

ISTOTA I FUNDAMENT PROFILAKTYKI ZDROWIA W UJĘCIU SPOŁECZNYM

THE ESSENCE AND THE BASIS OF HEALTH PREVENTION FROM THE SOCIAL PERSPECTIVE

Streszczenie

Referat dotyczy różnorodnych podejść człowieka do profilaktyki zdrowia. Poruszony jest wątek medycyny konwencjonalnej i niekonwencjonalnej oraz kształtowania świadomości ekologicznej rozumianej jako relacja żywego organizmu ze środowiskiem, w którym człowiek przebywa i na który ma zasadniczy wpływ.

Słowa kluczowe: profilaktyka zdrowia, zachowania społeczne, świadomość prozdrowotna i ekologiczna.

Abstract

The paper deals with various approaches of a man to health prevention. There are discussed the issues of conventional and unconventional medicine as well as the issue of raising ecological awareness understood as a relation of a living organism with the environment, in which the man lives and on which he has an important influence.

Keywords: health prevention, social behaviors, health awareness, ecological awareness.

Współczesny człowiek, otoczony przez szczelny płaszcz cywilizacji, bardzo daleko odszedł, a nawet wręcz oddzielił się od samego siebie. Oddzielenie to przejawia się między innymi w braku umiejętności dostrzegania szeregu własnych predyspozycji do samodzielnego działania, które posiada w swojej strukturze praktycznie każdy człowiek. W rezultacie prowadzi to do utraty przez niego wielu możliwości realizacyjnych, których źródła znajdują się w nim samym. Zanim do nich dotrze znajduje przecież w swoim otoczeniu wiele okazji do natychmiastowego wspomaganie swoich poczynań. Jak płytka jest, mimo głębi badań naukowych, znajomość człowieka, pokazują nam nauki medyczne i biologiczne, a szczególnie psychologia i psychiatria. Przeprowadzono już wiele różnego rodzaju badań mózgu. Znana jest struktura poszczególnych komórek i procesów, które w nich zachodzą oraz połączeń o charakterze biochemicznym i elektrycznym. Mimo to nadal nie można przewidzieć, a nawet wytłumaczyć wielu ludzkich działań. Badania i analizy w tej dziedzinie mają wciąż charakter jedynie empiryczny, nie dając podstaw do daleko idących uogólnień. Nie można także naukowo wytłumaczyć zjawisk uzdrowień w takich przypadkach, które zostały przez medycynę zakwalifikowane jako nieuleczalne.

Dziś medycyna pomimo rozwoju i wyprodukowania tysięcy leków nie radzi sobie z coraz to nowymi chorobami. Przejęty model mechanistyczny każe reagować dopiero wówczas, gdy coś funkcjonuje nie tak. To dlatego zaczynamy martwić się o siebie dopiero

wtedy, gdy zaczynamy chorować i stan ten nie pozwala nam „normalnie” funkcjonować. Często jest jednak za późno by odwrócić procesy, które doprowadziły nas do danego stanu. Działania, które nie dociekają przyczyn, ograniczają się jedynie do pozornych zabiegów, które likwidują objawy i skutki naszego braku myślenia i wyciągania logicznych wniosków na odpowiednim etapie. Rozpatrzmy to na przykładzie zachowań społecznych, analizując podejście do udogodnień jakie niesie z sobą tzw. rozwój cywilizacji.

Utrata możliwości percepcji własnych predyspozycji pojawia się bardzo wcześnie, obecnie daje się zaobserwować nawet już w wieku około 3 roku życia, szczególnie wtedy, kiedy małe jeszcze dziecko po raz pierwszy w sposób świadomy – także według oceny rodziny zadowolonej wielce z jego postępów - zasiada przed komputerem i zaczyna, mniej lub bardziej sprawnie, posługiwać się jego klawiaturą. Jest to dla niego moment bardzo niebezpieczny, choć jeszcze nie może do końca zdawać sobie z tego sprawy. Doznaje wrażenia kolejnej fascynacji nową zabawką, która jest przy tym o wiele ciekawsza od innych. Komputer reaguje na działania dziecka, a nawet, poprzez zaprogramowaną interakcję, sprawia pod pewnymi względami wrażenie żywej istoty, jest więc substytutem relacji z innymi osobami – rodziną, rówieśnikami, znajomymi, ale także obcymi. Z czasem w znacznym stopniu może je zastąpić, ograniczając tym samym jego pełny rozwój. Jest łatwiejszy w kontakcie bezpośrednim, nie sprzeciwia się, nie wyraża odmiennego zdania, fascynuje dynamiką reakcji, uzależnia atrakcyjnymi efektami, ale skutecznie izoluje od prawdziwego, żywego człowieka.

