

A modern kori egészségtudatosság, avagy mit is értünk ma holisztikán?

Modern health awareness, or what do we mean by holistic today?



ÖSSZEFOGLALÁS:

Kiindulva abból a tényből, hogy a mindennapjainkat átszövő elektroszmog jelentős mértékben megváltoztatta a Schumann-rezonancia frekvenciáját, amely igencsak erős élettani hatásokat fejt ki az élő szervezetekre, adódik tehát a kérdés, hogy a modern kor technológiai vívmányai és az egészség holisztikus értelmezése, valamint mindezek napi rutinba történő integrálása megadhatja-e a 21. századi embernek a vágyott jóllétet? Mi saját magunk mennyire vagyunk felelősek a saját egészségi állapotunkért? Kiknek értelmezhető még a felelőssége az egyén egészségi állapotáért? Hogyan lehet tehát előidézni a hatékony egészségmegőrzést?

Kulcsszavak: modern kor, holisztika, egészségtudatosság, felelősségvállalás



ABSTRACT:

Starting from the fact that the electrosmog that permeates our everyday life has significantly changed the frequency of the Schumann resonance, which exerts very strong physiological effects on living organisms, the question therefore arises whether the technological achievements of the modern age and the holistic interpretation of health, as well as all these daily can its integration into the routine give the 21st century man the desired well-being? How responsible are we for our own health? Who else can be interpreted as responsible for the individual's health? So how can effective health care be brought about?

Keywords: modern age, holistic, health awareness, responsibility

BEVEZETÉS

Egy ideje divatos a holisztikus egészség témával foglalkozni, hiszen napjainkban az egészség és a hozzá kapcsolódó szépség, valamint siker igazán fontos része az emberek mindennapjainak. Nem igazán akad olyan ember, aki valahogyan ezzel a témával ne foglalkozna, ne keresné azt a bizonyos szent grált. Ahogyan az Egészségügyi Világszervezet is teszi, akik globális szinten vizsgálják az emberek egészségét, az egészséget befolyásoló tényezőket, a beavatkozási lehetőségeket és a megoldásokat. A kezdeti megközelítések ma már sokkal összetettebbek, holisztikusak. A COVID-19 pandémia az egészség és a világunk működésének összefüggéseit felerősítette, mindenkiel átértékelve, hogy az ember egészséges működése az alapja a világunk működésének.

Már önmagában az, hogy az egészség közvetlenül vagy közvetetten megjelenik minden fenntartható fejlődési célban, elég lenne egy óriási fordulatról beszélni az egészség témában. De más szemléletbeli változások is felerősödtek mind az orvostudományban, mind az áltárgyakban.

Ahhoz tehát, hogy a mai modern korban egészségtudatosságról beszélhessünk, holisztikus egészségtudatossági és felelősségvállalási modellből kell kiindulni. Ez alatt olyan modellt értek, amely magába foglalja az egyén testi, lelki, mentális egészségét és szociális

jóllétét, valamint az egyéni felelősség mellett az egyént körülvevő környezetből eredő hatásokat és beavatkozási aktorokat is figyelembe veszi, továbbá integrálja a fenntartható fejlődés szemléletét, modern egészséges életstílust kialakítva.

A mai modern világunk eljutott egy olyan határig, amikor egyénileg fel kell tenni azokat a kérdéseket, hogy mit tudunk tenni annak érdekében, hogy harmóniában tudjunk élni a környezetünkkel, a természettel. Fontos ez az összhang, hiszen a modern életvitelünk távolított el minket attól az állapottól, amikor az ember mint biológiai lény tekintett magára. Ez a tudatállapot bizonyos szempontból sokkal egészségesebb volt, mint a mai modern életfelfogásunk. Nem mondom, hogy nincs előnye a mai, modern életünknek, csupán annyit, hogy sok hátránya van a kényelemnek és társadalmi berendezkedésünknek biológiai szempontból. Amikor ezt megértjük, akkor rájövünk, hogy az ún. természeti törvény úgy hat ránk, mint a gravitáció. Lehet benne nem hinni, attól még hat. Az egyensúlyi állapottól való eltávolodás dominóeffektusként okozza az egészségiügyi problémákat, hiszen a biológiai mechanizmusok felborulnak.

