

## **Człowiek 2:0, czyli o tym, jak żyć długo i zdrowo we współczesnym świecie**

W przeciągu ostatnich 20 lat otaczająca nas rzeczywistość zmieniła się diametralnie a tempo tych zmian wciąż przyspiesza. Rozwój technologiczny ukierunkowany jest na to, aby żyło się nam łatwiej, lepiej, milej, szybciej i – przynajmniej z założenia – szczęśliwiej.

Jednak czy rzeczywiście tak się dzieje? Czy rzeczywiście dzięki technologii oraz rozwojowi cywilizacji żyje nam się lepiej i stajemy się szczęśliwsi?

Odpowiedź na to pytanie wcale nie jest prosta, bowiem zależy od tego jaki dokładnie wskaźnik weźmiemy pod uwagę. Dla przykładu wynagrodzenia Polaków w ciągu ostatnich 10 lat wzrosły o ponad połowę (Sedlak & Sedlak na podstawie danych GUS<sup>1</sup>). Można zatem powiedzieć, że ekonomicznie funkcjonujemy coraz lepiej, co jest bez wątplenia pozytywną tendencją. Stać nas na coraz więcej - rośnie poziom konsumpcji takich dóbr jak jedzenie, ubrania czy technologia (dane GUS za styczeń 2019). Jednakże inne statystyki burzą ten piękny obraz. Dla przykładu rośnie poziom problemów psychicznych społeczeństw, także polskiego. Analizy Najwyższej Izby Kontroli wskazują, że w przeciągu najbliższych 20 lat depresja stanie się najczęstszym problemem zdrowotnym Polaków<sup>2</sup>! Podobne tezy stawia Światowa Organizacja Zdrowia wskazując, że o ile w tej chwili depresja to czwarta co do częstości choroba na świecie o tyle po roku 2020 (a więc naprawdę za chwilę) wskoczy na niechlubne, drugie miejsce<sup>3</sup>.

Podobnie jeśli chodzi o choroby somatyczne, takie jak cukrzyca czy nowotwory - poziom tych problemów zdrowotnych z roku na rok rośnie. Co roku w wyniku choroby nowotworowej umiera około 11 tys. naszych rodaków. Na podstawie danych GUS (2014) można powiedzieć, że Polacy zmagają się także na co dzień z bólem. Około ¼ z nas cierpi na przewlekłe bóle pleców – szczególnie dolnej (krzyżowej) oraz środkowej części, powszechne są bóle karku, szyi, coraz częstsze są także problemy hormonalne z tarczycą a także wszelkiego rodzaju alergię. Nie mówiąc już o poziomie nadwagi i otyłości. W chwili obecnej ponad 45% Polek ma nadwagę lub otyłość, choć i tak jest to mniej niż mężczyźni, u których powszechność problemów z masą ciała przekracza 62%! (GUS, 2014<sup>4</sup>). Jakby tego było mało, aby sobie jeszcze bardziej dopiec, pogorszyć zdrowie i zwiększyć szanse na przedwczesny zgon, wciąż prawie 30% naszej rodzimej populacji pali papierosy.

Pojawia się pytanie - dlaczego tak się dzieje? Jak wytłumaczyć to, że choć żyje nam się coraz łatwiej i wygodniej – nie stajemy się zdrowsi szczęśliwsi, a wręcz przeciwnie, mamy coraz więcej problemów zdrowotnych, psychicznych i fizycznych?

Jest kilka czynników, które odpowiadają za tę negatywną współzmiennność. Po pierwsze zarabiamy coraz więcej, gdyż coraz więcej pracujemy. I choć praca jest niezwykle ważnym czynnikiem rozwoju człowieka – poza oczywistym aspektem zarobkowym – to jednak kluczem do sukcesu są tu odpowiednie proporcje. Aby więcej zarabiać szukamy dodatkowych zleceń, zadań, często kosztem czasu wolnego, który moglibyśmy spędzić na uprawianiu pasji czy po prostu spędzaniu czasu z bliskimi ludźmi. Dla wielu ludzi praca jest tak wyczerpująca, że kiedy już wrócą do domu nie mają ochoty na nic innego, jak tylko leżenie przed telewizorem i objadanie się niezdrowym jedzeniem.

