری‌ها، مانع مشارکت کامل در فعالیت‌های دلخواه می‌گردد اگر آسیب‌دیده یا بیمار باشید، نمی‌توانید عملکرد خوبی در ورزش داشته باشید. اگر بیشتر اوقات بیمار باشید، عملکرد خوبی در کلاس‌ها نخواهید داشت. در صورت نداشتن احساس خوب، حتی گشت‌وگذار با دوستان هم برایتان لذت‌بخش نخواهد بود. سالم بودن، زندگی را لذت‌بخش‌تر می‌کند.

سلامتی خوب همچنین انرژی کافی برای مطالعه، کار و تفریح به همراه دارد. امروزه از نوجوانان خواسته‌های زیادی وجود دارد. شاید شما در ورزش یا فعالیت‌های سایر مدارس یا اجتماعات مشارکت دارید و علاوه بر مسئولیت‌های خانه، وظیفه دیگری هم به عهده دارید. هر چه وظایف بیشتری داشته باشید و بخواهید مسئولیت‌های بیشتری هم به عهده بگیرید، داشتن سلامتی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

شما سلامتی کلی خودتان را چگونه رتبه‌بندی می‌کنید؟ آیا اغلب اوقات احساس خوبی دارید و انرژی موردنیاز خود را تأمین می‌کنید؟ می‌خواهید که برخی از ابعاد سلامتی‌تان را بیشتر ارتقاء دهید؟

بیماری‌های مزمن

بیماری‌هایی که با تغییرات اندک زمان زیادی طول کشیده است.

سلامتی را از هم‌اکنون آغاز کنید

آنچه که اکنون انجام می‌دهید، سلامتی آینده شما را تحت تأثیر قرار خواهد داد. باور

کنید! آغاز عادات خوب از هم‌اکنون تأثیر تراکمی خواهد داشت زیرا برخی از کارهایی که شما اکنون انجام می‌دهید شما را تشویق خواهد کرد که همراه با افزایش سن، سایر کارهای مرتبط با سلامتی را هم انجام دهید.

رفتارهای سالم به شما کمک می‌کند که خطر بیمار شدن را بکاهید. این عبارت به‌ویژه در مورد بیماری‌های مزمن صادق است. این بیماری‌ها باعث انتخاب گزینه‌های ضعیف سلامتی در سراسر عمر می‌گردد که آن‌هم می‌تواند باعث مشکلات جدی در زندگی آینده گردد.

از سوی دیگر، گزینه‌های خوب سلامتی در سراسر عمر می‌تواند در بزرگسالی و کهن‌سالی سالم، مؤثر باشند.



یک مثال از یک گزینه خوب، انتخاب تغذیه مناسب و حفظ وزن مناسب از هم‌اکنون است. انجام این کار، حفظ وزن مناسب را در بزرگسالی آسان‌تر خواهد کرد. وزن مناسب خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت را می‌کاهد. مثالی از یک انتخاب ضعیف، انتخاب سیگار کشیدن است. تقریباً تمام بزرگسالانی که به خاطر سرطان ریه مرده‌اند، از نوجوانی سیگار کشیدن را آغاز کرده بودند. آثار تراکمی قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض تنباکو می‌تواند بسیار زیان‌بار باشد. اکنون انتخاب در دستان شماست، رفتارهای سالم امروز، سلامتی خوب در آینده و رفتارهای ناسالم امروز، خطرات سلامتی برای آینده را به همراه دارد. آیا شما هیچ‌گونه عادات رفتاری دارید که خواستار تغییر آن به‌منظور داشتن بزرگسالی سالم باشید؟

امید به زندگی

نظر شما دربارهٔ صدسال عمر کردن چیست؟ در نظر اول این طول عمر، کمیاب به نظر می‌رسد اما تعداد زیادی از مردم، یک قرن و حتی بیشتر زندگی می‌کنند. تعداد سال‌هایی که یک فرد ممکن است زندگی کند امید به زندگی نامیده می‌شود. معمولاً این اصطلاح به‌صورت امید به زندگی در هنگام تولد بیان می‌شود. اما در هر سن دیگری هم قابل تعیین است. تعداد سال‌هایی که به‌عنوان امید به زندگی خود تعیین می‌شود، باقیماندهٔ زندگی فرد است. برای مثال، نوجوانی که در سن ۱۶ سالگی، امید به زندگی ۶۲/۵ سال دارد، طول عمری در حدود ۷۹ سال خواهد داشت. فرد ۵۰ سال‌های که امید به زندگی ۲۶ سال دارد، عمری ۷۶ ساله خواهد داشت.

