

Magyarország egészségi állapota és az előre mutató út

A magyar lakosság egészségi állapota mind a környező országokhoz viszonyítva, mind az európai országok tekintetében igen kedvezőtlen. Halandóság tekintetében az európai uniós tagországok viszonylatában a harmadik helyen állunk. Különösen kedvezőtlen a helyzet az aktív korú férfiakat illetően: az európai uniós országok átlagához képest Magyarországon kétszer annyi férfi hal meg idő előtt (a 25-64 év közötti korcsoportban). A vezető halálokok és megbetegedések okai közül meghatározó szerepe van az életmóddal kapcsolatos tényezőknek. Magyarországon az emberek életüknek átlagosan 13%-át töltik betegen és minden ötödik ember tartósan beteg vagy fogyatékos. A munkavállalási korú népesség 6,8%-ka, 466ezer ember részesül rokkantsági nyugdíjban. A lakosság egészségtudatossága gyenge, az egészségre káros életvitelminták elterjedtek, alacsony az öngondoskodási készség. Az ellátórendszer tevékenységének középpontjában elsősorban a betegség gyógyítása és az utólagos kezelés áll; a külföldön már működő, életvezetési tanácsokat adó egészségügy gyakorlatilag nem létezik.

Ez a tény a fenntartható fejlődés és a magyar gazdaság nemzetközi versenyképességnek esélyeit is rontja. Mind a munkaképességre, mind a humán erőforrás minőségére gyakorolt hatása negatív és súlyosak a családra, a közösségre és a társadalomra tovagyűrűző anyagi terhek is.

A magyar munkaerő versenyképességét javítja, ha javul az egyének általános jóléte, vagyis életminősége és egészségi állapota. Ezt a javulást az egyének és helyi közösségek szintjén az a szemléletváltozás segítheti elő, amelyben az egészség tudatosság egyre nagyobb szerepet kap a mindennapi döntésekben. A különböző színtereken elindított, jól megtervezett életmód programok olyan közösségi mintát teremthetnek, amelyek fenntartható módon szemléletváltozást eredményeznek és hosszú távon kevesebb terhet jelentenek az egészségügyi ellátórendszerre is. Az egészség cél, érték és erőforrás. Az egészség ügye közügy, épp ezért minden intézmény és egyén érdekelt a megóvásában és fejlesztésében.

A Boldog Bolygó Index

A Boldog Bolygó Index (Happy Planet Index: HPI) az emberi jólét és a környezeti hatások integrált mutatója, amelyet 2006. júniusában a New Economics Foundation (NEF) vezetett be.

Minden ország HPI mutatója az átlagos általános életelégedettségéből, a születéskor várható élettartamból és az ún. ökológiai lábnyomból áll egy főre vetítve.

$$HPI = \text{Életelégedettség} \times \text{Várható élettartam} \cdot \text{Ökológiai lábnyom}$$

Az index az általános életelégedettség méréséhez az egyének nyilatkozatait használta. A pszichológusok viszont jobban szeretik a pontosabb, finomabb megközelítési módokat. Dr. Ed Diener amerikai pszichológus tehát három dimenzióban és pontosabban határozza meg a jólétet:

1. Pozitív affektivitás (vagyis a személy milyen gyakran tapasztal pozitív hangulatot és érzelmet)
2. Negatív affektivitás (vagyis a negatív hangulatok és érzelmek gyakorisága)
3. Általános elégedettség (az egyén személyes elégedettsége az életével kapcsolatban)

Mindemellett az európai HPI jellemzői:

- Európában Hollandia található az index elején. A skandináv országok a leghatékonyabbak – Európában a jólét legmagasabb fokát az alacsony környezeti költségek megtartása mellett érik el: Svédország és Norvégiai Izlanddal közösen osztoznak a HPI dobogóján.
- Magyarország hátul kullog 26. helyeztként a 30 európai nemzet között. Csak Észtország, Bulgária, Görögország stb. áll mögötte a listán.

A 2009-es Boldog Bolygó lista elején Costa Rica, Dominikai Köztársaság és Jamaica állnak. Úgy tűnik, hogy az európai országoknak tanulniuk kellene kisebb, gazdaságilag gyengébb országoktól és szigetektől. Vajon mit csinálnak ezek az országok, mint például Costa Rica, Vietnám, Indonézia, ami miatt magasabb életelégedettségük, várható élettartalmuk emellett pedig boldogabb, örömtelibb és egészségesebb életet élnek? Ugyanakkor pedig az olyan magasan fejlett országok, mint az Amerikai Egyesült Államok és az Egyesült Arab Emírátsok a 114. illetve a 123. helyen kullognak.

A pozitív érzelmek néhány jótékony hatása

Egyik célkitűzésünk annak elősegítése, hogy – a jólét növelésével és a lelkiállapot javításával – a magyarok a pozitív érzelmek magasabb szintjét érhék el.

