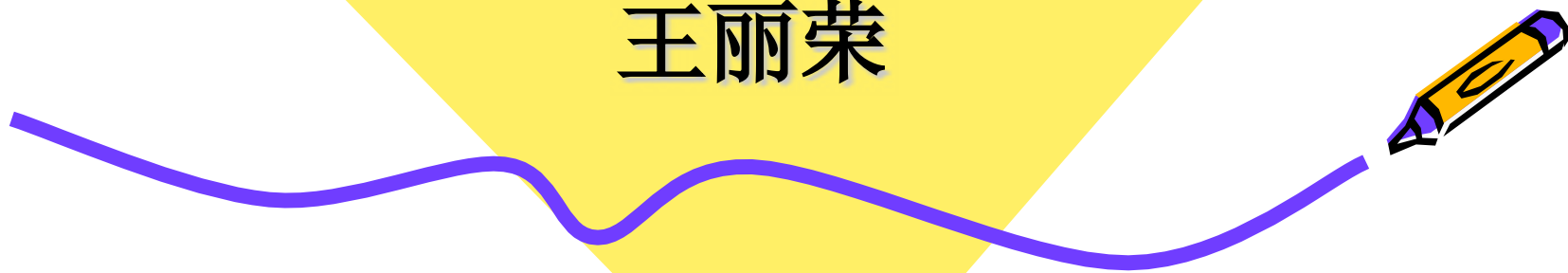




健康行为

王丽荣



Part I 行为概述



行为是机体在外界环境刺激下所引起的反响，
包括内在的生理和心理变化。

行为表示一种活动过程，表示某人当时的状态，
表示该人具有某种行为的特征。



行为的分类

- 本能的行为：摄食、睡眠、性行为
- 社会的行为：本能行为受到社会法律、舆论和道德的约束



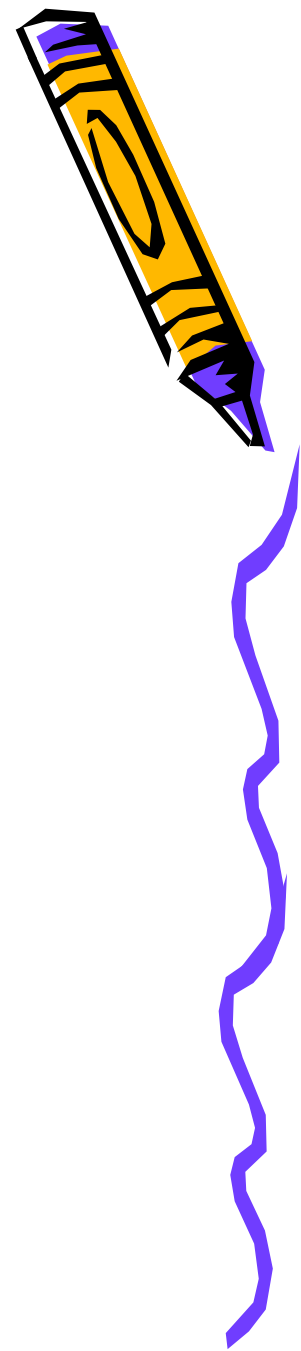
行为的开展和形成

1. 被动开展阶段：0-3岁内，靠遗传和本能力量的驱动开展
2. 主动开展阶段：3-12岁内，开展带有明显的主动性
3. 自主开展阶段：12-成年，通过对自己、环境和社会的综合认识，调整行为开展
4. 稳固开展阶段：成年后，随环境、社会和个人状况的改变调整、完善



