



GYÓGY-ÍR

SZERKESZTI: DR. DÉZSI CSABA ANDRÁS, LÉVAY GIZELLA ■ 2003. MÁJUS 6.

MEGFORDULT A TREND: MAGYARORSZÁGON A SZÜLETÉSKOR VÁRHATÓ ÉLETTARTAM NŐ

Aki továbbbtanul – tovább élhet

Végre megfordult a trend, a magyar népesség születéskor várható élettartama növekszik, nem pedig csökken. Az elmúlt nyolc év alatt a felmérések szerint 3,3 évvel nőtt az átlagéletkor, 69 évről 72,3 esztendőre – szemben az előző évtizedekkel, amikor az élettartam folyamatosan rövidült. A szakértő szerint a hosszú élet egyik titka: a tanulás.

– Piacgazdaságban élünk, az emberek rájöttek, hogy az egészség piacosítható érték. Jobban vigyáznak egészségükre, az élettartam-növekedés ennek is köszönhető – mondja dr. Benkő Zsuzsanna szociológus, az SZTE Juhász Gyula Tanárképző Főiskolai Kar alkalmazott egészségügyi tudományi tanszékének vezetője. Hangsúlyozza: az említett 3,3 év átlagszám, ezen belül nagy eltérések tapasztalhatók különböző társadalmi csoportok szerint. Lásunk erre példákat! A nők várható élettartama továbbra is 8 évvel több, mint a férfiaké, ez jórészt életmódbeli okokra vezethető vissza: a nők közt kevesebb a dohányos, az alkoholisták, általában a nők jobban vigyáznak magukra. Hogy a jelentős élettartam-különbséget valóban életmódbeli tényezők okozhatják elsődlegesen,

mutatja: Ukrajnában például, ahol még a magyarországinál is rosszabbak az össztársadalmi dohányzás- és alkoholizmusmutatók, 10-12 esztendő a különbség a nők javára, míg nyugaton, ahol nem divat az önpusztítás, csak 3-4 év.

Az életésélyek településtípusok szerint is változnak. Városokban nagyobb mértékben nőtt a születéskor várható élettartam, mint kistelepüléseken: jobb az egészségügyi ellátottság, több az egészségmegőrzésre készítendő motiváció. A sokszor emlegetett, falusi „egészséges élet” összetevői, a „jó levegő, csend, nyugalom” közül mára sokszor mindössze az első kettő maradt, vagy még az sem, ha illegális személerakóhely keletkezett a környéken, s fűrészüzem működik a szomszédságban. A kistelepüléseken kevés a munkahely, a munkanélküliség pedig nagymértékben egészségrontó tényező. A magasan képzett fiatalok városba költöznek, ilyen úton is romlik a kistelepülések statisztikája. S már el is érkezünk egy jelentős tényezőhöz, amely dr. Benkő Zsuzsanna szerint nagymértékben hozzájárulhat az átlagéletkor-növekedéshez: ez a képzettség, illetve a további, folyamatos tanulás. Magyarországon a rendszerváltozás óta óriási mértékben megnőtt a felsőoktatási képzésben, a külön-



A nők a férfiakhoz képest jobban vigyáznak magukra, így tovább élnek.

ILLUSZTRÁCIÓ: TÉSIK ATTILA

Munkamegosztás

Nagyon jó, ha növekszik az átlagéletkor, de arra is figyelni kell: mi lesz azokkal, akik a magas kort megérik. Az egyesült államokbeli középosztályba tartozó idősök, mint ismeretes, hetvenévesen még Bahámákra mennek, egészségük is van hozzá, s pénzük is. Magyarországon az ilyen korú emberek már tartósan egészségügyi ellátásra szorulnak, ezt megelőzően pedig sokuk évtizedeken át nem hasznosíthatta munkaképességét, mert a munkahelyek legtöbbször a fiatalokat keresi – holott vannak ismeretek, melyekre csak az életkor előrehaladtával lehet szert tenni.