Barbara Fredrickson professzor és munkatársainak legfrissebb tudományos kuta-



tásai a pozitív érzelmekkel kapcsolatban feltárták azt a tényt, hogy különböző jótékony hatásai vannak annak, ha pozitív érzelmeket tapasztalunk.

1. A jótékony hatások a fizikai egészség területén jelentkeznek legfőképpen

Az emberek kevesebb stresszt tapasztalnak, s a hormonoknak köszönhetően jelentősebb növekedést. A pozitivitás erősíti az immunrendszert és csökkenti a vérnyomást. Ritkábban fázunk meg és jobban alszunk. A magas pozitivitás szintet tapasztaló emberek kevesebbszer betegszenek meg magas vérnyomásbetegségben, diabéteszben és agyérbetegségekben. A Richter Gedeon alátámasztotta, hogy tavaly hazánkban 18 ezren hunytak el agyérbetegség következtében. Azok, akik magas szintű pozitivitást tapasztalnak, hosszabb életet élnek.

2. A pozitívitás társadalmi kapcsolatokat épít

Amikor örömeinket másokkal is megosztjuk, az másokban is örömezzést vált ki, s mindez segít a társadalmi kapcsolatok kiépítésében. A baráti kapcsolatokat, családon belüli kapcsolatokat és a párkapcsolatokat is jobbá teszi.

3. A pozitívitás erősíti a pszichikumot

Optimistábbak, kitartóbbak, nyitottabbak, elfogadóbbak és célorientáltabbak leszünk.

4. A pozitívitás helyes mentális szokásokat épít

Jobban tudjuk értékelni a jót az életben, környezetünkkel kapcsolatban tudatosabbá válunk. Problémáinkra több fajta megoldást találunk.

Az előre mutató 12 út

A helyi adatokat és tényeket megnézve egyértelmű, hogy a magyarok egészségi helyzetének javítása érdekében több szintű megközelítés szükséges. Éppen ezért azt javasoljuk, hogy az alábbiakban olvasható javaslatok továbbiakkal legyenek kiegészítve.

1. A társadalmi tőke fejlesztése

A közösségeken belüli valódi kapcsolatok kialakítására szükséges a legnagyobb hangsúlyt fektetni. Szükséges lenne felfedezni a társas lét illetve a célkitűzések létének értelmét valamint a közösségek által kínált komfortérzetet. Több lehetőséget kellene biztosítani az embereknek arra, hogy részt vehessenek közösségi programokban valamint társadalmi munkát vállalhassanak a társadalmi megújulás érdekében. Az önkéntes tevékenységekben történő részvételt például alapvető értéknek kellene hirdetni.



Magyarországon az elmúlt 50 évben kialakult az a nézet, hogy az emberek nem alakíthatják saját sorsukat, mert arról egy központi politikai hatalom dönt. Fontos lenne erősíteni az emberekben a civil társadalom erősítésének az igényét. Fontos, hogy tudatosodjon az emberekben, hogy sorsuk a saját kezükben van és az nem egy felsőbb hatalom kizárólagos döntéseitől függ.

2. Az egészségügy fejlesztése

Túl nagy hangsúlyt kap a szellemi épség javítása miközben elmozdulásra lenne szükséges az emberi elme és lélek ápolása irányába. Az egészségnevelésnek, és az egészséges életvitelre nevelésnek kiskortól kezdve hangsúlyos szerepet kellene kapnia az oktatási rendszerben. Ezt az iskolákban kellene elkezdni, és a tanároknak a változási folyamat katalizátorjaként kellene szolgálniuk.

3. Az oktatási rendszer felülvizsgálata

A tanárképzés rendszerét felül kellene vizsgálni, frissíteni kellene, valamint a hátrányos helyzetű tanulók integrációját is támogatni kellene. A tanárok érzelmi nevelését illetve az optimális emberi működéssel kapcsolatos ismereteiket is szükséges lenne fejleszteni. Az oktatást sokkal gyakorlatorientáltabbá kellene tenni és a formális, nem formális illetve informális lehetőségek kiaknázására kellene törekedni.

Már a tanárképzés során ki kellene alakítani a leendő tanároknak az igényt a folyamatos fejlődésre, a nyitottságra. A tanárok számára különösen fontos, hogy elfogadják az élethosszig való tanulás elvét. A tanárképzés szempontjából pedig fontos lenne, hogy a tanári pálya ismét vonzó és megbecsült foglalkozássá váljon Magyarországon. Sajnos az oktatás átalakításának előfeltétele lenne közigazgatásának átalakítása is. A jelenlegi önkormányzati rendszer lehetetlenné teszi a változtatásokat és emellett nagyon veszteséges.

A tananyag mennyiségét és minőségét is át kellene gondolni. A magyar oktatás adat centrikus, ahelyett, hogy paradigmák megismertetésére, gondolkodási folyamatok megtanítására, gondolkodási struktúrák, rendszerek megismertetésére helyezné a hangsúlyt. A jelenlegi oktatási rendszer azt éri el, hogy a túlterhelt diákok a lehető legkevesebbet tanulják meg pusztán önvédelemből.