A modern egészséges életstílus éppen ezért magyarázatra és újragondolásra szorul. Jóval több ez már, mint a táplálkozás és a mozgás optimális szinten tartása egy kis mentálhigiénéjével megspékelve. Az embereket körbevevő környezetnek (természeti, épített, emberi)



Szerző, rovatvezető:

JUHÁSZ ANNAMÁRIA

Miskolci Egyetem
Gazdaságtudományi Kar
Whole life balance specialista
efkegtur@uni-miskolc.hu
egyetemi tanársegéd,
Ph.D hallgató
Kutatási terület:
Az egészségtudatos magatartás
fejlesztése a társadalmi
marketing eszközeivel
juhasz.ancsa@uni-miskolc.hu

nagyobb jelentőséget kell tulajdonítanunk, és ezeket figyelembe véve kell a mindennapi döntéseinket meghoznunk.

PARADIGMAVÁLTÁS, FELELŐSSÉG EGYÉNI ÉS TÁRSADALMI AKTOR SZINTEN IS

Az elmúlt évtizedek definícióiból látszik, hogy az egészségtudatos magatartás középpontjában az egyén felelősségvállalási képessége áll. Az egészségtudatos emberek tudatában vannak a saját jóllétüknek, és motiváltak abban, hogy életminőségüket fenntartsák vagy javítsák azzal, hogy egészséges magatartást folytatnak (Newsom et al., 2005). Az egészségtudatosság „az embernek önmagáért, épsége megőrzéséért vállalt felelőssége, amely azt kívánja, hogy gondoskodjunk mi magunk jó közérzetünkről, testi-lelki és kapcsolati egyensúlyunkról” (Bagdy, 2010, p. 6.).

Annak érdekében, hogy felelősségteljes döntéseket tudjunk hozni, ismerni kell azt a rendszert, amely körbevesz minket és hat ránk. Ezeket az egészségdeterminánsokat sokan írták már le. Az egyik legismertebb modell (Ádány, 2011) szerint általában az az elfogadott meghatározás, hogy az egészségi állapot milyenségében a genetikai tényezők 15-30%-os, az egészségügyi ellátás színvonala 10-15%-os, 55-75%-os szerepet pedig azok az életmódtényezők töltenek be, amelyek szorosan összefüggnek a társadalmi-gazdasági helyzettel. Amennyiben ezekre az egészségdeterminánsokra kedvező hatást tudunk gyakorolni, tehát befolyásolni tudjuk azokat, úgy javítható az egyén és a közösség egészségi állapota.

Azonban alapvető kérdésként merül fel, hogy kizárólag az egyén felel-e a saját egészségéért, vagy a szélesebb értelemben vett társadalom felelőssége is értelmezhető. A kérdésfelvetés releváns abból a szempontból, hogy nemcsak az egyén életminőségére és élettartamára van hatással az egészsége, hanem ez számos ponton kapcsolódik

a gazdasággal és a társadalommal. Befolyásolja például a gazdaság teljesítőképességét, az egészségügyi ellátórendszer leterheltségét és költségeit.

