

Az egészségmegőrzés etikája

Az egészség a test, a lélek, a szellem harmonikus egységét és jólétét jelenti. Ez magában foglalja a jó közérzetet is. Az egészség legfontosabb kritériumai: 1. Testi és lelki ellenálló képesség. 2. Harmonikus egység a test, a lélek, vagyis a szellem között. 3. Életöröm és élni akarás.

Magyarország egészségi mutatói nagyon rosszak. Népeiségünk évről évre csökken. Születési arányunk Európában az utolsó előtti helyet foglalja el, halálozási arányunk pedig az elsőt. Magas a csecsemőhalálozás, és sok a testi, szellemi fogyatékkal született gyermek. Az öngyilkosságban világsők vagyunk, az alkoholizmusban pedig az elsők között. Sok az ideg- és elmebeteg, a lakosság 25-30 %-a neurotikus. A bűnözés növekszik, a családi élet válságban van. A válási arány 40%-os, a családok 12%-a csonka, 35, 6%-a gyermektelen, és csupán 6%-ában van 3, illetve több gyermek. A halál leggyakoribb oka az érrendszeri megbetegedés, a rák és az alkoholizmus.

Egy társadalom mentális egészségét, elme-egészségügyi helyzetét több tényező jellemzi: az ideg- és elmebetegek száma, a bűnözés alakulása, a felbomlott házasságok aránya, az alkoholizmus, a kábítószer-használat, az öngyilkosság elterjedtsége és az emberek közérzete.

A lelki egészségnek két feltétele van: a helyes egyéni és szociális alkalmazkodás. Az egyéni alkalmazkodás a lelki ép személyiség kifejllesztéséből áll, a szociális alkalmazkodás pedig a többi emberrel való jó viszony fenntartásából. Az utóbbihoz elsősorban a család tartozik. A család feladata többek között, hogy védelmet adjon az élet küzdelmeiben, simítsa a ráncokat, és felejtse el a gondot és bánatot. Ezt csak a szeretet légkörében lehet kialakítani. A család után következik a munkahely, ahol sok sebet kaphatunk. A munkahelyen is meg kell őrizni a pszichés homeosztázist (lelki egyensúly).

Bonyolult és mozgékony környezetben élünk. Az embernek naprakész szakmai és erkölcsi intelligenciával kell rendelkeznie. Az információáradatban különbséget kell tenni fontos és lényegtelen között. Ez nagy lelki teljesítményt követel. Ilyen körülmények között egyes emberek saját helyzetüket egyénileg, családiról társadalmilag bizonytalannak érzik. Ezt a bizonytalanságot *anómianak* nevezik, ez az egyik legsúlyosabb dekompenzáció tényező. Ebben igen nagy szerepe van a belső bizonytalanságnak, a világnézeti és erkölcsi határozatlanságnak. Az ideggyógyászok legnagyobb ellensége az *ambivalencia*, a belső ellentmondásosság, amikor az ember nem érzi a saját biztos helyét a világ rendjében. Aki határozatlan világnézetében, saját helyzetének megítélésében, azt az ideg orvos szintén veszélyeztetettnek tekinti. Ezen kívül a mai korban igen sok az idegkimerült ember minden korosztályban. Ez is ingattaggá teszi állapotukat, és fokozza pszichés sérülékenységüket.

Az egészségmegőrzés: Az orvostudománynak is egyre inkább a betegség megelőzésére kell koncentrálnia, mivel a gyógyszerek és az orvosok betegségeknek csak egy részét tudják gyógyítani. Az emberek egészsége ma már jórészt nem attól függ, amit az orvosok tesznek értük, hanem amit ők tesznek saját magukért. Az átfogó integratív gyógyászat az, mely a hagyományos és a holisztikus (az egész embert figyelembe vevő) gyógyászat kombinációja. Ehhez tartozik az étrend, a testgyakorlás, a napfény, a pihenés, a lelki élet és az erkölcs is. Ily módon az egészség elsődleges meghatározói a személyes felelősség, az önbecsülés és az élet, valamint az erkölcsi törvények tiszteletben tartása. Az integratív gyógyászat szerint a betegség visszafordítható a szervezet öngyógyító képessége által. A bajokat nem lehet tehát kizárólag gyógykezeléssel megoldani. Mind az egyén, mind az ország egészségét életani, viselkedési, azaz erkölcsi és környezeti tényezők összetevői határozzák meg. A természeti törvények a világegyetem igazságai az egészség és betegség vonatkozásában is. A *természetes higiénia* az élet és az egészség feltételeit vizsgálja, és azoknak az eszközöknek az alkalmazását, melyekkel az élet fenntartható és az egészség visszaállítható, ha elveszett vagy meggyengült. A természetes higiénia harmónia a természettel, összhang a tudománnyal, az erkölccsal, és sikeres a gyakorlatban. A ter-

