

Magdalena Szpunar

DBAŁOŚĆ O ZDROWIE JAKO STYL ŻYCIA WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA

Dbałość o zdrowie, kultywowanie zdrowego stylu życia coraz częściej określają sposób funkcjonowania współczesnego człowieka. Styl życia – za Andrzejem Sicińskim – możemy definiować jako formy codziennych zachowań jednostek, specyficzne dla ich położenia społecznego i charakterystyczne dla owego położenia, dzięki czemu umożliwiają społeczną lokalizację tych ludzi¹. Istotne jest zwrócenie uwagi, iż mamy na myśli tutaj jedynie takie zachowania codzienne, które mają charakter znaczący², inaczej mówiąc, nie mają one charakteru wyjątkowego, lecz powtarzalny³. Jak słusznie zauważa Bogdan Suchodolski, styl życia to czasem po prostu pewna forma egzystencji, mniej lub bardziej świadomie przyjmowana⁴. Anna Pawełczyńska zwraca uwagę na jeszcze jeden istotny aspekt stylu życia, tj. nie tylko obserwowalne zachowania związane ze sferą codzienności, ale także nieobserwowalne wartości, które wyrażamy poprzez swoje zachowania, jednocześnie kształtując własne życie wedle wzorów uznanych za najważniejsze i najlepsze⁵. Współcześnie, jak zauważa Anthony Giddens, styl życia sprowadza się najczęściej do powierzchownego konsumeryzmu, stylu życia promowanego przez kolorowe czasopisma i wizerunki reklamowe⁶.

¹ A. Siciński, *Styl życia – problemy pojęciowe i teoretyczne*, [w:] *Styl życia. Koncepcje – propozycje*, (red.) A. Siciński, PWN, Warszawa 1976, s. 15.

² Tamże, s. 16.

³ M. Czerwiński, *Pojęcie stylu życia i jego implikacje*, [w:] *Styl życia. Koncepcje – propozycje...*, s. 34.

⁴ B. Suchodolski, *Styl życia w perspektywie filozoficznej*, [w:] *Styl życia. Koncepcje – propozycje...*, s. 99.

⁵ A. Pawełczyńska, *Styl życia w epoce przemian – determinanty i układy odniesienia*, [w:] *Styl życia. Koncepcje – propozycje...*, s. 137.

⁶ A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość*, PWN, Warszawa 2007, s. 112.

A. Pawełczyńska podkreśla, że styl życia jest również zdeterminowany przez ludzki organizm, a więc pisząc o stylu życia, należy sięgnąć do pojęcia zdrowia⁷. Autorka zwraca uwagę, iż istnieją kultury cechujące się odmiennym od kultury europejskiej podejściem do problematyki zdrowia i choroby. Pełnię zdrowia w kulturze indyjskiej oznacza nie tylko brak choroby, ale pełnia energii, dobre samopoczucie, czy ogólna odporność⁸. Tak więc brak ochoty na aktywność fizyczną, ospałość, przemęczenie psychiczne czy ogólna niechęć do życia oznaczać będą w tej kulturze stan choroby. Anthony Giddens zauważa, że w społeczeństwach ponowoczesnych prowadzenie jakiegoś stylu życia stało się czymś koniecznym⁹, można by powiedzieć: społecznie oczekiwanym i wymagalnym. Jak zauważa autor, jednostki coraz częściej stają się konsumentami zdrowia, czynnie dbając o swoje zdrowie i samopoczucie¹⁰. Styl życia jest więc coraz częściej określany i kształtowany przez dbałość o zdrowie, ale także pielęgnowanie własnego ciała. Nie wystarczy dzisiaj żyć, trzeba zwrócić uwagę na to, jak się żyje i jakie to ma konsekwencje dla ogólnej kondycji psychofizycznej. W wielu kręgach społecznych odchodzi się od nadmiernej konsumpcji i „używania życia” na rzecz racjonalnego i prozdrowotnego stylu życia, mającego zapewnić długowieczność.

