



# Потребности человека в здоровье и болезни



**Потребность – это психологический и физиологический дефицит того, что существенно для здоровья и благополучия человека.**

# 14 основных потребностей человека

1. Дышать
2. Есть
3. Пить
4. Выделять
5. Спать, отдыхать
6. Быть чистым
7. Одеваться, раздеваться
8. Поддерживать температуру
9. Быть здоровым
10. Избегать опасность
11. Двигаться
12. Общаться
13. Иметь собственные ценности
14. Играть, учиться, работать

# Иерархия основных жизненно-важных потребностей по А. Маслоу



# Первая ступень пирамиды

А. Маслоу, представляют низшие физиологические потребности, без которых невозможна жизнь биологического смысла слова.

К ним относятся потребности:

1. Дышать
2. Есть
3. Пить
4. Выделять

## Вторая ступень пирамиды

### А. Маслоу называется безопасностью.

Эти потребности, обеспечивают человеку собственную безопасность.

К ним относятся:

5. Спать, отдыхать
6. Быть чистым
7. Одеваться, раздеваться
8. Поддерживать температуру
9. Быть здоровым
10. Избегать опасность
11. Двигаться

## Третья ступень А. Маслоу называется принадлежность.

Человек на протяжении всей жизни необходимо иметь опору, принадлежать обществу, быть принятым и понятым этим обществом.

К данной ступени относится потребность:

12. Общаться

**Четвертая ступень пирамиды  
А. Маслоу называется  
достижение успеха.**

К данной ступени относится потребность:

13. Иметь жизненные ценности.



# Пятая ступень А. Маслоу называется служение.

Данная ступень обеспечивает самореализацию человека и развитие его как личности.

К ней относятся:

14. Играть, работать, учиться

# Иерархия основных жизненно-важных потребностей по А. Маслоу



# Способ удовлетворения потребности называется **образом жизни.**

Образ жизни зависит от:

1. Возраста человека
2. Социокультурного окружения  
человека
3. Экологии
4. Знание, умение, желание и сил  
человека

**Социокультурное окружение** – это общество в котором живет человек, семья, коллектив на работе, в школе, с его традициями, законами, культурой.

**Здоровый образ жизни** – это эталон, придерживаясь которого человек достигает гармонии с окружающей средой.

**Факторы риска** – это факторы, которые отрицательно влияют на образ жизни.

# Выводы:

- 1. Способ удовлетворения основных жизненно-важных потребностей человека зависит от его социокультурного окружения, возраста и окружающей его среды.**
- 2. Чем лучше человек адаптирован к условиям жизни с факторами жизни, тем ближе он к здоровью и дальше от болезни.**
- 3. На образ жизни и социокультурное окружение человека можно активно влиять, с целью приблизить его к здоровью и значительная роль в этом принадлежит медсестре.**