mészetes higiénia alapja az, hogy az emberi szervezet önfenntartó, öngyógyító és öntisztító. Az ember feladata, hogy szervezetét ebben ne akadályozza, hanem együttműködjön vele. Ha megszegjük az élet természetes törvényeit, annak egészségünk vallja kárát.

A mai magyar egészségmegőrzés rossz hatásfoka alapján erkölcsi okokra vezethető vissza. A mai erkölcsi viszonyok az alábbiak következményei:

1. Az állami iskolákban 50 éve nincs erkölcsstanoktatás.
2. Sem a gazdasági, sem a politikai elit nem tudott és nem tud példát mutatni erkölcsi viselkedés tekintetében. Csupán az anyagi jólétet tekintik értéknek, pedig nem az anyagi bővelkedésben van az ember élete. Legtöbbször a család sem tud pozitív példát adni.
3. A jog mögött nincs erkölcsi biztosíték, és a bírák számára nincs erkölcsi követelmény.
4. A jó és a rossz közti különbségtétel nem egyértelmű. Sokan a jót rossznak mondják, és a rosszat jónak.

Csak egy erkölcsi megújulás segíthet a jelenlegi mélypontból kikerülni. Ehhez erkölcsileg kellene nevelni az ifjúságot. El kellene dönteni, hogy milyen embert akarunk nevelni, és ahhoz megválasztani a nevelési elveket és tantárgyakat.

Az egészségmegőrzés feladata hosszú távon a *megelőzés*. A betegséget könnyebb és olcsóbb megelőzni, mint meggyógyítani. Ezen kívül a betegségek túlnyomó részét meg lehet előzni, mivel a legtöbb betegséget az ember maga szerzi magának a helytelen életmódjával. Az életmód nemcsak az étkezést jelenti, hanem a lelki tényezőket is. Az életmód megváltoztatásához nem elég leszokni a sós és zsíros ételekről, a dohányzásról. Az életmód tényleges megváltoztatása a gondolkodás megváltoztatását jelenti, melynek következménye az erkölcsi magatartásban és a lelki tulajdonságokban bekövetkező változás. Ez az alapja annak az életmódváltozásnak, melynek következménye lenne az egészség megőrzése.

Tehát az egészségvédelem egyik alapproblémája az erkölcsi magatartás megváltoztatása az ember testi, lelki és szellemi egységének figyelembevételével. Az egészség megőrzésének legfontosabb útjai a következők: 1. Fejlődőképes életvitel, melynek következménye az egészséges életmód. 2. Küzdés értelmes célokért. 3. Testi, lelki, szellemi és erkölcsi fejlődés állandó művelése. A testi fejlődés felnőtt korban a test karbantartását jelenti. 4. Tökéletességre való törekvés. Ily módon az egészségmegőrzés feladata a testi vonalról a lelki és erkölcsi vonalra tevődik át, és döntő mértékben az egyén feladatává válik. Az állam és az egészségügy csupán azt a környezetet biztosítja, melyben az egyén meg tudja őrizni egészségét.

Az egészségmegőrzést már gyermekkorban kell elkezdni a helyes *neveléssel*. A nevelés lényegét a következő pontokban foglalhatjuk össze: 1. A fejlődés elősegítése, serkentése, a képességek kifejlesztése. 2. A fejlődés útjában álló akadályok eltávolítása. 3. Az erők összpontosítása és növelése a fejlődés megvalósításához. 4. Javítás és gyógyítás. 5. Óvás, a veszedelmek megelőzése. 6. A fejlődéshez indítások, kedvező környezet nyújtása. 7. Az erkölcsi törvények megszerettetése és betartására való buzdítás.