Salony SPA, siłownie, kluby fitness to nie tylko miejsca, gdzie można poprawić swoją kondycję fizyczną, ale – jak przekonują organizatorzy – miejsca całkowitej odnowy, również i duchowej. Niejednokrotnie uważa się, że akronim SPA pochodzi o łacińskiej sentencji *Sanus per aquam*, co oznacza zdrowie dzięki wodzie¹¹. Kobieta po serii zabiegów odmładzających w SPA nie tylko może wyglądać o kilka lat młodziej, ale powinna czuć się szczęśliwsza i zrelaksowana, choć ta przyjemność uszczupla jej portfel, w wielu przypadkach o kilkaset złotych. Dawno minęły czasy, gdy tusza oznaczała bogactwo i dostatnie życie. Obecnie dominującym trendem jest bycie *skinny*, czyli maksymalnie szczupłym, blisko niebezpiecznej granicy anoreksji. Im bardziej potrafimy kontrolować swoje ciało i apetyt, tym bliżsi stajemy się typowi idealnemu, który pozbawiony jest „warstwy tłuszczu” po skórą. Jak zauważa Agnieszka Maj, SPA nawiązuje do tzw. filozofii wellness, stanowiącej formę profilaktyki zdrowotnej, polegającej na dążeniu do uzyskania dobrego samopoczucia dzięki prowadzeniu zdrowego trybu

⁷ A. Pawełczyńska, *Styl życia w epoce przemian – determinanty i układy odniesienia...*, s. 144.

⁸ Tamże, s. 148.

⁹ A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość...*, s. 112.

¹⁰ A. Giddens, *Socjologia*, PWN, Warszawa 2004, s. 166.

¹¹ [http://pl.wikipedia.org/wiki/Spa_\(terapia\)](http://pl.wikipedia.org/wiki/Spa_(terapia))

życia, zachowaniu równowagi pomiędzy sferą ciała i ducha¹². Reklamy SPA nawiązują do wizerunku rajy, wskazując, że jest to miejsce ucieczki, oaza, w której można zregenerować siły po wytężonej pracy¹³. Masaże czekoladą, gorącymi kamieniami czy stopami mają powodować, że nawet krótka wizyta w SPA ma wprowadzić w dobry nastrój i zrelaksować. Oczywiście nie wszystkich na takie zabiegi stać. Ich bywalcami są najczęściej dobrze zarabiający specjaliści, mieszkańcy dużych miast, dla których wizyta w takim salonie to jednocześnie dowód wysokiego statusu społecznego¹⁴. Im bardziej wymyślny i zindywidualizowany zabieg, tym większa przyjemność. Trudno jednakże oczekiwać, że kilkugodzinny zabieg zrekompensuje wieloletnie zaniedbania i odstresuje na dłuższy czas. Wydaje się, że w wielu przypadkach wizyta w takim salonie to uspokojenie siebie i przekonanie, że przecież coś dla własnego zdrowia robimy. Niestety, nawet regularne zabiegi, wcieranie w siebie kremów, dobroczynnych maseczek nie mają nic wspólnego ze zdrowym trybem życia, uprawianiem sportu, stroniением od używek czy optymalną dietą. Specjaliści od reklamy przekonują nas jednak, że dbanie o własne zdrowie można sprawdzić do serii przyjemnych zabiegów, a litry nieestetycznego potu wylane w siłowni wcale nie są potrzebne do zachowania dobrej kondycji. Egzotycznie brzmiące nazwy zabiegów i niemal szamańskie rytuały sprawić mają, że będziemy czuć się młodo i zdrowo.

Produkty upiększające do ciała to w wielu przypadkach placebo, jednakże doskonale marketingowo sprzedane. Obok pudełka z kremem sprzedaje się nie tylko produkt, ale i emocje – będziesz odmłodzona, bardziej seksy, pełniejsza, a w konsekwencji szczęśliwsza. Również i firmy w wielu przypadkach zainteresowane są dobrą kondycją fizyczną swoich pracowników, hołdując zasadzie – „w zdrowym ciele – zdrowy duch”. Oferują swoim pracownikom bezpłatne karnety do klubów fitness czy na siłownię, by pracownik w wolnym czasie mógł się zrelaksować i odpocząć. Nierzadko jednakże pracownik pracuje tak intensywnie, że nie ma czasu lub ochoty z tych atrakcji korzystać. Kult dbania o ciało i własne zdrowie przyszedł do nas z bogatego Zachodu, w którym nadmierna konsumpcja, szybkie dania jedzone w pośpiechu na ulicy spowodowały jedną z największych chorób cywilizacyjnych XXI wieku – otyłość. Z badań Wielośrodkowego Ogólnopolskiego Badania Stanu Zdrowia Ludności prowadzonego w latach 2003–2005 wynika, iż problem nadwagi dotyczy w Polsce 40% męż-

¹² A. Maj, *Wizyty w SPA – nowy rodzaj wypoczynku w Polsce?*, [w:] *Homo creator czy homo ludens? Twórcy–internauci–podróżnicy*, (red.) W. Muszyński, M. Sokołowski, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2008, s. 214.

