pacjent.gov.pl

# Miłość to zdrowie!

Data aktualizacji
2025-12-22

Kontakt z drugim człowiekiem poprawia samopoczucie i kondycję fizyczną. Dzień św. Walentego to doskonała okazja, by docenić wartość miłości i bliskości.

## Jak leczy Cię miłość

Pierwszy etap zakochania to gwałtowny wyrzut dopaminy. Jesteś „na haju” miłości, wszystko widzisz optymistycznie, nie masz apetytu, nie potrzebujesz dużo snu i uważasz obiekt swoich uczuć za ideał. Potem rodzi się przywiązanie i wzajemne zaufanie. Odpowiada za to oksytocyna, ten sam hormon, który wspiera skurcze porodowe i tworzy przywiązanie matki i dziecka.

Objęcie, przytulenie, pogłaskanie mają uzdrawiającą moc. Dotyk działa jak naturalny środek antystresowy, obniżając poziom kortyzolu, hormonu stresu, a zwiększając oksytocyny – która łagodzi lęki i pomaga budować poczucie bezpieczeństwa.

Czy wiesz, że:

- seks pomaga schudnąć. Sam pocałunek spala 12 kalorii, a akt seksualny już 200 do 500 kalorii
- seks wzmacnia odporność: bliski kontakt z ciałem innego człowieka podnosi poziom immunoglobuliny A (IgA) i leukocytów, które podnoszą poziom przeciwciał w organizmie. Ta reakcja organizmu ma nas chronić przed zakażeniami przekazywanymi drogą płciową, a przy okazji broni nas przed grypą i przeziębieniem.

## W czym pomoże Ci mojeIKP

Aby wspólnie cieszyć się zdrowiem, warto korzystać z nowoczesnych aplikacji, które wspierają zdrowie, jak np. mojeIKP. Dzięki niej możesz w prosty sposób zarządzać swoim zdrowiem. Możesz umawiać się na szczepienia, odbierać e-recepty, pilnować godzin brania leku, korzystać z planu treningowego „8 tygodni do zdrowia” czy licznika wypitych płynów.

Aplikacja daje Ci dostęp do Twojej historii leczenia. Zamówisz przez nią Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) przed wyjazdem za granicę. Możesz też sprawdzić stan swojego ubezpieczenia w NFZ.

Aplikacja umożliwia również przejście na konto bliskiej osoby, by zadbać o zdrowie ukochanego lub ukochanej. Możesz odebrać za bliską osobę recepty albo przypomnieć jej o terminie badania lub szczepienia.

Jak udostępnić mojeIKP bliskiej osobie:

- uruchom aplikację
- wejdź w menu (trzy kropki w prawym górnym rogu) i wybierz „Upoważnienia”
- wybierz opcję: Upoważnij bliską osobę do przeglądania Twoich danych/ Dodaj pełnomocnika
- wpisz dane bliskiej osoby (imię, nazwisko, PESEL) i ustal, czy dostęp ma być:
    - na jakiś czas, czy bezterminowy

    - do wybranych danych (np. tylko e-recept lub e-skierowań), czy wszystkich
- zapisz dane.

Dostęp możesz aktualizować (np. zmieniać zakres lub czas dostępu) lub usunąć.

Jak znaleźć konto bliskiej osoby w mojeIKP:

- wejdź w aplikację
- kliknij na „Menu”
- kliknij w „Moje konto” – zobaczysz jena górze w ramce. Rozwinie się lista kont, do których masz dostęp: Twoich dzieci lub osób, które Cię upoważniły do swojego Internetowego Konta Pacjenta
- wybierz konto osoby, która Cię upoważniła.

mojeIKP możesz pobrać z **Google Play** lub z **App Store**. Pierwszy raz logujesz się, potwierdzając swoją

tożsamość profilem zaufanym lub poprzez bankowość elektroniczną. Ustalasz własny kod PIN, którego później będziesz używać do logowania się do aplikacji. Możesz też uruchomić biometrię, by logować się odciskiem palca lub identyfikacją twarzy.

## Przeczytaj też

### Poznaj mojeIKP

mojeIKP to bezpłatna aplikacja na telefon, która daje dostęp do najważniejszych funkcji Internetowego Konta Pacjenta

### Przytul się na zdrowie

Nie ma to jak miłość, by poczuć się dobrze. Kochaj lub przyjaźnij się, miej ludzi wokół siebie, przytulaj się, bo samotność szkodzi zdrowiu

### Antykoncepcja awaryjna w aptekach

Trwa nowy pilotażowy program Ministerstwa Zdrowia. Dzięki niemu możesz otrzymać od farmaceuty receptę na antykoncepcję awaryjną