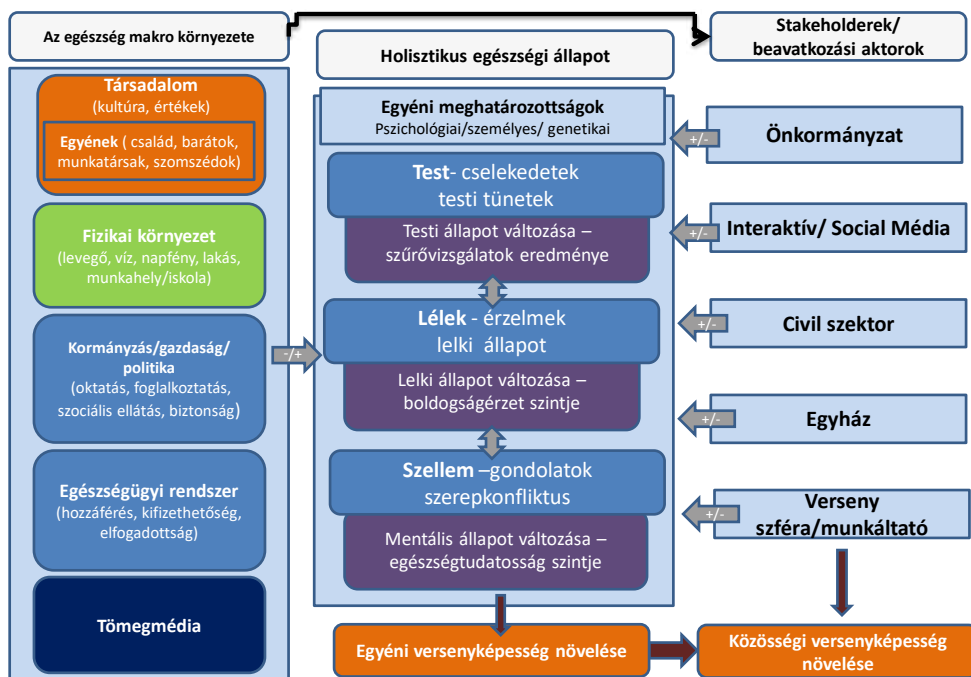
Mind az egészségtudatossági modellekben, mind az empirikus felmérésben megjelenik a környezet, a befolyásoló aktorok szerepe is. Az egyének kisebb súlyúnak ítélik meg ezek felelősségét, pedig véleményem szerint jelentős hatással van a környezet az egyén egészségtudatosságára és egészségi állapotára is. Felelősségük nagysága azonban sem az egyénekben, sem pedig a környezeti aktorokban nem tudatosodott eléggé. Az egyéni és a társadalom egészségi állapotának javítása érdekében nemcsak holisztikus egészségfelfogásra, hanem holisztikus egészségtudatosságra van szükség, ami azt jelenti, hogy egyszerre kell jelen lenni az egészségtudatosságnak, releváns ismereteknek és valódi tetteknek az egyének szintjén, és ugyanígy az őt körülvevő környezeti aktorok szintjén is. Mind pozitív, mind negatív értelemben jelentősen befolyásolhatják az egyén egészségtudatosságát, ismereteit és magatartását a környezeti aktorok. Holisztikus szemléletben tehát az

egészségért való felelősségvállalás értelmezhető és kiterjeszthető az egyént körülvevő környezeti aktorokra is.

A HOLISZTIKUS EGÉSZSÉGTUDATOSSÁGI ÉS FELELŐSSÉGVÁLLALÁSI MODELL

A modellben abból indultunk ki, hogy az egészség hatással van az egyéni és a közösségi versenyképességre is. A kutatások azt bizonyítják, hogy összefüggés van az egészség és a gazdasági termelékenység között, mind egyéni, mind társadalmi szinten. Ennek oka, hogy a betegség költséget, elmaradó hasznot okoz, ugyanakkor az egészségi állapot javulása növeli a termelékenységet, az oktatásban való részvételt és a megtakarításokat is (Kollányi, 2013).

A holisztikus egészségtudatossági és felelősségvállalási modell több szempontból is holisztikus. Először a test-lélek-szellem harmóniájából indul ki az egyén szintjén. Ennek a hármas egységnek a folyamatos egyensúlyban tartásaként, azaz pillanatnyi állapotok egymásu-



1. ábra: A holisztikus egészségtudatosság és felelősségvállalás modellje, 2022
Forrás: Mató-Juhász et al. (2016, 227–239. o.)

1. figure: The model of holistic health awareness and responsibility 2022
Source: Mató-Juhász et al. (2016, pp. 227–239)

tánjaként értelmezzük az egészségi állapotot. Másodsorban a modell holisztikus, mivel tartalmazza azokat a társadalmi stakeholdereket, amelyek képesek az egyéni egészséget befolyásolni, sőt abba beavatkozni is, így társadalmi aktorrá válni. Harmadrészt holisztikus, mivel integrálja a fenntartható fejlődés egészségfelfogását, azaz az egészséget a fenntartható fejlődés egyik kiindulópontjának, másrészt egyik eredményének tekinti.