¹³ Tamże.

¹⁴ Tamże.

czyzn i 28% kobiet, natomiast otyłość dotyczy 20% przedstawicieli obu płci¹⁵. Cyklicznie w prasie kobiecej pojawiają się diety cud, mające zapewnić zgrabną sylwetkę i dobre samopoczucie, jednakże kobiety nie potrafią ich stosować lub szybko zniechęcają się brakiem widocznych rezultatów.

Wielu Polaków jest przekonanych, że – by zapewnić sobie zdrowie – wystarczy nałykać się „ton” syntetycznych witamin, które dodadzą im sił i mocno reklamowanej witalności. Amerykanie połykają rocznie 10 miliardów pastylek, wydając na witaminy ponad 700 milionów dolarów, jednocześnie zjadając mniej niż jeden owoc dziennie¹⁶. Nie ma jednej jasno określonej ścieżki, która mogłaby wskazywać, jaki styl życia prowadzić, by dożyć sędziwych lat. Różni specjaliści od zdrowego żywienia i dietetycy podają bardzo różne recepty na idealne menu. Jedni twierdzą, że nie należy spożywać mięsa, polecając wyłącznie produkty pochodzenia roślinnego, inni nakazują postępować wręcz odwrotnie. Spotykamy diety bazujące na tłuszczach, inne promują produkty mleczne, z kolei inne wskazują, że należy spożywać wyłącznie owoce i warzywa. Wydaje się, że nie ma diety optymalnej i to, co sprawdza się w przypadku jednego organizmu, niekoniecznie musi „działać” u innej osoby. Inaczej odżywiają się Azjaci, a inaczej Europejczycy, co implikuje m.in. różnego rodzaju nietolerancje pokarmowe. Wśród Azjatów często spotyka się nietolerancję na laktozę, co się wiąże ze złym przyswajaniem produktów mlecznych¹⁷. Warto zwrócić uwagę, że ludy skandynawskie żyjące w surowym, zimnym klimacie mogą sobie pozwolić na wysokokaloryczną dietę, która byłaby niedopuszczalna wśród ludów żyjących w gorącym klimacie, gdzie zużycie energii przez organizm jest mniejsze. Wśród osób, które żyły ponad sto lat, spotyka się osoby palące papierosy, pijące wino, które zdaniem niektórych działa pozytywnie na serce i układ krwionośny, osoby prowadzące aktywny tryb życia, jak i jednostki mało aktywne ruchowo. Z pewnością nie tylko jadłospis, ale i sposób życia, aktywność ruchowa, dziedziczność chorób, czy poziom stresu wpływają na to, jak długo żyjemy. Najdłuższą średnią długością życia mogą poszczycić się Japończycy, gdzie kobiety żyją średnio 85,6 lat, a mężczyźni 82,4¹⁸. Jak twierdzi R. Wilkinson, wysoki poziom zamożności obywateli danego państwa niekoniecznie przekłada się na poprawę zdrowia ludności. Badacz dowodzi, że najzdrowszymi społeczeństwami nie są kraje najbogatsze, a te, w których

¹⁵ http://www.naukawpolsce.pap.pl/palio/html.run?_Instance=cms_naukapl.pap.pl&_PageID=1&s=szablon.depesza&dz=szablon.depesza&dep=291577&data=&lang=PL&_CheckSum=-1406190138

¹⁶ J. Naisbitt, N. Naisbitt, D. Philips, *High tech, high touch. Technologia a poszukiwanie sensu*, Zysk i S-ka, Poznań 2003, s. 17.

