



## „Choroby cywilizacyjne” prelekcja edukacyjna dla ekonomistów, żywieniowców i uczniów ZSZ



W czwartek 9 marca 2017 r. nasza klasa, czyli II „e” wzięła udział w spotkaniu z Panią Dorotą Wojnarowską, która jest pracownikiem staszowskiego SANEPID-u. Prelekcja dotyczyła „Chorób cywilizacyjnych”. Dowiedzieliśmy się, że najczęstszymi chorobami XXI wieku są: alergie, otyłość, depresja, AIDS, anoreksja, bulimia, alkoholizm, narkomania i pracoholizm. Pośrednio przyczyn ich występowania należy

szukać w ciągłej rozbudowie miast i żywności modyfikowanej a bezpośrednio w nieregularnym odżywianiu, braku aktywności fizycznej, nadużywaniu alkoholu.

Dużą część naszego spotkania Pani inspektor poświęciła depresji, która najczęściej „atakuje” osoby w wieku 15 – 29 lat. Wyróżnia się trzy grupy osób szczególnie narażonych na depresję: młodzież nastoletnia i młodzi ludzie, kobiety po porodach i osoby starsze po 60 roku życia.



Depresja narasta powoli i niepostrzeżenie. Stopniowo obniża się nastrój, człowiek staje się apatyczny, bierny, nie ma ochoty na żadną aktywność, najchętniej przebywa z dala od innych osób, szuka samotności, zamyka się w sobie. By zminimalizować prawdopodobieństwo pojawienia się depresji należy nauczyć się opanowywać stres, myśleć z wyprzedzeniem i nie oczekiwać od siebie rzeczy niemożliwych.

W 2017 roku Światowy Dzień Zdrowia został właśnie poświęcony depresji.

tekst: klasa II „e”