EGYÉNI FELELŐSSÉG

A holisztikus egészségi állapot lényeges eleme az egyéni felelősség. Az egyéni felelősség kiterjed az életmódra és az egészségmegőrzés különböző tényezőire, amelyek érinthetik a testi, lelki, mentális és szociális állapotot is. Fontosnak tartom, hogy ennek része az egyén különböző szerepeiben betöltött felelősség is.

- Magánemberként az egyén többek között társaként, szülőként, barátként, a helyi közösség tagjaként hathat mások egészségére is.
- Munkavállalóként is fontos az egészségtudatos magatartás, ami jelenti egyrészt az egészségvédelmi szabályok betartását, az egészséges munkahelyi környezet és az egészséget nem károsító munkafeladatok elvárását a munkáltatótól, másrészt hogy az egyén munka iránti elkötelezettsége ne vezessen egészségkárosításhoz (pl. munkafüggőség, kiégés).
- Az egyén ezen túlmenően fogyasztóként is lényeges szerepet tölt be, így az egészségtudatos magatartás egyfajta felelős fogyasztást is jelent, hiszen a fogyasztói társadalom további erősítése épp az egészségi állapot rongálását tudja előidézni. Ez ki kell, hogy terjedjen a környezettudatos és a médiatudatos fogyasztásra is.

AZ EGÉSZSÉG MAKROKÖRNYEZETE

A modell megalkotása során abból indultunk ki, hogy az egyén egészségére számos makrokörnye-

zeti tényező fejt ki támogató vagy gátló hatást. Az egészségre hatást gyakorló környezeti tényezők között megjelenik a fizikai környezet, az egészségügyi környezet, a gazdasági környezet, a pszichoszociális környezet, a média, valamint a társadalmi-politikai környezet (Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, 2015). Ezekből kiindulva mi 5 nagyobb tényezőt definiáltunk.

- Az egyik legfontosabb tényező a társadalom (különösen jelentős a család és a barátok személye), amely képviseli az adott közeg értékeit, kultúráját. Ezek a szocializáció folyamán az egyén tudatos és tudatalatti részeibe ivódnak, formálva az egyén gondolkodásmódját, érzelmi reakcióit, valamint döntéseit, cselekedeteit. Minél inkább az egyéni felelősségvállalást képviseli az adott társadalom, annál nagyobb az egyén holisztikus egészségének kialakítási és fenntartási lehetősége, köszönhetően az egyes részek egyensúlyba hozási képességének.
- A következő fontos tényező, amely az egyén egészségi állapotára nagy hatást fejt ki, maga a fizikai környezet; a levegő minősége, az ivóvíz minősége és hozzáférése, a napfény mértéke, a Schumann-rezonancia mértéke, a lakhatási körülmények, az iskolai és a munkakörülmények. Minél tisztább és kényelmesebb, annál inkább fejt ki pozitív hatást az egyén egészségére, jellemzően a testi egészségére, bár közismert a friss levegő és a napfény szellemi és mentális egészségre gyakorolt hatása is.
- Az eddigieken kívül meghatározó tényező az egyén egészségére nézve az állam és tevékenységei. Ebbe a halmazba a politika, a kormányzás területei tartoznak, hiszen ezek nagyban meghatározzák az egyének lehetőségeit. Egy ország gazdasági működése és teljesítőképessége egyértelműen befolyásolja az egyén jóvédelmét, ezáltal jövőképét. Az oktatási rendszer hatással van a gondolkodásmódra, az általános műveltségre és az érzelmi intelligenciára, valamint a döntési és

cselekvési mechanizmusokra, ezáltal az oktatási rendszer a szellemi és a mentális egészségre is döntő hatással bír.

- Szorosan kapcsolódik az állami tevékenységekhez az egészségügyi rendszer, azonban az egészségre, különösen a testi egészségre való hatása miatt külön kategóriaként kerül említésre. Az egészségügyi ellátó rendszerhez történő hozzáférés, a szolgáltatások megfizethetősége, valamint a rendszer elfogadottságának mértéke élet-halál kérdés is lehet.
- Rendkívül nagy jelentőséggel bír napjainkban a média a befolyásoló tényezők közül. A pillanatnyi normát közvetíti, ami a globalizáció hatására még összetettebb, mint valaha. Napjainkban az internet számos lehetőséget ad az egészséggel kapcsolatos információk keresésére (McKinley, 2014), így jelentős hatása lehet az egészségtudatosságra is.