¹⁷ http://pl.wikipedia.org/wiki/Nietolerancja_laktozy

¹⁸ <http://pl.wikipedia.org/wiki/Japonia>

dochody rozkładają się najrówniej, a poziom integracji społecznej jest wysoki, czyli np. Japonia i Szwecja¹⁹. R. Wilkinson uważa również, że czynniki społeczne, w tym siła kontaktów społecznych, więzi w obrębie danej społeczności oraz wsparcie ze strony innych i poczucie bezpieczeństwa mają kluczowe znaczenie dla poziomu zdrowia społeczeństwa²⁰. Amerykanie stanowiący silnie zindywidualizowane, zatowarowane społeczeństwo, w którym jednostki mają niewiele czasu dla siebie, poszukują substytutu kontaktów społecznych u psychoterapeutów i psychologów, którzy w wielu przypadkach zastępują im kontakty koleżeńsko-przyjacielskie. Sfrustrowani i zabiegani Amerykanie, silnie nastawieni na gromadzenie dóbr materialnych coraz częściej mają problemy z własnym zdrowiem psychicznym, stąd nie tylko społecznie aprobowane, ale wręcz modne staje się w USA posiadanie osobistego psychoterapeuty.

Badania naukowe wykazują jednak, że pewne grupy ludzi cieszyć się mogą lepszym zdrowiem niż inne. Jednostki zajmujące wysokie pozycje społeczne są na ogół zdrowsze, wyższe, silniejsze, a w konsekwencji żyją dłużej niż jednostki z nizin społecznych²¹. A. Giddens, powołując się na badania prowadzone przez Browna i Bottrila, podaje, że niewykwalifikowani pracownicy najniższego szczebla są dwa razy częściej narażeni na śmierć przed osiągnięciem wieku emerytalnego niż najwyższe klasy zawodowe. W rodzinach pracowników niewykwalifikowanych prawdopodobieństwo poronienia lub śmierci noworodka jest dwa razy wyższe niż w rodzinach ludzi wykształconych. Osoby urodzone w rodzinie, gdzie rodzice posiadali wyższe wykształcenie, żyją przeciętnie siedem lat dłużej od osób, których rodzice są niewykwalifikowanymi robotnikami. Ponadto osoby z klasy robotniczej częściej odwiedzają lekarzy i skarżą się na więcej chorób niż pracownicy niewykwalifikowani, a długotrwałe choroby dotyczą dwa razy częściej pracowników fizycznych niż wykwalifikowane grupy zawodowe²². Różnice zdrowotne dotyczą również płci. Generalnie niemal na całym świecie kobiety żyją dłużej od mężczyzn. Mimo iż to kobiety częściej zapadają na choroby, szczególnie w późnym wieku, częściej szukają one pomocy u lekarzy²³.

Jak Polacy dbają o swoje zdrowie? Czy prowadzimy zdrowy tryb życia? Zachowanie zdrowia jest drugą (59%), po szczęściu rodzinnym (76%), wartością cenioną przez Polaków. Co drugi z nas uważa, że jego stan zdrowia jest dobry lub bardzo dobry (52%), co trzeci ocenia ten stan jako ani dobry, ani zły (31%), jedynie 17% rodaków ocenia ten stan jako zły lub bardzo zły. Jak można do-

¹⁹ A. Giddens, *Socjologia...*, s. 174.

²⁰ Tamże, s. 174.

²¹ Tamże, s. 168.

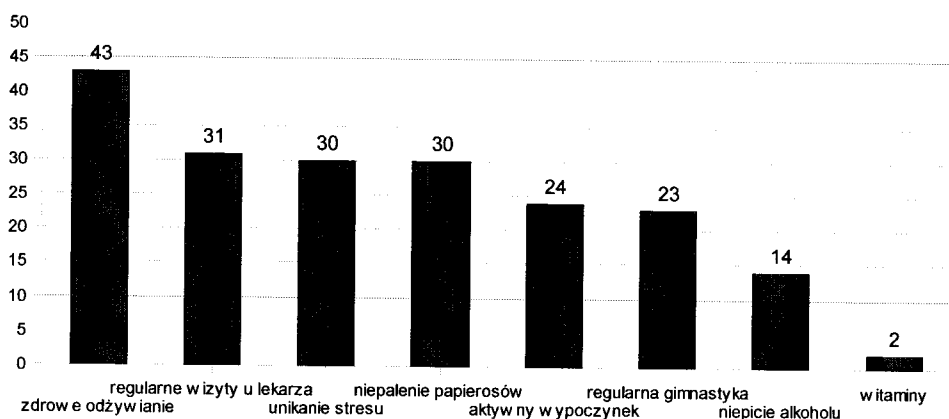
²² Tamże, s. 168–169.