Według dosyć rozpowszechnionej już opinii komputer zapewnia dziecku szybki rozwój intelektualny, uczy pożądaných zachowań, kształtuje refleks sytuacyjny, usprawnia procesy myślowe. Gry komputerowe mają za zadanie ćwiczenie inteligencji, a także umiejętności decyzyjnych.

Czy rzeczywiście tak jest?

W istocie są to jednak tylko określone sekwencje procesów wprowadzonych przez człowieka do maszyny, która nie jest naturalna, bo jest jego wytworem. A zatem w rzeczywistości blokuje ona dojście do realnych interakcji z naturą, powstrzymuje spontaniczny rozwój intelektualny, wprowadzając w zamian działanie ustrukturyzowane na założony w programie efekt.

Wraz z wchodzeniem w coraz bardziej dojrzałe życie uzależnienie od wytworów cywilizacji, ten efekt wzrasta. Ucywilizowany człowiek współczesny nie potrafi już w praktyce funkcjonować samodzielnie, bez podstawowych, a nawet elementarnych – jego zdaniem – udogodnień.

Na co dzień należą do nich przede wszystkim: samochód, telefon komórkowy, komputer, a w nim niezastąpiony, niekwestionowany autorytet, czyli internet. “Pan Internet” wie wszystko, już dziecko w szkole podstawowej uczy się czerpać z niego informacje na każdy temat, na wszystkie okoliczności. Mówi się nawet, że człowiek, o którym nie można znaleźć wiadomości w Internecie po prostu nie istnieje. W jeszcze większym stopniu dotyczy to wszelkiego rodzaju przejawów działalności człowieka. Przecież dokumentuje się je i weryfikuje właśnie przy pomocy Internetu. Z natury jesteśmy leniwi i szukamy najłatwiejszej drogi. Wiedzą o tym też inni, którzy podsuwają nam gotowe rozwiązania. To dlatego z podobną pomocą idą nam również różne instytucje państwowe, społeczne, prywatne.

Człowiek ucywilizowany poszukuje zatem odpowiedzi na nurtujące go pytania na zewnątrz siebie, w pierwszej kolejności w Internecie, następnie pośród znajomych, specjalistów z danej dziedziny, w literaturze dostępnej mu, w sensie materialnym i intelektualnym, natomiast w stosunkowo małym stopniu dociera do nich poprzez własne obserwacje i niezależne wnioskowanie. Nie korzysta w zasadzie wcale, lub bardzo rzadko, ze swoich wewnętrznych zasobów, tzn. z własnych odczuć o charakterze emocjonalnym. Ztracił bowiem umiejętność odczytywania sygnałów przekazywanych przez otoczenie, a także

wychodzących z własnego wnętrza. To właśnie określić można mianem odejścia człowieka od człowieka. Umiejętność taka znana jest natomiast jeszcze w społecznościach, które w relatywnie małym stopniu skażone są oddziaływaniem współczesnej cywilizacji, lub potrafią się przed takim oddziaływaniem chronić, kultywując tradycje pozwalające zaobserwować naturalne sygnały przekazywane nieustannie przez środowisko przyrodnicze, do którego przecież należy także człowiek.

Naturalnym symptomem odbioru takiego sygnału jest poczucie zadowolenia, a nawet przyjemności w trakcie dokonywania wyboru, wskazywanego przezeń, optymalnego rozwiązania. W dłuższym horyzoncie czasowym umiejętność taka zapewnia poczucie wewnętrznego spokoju, które emanuje na zewnątrz i jest odczuwane także przez innych ludzi, znajdujących się w pobliżu.

Współczesny, ucywilizowany człowiek pozbawiony komputera czuje się już bardzo niepewnie. A jeśli utraci telefon komórkowy ma wrażenie absolutnego zagubienia, a nawet zagrożenia swojej egzystencji.

Ludzie zatracili gdzieś po drodze w tym pędzie właściwy kierunek swych działań. Została zachwiana przez nas samych naturalna równowaga, o której mówi chociażby w aspekcie zdrowia definicja Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia). Nareszcie zdrowie zaczęło traktować jako całość, a nie jak jego jeden wybrany przez siebie, czy kogoś wycinek.