STAKEHOLDEREK/AKTOROK

A modell tartalmazza azokat a stakeholdereket is, akik beavatkozási aktorként hatást fejtenek ki az egyén egészségére, azaz a stakeholderekhez aktorként olyan tudatos cselekedetek kapcsolhatók, amelyek az egyének egészségét támogatják.

Az egészség fejlesztése több szektor összehangolt törekvésével lehetséges, ugyanis számos közös tényező kapcsolja össze az egészséget a környezetvédelemmel, a mezőgazdasággal és az élelmiszeriparral, a víz- és az energiagazdálkodással, a városfejlesztéssel és közlekedéssel, a kereskedelemmel és beruházással, valamint a kommunikációval (Sustainable Development Solutions Network, 2014).

- Az egészség szempontjából stakeholder az önkormányzat, ami egészségvédelmi és egészségfejlesztési szabályozással beavatkozási aktorrá válhat. Különösen jelentős szerepe van a helyi önkormányzatoknak a fejlődő országokban (Idike, 2014).
- A média, azon belül a social média az egészségtudatosság növelésével lehet beavatkozási aktor. Ide tartozhat a figyelemfelhívás

az egészségmegőrző lehetőségekre, valamint a véleményformálás az egészségmegőrző lehetőségek pozitívabb elfogadása érdekében.

- A civil szektor és az egyház különböző szemléletformáló és segítségnyújtó tevékenysége révén válhatnak beavatkozási aktorrá. Felhívhatja a figyelmet a fenntarthatatlan társadalmi és környezeti folyamatokat előidéző gyakorlatra, és megoldási javaslatokat fogalmazhat meg és hajthat végre az egészségmegőrzés kapcsán.
- A vállalati szféra nagyon jelentős beavatkozási aktorrá válhat, különösen vállalati társadalmi felelőssége alapján, amennyiben a vevőik számára egészséges termékeket, szolgáltatásokat nyújtanak, a dolgozóik számára cafeteriarendszert biztosítanak, kulturális programokat szerveznek, közvetítenek, egészségmegőrző munkakörülményeket biztosítanak, megbecsültség érzését erősítik, egészségmegőrző és regeneráló lehetőségeket biztosítanak. A munkahelyi egészségfejlesztés hosszú távú hatása akkor jelentkezhet, ha ezek nemcsak egy-egy akciót jelentenek, hanem részévé válnak a vállalati működésnek (Szolnoki & Berényi, 2016). A vállalatoknak lehetőségük van továbbá arra, hogy a versenytársakkal szemben az egészségmegőrzésre pozicionálják magukat, a beszállítók részére egészségmegőrzést szolgáló előírásokat fogalmazzanak meg, a helyi közösségek számára egészségmegőrző programokat, lehetőségeket biztosítsanak.

A makrokörnyezetnek és a stakeholdereknek a felelőssége tehát abban áll, hogy tudatosan támogató közeget nyújtsanak az egyéneknek.

Amennyiben tehát az egyén saját felelősségét vizsgáljuk meg a holisztikus egészségi állapotának fenntartása, helyreállítása tükrében, akkor kijelenthető, hogy szerteágazó ismeretekkel kell rendelkeznie saját magát illetően és a környezet, mások befolyásoló hatását tekintve. Az egészség szolgálatában az önismeret akkor nyeri el valódi súlyát és jelentőségét, amikor az egyén (1) kellő is-

meretekkel bír a testének működéséről, és folyamatosan monitorozza azt a különböző (szűrő)vizsgálatok segítségével, (2) megérti és összekapcsolja a lelki állapotát és a testi reakcióit, valamint képes beazonosítani és feldolgozni az érzéseit, (3) képes definiálni és megérteni a különböző másokhoz viszonyuló szerepeit, valamint képes kijelölni és megtartani a különböző szerepeihez tartozó határokat oly módon, hogy azzal mások egészségét nem károsítja.

