

## Higiene mental i física



Prevenió d'accidents:

[www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/salutjove/cssjacc.htm](http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/salutjove/cssjacc.htm)



Oci i esport:

[www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/salutjove/cssoci0.htm](http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/salutjove/cssoci0.htm)

Per què és important fer exercici físic?



### L'exercici físic

L'exercici físic moderat és bo per a tothom. El benefici que proporciona és molt més gran que l'esforç que implica: incrementa la capacitat cardíaca i pulmonar, enforteix els músculs, proporciona sensació de benestar general i contribueix a agafar menys malalties infeccioses, o si més no a superar-les amb més rapidesa. Fins i tot en surt beneficiada la ment, ja que ajuda a relaxar-se i a dormir millor.

### La salut mental

L'exercici mental, com llegir, pensar, resoldre problemes de qual-sevol índole o escriure, entre altres activitats, permet mantenir el màxim temps possible les facultats intel·lectuals de la persona i contribueix a retardar l'edat d'aparició i a disminuir els efectes de determinades malalties degeneratives que afecten el sistema nerviós, com la malaltia d'Alzheimer o la malaltia de Parkinson.

El pensament és format per paraules i imatges en circulació contínua: records d'escenes passades, imaginació d'escenes futures, converses fictícies amb nosaltres mateixos o amb altres persones, etc. Sovint, aquest fluir constant ens porta idees parasitàries i negatives de fracàs, frustració, impotència, etc. que si no es contraresten poden afectar l'estat d'ànim i, fins i tot, malmetre la salut física. La higiene mental també suposa suprimir o contrarestar els pensaments limitants i angoixants a fi d'ocupar la ment amb idees positives.

Quines activitats són beneficioses per mantenir la salut mental?  
Què il·lustren aquestes dues fotografies? Què estàs exercitant per tal de contestar la pregunta?



## Les drogues

Unes de les substàncies que més maldeten la salut física i mental són les drogues.

Una **droga** és una substància natural o artificial que altera l'estat d'ànim, la conducta, la percepció, el coneixement o el rendiment físic.

L'acció de les drogues en el cos és nociva i genera **tolerància** i **dependència**, de manera que cada cop cal prendre'n més per notar els efectes (tolerància), i els estats físic i mental del consumidor l'empenyen a tornar a prendre droga (dependència).

Les drogues es poden classificar en tres grups en funció del grau de tolerància i dependència que provoquen i en funció del seu efecte. Així es parla de **drogues toves**, com l'haixix i el tabac; **drogues semidures**, com la cocaïna i les amfetamines, i **drogues dures**, com l'heroïna i l'alcohol.

## El tabac i l'alcohol

El tabac i l'alcohol són les drogues més consumides a la nostra societat. Dels efectes nocius del tabac se n'ha parlat amb relació a l'aparell respiratori i circulatori.

L'alcohol és una de les drogues que té una tradició de consum més antiga. Els seus efectes varien en funció de diversos factors, com el pes i l'estat emocional del consumidor.

El consum d'alcohol incrementa el risc de patir càncer de boca, esòfag, còlon i fetge, malalties cardiovasculars, obesitat, úlceres i inflamació del pàncrees, el fetge i l'estómac, cirrosi, impotència sexual i esterilitat en l'home i trastorns menstruals en la dona. També destrueix cèl·lules cerebrals i disminueix el temps de reacció, per la qual cosa no s'ha de prendre mai alcohol abans de fer una activitat de risc, com conduir.



Les drogues de disseny com l'èxtasi que es prenen en forma de pastilles es consumeixen força entre la població jove en llocs com les discoteques. Aquestes drogues augmenten la resistència al cansament i donen sensació de benestar, però contenen substàncies químiques molt perilloses que afecten el sistema nerviós, de vegades a molt curt termini. S'han donat casos en què el consum d'aquestes drogues ha provocat lesions greus i irreversibles al cervell després de la primera dosi.



Sobre el consum d'alcohol i altres drogues:

[www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/salutjove/csarco.htm](http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/salutjove/csarco.htm)

[www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/salutjove/cssjdro.htm](http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/salutjove/cssjdro.htm)

[www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/salutjove/cssjtab.htm](http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/salutjove/cssjtab.htm)

La comercialització de l'esport i l'alta competitivitat que hi ha entre els esportistes han provocat que es generalitzi l'ús de substàncies que milloren la força i la resistència. Aquestes substàncies s'anomenen dopants i el seu ús està penalitzat en les competicions. A més, aquestes substàncies són perjudicials per a l'organisme, ja que afecten diferents funcions vitals i les poden alterar a llarg termini.