影响行为开展的因素

- 遗传因素
- 环境因素
- 学习因素



Part II 健康相关行为

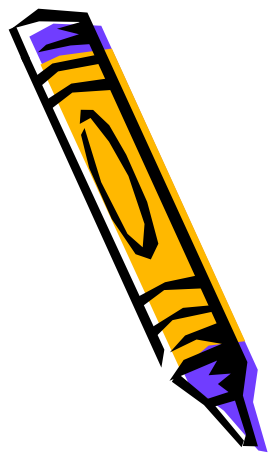
健康行为指人体在身体、心理、社会各方面都处于良好状态时的行为表现。

健康相关行为指个体或团体的与健康 and 疾病有关的行为。



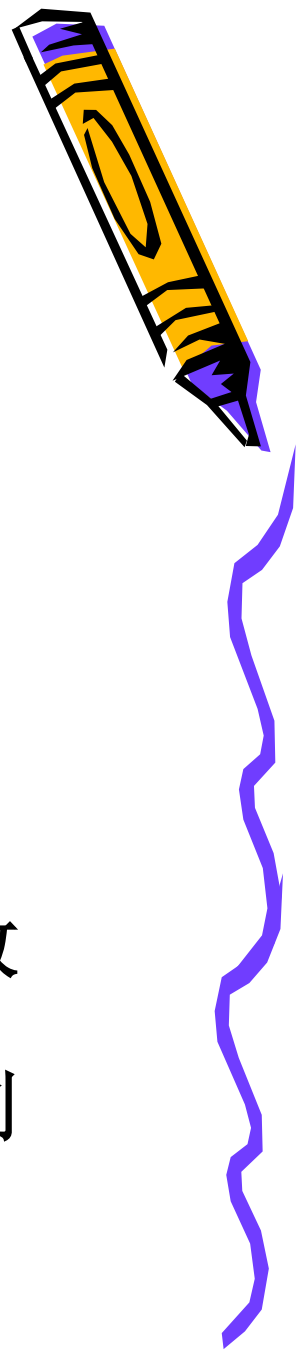
促进健康行为

是个人或群体表现出的、客观上有利自身和他人健康的一组行为。



促进健康行为的特征

- 有利性
- 规律性：定时、定量进餐
- 和谐性：根据环境调整行为
- 一致性：与内心的心理情绪一致
- 适宜性：行为强度有理性的控制



促进健康的行为

1. 日常健康行为：合理营养、适度睡眠
2. 保健行为：预防接种、定期体检
3. 防止有害环境行为：主动回避、积极应对
4. 戒除不良嗜好：
5. 预警行为：系平安带、事故后的自救



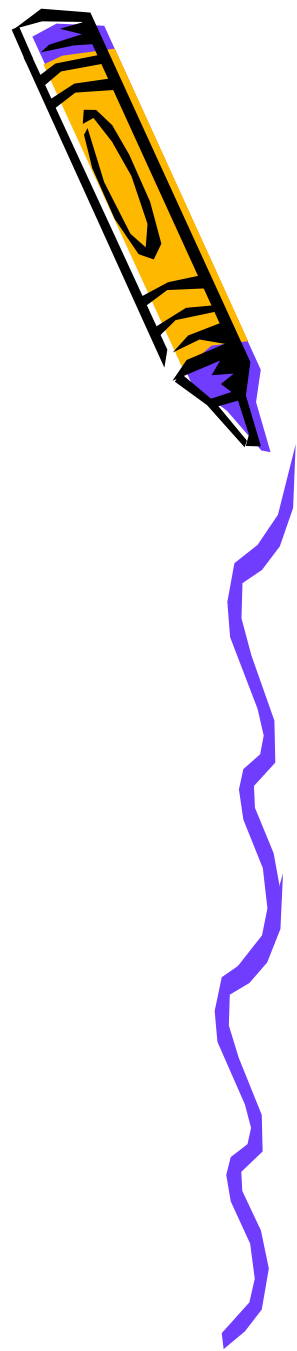
促进健康的行为

6. 求医行为：主动求医、真实提供病史
7. 尊医行为：配合治疗
8. 病人角色行为：
9. 病后解除原有角色职责，接受医疗效劳
10. 身体允许的情况下发挥余热
11. 伤病致残后，积极康复
12. 正确的人生价值和归宿感对待病残和死亡



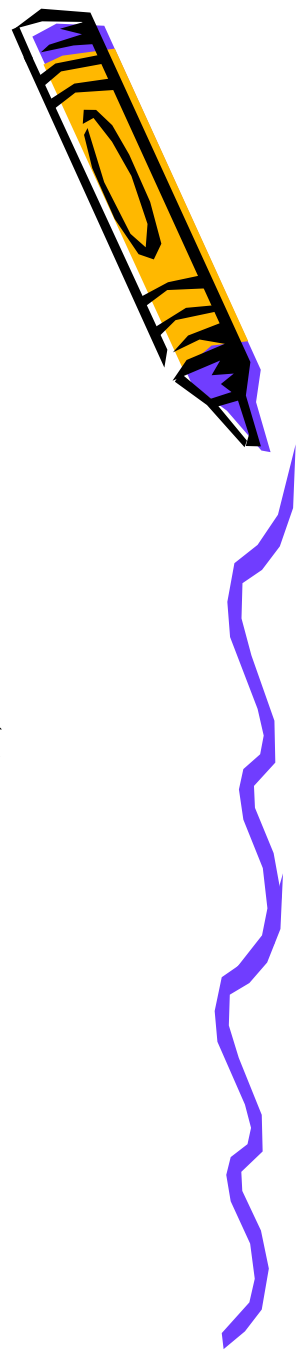
促进健康的行为

- 预防保护性行为：一级预防
- 求医行为：二级预防
- 疾病角色行为：三级预防



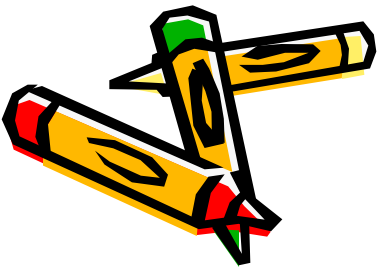
危害健康行为

是个体或群体在偏离个人、他人、社会的期望方向表现的客观上不利于健康的一组行为。



危害健康行为的特征

- 对自己、他人和社会的健康有直接或间接的危害作用
- 对健康的危害有相对的稳定性，有一定的作用强度和持续时间
- 是个体在后天生活经历中习得



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/497142131113006131>