Az *alkalmazkodás*: A helyes alkalmazkodás segít az egészség megőrzésében. Sajnos, az emberek többsége rosszul alkalmazkodik az élethez. Tele vannak gondokkal, aggodalmakkal, félelmekkel, rossz kedvűek, elégedetlenek és boldogtalanok. Gyakran nyúlnak a pohár után, sokat dohányoznak, egészségtelenül táplálékoznak, és sokan azzal, hogy öngyilkosok lesznek, bevallják, hogy véglegesen kudarcot szenvedtek. Az alkalmazkodás azt a képességet jelenti, hogy meg tudjuk őrizni testi-lelki egészségünket, sőt az élethez szükséges életkedvet és derűt abban a környezetben, melyben éppen élünk. Ha a szervezetet külső hatás éri, az automatikus szabályozó rendszerek működésbe lépnek, és a külső behatást igyekeznek felfogni és ellensúlyozni, nehogy a szervezet károsodjék. A belső környezet (milieu interieur) állandósága optimális feltételeket teremt a szervezet minden sejtje számára. A testnedvek só- és szervesanyag-tartalma kisebb ingadozásoktól eltekintve állandó, hasonlóképpen a vérnyomás, a légzésszám és a testhőmérséklet. A belső egyensúly állapotát homeosztázisnak (állandó állapot) nevezzük. Életünk és egészségünk fenntartása azt kívánja, hogy semmi se térjen el bennünk túlságosan a szokásos állapottól. Ellenkező esetben megbetegszünk, sőt meg is halhatunk.

Az alkalmazkodás abban áll, hogy fenn kell tartanunk szervezetünk azonos állapotát, homeosztázisát a testi és lelki külső behatások, stresszek és támadások ellenében is. Az emberi alkalmazkodás két részből tevődik össze. Egyrészt a szervezet automatikusan alkalmazkodik a külső

behatásokkal szemben, másrészt az ember megfontolás és mérlegelés útján igyekszik a káros behatásokat elkerülni, kivédeni, illetve semlegesíteni, azaz együttműködik az automatikus szabályozással, illetve befolyásolja azt. Ez a befolyásolás lehet kedvező, de lehet hibás is, ennek megfelelően beszélhetünk helyes és hibás alkalmazkodásról. Minden egyes hibás alkalmazkodást a szervezet kémiai reakcióval jelez, mely maradandó nyomot hagy, sebet ejt, és ezek ismétlődése az egyes belső szervek, az érrendszer, a szövetek megbetegedéséhez vezethetnek.

A szervezet alkalmazkodó képessége (adaptációs energiája) véges és kimeríthető. Az erős külső behatásokat csak egy bizonyos ideig tudjuk elviselni, a szervezet alkalmazkodó képességétől és a terhelő inger erősségétől függően. Az adaptációs energia-készletünket elherdálhatjuk, de gazdálkodhatunk vele okosan és takarékosan is, hogy sokáig tartson, és csak olyan célokra használjuk fel, amire érdemes. Egy átmeneti igénybevétel után a szervezet kimerülése még helyrehozható bizonyos idejű pihenéssel. De meg kell jegyezni, hogy minden biológiai tevékenység valamilyen kémiai változást hagy maga után a szervezetben, amely valamelyik szervünk öregedését, illetve megbetegedését segíti elő. A szervezetnek mindig a leggyengébb láncszeme szakad el, jóllehet minden rész ki van téve a hatásnak.

Az ember alkalmazkodási feladata, hogy a támadás kivédését a szervezet automatikusan működő rendszere elősegítse. Ez történhet belső és külső kondicionálással. A belső kondicionálást a szervezet ellennálló képességének növelésével, testi és lelki megerősödéssel, a káros hajlamok megszüntetésével valósíthatjuk meg, míg a külső kondicionálást helyes táplálkozással, erősítőszeres beszédésével, a szervezetre káros anyagok, élvezeti cikkek kerülésével hozhatjuk létre.

Az egészségmegőrzést elősegítő tényezők: Az egészség megőrzéséhez, illetve a betegség megelőzéséhez egészségesen kell élni. Ennek vannak testi, lelki és erkölcsi összetevői. Az egészséges életmód testi vonatkozásai a helyes táplálkozás, a vitaminok és nyomelemek kellő mennyiségben és minőségben való bevitele a szervezetbe, a mérgező anyagok távoltartása, a káros szenvedélyek és szokások elhagyása stb. A testi életmódváltozásnak alapja a lelki változás. Erős akarat kell a változás elhatározásához, kitartás és hit a kivitelezéshez.