²³ Tamże, s. 171.

mniemywać, najbardziej zadowolone ze swojego stanu zdrowia są osoby młode w wieku 19–24 lata (aż 91% badanych), najbardziej narzekają na swój stan zdrowia osoby w wieku 65 lat i więcej, gdzie co drugi ankietowany jest niezadowolony²⁴. Co trzeci Polak najwięcej czasu i energii poświęca właśnie ochronie zdrowia (33%), jedynie więcej czasu poświęcając na życie rodzinne (69%) oraz pracę (50%)²⁵.

Polacy wybierają raczej bierne formy dbania o swoje zdrowie. Niemal co drugi Polak deklaruje, iż zdrowo się odżywia spożywając dużo warzyw i owoców, ograniczając spożycie tłuszczów zwierzęcych (43%). Co trzeci z nas jest przekonany, że do poprawy zdrowia przyczyniają się regularne wizyty u lekarza (31%), niemal taki sam odsetek wyraża przekonanie, że dbając o zdrowie należy unikać sytuacji nerwowych, stresowych (30%) oraz nie palić papierosów (30%). Jedynie co czwarty Polak jest przekonany, że dbając o zdrowie należy spędzać czas wolny na świeżym powietrzu (24%), niemal tyle samo badanych jest zdania, że powinno się aktywnie spędzać wolny czas (23%). Co siódmy ankietowany jest zdania, że niepicie alkoholu przyczynia się do poprawy stanu zdrowia²⁶.

Wykres 1. Działania prowadzące do poprawy stanu zdrowia



Źródło: Opracowanie własne na podstawie: R. Boguszewski, *Zdrowie i zdrowy styl życia w Polsce*, Komunikat CBOS, BS/138/2007. Odsetki nie sumują się do 100, ponieważ respondenci mogli wskazać dwa działania.

²⁴ R. Boguszewski, *Zdrowie i zdrowy styl życia w Polsce*, Komunikat CBOS, BS/138/2007.

²⁵ R. Boguszewski, *Codzienna aktywność Polaków. Autoportret i obraz środowiska społecznego w latach 1988, 1998 i 2008*, Komunikat CBOS, BS/134/2008.

²⁶ R. Boguszewski, *Zdrowie i zdrowy styl życia w Polsce...*

W psychologii funkcjonują dwa paradygmaty związane ze zdrowiem behawioralnym – model patogenetyczny i model salutogenetyczny. Istotą modelu patogenetycznego jest poszukiwanie psychologicznych uwarunkowań choroby i dysfunkcji somatycznych, zaś w modelu salutogenetycznym poszukuje się psychospołecznych uwarunkowań zdrowia, a nie choroby²⁷. W modelu patogenetycznym czynnikami szkodliwymi dla zdrowia są negatywne zalegające emocje, brak zainteresowania lub nadmierna koncentracja na własnym zdrowiu, ale także działania ryzykowne dla zdrowia, jak np. palenie tytoniu. W modelu salutogenetycznym ogniskującym się na czynnikach sprzyjających zdrowiu wśród czynników korzystnych dla zdrowia wymienia się pozytywne emocje, związane z optymizmem i nadzieją, umiarkowane zainteresowanie własnym zdrowiem oraz prowadzenie zdrowego stylu życia²⁸. Porównanie obu modeli zostało przedstawione w tabeli 1.

Tabela 1. Model patogenetyczny i salutogenetyczny

Rodzaj czynnika	Model	
	Patogenetyczny (czynniki szkodliwe dla zdrowia)	Salutogenetyczny (czynniki sprzyjające zdrowiu)
Emocje	negatywne, zalegające	pozytywne, związane z postawą optymizmu i nadziei
Motyw zdrowotny	brak zainteresowania lub nadmierna koncentracja na własnym zdrowiu	umiarkowane zainteresowanie własnym zdrowiem
Zachowanie	ryzykowne dla zdrowia, np. palenie tytoniu	zdrowy styl życia
Czynniki sytuacyjne	pole życiowe ryzykowne dla zdrowia	zdrowe pole życiowe

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: I. Heszen-Niejodek, *Psychologia zdrowia*, [w:] *Psychologia. Podręcznik akademicki*, (red.) J. Strelau, t. 3, GWP, Gdańsk 2007, s. 461.

