



## EMOCIONĀLĀ LABSAJŪTA UN FIZISKĀ VESELĪBA

**20.novembris**, pl.18.00 – 19.00, Latvijas Ārstu biedrība, Skolas iela 3

Lektore: **Profesore dr. Gunta Ancāne**, Rīgas Stradiņa universitātes Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas katedras un klīnikas vadītāja

Cilvēka fiziskā labsajūta jeb fiziskā veselība ir ne tikai cieši saistīta ar emocionālo veselību, bet ir tieši no tās atkarīga. Pasaules valstu pētījumi rāda, ka pārtikuši, ar labiem ienākumiem un izglītoti cilvēki ir arī fiziski aktīvāki un pārliecinātāki attiecībā ar apkārtējiem, kas savukārt veicina patīkamo nodomu, dzīves plānu un ieceru realizēšanos, rezultātā, ļaujot šiem cilvēkiem kopumā dzīvē justies daudz labāk.

Ir pamats secināt, ka minētais ir attiecināms arī uz Latvijas iedzīvotājiem, proti, **cilvēkam, sakārtojot savu emocionālo labsajūtu, uzlabojas arī viņa fiziskā veselība.**

Latvijā līdz šim, runājot par fizisko veselību, cilvēka emocionālajai labsajūtai un psihiskajai veselībai ir bijusi pievērsta neadekvāti maza uzmanība, kas nav ļāvis pietiekoši novērtēt šī faktora nozīmi indivīda pilnvērtīgas dzīves veidošanā. Tāpēc aicinām Jūs uz Rīgas domes Labklājības departamenta atklāto lekciju - diskusiju par emocionālās veselības lomu cilvēka dzīvē.