4. A humánerőforrás fejlesztése

A hosszútávú növekedéshez és a foglalkoztatás növeléséhez a kulcs a humán erőforrások fejlesztése: probléma megoldó készségek fejlesztése, ügyfélszolgálati készségek fejlesztése, nyelvismeret, természettudományos ismeretek fejlesztése valamint az élethosszig tartó tanulás elvének elfogadtatása.

5. Vállalkozói kultúra

A vállalkozói kultúra fejlesztésének célja az üzleti élet, marketing, pénzügy, vállalati menedzsment és humán erőforrás fejlesztés terén beindított mentorprogramok

segítségével elképzelhető. Szükséges továbbá a kutatás és fejlesztés támogatása egy innovatív, tudásalapú gazdaság és társadalom megteremtése érdekében.

6. Értékrend váltás

Az individualizmus és anyagi értékeket, fogyasztást hangsúlyozó értékrendszer meghatározó szerepet játszik a jólét kialakításában, miközben a társadalmi interakciókat, összetartozást sugalló értékrendszer is rendkívül fontos. A kormánynak több támogatást kellene nyújtania a helyi közösségi kezdeményezéseknek, sportcsapatoknak, művészeti tevékenységeknek, kulturális kezdeményezéseknek, miközben a pusztán materiális értékek fejlesztését pedig amennyire csak lehetséges háttérbe kellene szorítani.

7. Az értelmes, tartalmas életvitel támogatása

A kormánynak el kellene ismernie az egyének gazdasági, társadalmi, kulturális és civil téren végzett hozzájárulását és értékelnie kellene önkéntes tevékenységüket. A munkáltatóknak lehetővé kellene tenni alkalmazottaik számára a rugalmas munkavégzést, hogy a munkahelyen kívül teljes életet élhessenek, és hogy legyen idejük önkéntes tevékenységekben való részvételre. Szintén elérendő cél, hogy a munkáltatók alkalmazottaik számára személyes kihívást jelentő feladatokat, fejlődési lehetőségeket tudjanak biztosítani.

Szükséges lenne megszüntetni az olyan munkahelyi diszkriminációt, mint a nők más bérezése és a skandináv országok példájából kiindulva támogatni kellene a családbarát munkahelyek kialakítását.

8. Az emberek hatalommal való felruházása és a helyi önkormányzatok támogatása

A függetlenség érzése minden szinten nagy jelentőséggel bír, hiszen bizonyított tény, hogy a lakosság demokratikus folyamatokba való bevonása, elköteleződésük vibráló társadalmi élethez vezet, és boldog embereket eredményez.

9. Fenntartható fogyasztáshoz és termeléshez vezető rendszerek kialakítása

Az ökológiai adók segítségével a termékek, javak teljes környezeti költségét is fedezhetjük, valamint magatartásbeli, szokásbeli változásokat is elérhetünk velük. A világos, következetes címkék alkalmazása pedig, amelyek az adott termék fogyasztásának következményeit ismertetik, szintén hasznosak lehetnek, valamint fontos lenne a gyártók oldaláról az általuk gyártott termék iránti teljes életcikluson át tartó felelősség rendszerének kialakítása.

10. Kulturális Fesztiválok

A nemzeti és helyi ünnepeknek nagyobb hangsúlyt kellene kapniuk. A magyar kultúra gazdagsága és erényei ily módon megnyilvánulhatnak és segíthetik a hála, öröm, büszkeség kialakulását az emberekben.



Magyarországon számos kulturális és művészeti fesztivál van. Talán nem ezek mennyiségén, hanem inkább ezek marketingjén kellene javítani. Emellett a Budapest központúságon kellene változtatni és erősíteni a regionális események jelentőségét.

11. Környezeti fenntarthatóság

Ez a természeti értékeink megóvását jelenti, azaz hogy gyermekeink is élvezni tudják mindazt, ami nekünk megadatott.

A környezeti fenntarthatóságnak Magyarországon igen erőteljes hagyománya van, sajnálatos módon a rendszerváltás óta háttérbe szorult.

12. Társadalmi fenntarthatóság

Ez azt jelenti, hogy minél több embert szükséges ráébresztenünk arra, hogy törődjenek magukkal, és vállaljanak felelősséget az országért, amelyben mindnyájan élünk.

Végül, de nem utolsósorban pedig egy társadalom nem virágozhat némi értelmes közös cél megléte nélkül. A jelenlegi önmegvalósítást hajhászó út nem járható. Ha életed egyetlen célja az, hogy csupán önmagad számára érd el a legjobbat mindenből, akkor életed túlfeszített lesz, magányos leszel és bukásra vagy ítélve. Ehelyett azt kellene érezned, hogy léted magasabb célt szolgál, és így ez a tudat a feszültség egy részét leveszi a válladról. Óriási szükségünk van egy közös célra. Nem tudok elképzelni annál nemesebb célt, mintha az ember azért él, hogy mindenki számára elérhetővé tegye a legnagyobb boldogságot.