Warto nadmienić, że w modelu salutogenetycznym poszukującym przyczyn zdrowia istotną rolę odgrywa również osobowość. Tak zwana osobowość odporna (*hardy personality*), którą charakteryzuje przekonanie o własnej kontroli, zaangażowanie i spostrzeganie wydarzeń stresujących jako wyzwania, zdecydowanie pozytywnie wpływa na zdrowie²⁹. Elementy modelu salutogenetycznego

²⁷ I. Heszen-Niejodek, *Psychologia zdrowia*, [w:] *Psychologia. Podręcznik akademicki*, (red.) J. Strelau, t. 3, GWP, Gdańsk 2007, s. 460.

²⁸ Tamże, s. 461.

²⁹ Tamże, s. 461.

odnajdziemy w przywoływanej wcześniej filozofii wellness, w której to sekret zdrowia tkwi w pozytywnym nastawieniu do życia, czerpaniu z niego radości i przyjemności³⁰. Wedle tej filozofii zdrowie można osiągnąć, będąc aktywnym fizycznie, pielęgnując ciało, świadomie się odżywiając i żyjąc w zgodzie z naturą³¹. Inaczej mówiąc, przyjęcie filozofii wellness to życie według stylu życia hołdującego horacjańskiej zasadzie *carpe diem*, w której to najistotniejsze jest życie chwilą, odczuwanie przyjemności i rozkoszy dnia codziennego. Nie chodzi tu jednak o rozpasaną konsumpcję, ale o zharmonizowane życie w zgodzie z samym sobą. Ciało niejednokrotnie wysyła nam sygnały, których nie potrafimy lub nie chcemy odbierać. W wellness ważne jest, by umieć wsłuchiwać się we własne ciało i diagnozować jego potrzeby. Dbanie o fizys nie powinno się odbywać kosztem ducha, którego potrzeby powinny być tak samo zaspokajane, by zapewnić harmonijny rozwój jednostki.

W porównaniu z rokiem 1993 znacząco zmniejszył się odsetek osób uważających, że zdrowe odżywianie może przyczynić się do poprawy zdrowia (-13 pp.), wzrósł zaś odsetek osób uważających, że to regularne uprawianie gimnastyki może przyczynić się do poprawy zdrowia (+8 pp.), a także odsetek tych, którzy uważają, że regularne wizyty u lekarza mogą ten stan poprawić (+7 pp.)³². Z pewnością akcje społeczne propagujące regularne wizyty profilaktyczne u lekarza, badania mammograficzne czy wykonywanie cytologii, które mają zapobiec rakowi, wielu kobietom uświadomiły, że warto regularnie poddawać się badaniom, bowiem np. rak wcześniej wykryty jest w wielu przypadkach całkowicie wyleczalny. Niestety, np. badania cytologiczne czy mammograficzne dla wielu kobiet, a badania prostaty dla mężczyzn są kwestią wstydliwą, stąd rezygnują z tych badań w ogóle. Okazało się, że proste akcje promocyjne, jak np. drobne nagrody pieniężne, dla co n-tej kobiety wykonującej takie badania, stały się doskonałą zachętą do poddania się takiemu badaniu. Ciągłe jednak do lekarza udajemy się jedynie wtedy, gdy odczuwamy znaczne dolegliwości utrudniające nam codzienne funkcjonowanie. Stwierdzenie to znajduje potwierdzenie w badaniach, aż 51% badanych, którzy stan swojego zdrowia oceniają jako zły lub bardzo zły, uważa, że w największym stopniu do poprawy zdrowia przyczyniają się wizyty u lekarza, a nie regularne uprawianie gimnastyki, które wśród tych osób wskazuje jedynie 10% badanych. Zdecydowanie inny pogląd na czynniki poprawiające stan zdrowia mają osoby określające swój stan zdrowia jako dobry lub bardzo dobry. Respondenci ci jako kluczowy czynnik wymieniają zdrowe