A test, lélek, szellem harmóniája azt jelenti, hogy a lélek egészsége jó hatással van a testre, és megfordítva. A lélek egészségéhez tartozik az ellentmondásmentes, pozitív gondolkodás. Az értelmet is védeni kell az eltévelyedéstől. Ha a gondolkodás alapja nem az igazság, hanem az önző érdek, akkor a gondolkodás ellentmondásossá válik. Ilyen ellentmondásos gondolkodás például az előítéletes gondolkodás. Az értelemben a jó és a rossz egyformán fel van halmozva. Ezért az értelmi neveléshez, illetve a helyes gondolkodáshoz is szükségesek az erkölcsi alapelvek. Döntéseinket akaratunkkal hozzuk meg. Az akarás nem csak cselekvésre irányulhat, hanem lelki folyamatokra is. A cselekedeteket az erkölcsi normák szerint minősíthetjük, és akaratunkkal kell eltiltani magunkat az olyan cselekvéstől, mely saját magunknak vagy másoknak kárára lehet. Mivel az embernek szabad akarata van, a bűnért az akarat a felelős. Az akaratnak a bűnellent szembe kell fordulnia. Az ember leginkább saját akaratát akarja érvényesíteni másokkal szemben. Az önakarat azonban önzésből származik legtöbbször, így sokszor káros az egyénre és a társadalomra is. Az akarat nevelése kétirányú. Az egyik cél az akaraterő növelése, hogy a jó célokat meg tudjuk valósítani, másrészt az akaratnak ellent kell állni a rossz behatásokkal, a kísértésekkel, a bűnellent szemben. Így az akaraterő nevelése sem választható el az erkölctől. Az akaraterő növelése önmegtagadási gyakorlatokkal történhet: a/ Megtenni, amit nem szeretünk, például tanulás, javítás önmagunkon. b/ Lemondani valamiről, amit szeretünk: például dohányzás, TV-nézés, stb. A jellemfejlesztés legfontosabb tényezője az akarat, ezért a nevelés részeként foglalkozni kell vele. Csak az lehet autonóm személyiség, aki energiáját akaraterővel irányítani tudja. Több, az ifjúság körében észlelt negatív jelenség magyarázható az önmegtagadás hiányával. Ilyenek: A kötelességteljesítés lanygulása, a fegyelmetlenség, a figyelem hiánya, a trágárság, a lázadás, az ellenkezés, a makacsság, a tagadás, az akaratgyengeség, a nehézségektől való idegenkedés, mások és a körülmények hibáztatása önmagunk helyett stb. Az egészségmegőrzéshez fontos az önnevelés. Csak az a szülő, nevelő tudja eredményesen nevelni gyermekét, tanítványát, aki magát is neveli, mert csak így tud jó példát adni. Fontos, hogy tudjunk alkalmazkodni az élet kihívásaihoz, nehézségeihez. A pozitív hit az, ha hiszünk betegségünk gyógyulásában, illetve abban, hogy meg sem kapjuk azt. A negatív hit, ha abban hiszünk, hogy megkapjuk a betegséget, illetve, hogy nem gyógyulunk meg, vagy állapotunk rosszabbodni fog.

