

IGIENA PERSONALĂ VS RESPONSABILITATE INDIVIDUALĂ

Anastasia CIUMAC

Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”, Republica Moldova

Autor corespondent: Anastasia Ciumac, e-mail: ciumac.anastasia.1999@gmail.com

Cuvinte-cheie:
igiena personală, sănătate, obicei, prevenire, echilibru corp-minte, stil de viață.

Introducere. Igiena personală este un subiect cunoscut și abordat de toți în toată lumea. Acele mici acte inconștiente cum ar fi spălatul pe mâini, igiena orală, corporală, îngrijirea lucrurilor personale, a spațiului de trai și de lucru, precum și valoarea alimentației și somnului sunt unități ce se încadrează în noțiunea de igiena personală.

Scopul. Reliefaarea relației dintre cunoștințele elevilor despre igiena personală și implementarea acestora în activitățile cotidiene.

Material și metode. A fost realizat un studiu bibliografic al surselor științifice de specialitate în limba română, engleză și franceză prin intermediul motorului de căutare *Google academic*. Pentru o căutare mai avansată au fost utilizate cuvinte-cheie: „igiena personală”, „prevenirea bolilor”, „igiena orală”, „igiena corporală”, „boli infecțioase”, perioada de referință 2013-2023.

Rezultate. Igiena personală nu este un comportament izolat, în schimb variază de la persoană la persoană în funcție de diferiți factori: familie, prieteni, educație, finanțe, mediu de trai. De aceea, programele de intervenție, de conștientizare și importanța igienei personale în rândul elevilor prin măsuri educaționale coordonate de către părinți, profesori în medie va fi benefică pentru a le transmite de la începutul vieții deprinderi sănătoase. Un aspect interesant, care a fost evidențiat în cadrul unei cercetări în domeniu, este rolul igienei alimentare și a apei – „suntem ceea ce mâncăm”. Noțiunea de igienă nu trebuie luată în considerare numai prin prisma manipulării alimentelor, ci și în gestionarea apei și surselor de apă. Din totalitatea potențialelor epidemii hidrice, legioneloză (boala legionarilor) este probabil cea mai gravă, cu un indice de fatalitate de 12%. Totodată, o abordare importantă în subiectul interpretat se atribuie igienei somnului și echilibrului mintal. Actual, pentru toate vârstele, cu o prevalență importantă pentru copii, care sunt la etapa de creștere și de formare atât fizică, cât și mintală. Elevii, care respectă ritmul circadian și igiena somnului, au o productivitate mai mare decât cei care suferă de privare a somnului sau tulburări de somn. Multe studii susțin că există o corelație directă între un stil de viață sănătos, igiena somnului și succesul academic. Pentru o bună realizare academică, este recomandat să se respecte igiena somnului, care se identifică alături de igiena mintală – „într-un corp sănătos o minte sănătoasă”. Depresie, anxietate, nevroze, stres etc., condiții esențiale care trebuie înlăturate din cotidianul uman. Echilibru dintre individ și mediul înconjurător ca expresie a adaptării la totalitatea factorilor stimulant negativi asupra minții și creierului. Totalitatea acestor factori trebuie înlocuiți prin protecție și adaptarea individului la condițiile unei lumi în mișcare și în evoluție, iar principalii piloni, care susțin sănătatea mintală, sunt elementele de igienă mintală: liniștea, calmul, răbdarea, înțelegerea, meditația, comunicarea, odihna, înțelegerea și echilibrul cu sine însuși etc.

Concluzii. Respectarea regulilor de igienă personală ar fi o obligație etică față de sine și de societate, deoarece igiena devine instrumentul fundamental în prevenirea bolilor infecțioase, ocupaționale, precum și un bun obicei existențial pentru a trăi în sănătate și în echilibru cu sine și cu mediul înconjurător.