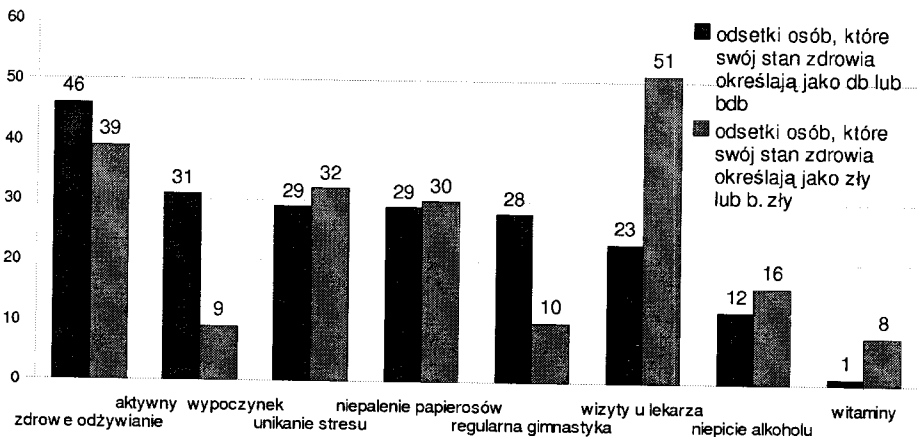
³⁰ A. Maj, *Wizyty w SPA – nowy rodzaj wypoczynku w Polsce?...*, s. 215.

³¹ Tamże.

³² R. Boguszewski, *Zdrowie i zdrowy styl życia w Polsce...*

odżywianie się (46%) oraz unikanie sytuacji stresowych i niepalenie papierosów (po 29%)³³.

Wykres 2. Działania prowadzące do poprawy stanu zdrowia w ocenie osób oceniających swój stan zdrowia jako dobry lub zły



Źródło: Opracowanie własne na podstawie: R. Boguszewski, *Zdrowie i zdrowy styl życia w Polsce*, Komunikat CBOS, BS/138/2007. Odsetki nie sumują się do 100, ponieważ respondenci mogli wskazać dwa działania.

Większość Polaków nie zgadza się ze stwierdzeniem, że zdrowy styl życia jest w Polsce bardzo popularny (57%), a uważa tak co trzeci ankietowany (33%), zaś 10% respondentów nie ma zdania w tej kwestii. Warto jednakże nadmienić, że w porównaniu z 1997 rokiem aż o 14 pp. zwiększył się odsetek osób uważających, że zdrowy styl życia jest w Polsce popularny. O tym, że w Polsce brak jest prozdrowotnych zachowań, najczęściej są przekonani mieszkańcy największych miast (71%), osoby z wyższym wykształceniem (69%) oraz uczniowie i studenci (69%); oni chyba najbardziej trafnie potrafią ocenić tę sytuację. Uważają tak również respondenci o najwyższych dochodach *per capita* (67%), pracujący na własny rachunek (68%). Opinie o tym, że w Polsce zdrowy styl życia jest popularny, wyrażają zdecydowanie częściej osoby deklarujące dbałość o własne zdrowie niż ci, którzy do takiej dbałości się nie przyznają (34% vs. 25%)³⁴. Prawdopodobnie mamy tutaj do czynienia z mechanizmem uogólniania własnych zachowań na całą populację.

³³ Tamże.

³⁴ Tamże.

Mimo że aż 80% respondentów uważa się za osoby dbające o swoje zdrowie (wzrost o 22 pp. w porównaniu z rokiem 1993), deklaracje te wydają się nie mieć pokrycia w działaniach prozdrowotnych. O tym, że za mało dbają o swoje zdrowie, przekonane są osoby bezrobotne, kadra kierownicza, inteligencja, osoby o wysokich dochodach³⁵.

Obraz naszego społeczeństwa, jaki wyłania się z badania CBOS, zdecydowanie nie napawa optymizmem i częściej przejawiamy zachowania antyzdrowotne niż takie, które miałyby sprzyjać poprawie naszej kondycji psychofizycznej. Jak słusznie zauważa A. Giddens, to, że ktoś świadomie lekceważy wyniki badań z których wynika, że bogata w owoce i błonnik, a uboga w tłuszcze, cukier i alkohol dieta jest korzystna dla organizmu, jest również przyjęciem określonego stylu życia³⁶, hołdowaniu własnym przyjemnościom i złudnemu przekonaniu, że dzięki temu, że sami decydujemy o tym, co konsumujemy, uwalniamy się od ograniczeń. *De facto* wpadamy w sidła nadmiernej konsumpcji, mając problemy z nadwagą, która implikuje szereg innych chorób. Zdecydowana większość naszego społeczeństwa nigdy lub prawie nigdy nie prowadzi intensywnych treningów sportowych (91%), również 66% badanych nie uprawia żadnych ćwiczeń fizycznych (gimnastyka, aerobik, siłownia). Jedynie 22% badanych przyznaje, iż minimum raz na tydzień uprawia jakąś formę aktywności (bieganie, pływanie, jazda na rowerze), a 31% spaceruje co najmniej przez godzinę. Co czwarty Polak nigdy lub prawie nigdy nie chodzi do dentysty (26%), a 13% w ogóle nie wykonuje badań profilaktycznych³⁷. Obok nieprzejawiania niemal żadnej aktywności fizycznej, również i styl życia nie sprzyja dobremu zdrowiu Polaków. 60% z nas pije kawę raz dziennie, co czwarty pali papierosy (27%), co czwarty również przyznaje, iż minimum raz dziennie ma do czynienia ze stresem (25%). Niemal co drugi z nas je tuż przed snem co najmniej raz na tydzień (42%) i niemal taki sam odsetek przyznaje, że śpi krócej niż 6 godzin na dobę (44%). Co trzeci ankietowany przyznaje, że zdarza mu się jeść mniej niż 3 posiłki na dobę (28%), a co piąty minimum raz na tydzień pije alkohol (24%). Co piąty Polak raz w miesiącu korzysta z wyżywienia w barach szybkiej obsługi (21%)³⁸.

