

1. Вплив позитивних і негативних емоцій на здоров'я людини

Емоції відображають наше ставлення до подій, що відбуваються навколо нас. Ці події нам іноді подобаються, а іноді – ні. Коли нам щось не подобається, ми відчуваємо негативні емоції: страх, заздрість, гнів, образи. Коли нам щось подобається, ми відчуваємо позитивні емоції: радість, вдячність, задоволення. Дуже важливим є розуміння того, що будь-які емоції певним чином впливають на здоров'я та самопочуття людини.

Позитивні емоції сприяють покращенню самопочуття, укріплюють здоров'я. Негативні ж, навпаки, викликають погіршення стану здоров'я; якщо людина впродовж тривалого асу відчуває сильні негативні емоції, її організм виснажується, і це навіть може призводити до хвороб.

Дуже важливою є навичка керування емоціями, щоб запобігати негативному впливу на здоров'я.

2. Термін «самооцінка», заходи, які допомагають «підняти» самооцінку собі та іншим

Під самооцінкою розуміють здатність людини оцінювати власні якості, здібності, вміння, поведінку тощо. Самооцінка буває нормальна, завищена і занижена. Через проблеми, характерні для підліткового віку, у підлітків часто трапляється та, що самооцінка є заниженою. Це може призводити до того, що така людина або уникатиме спілкування з однолітками і буде соромитися себе, або ж намагатиметься вести себе зухвало. Обидва випадки є не дуже приємними.

Із заниженою самооцінкою можна боротися: потрібно зрозуміти, через що саме є така проблема, та або працювати над її вирішенням, або повірити, що це – звичайні проблеми підліткового віку, які незабаром минуть, і нічого страшного у цьому немає. Потрібно зосереджуватись на позитиві і розвивати свої здібності, вміння і навички.

3. Найкращий захист від стресу

Найкращим захистом від стресу є дотримання правил здорового способу життя, таких як: достатній рівень фізичного навантаження, чергування активності і відпочинку, достатня кількість сну, правильне харчування, а також обов'язково оптимістичне мислення і планування часу.

4. Способи розв'язання конфліктів

Існує декілька способів розв'язання конфліктів.

- Ухилення від конфлікту: нерідко призводить до розриву стосунків, проблема не зникає, програють усі.
- Йти на поступки: коли одна сторона вимушено або добровільно погоджується із вимогами іншої сторони. Сторона, яка йде на поступки, програє, бо відчуває себе погано, інша сторона виграє.
- Суперництво: люди тиснуть один на одного, часто ображають і ображаються, усі почувають себе погано, вигравши немає.
- Співробітництво: обговорення проблеми, спроби зрозуміти опонента, ставитись до нього, як до друга а не ворога – виграють усі.

- Компроміс: пошук рішення, яке буде оптимальним для усіх, всі задоволені, програвши немає.
- На мою думку, найбільш дієвими є останні два способи розв'язання конфліктів (Співробітництво та компроміс), оскільки вони є найбільш дієвими для пошуку рішень і найменш травматичними для обох сторін.

5. Хвороби цивілізації

Хвороби цивілізації – це такі хвороби, які є неінфекційними, і виникають через те, що людина належить до цивілізації (користується її надбанням). До таких хвороб відносять: серцево-судинні захворювання, цукровий діабет, ожиріння, онкологічні захворювання, захворювання опорно-рухового апарату тощо.

Щоб уникнути хвороб цивілізації, дуже вадливо дотримуватись правил здорового способу життя: багато рухатись, слідувати за харчуванням, відмовитись від шкідливих звичок.

6. Як слід діяти, якщо дискримінують ВІЛ-інфіковану людину?

Згідно з чинним законодавством України, ВІЛ-інфіковані люди мають ті самі права, що й звичайні люди. У випадку, якщо має місце дискримінація та стигматизація по відношенню до ВІЛ-інфікованих, вони можуть звернутись до суду, щоб захистити свої права.

На мою думку, дискримінація ВІЛ-інфікованих виникає тоді, коли людина є необізнаною стосовно шляхів передачі ВІЛ, не має достатньо інформації про лікування та профілактику ВІЛ. Тож, якщо людина стане свідком дискримінації ВІЛ-інфікованої людини, потрібно вступитись за ВІЛ-інфікованого, пояснити протилежній стороні що ВІЛ-інфіковані є безпечними, якщо дотримуватись певних правил; потрібно підтримувати ВІЛ-інфікованих, тому що така хвороба - важке випробування і для людини і для її близьких. Потрібно бути толерантним.