امید به زندگی توسط دانشمندان حوزه سلامت تعیین می‌شود، آنان اسناد مرگ‌ومیر هر گروه سنی را بررسی می‌کنند. یک نکته جالب این است که در هنگام تولد، در ایالات متحده، زنان در مقایسه با مردان امید به زندگی بالاتری دارند. در اصل، می‌توان انتظار داشت که زنان شش سال بیشتر عمر کنند. به نظر شما، چرا زنان در مقایسه با مردان امید به زندگی طولانی‌تری دارند؟

- وراثت
- رفتارهای سالم فردی
- محیط
- اقتصاد

امید به زندگی

مقیاسی از طول عمر باقیمانده فرد بر اساس داده‌های مربوط به علل جاری مرگ‌ومیر

طول عمر

مدت زمان زندگی یک فرد

نرخ سوخت‌وساز

نرخ غذا و اکسیژن مورد استفاده بدن برای انجام فرایندهای جسمانی گوناگون

ژن‌ها

واحد‌های کوچک ماده وراثتی که درون هسته سلول یافت می‌شوند

وراثت

تنها یک عامل به طول عمر افراد کمک نمی‌کند. مدت زمانی که یک فرد زندگی می‌کند طول عمر نام دارد. طول عمر شما تحت تأثیر چندین عامل است.

شما ویژگی‌هایی از قبیل رنگ چشم را از مادر و پدرتان بسه ارث می‌برید. هر والد در ۵۰٪ از ویژگی‌های سازنده شما قابل مشاهده هستند. برخی ویژگی‌ها از قبیل، نرخ سوخت‌وساز سهمیم است. برخی ویژگی‌ها از قبیل رنگ مو، نوع پوست و قد قابل مشاهده نیستند. این ویژگی‌های زیست‌شناختی توسط ژن‌ها در هنگام تشکیل نطفه از پدر و مادران به شما منتقل می‌شوند. برخی از چیزهایی که شما به ارث می‌برید روی سلامتی شما تأثیر دارند برای مثال، نرخ سوخت‌وساز شما برای سهولت حفظ وزن‌تان در محدوده سلامت، تأثیر دارد. برخی مشکلات سلامتی از قبیل بیماری قلبی و دیابت با احتمال بیشتری در کسانی روی می‌دهد که فردی در خانواده آنها دچار این بیماری‌هاست در مقایسه با کسانی که چنین بیماری‌هایی در خانواده آنها وجود ندارد.



والدین‌تان به شما ژن‌هایی داده‌اند که در وضعیت سلامتی و ظاهر شما سهم هستند.

رفتارهای سالم شخصی

عادت‌ها و رفتارهای سالم شخصی شما، بیشتر از وراثت، محیط یا اقتصاد روی طول عمر و چگونگی زندگی شما تأثیر دارد. بسیاری از افراد برای سالم نگه‌داشتن خود به پزشکان و بیمارستان‌ها تکیه می‌کنند اما شواهد نشان می‌دهند که از سال ۱۹۶۵، در ایالات‌متحده مهم‌ترین عامل مؤثر در افزایش امید به زندگی، رفتارهای مرتبط با سلامتی بوده است. علم پزشکی قادر نیست که هر نوع بیماری را درمان کند و هر نوع جراحی را بهبود بخشد. اعمال خود شما در تعیین سطح سلامتی شما قدرتمندترین عامل به شمار می‌روند.

محیط

برخی از رویدادهایی که در محیط شما اتفاق می‌افتد خارج از کنترل شما هستند. برای مثال، درجاهایی که جنگ، بیماری یا بلایای طبیعی وجود دارد، به‌اندازه محیط‌های ایمن‌تر عمر نمی‌کنند. مثال‌های دیگر از عوامل مؤثر بر سلامتی، آلودگی هوا و افزایش سموم است که می‌تواند مشکلات سلامتی ایجاد کند و امید به زندگی مردم را کاهش دهد.

آیا می‌دانید که...؟

در سال ۱۷۷۶، امید به زندگی یک فرد در هنگام تولد ۲۳ سال بوده است.
در سال ۱۹۰۰، امید به زندگی یک فرد در هنگام تولد ۴۸ سال بوده است.
در سال ۲۰۰۰، امید به زندگی یک فرد در هنگام تولد ۷۷ سال بوده است.
به نظر شما چه عاملی باعث افزایش طول عمر شده است؟