Az egyensúlyi állapot fenntartásának kulcsa a jó érzés. Jól érezze magát lelkileg (lehető legtöbb örömmel), jól működjön a teste (ne legyen testi fájdalma), jól legyen az adott szerepében (lehető legkevesebb stressz). A modern kori egészségtudatos ember tehát ebben a komplex rendszerben lát és él úgy, hogy saját magának és a környezetének, másoknak a pozitív irányú felelősségvállalását elvárja.

KONKLÚZIÓ

A holisztikus egészségtudatos-sági és felelősségvállalási modell több szereplős, sajátos stakeholder menedzsment koncepciót tükröz. Abból a problémából indul ki, hogy az egyének egészségtudatosságát és felelősségvállalását kell növelni az osztársadalmi jóllét növelése érdekében. A modell rámutat azokra az aktorokra, akik támogatni, fejleszteni tudják az egyének egészségtudatosságát úgy, hogy közben a saját érdekük sem sérül.

Ebből a meglehetősen összetett definícióból is látszik, hogy az EGÉSZségtudatosság alapját az információ felelősségteljes használata és napi rutinba történő, egy magasabb szintű integrálása jelenti. Ezek alapján mi azt az embert nevezzük EGÉSZségtudatosnak, aki napi szinten tesz a testi-lelki-mentális épségéért; másokat is motiváló, inspiráló, pozitív kommunikációt folytat mind személyesen, mind pedig az online térben (a digitális felületeken is ugyanazokat az erkölcsi normákat követi, mint a személyes interakciókban); és ugyanolyan fontos számára a természeti környezet, illetve a társas kapcsolatok.

IRODALOMJEGYZÉK

Ádány R. (2011): Megelőző orvostan és népegészségtan, 2. kiadás, Medicina Kiadó, Budapest

Bagdy, E. (2010): Vitalitásgenerátorok, LAM (Lege Artis Medicinae), 20. évfolyam, 1. szám, pp 6-7.

Idike, A. N. (2014): Local Government And Sustainable National Development In Nigeria. European Scientific Journal September 2014 edition vol.10, No.25. pp.161-170. <http://eujournal.org/index.php/esj/article/view/4270/4092> Downloaded: 2016. 06. 17.

Kollányi, Zs. (2013): A gazdasági fejlődés és az egészségi állapot elméleti összefüggései. Egészségügyi Gazdasági Szemle. 51. évfolyam 1. szám, 2013. április. 37-44. http://www.weborvos.hu/adat/files/2013_majus/egsz1.pdf Downloaded: 2016. 06. 17.

Mató-Juhász, A.; Kiss-Tóth, E.; Szegedi, K. (2016): Holistic Health Model Of Sustainable Development, EUROPEAN SCIENTIFIC JOURNAL 12 : 21 pp. 227-239., 13 p.

McKinley, C.J. (2014): Information seeking. In: Thompson, T. L. (ed) (2014): Encyclopedia of Health Communication. SAGE Publications. ISBN 978-1-4522-5875-1.

Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet (2015): Egészségjelentés, 2015, Budapest. http://www.egeszseg.hu/szakmai_oldalak/assets/files/news/egeszsegjelentes-2015.pdf Downloaded: 2016. 06. 17.

Newsom, J.T., McFarland, B.H., Kaplan, M.S., Huguet, N., Zani, B. (2005). The health consciousness myth. Implications of the near independence of major health behaviors in the North American population. The Journals of Gerontology, 60(6), 304-312.

Sustainable Development Solutions Network (2014): Health in the Framework of Sustainable Development. Technical Report for the Post-2015 Development Agenda. 18 February 2014. <http://unsdsn.org/wp-content/uploads/2014/02/Health-For-All-Report.pdf>. Downloaded: 2016. 01. 18.

Szolnoki, B. & Berényi, L. (2016): A munkahelyi egészségfejlesztés szükségessége és lehetőségei. Gradus Vol 3, No 1 (2016) 495-500. <http://gradus.kefo.hu/index.php/gradus/article/view/311/328> Downloaded: 2016. 06. 17.