Polacy pozytywnie oceniają swoją dbałość o własne zdrowie, chociaż kwestia owego dbania pozostaje jedynie na poziomie deklaratywnym. Większość z nich nie uprawia żadnej formy aktywności fizycznej, regularnie korzysta z używek

³⁵ R. Boguszewski, *Zdrowie i zdrowy styl życia w Polsce...*

³⁶ A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość...*, s. 115.

³⁷ R. Boguszewski, *Zdrowie i zdrowy styl życia w Polsce...*

³⁸ Tamże.

żyje w niemal permanentnym stresie. Moda na dbanie o własne zdrowie raczej przejawia się w bardzo prowizorycznych działaniach pielęgnacyjnych, typu wizyta w salonie SPA, nie ma nic wspólnego z poprawą kondycji fizycznej, a jedynie np. poprawą kolorytu skóry. Mniej zamożnym paniom pozostaje wklepywanie kremów i porady z kolorowych czasopism. Chociaż rośnie liczba miejsc, w których można ciekawie i aktywnie spędzić swój wolny czas, część społeczeństwa nie jest zainteresowana taką ofertą w ogóle. Nierzadko przyczyną jest zasobność portfela, w wielu przypadkach jest to jednak wynik braku zainteresowania sportem. Nauczyciele coraz częściej alarmują, że młodzi ludzie nie chcą uczestniczyć w zajęciach sportowych, masowo przedstawiając zwolnienia z zajęć WF. Coraz młodsze dzieci mają diagnozowane wady postawy związane z długotrwałym przesiadywaniem przed monitorem komputera czy ekranem telewizora. Dbanie o zdrowie nie może ograniczać się do regularnych wizyt w solarium, które wręcz nie są zalecane przez dermatologów. Również i regularne wizyty u lekarza nie zastąpią prowadzenia zdrowego trybu życia. Profilaktyka zdrowotna zdecydowanie tak, a nie wizyty w sytuacji, gdy taka wizyta jest konieczna. Nawet najlepszy lekarz i tony suplementów witaminowych, które nasze społeczeństwo pochłania, nie zastąpią zdrowego żywienia. Producenci słonych przekąsek i słodkich batonów oferujących jedynie „puste kalorie” wdzierają się szturmem do szkół, a dzieci pozbawione kontroli dorosłych chętnie z tej oferty korzystają. Restauracje typu *fast food* chętnie organizują dla dzieci przyjęcia urodzinowe czy inne imprezy okolicznościowe, byleby tylko związać ze sobą przyszłego konsumenta. Niestety, mimo promocji zdrowego stylu życia w mediach i rosnącej świadomości Polaków dotyczącej zdrowia, niewiele działań wykonujemy, by to zdrowie zachować i pozytywnie wpłynąć na jego jakość. Dobra samoocena i działania pozorne wykonywane w tym zakresie z pewnością nie zastąpią zdrowego stylu życia, racjonalnego odżywiania i aktywności ruchowej.

Summary

Concern for the Health as a Lifestyle of Modern Man

Lifestyle is increasingly defined and shaped by concern for the health, but also to nurture your own body. It is not enough to live today, pay attention to how they live and what it has consequences for the overall condition of cognitive skills. In many social circles leaves from over-consumption and the use of life for the rational lifestyle, to ensure longevity.