

Пројекат „РИЗИКО“

Драги студенти позивамо Вас на едукацију у оквиру реализације пројекта „Ризико“ који је направљен у сарадњи Института за онкологију Војводине, Завода за здравствену заштиту студената Нови Сад и Градске управе за здравство Града Новог Сада.

Прелазак из периода адолесценције у одрасло доба је критичан период за развој образаца понашања који могу имати последице и на каснији живот. Усвајање здравих животних навика може бити један од начина за смањење ризика од настанка малигнух болести у старијем животном добу.

Дођите и сазнајте нешто више о факторима ризика за настанак малигнух болести, начинима њихове превенције и моделима промене понашања.

Очекујемо Вас 22.11.2018. у 7 часова ујутру у Свечаној Сали Завода за здравствену заштиту студената.

Предавачи су др Наташа Хинић, др Татјана Тамаш, дипл. псих. Ивана Новаков и др Бурђа Дуганџија.

Координатор пројекта др Татјана Тамаш.

Малигни тумори представљају други водећи узрок смрти у свету, са 8,8 милиона смртних случајева годишње. Предвиђа се да ће број нових случајева порасти са 14,1 милион у 2012. на 21,6 милиона у 2030. години. Око 70% смртних случајева малигнух обољења јавља се у земљама са ниским и средњим приходима, у којима се број нових случајева најбрже повећава.

Према садашњим доказима, између 30 и 50 посто смртних случајева од малигнух болести може бити спречено модификовањем или избегавањем кључних фактора ризика, као што су употреба дуванских производа, прекомерна употреба алкохола, прекомерна телесна маса, недостатак физичке активности и избегавање фактора ризика за настанак инфекција.

Лоше здравствене навике су честе међу студентском популацијом и могу повећати ризик од настанка малигнух обољења код ове популације касније у животу. Прелазак из периода адолесценције у одрасло доба је критичан период за развој образаца понашања који ће имати последице и на каснији живот. Студентске године такође могу бити значајан период за стварање или прекидање зависности. Студенти су довољно стари да могу сами купити цигарете и алкохол, али и даље недовољно зрели и подложни утицајима спољашње средине, пре свега утицају вршњака и медија. Промена стила живота и усвајање здравих животних навика могу бити један од начина за смањење ризик од настанка малигнух болести, као и других хроничних болести које се могу развити у старијем животном добу.

Ризично понашање је понашање које води у ризик да се наруши сопствено здравље. Често се претпоставља да је људско понашање релативно рационална тежња да се нађе најбоље могуће решење, бар у односу на здравље. Међутим људи често не рационализују своје понашање у складу са неком одређеном вредношћу. Истраживања показују да се понашање некада формира на основу фантазија, снова, нада или жеља, а не увек на основу рационалних образаца. За понашања ризична по здравље карактеристично је и то да она са собом углавном носе неку врсту непосредног задовољства које служи као снажно поткрепљење и отежава процес одвикавања, односно промене. Поред тога са развојем друштва број опасности, ризика се стално увећава, што отежава уочавање њихове величине и значаја. У истраживањима се све чешће поставља и питање како људи доживљавају ризике по њихово здравље и да ли имају осећај да их сами могу контролисати.

Едукација студената је први корак који се може предузети како би се поваћала њихова информисаност о факторима ризика, као и о протективним факторима који могу спречити или успорити развој малигних болести. Такође упознавање људи са узроцима настанка ризичних облика понашања, као и каснијим тешкоћама за промену таквог понашања могу им помоћи да утичу на факторе ризика који могу довести до поремећаја здравља. Заправо што више разумемо узроке сопственог понашања, можемо боље радити на томе да то понашање усмеравамо у складу са нашим плановима и циљевима.

Све зависи од тебе и твоје воље :-)