Światowa Organizacja Zdrowia od lat 70-tych całkowicie zmieniła swój model (paradygmat) rozumienia troski o zdrowie człowieka i funkcjonowania medycyny. Od modelu socjomedycznego, który podkreślał podejście czysto medyczne i inżynieryjne, w którym znaną wszystkiego w tym obszarze był lekarz (inżynier od spraw organizmu i zdrowia), przeszła do modelu socjo-ekologicznego, w którym liczy się współpraca z pacjentem w trosce o jego zdrowie, a lekarz nie jest już tylko inżynierem leczącym maszyną ludzkiego organizmu, ale jest jednocześnie w jakimś stopniu psychologiem, rozumiejącym, że ma do czynienia z żywym i konkretnym człowiekiem i jego osobowością. Zatem współczesny model medyczny, znacznie bardziej traktuje człowieka podmiotowo (jako osobowość, rozumiejąc jego cierpienie) a nie przedmiotowo, jakbyśmy mieli do czynienia z bezduszną uszkodzoną maszyną.

Oznacza to, że w kwestiach zdrowia nie mamy jedynie koncentrować się na chorobach i próbach ich zwalczania, ale powinniśmy zwłaszcza koncentrować się na samym zdrowiu - na jego wzmacnianiu.

Pojawia się zatem bardzo duża rola prewencji - zapobiegania chorobom. Jeżeli chcemy być zdrowi, to drogą do tego celu nie jest jedynie pójście do lekarza wtedy, gdy jesteśmy chorzy, aby ten pomógł nam zwalczyć chorobę (ponieważ jest to skupianie się jedynie na chorobach), ale powinniśmy koncentrować się także na samym zdrowiu - wzmacniać je przez odpowiedni tryb życia (np. odpowiednie żywienie, ruch fizyczny), sposób myślenia i właściwe radzenie sobie z naszymi emocjami.

Współczesna definicja zdrowia WHO bardzo mocno podkreśla zatem połączenie kwestii zdrowia z życiem wewnętrznym i społecznym człowieka oraz jego osobistą troskę o kondycję fizyczną.

Po zdiagnozowaniu zjawiska odejścia współczesnego człowieka od jego tradycyjnego, naturalnego wzorca należy podjąć się zadania wskazania mu drogi powrotu do siebie. Przy realizacji tego zamierzenia okaże się pomocna świadomość ekologiczna.

Pośród różnych określeń pojęcia ekologia wrażenie najbardziej zbliżonego do rzeczywistości daje takie, które stwierdza, że jest to nauka zajmująca się badaniem oddziaływań pomiędzy żywymi organizmami a środowiskiem, w którym przebywają a także wzajemnie między tymi organizmami. Określenie to nie wywyższa człowieka, ale sytuuje go w gronie

równorzędnych istot zamieszkujących planetę Ziemia. Zgodnie z przytoczonym określeniem, istoty są to wszystkie organizmy żywe, czyli takie, które funkcjonują w czasie określonym przez dwa punkty skrajne zwane urodzeniem i śmiercią. Ulegają one w tym przedziale czasowym zmianom rozwojowym, wynikającym z osiągnięcia dojrzałości, pozyskiwania doświadczeń i ich praktycznego wykorzystywania.

Doświadczenia przekazywane są z pokolenia na pokolenie, wykorzystując predyspozycje i cechy osobnicze. Człowiek, jako istota wyróżniająca się spośród innych szczególnie inteligencją, może obserwować i wykorzystywać nie tylko swoje charakterystyczne cechy, ale także doświadczenia innych istot, adaptując je do swoich potrzeb.

Wynika stąd prosta, życiowa rada dla ludzi, którzy narzekają, że nic im się w życiu nie udaje, a wszystkie podejmowane przez nich działania określane jako praca nad sobą albo nie dają żadnych rezultatów, albo tylko minimalnie poprawiają sytuację, co nie jest adekwatne do nakładów energii, wysiłku i czasu. Można im zalecić, aby wrócili do siebie poprzez wykonanie czynności podstawowej. Ta czynność to: nic nie robienie, ale w tym dobrym tego słowa znaczeniu. Co oznacza w tym przypadku skoncentrowanie się przede wszystkim na sobie w celu poznania własnych cech dominujących, zarówno pozytywnych jak i negatywnych. Jest to więc okazja do refleksji nad samym sobą, a nawet powrót do marzeń z dziecięcych lat. Na taki powrót każda pora jest dobra i nigdy nie jest za późno. Realizacja marzeń stanowi okazję do maksymalnego wykorzystania predyspozycji osobistych. Warto pamiętać przy tej okazji, że w momencie kiedy rezygnujemy ze swoich marzeń w naszym otoczeniu pojawiają się tzw. życiowi, którzy wszelkimi możliwymi sposobami będą nas naklaniać i zatrudnią do realizacji swoich, czyli ich marzeń.