Jednak ilość czasu pracy to jedna kwestia, inną – jeszcze ważniejszą – jest towarzyszący nam stres. To właśnie on jest główną przyczyną – niejako czynnikiem pośredniczącym w relacji: współczesne życie a choroby. Długotrwały stres w znaczącym stopniu uszkadza naszą umiejętność efektywnej samokontroli, co w konsekwencji prowadzi do błędnych wyborów i szkodliwych zachowań. Mówimy stres – ale tak naprawdę zjawisko, które rzeczywiście nam szkodzi, to tak zwane zaburzenia stresowe (Arden, 2017<sup>5</sup>). Stres to naturalna, psychofizjologiczna reakcja organizmu na sytuację postrzeganą przez nas jako trudną lub przerastającą nasze możliwości. Ewolucja wyposażyła nas w ten cudowny, neurohormonalny mechanizm po to, abyśmy w trudnych momentach potrafili się zmobilizować i zaważczyć o swoje zdrowie lub życie.

Jednak większość stresorów, które przed milionami lat energetyzowały naszych przodków do walki lub ucieczki, nie występuje w naszych dzisiejszych środowiskach. Pojawiły się jednak inne stresory, które potrafią nas pobudzić i zmotywować do działania bez groźby utraty życia i zdrowia.

<sup>1</sup> <https://wynagrodzenia.pl/gus>

<sup>2</sup> <https://www.nik.gov.pl/plik/id,18093,vp,20685.pdf>

<sup>3</sup> <http://depresja.org/o-depresji/>

<sup>4</sup> <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/zdrowie/zdrowie/stan-zdrowia-ludnosci-polski-w-2014-r-,6,6.html>

<sup>5</sup> John Arden (2017). Neuronauka w psychoterapeutycznym procesie zmiany. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Jednakże to wcale nie te krótkotrwałe reakcje stresowe na konkretne sytuacje są przyczyną naszych późniejszych problemów zdrowotnych. Prawda jest taka, że potrzebujemy lekkiego stresu do wykonywania codziennych zadań czy obowiązków. Kiedy jesteśmy w pełni zrelaksowani wcale nie chce nam się działać, wolimy wtedy wykonywać przyjemne aktywności np. pójść spać czy przeprowadzić miłą rozmowę towarzyską. Zjawiskiem, które rzeczywiście nam szkodzi jest stres chroniczny, nazywany przez amerykańskiego neuropsychoterapeutę Johna Ardena zaburzeniami stresowymi. Jest to zjawisko polegające na tym, że przez dłuższy okres czasu – czasem kilka tygodni a czasem nawet kilka lat – nasz poziom pobudzenia, zdenerwowania czy dyskomfortu psychicznego utrzymuje się na stałym, podwyższonym poziomie.

Badania prowadzone przez innego psychologa Sheldona Cohena, zajmującego się związkami między stresem a zdrowiem człowieka pokazały, że chroniczny stres prowadzi do upośledzenia funkcji układu odpornościowego a w konsekwencji do zwiększonej podatności w zasadzie na wszystkie choroby, od przeziębienia poczynając a na nowotworach kończąc.

Czy możemy cokolwiek w tej sytuacji zrobić? Jak bronić się przed wpływem negatywnych czynników niszczących zdrowie i życie? Okazuje się, że nasze działania mają ogromne znaczenie. Są wprowadzane takie czynniki, na które wpływu nie mamy albo jest on marginalny, takim przykładem jest poziom smogu w powietrzu. Oczywiście nawet w tym przypadku to co robimy ma znaczenie – czym ogrzewamy nasze mieszkanie, czy i jakim samochodem jeździmy, etc., ale finalny efekt (stan powietrza) nie zależy wyłącznie od naszych, indywidualnych działań. Jednak to na co mamy ogromny, realny wpływ, to: palenie papierosów, dieta, aktywność fizyczna, sposoby rozładowywania napięcia i stresu, liczba godzin i jakość snu, relacje społeczne czy aktywność intelektualna. Badania prowadzone przez Johna Adrena na jego pacjentach, którzy zgłaszają się do niego z różnymi problemami psychicznymi pokazały, że wyregulowanie zachowań w wymienionych powyżej sferach powodowało takie podwyższenie jakości życia pacjentów, że nie potrzebowali oni długotrwałej terapii psychologicznej. Smutna prawda jest taka, że to my sami wskutek uleganiu licznym pokusom współczesnego życia zamiast korzystać z dobrodziejstw cywilizacji nadużywamy ich rujnując sobie zdrowie fizyczne i psychiczne.