Érzelmek is lehetnek betegségforrások, de segíthetnek az egészségmegőrzésben is. Az érzelmi nevelés hiányzik az iskolákból, ezért az érzelmek területén elszegényedés tapasztalható. Az érzelmek egy része örökletes, más része tanulás által jön létre. Mivel az érzelmi élet legnagyobb részben nem akaratlagos, érzelmi sebeket kaphatunk és adhatunk. Az érzelmi sebekek sok problémát okoznak. Ha félünk az emberektől, ha értéktelenné tartjuk magunkat, ha nem tudunk szeretni, és szeretetet elfogadni, akkor ez azt jelenti, hogy érzelmi sebekek hordozunk, melyek az emberi kapcsolatokot is tönkre tehetik. Az érzelmeket ugyanúgy lehet értékelni, mint a cselekedeteket. Két csoportra oszthatjuk őket, bűnökre és erényekre. A bűnös érzelmek, negatív érzelmek például a gyűlölet, bosszú, irigység, féltékenység betegséget okozhatnak, míg a pozitív érzelmek gyógyító hatásúak. A szeretet gyógyító hatását az orvostudomány nemcsak elismeri, hanem kísérletekkel is bizonyította. Törekedni kell arra, hogy a lélek jó hatással legyen a testre. Ilyen lelki gyógytényező a vidámság, az öröm, a jókedv és a lelki békeség. Ennek van egy feltétele: a tiszta lelkiismeret, mely a bűn kerülésén és a jóakaraton alapszik. A szomorúság, félelem, harag, elégedetlenség bénít, viszont az öröm és derű üdít és gyógyít. Sok esetben okoz idegbetegséget a bánat, a békétlenség, az irigység, a céltalan, sivár élet. Ezzel szemben a jó kedély nemcsak az életerőt fokozza és erősíti, hanem az értelmet és fantáziát is. A jó kedély megtartása érdekében mindent el kell követni. Inkább legyen egyszerű életmód, lefokozott igényekkel, minthogy gondokkal hagyjuk megrabolni kedélyvilágunkat. Inkább legyen kevés mindenből, de vidám lélekkel, gondok nélkül, mint sok, de gondokkal és kedélytelenséggel.

A betegség, mint bűn: Az alkoholista beteg, de ezért a betegségért őt terheli a felelősség, sőt bűnt követ el, mert megszegi a ne ölj parancsot. Önmagát öli meg az alkohol által. De tönkretesz a családját életét is. Nemcsak a családjának teher, hanem a társadalomnak is. Gyermekének rossz példát mutat. Az alkohol miatt a gyermekei nem kapják meg a szükséges szeretetet és biztonságot. Családját anyagi gondokba sodorja. Az emberekkel összeveszik, esetleg lop és csal is, hogy az alkoholra szükséges pénzt előteremtse. Hazudik a munkahelyén, mert így akarja magát kimenteni az elhanyagolt kötelességeljesítés következményei alól. Biztos, hogy minden hibáért, amit az ember elkövet, elsősorban ő a felelős, így az alkoholista is elsősorban saját hibájából az, ami. De bizonyos fokig a környezete is hibás, ahonnan nem kapta meg azt a szeretetet, aminek hatására megváltozna. Az olyan alkoholista, aki szeretne megváltozni, de nem tud, még megmenthető. Csak legyen olyan ember, akihez közeledhet, aki tudja őt szeretni, akihez bizalommal fordulhat, és bármikor zavarhatja problémáival. Aki tud neki segíteni, nemcsak tanácsokat adni, hanem be is tudja kapcsolni őt valamilyen egészséges vérkeringésbe, például valamilyen közösségbe. Az alkoholizmusnál még súlyosabb betegség a kábítószerfüggés, így az előbb elmondottak fokozottabb mértékben érvényesek rá. Vagyis minden olyan tevékenység, amikor tudatosan tesszük tönkre önmagunkat, bűnnek számít. Kárt okozunk vele önmagunknak, családjunknak és a társadalomnak. Ha ide sorolnám a dohányzást és a nagyevést, sokan tiltakoznának. Pedig nagyon sok esetben kimutatható az ezek okozta betegségnél is a saját felelősségünk.

IRODALOM

1. Practice of Psychiatry, C.V. Mosby Co., St.Luis 1953.
2. Psychoanalysis and Religion, Yale University Press, New Haven 1950.
3. Rókusfalvy Pál: Az egészségmegőrzés – emberségünk kiteljesítése. Az egészséges életre nevelés alapkérdései. Magyar Pedagógia, 1990/3-4, 118-137.
4. Heller Ágnes: Általános etika, Cserépfalvi Budapest, 1994.
5. Selye János: Életünk és a stressz, Akadémiai Kiadó 1963.
6. Selye János: Stressz distressz nélkül, Akadémiai Kiadó, Budapest 1970.
7. McMillen: Elkerülhető betegségek, „Sonnenstrahlen”, Bissingen/Enz, Ludwigsburger str. 18, Deutschland.
8. Harvey és Marilyn Diamond: Fit of Life, USA 1985.
9. Schirilla György: Hosszú, boldog élet, Hungária Sport Kiadó, Budapest 1989.