Jako przeciwieństwo do użytkowania wytworów cywilizacji proponuje się, silnie motywujący do aktywnego działania, kontakt z naturalnym otoczeniem, do którego zalicza się nie tylko wszystkie istoty żywe, ale także elementy tzw. przyrody nieożywionej, takie jak ziemia czy kamienie. Mimo, że z pozoru wydaje się, że z natury rzeczy nie mają one możliwości czynnego wpływu na cokolwiek, stanowią jednak pasywny element krajobrazu, który stymuluje wyobraźnię lub zapewnia relaks niezbędny dla higieny psychicznej oraz oddziałuje na nas na subtelnych poziomach.

Jest jeszcze jedno otoczenie, raczej nie znane powszechnie, a na pewno nie obserwowane z należytą uwagą. Są to przypadki, czyli konfiguracje zdarzeń w czasie i przestrzeni.

Jestem zwolennikiem tezy, że nie ma przypadków. Nazywamy tak zdarzenia nierozpoznane, czyli takie, w odniesieniu do których nie da się odtworzyć sekwencji zdarzeń, które do nich doprowadziły. A zatem, z drugiej strony, nie można dokonać ekstrapolacji dotyczącej dalszego rozwoju sytuacji. To dlatego leczymy objawy a nie prawdziwą przyczynę choroby.

Drugim spostrzeżeniem, bardzo przydatnym w codziennym życiu jest konstatacja, że nie ma negatywnych przypadków, są tylko przypadki negatywnie zdiagnozowane. Zgodnie z tą definicją można przyjąć, że przypadek skrajnie negatywny, określane nawet jako nieszczerść, może służyć niekiedy zwróceniu uwagi na niewłaściwość dotychczasowego własnego postępowania i powodować konieczność dokonania radykalnej zmiany w dalszym działaniu.

Samodzielność funkcjonowania człowieka, to także umiejętność świadomego wyjścia poza tradycyjny system myślenia i reagowania, oparty na wyuczonych zachowaniach i konwenansach.

Człowiek uświadomiony ekologicznie zdaje sobie zatem sprawę z faktu, że jest elementem środowiska naturalnego i jego po części również kreatorem. Właściwym działaniem jest więc przede wszystkim uważne obserwowanie otoczenia, analizowanie występujących w nim zjawisk oraz dostosowywanie się do ich konfiguracji i sekwencji. W pierwszej chwili wydaje się to tak trudne, że aż nierealne, należy jednak podjąć odpowiednie czynności, a z czasem mogą one stać się nawet odruchem. Przydaje się tu umiejętność zapominania, która dotyczy przede wszystkim tego, na czym nam szczególnie zależy. Dzięki takiej

umiejętności możemy uwolnić się od presji nawyków, a nawet od obsesji, która, przy dużym natężeniu, może doprowadzić do stanów patologicznych, przechodząc w formę trwałą, negatywnie oddziaływującą na ogólny stan zdrowia.

Umiejętność uwolnienia się od więzów tradycji nazwać można odwracaniem paradoksów, ponieważ jej przejawy są przedstawione o 180° w stosunku do powszechnie znanych i stosowanych. Jako przykład można przedstawić zapominanie o rzeczach ważnych, zamiast uporczywego myślenia o nich lub spowolnienie działania w przypadku terminowej pracy, aby uniknąć nerwowych, chaotycznych ruchów, które mogą znacznie wydłużyć czas realizacji zadania, albo nawet, w skrajnym przypadku, całkiem uniemożliwić wykonanie.

Warto niekiedy zadać sobie takie proste pytania: czy potrafisz rozmawiać z samym sobą? Określić swoje osobiste autentyczne zainteresowania, odczuwać funkcjonowanie poszczególnych elementów własnego organizmu? Jak odnosisz się do swoich wad? A z drugiej strony: czy w przypadku braku dostępu do komputera czujesz się niepewnie. Czy czujesz się zagubiony jeżeli nie działa Internet. Brak telefonu komórkowego odczuwasz jak utratę łączności ze znajomymi, którzy akurat w tym momencie mogą mieć jakiś pomysł zmieniający Twoje życie, a Ty jesteś poza zasięgiem i tracisz okazję?

Dobrze jest zatem nauczyć się nawiązywania w wyobraźni kontaktu z poszczególnymi elementami swojego organizmu. Następnym etapem będzie umiejętność koncentrowania i przemieszczania energii pomiędzy organami. Pomaga to przy niwelowaniu odczucia bólu oraz w przypadku pokonywania objawów chorobowych.

Bardzo cenną i przydatną w życiu cechą jest dostrzeganie walorów pozytywnych w krajobrazach i zjawiskach przyrodniczych.