Poniżej znajdują się praktyczne wskazówki, jak pogodzić wymagania współczesnego życia z dążeniem do zdrowia i szczęścia:

1. **Ćwicz samokontrolę.** Samokontrola to umiejętność wdrażania w życie postanowień, trzymania się planu działania i efektywnej realizacji postawionych celów. Trudność z samokontrolą polega na tym, że coś co jest przyjemne tu i teraz często pozostaje w sprzeczności z tym, co dobre dla naszego celu. Na przykład objadanie się niezdrowymi przekąskami bywa przyjemne w momencie konsumpcji, ale potem wiele osób doświadcza problemów trawiennych, źle się czuje, ma problemy ze snem i nastrojem, a na końcu przybiera na wadze. Pojawiają się także poczucie winy i wyrzuty sumienia, szczególnie gdy postanowiliśmy zdrowo się odżywiać. Samokontrola polega na planowaniu takich działań, które ukierunkowane są na nasz cel i wspierają jego realizację. Nie oznacza ona jednak, że zamykamy się w więzieniu naszych celów i tracimy jakość życia tu i teraz. Wiele badań pokazuje, że osoby efektywnie sprawujące samokontrolę są dużo szczęśliwsze niż te, które ciągle sobie folgują i w konsekwencji doświadczają wiecznych porażek w procesie realizacji celów. Spada ich poczucie własnej skuteczności, poczucie kontroli, samoocena i nastrój, prowadząc do problemów psychicznych włącznie z depresją.
2. **Wypróbuj minimalizm.** Współczesna ekonomia przekonuje nas, że „więcej i częściej” da nam poczucie szczęścia. A przecież jednym ze znaczeń pojęcia *economy* jest oszczędność i umiarkowanie. Zrób porządek w swojej szafie, kosmetyczce, spiżarni a nawet komputerze. Oddaj to, czego nie używasz potrzebującym. Zastanawiaj się głęboko nad każdym zakupem – czy naprawdę tego potrzebuję? Jaką potrzebę zaspokoi ten nowy przedmiot? Oczywiście w kupowaniu bardzo często chodzi o potrzebę emocjonalną – zastanów się, czy nie spełni jej inne działanie, np. sport czy spotkanie z miłą, dawno nie widzianą osobą? Zaoszczędzone w ten sposób pieniądze pozwolą na realizację większych marzeń, na przykład na zakup mieszkania czy wyjazd do Indii. Nie marnuj jedzenia, Polacy wyrzucają około 30% zakupionych produktów spożywczych! Świadomie korzystaj z wody, segreguj śmieci i dbaj o środowisko. Wiele osób, które przeszły na minimalistyczny sposób myślenia i działania odczuwa ogromną poprawę jakości swojego życia. Pamiętaj zatem, że mniej nie znaczy gorzej.

3. **Zastosuj tak zwane pozytywne priorytety.** Wyniki badań prowadzonych w ramach współczesnej psychologii szczęścia pokazują, że w budowaniu osobistego szczęścia bardzo istotne są nasze osobiste działania podejmowane przez nas każdego dnia. Podobnie jak codziennie musimy spełnić szereg zadań i obowiązków, tak powinniśmy także zrobić coś, co będzie ukierunkowane na odczuwanie szczęścia. Do pozytywnych priorytetów zaliczamy: delectowanie się – czyli świadome przeżywanie miłych chwil (np. miła rozmowa, oglądanie przyrody w parku, delectowanie się promieniami słońca, etc.), wdzięczność (wobec losu, siły wyższej, innego człowieka lub siebie samego), życzliwość, nadawanie znaczenia – czyli szukanie sensu w doświadczeniach, także tych niekoniecznie dla nas sprzyjających, a także spędzanie czasu z ludźmi, wobec których odczuwamy pozytywne emocje. Wyniki badań pokazują, że zastosowanie każdego dnia choć jednego pozytywnego priorytetu znacząco podwyższa naszą jakość życia.
4. **Zadbaj o siebie w 6 sferach:** sen (odpowiednio długi i regularny), dieta (bogata w warzywa i owoce), ćwiczenia fizyczne (regularne! około 30 minut aktywności dziennie), edukacja (ucz się całe życie), relacje społeczne (dbaj o bliskich) oraz emocje (zarządzaj stresem). Jeśli chodzi o ten ostatni obszar – emocji i stresu, zastosowanie wcześniejszych zaleceń prawdopodobnie rozwiąże nasze problemy ze stresem, trzeba tylko podjąć decyzję o zmianie stylu życia i konsekwentnie wdrażać ją każdego dnia.