Zasada "jeden dzień – jedno życie" pozwala na przetrwanie w stosunkowo dobrym stanie trudnych okresów w życiu. Wystarczy wyobrazić sobie, że całe życie mieści się w jednym dniu. Rano ogląda się wszystkie sprawy od początku jako nowe, bez uprzedzeń wynikających z poprzedniego dnia. W ciągu dnia należy starać się jak najwięcej spraw załatwić na bieżąco, najlepiej w momencie zapoznawania się z nimi, aby nie tworzyć zaległości. Idąc spać należy zostawić sprawy w stanie takim, w jakim się znajdują, aby następnego dnia spojrzeć na nie świeżym okiem.

Dużo praktycznych wskazań można pozyskać obserwując przyrodę, a szczególnie zachowania zwierząt w różnych sytuacjach życiowych. Można je potem przenieść do własnych działań.

Lepiej nie niszczyć przyrody, niż ją naprawiać. Ta zasada ma szersze konotacje i także przenosi się na przypadki – lepiej dostosowywać się do przypadków niż z nimi walczyć.

Jest to zasada poszanowania energii (również własnej).

Z uwagi na to wszystko, o czym tylko sygnalizacyjnie sobie powyżej wspomnieliśmy, bardziej opłaca się zapobiegać niż leczyć. Dlatego warto też pamiętać, że Twój biologiczny komputer jest znacznie bardziej wyszukany i złożony niż jakakolwiek sztuczna technologia, ponieważ pozostaje on pod bezpośrednim wpływem skomplikowanej symfonii waszych emocji i reakcji na życie. Pamiętaj, twoje ciało jest sumiennie oddane zadaniu przekazywania ci informacji zwrotnych na temat skutków twych myśli i uczuć. Zdrowie to przede wszystkim stan twego umysłu. Zdecydowane postrzeganie swego życia jako życia przepełnionego wewnętrznym znaczeniem oraz uzmysłowienie sobie, że wszystko dzieje się zawsze w bardzo dobrym celu, to właśnie przykłady korzystnego wykorzystania osobistej mocy. Zdrowie to skarb, a dobrze umocniony układ odpornościowy, niczym forteca, to klucz do niego. Z kolei najprostsza droga do silnego układu odpornościowego to poczucie szczęścia. Przemiana ludzkiej świadomości wzywa cię, abys przyjął osobistą odpowiedzialność za własne zdrowie i uzdrowienie, bo w końcu to ty dowodzisz swoim ciałem i zarządzasz swoim życiem.

W umiejętności dawania i przyjmowania miłości, w wielu odcieniach jej przepychu, tkwi prawdziwy klucz uzdrowienia.

Prawdziwe uczucia miłości i wdzięczności dla ciała wyrażają pozytywne przesłanie zawierające podstawowe, podtrzymujące życie sygnały, które dają wynik w postaci doskonałego zdrowia i odwrotnie, angażowanie się w uczucia nieuchronności fatum, rozpacz, samotności, bezradności, odmowy, złości, urazy, zazdrości, chciwości i lęku tworzy negatywne przesłanie, które promuje rozdźwięk pomiędzy fizycznymi funkcjami ciała. Negatywne skutki wynikają z negatywnych nastawień, a złość i nienawiść są najbardziej destrukcyjnymi emocjami, ponieważ zamykają przepływ życiodajnej energii przez nasze ciała. Zatem, w umiejętności dawania i przyjmowania miłości w wielu odcieniach jej przepychu tkwi prawdziwy klucz uzdrowienia, ponieważ to miłość jest najbardziej życiodajną i afirmującą formą ekspresji emocjonalnej.

Decyzja przyjęcia ostatecznej odpowiedzialności za kreowanie własnych życiowych doświadczeń dodaje mocy i inspiracji w dążeniu do stanu jasności umysłu, fizycznej witalności i w pełni holistycznego zdrowia.

W szerokim ujęciu społecznym, takie podejście prawdopodobnie byłoby w stanie wyeliminować wszelkie problemy chorobowe społeczeństwa ukształtowanego przez obecną cywilizację.

BIBLIOGRAFIA

1. www.seremet.org (dostęp 20.05.2014)
2. www.who.un.org.pl (dostęp 20.05.2014)
3. www.hipokrates2012.wordpress.com (dostęp 20.05.2014)
4. Sławomir Bieńkowski – „Powrót człowieka ucywilizowanego do człowieka uświadomionego ekologicznie” - wykład wygłoszony na Konferencji – „Maraton Ekologiczny – Polska, Zdrowa Żywność” - wrzesień 2013r., Warszawa.