Dr. Benkő Zsuzsanna Angliában tapasztalta: egy település megszervezte, hogy amíg a fiatalok átképzésen vesznek részt, az idősök vigyáznak a gyerekekre, és ellátják a szülők távollétében elvégzendő teendőket. Ma is hasznosítható az életkor szerinti munkamegosztás.

féle át- és továbbképzésekben részt vevők száma. „Aki tanul, akár felnőttként, munka mellett, gyermekeket ellátva is, az erősen motivált, a motiváltság pedig megtöbbszörözi az egészségmegőrzés, az egészséges életmódra való törekvés igényét” – hívja föl a figyelmet a tanszékvezető; általában, akinek hosszú távú célja van, igyekszik csökkenteni a napi egészségrombolást. Az alacsony képzettség úgy is összefügg az alacsonyabb, várható élettartammal, hogy például, aki megbetegszik, nem

fordul orvoshoz, mert félti a munkahelyét – s amikor már táppénzre megy, annyira leromlott az állapota, hogy nem tud visszajönni.

A várható élettartam a jövővel összefügg: egy jól kereső ember például meg tudja fizetni a költséges sporttevékenységeket. Ugyanakkor – mutat rá a szociológus – számtalan olcsó mozgásforma is létezik; ahhoz, hogy valaki naponta háromszor körbefusson a háztömböt, nem kell extra jövedelem. Ez arra mutat: az egészséges életmód nem csu-

pán pénzkérdés, hanem annak kérdése is, hogy az ember alkalmazza-e az ezzel kapcsolatos ismereteket. Sokan jól tudják, hogy a sok zsiradék-, vöröshús-, kevés zöldség-gyümölcs fogyasztás, illetve az egész napi nem evés után történő, esti bevacsorázás káros – mégsem hagynak föl vele, pedig anyagi helyzetük lehetővé tenné a változtatást. Úgy látszik – visszatérve a tanulás témára –, nemcsak tanulni kell, hanem alkalmazni is a megtanultakat.

F. CS.

A DEPRESSZIÓ EGYIK OKA: FÉLELEM AZ UTOLSÓ PERCTŐL

A tudatos átélés emeli az eltöltött idő minőségét



A kedvese karjaiban pihenő lány szeretné, ha ez az érzés örökké tartana.

ILLUSZTRÁCIÓ: SCHMIDT ANDREA

Arra gondolni, hogy hamarosan elmúlik, eltelik az az idő, ami halálunkig hátravan, hátborzongató. Kifejezetten kellemetlen ezzel szembesülni, könnyű depresszióba zuhanni. Sokan úgy vélik, az idő egy vonal, melynek vége van. A világhírű fizikus, Einstein elmélete szerint az idő relatív, valójában nem létező fogalom.

Az idő témájában kedvvel csatangolni lehetne időtlen időkig, amire az itt és most fényében nincs mód. Vagy mégis? Az idő viszonylagosságáról Albert Einstein megalkotta a relativitáselméletet, s ezzel óriásit lendített a nem zseni gondolkodásán. Szerinte ha egy adott sebességgel mozgunk a térben, akkor a tárgyak közötti tér nagyságát, vagy a sebességet kell megváltoztatni ahhoz, hogy megváltoztassuk az időt. Világos, repülőgéppel Párizsba hamarabb odaérünk, mint kerékpáron. Bármelyik mellett is döntünk, megváltoztattuk az idő mennyiségét. E szerint maga az idő nem múlik, az mindössze két test egymáshoz viszonyított távolsága, mi viszont haladunk a térben, s a két említett példa más és más élményt nyújt számunkra: különbözik az utazással eltöltött idő minősége is. A tér és

az idő olyan sokrétű, hogy a tudomány nem a negyedik, hanem a sokadik dimenzió leírásánál tart, melyek egymással egyidejűleg, folyamatosan léteznek – a tudósok szédítően messzire mentek. Fizikailag lehetetlen, de elképzelhető: ha beszállunk egy űrhajóba, elég magasan és a fénynél is gyorsabban repülünk, akkor elvileg láthatnánk magunkat felszállni – tobzódik a fantázia. A témában közérthető megközelítéssel írt könyvet Steven Hawking Az idő rövid története címmel.

Ha elhisszük, hogy az órával mért idő valójában a szemléletmódunk szüleménye, akkor hirtelen megnyílnak előttünk a lehetőségek. Gonda István egészségfilozófus szerint életünk legtöbb valós pillanata profán, laposan eltöltött idő. Félnünk a tapasztalástól, mely valójában a fejlődésünket szolgálja, nem adjuk át magunkat az utunkba akadó igazi kalandoknak, nagy érzéseknek. Úgy véli, a tudatos átélés emeli az eltöltött idő minőségét. Szinte hihetetlenül hangzik ez, hiszen nem könnyű felfogni a pillanat örökkévalóságát, legfeljebb elhinni lehet. Minél több, számunkra tartalmas, nekünk tetsző élményt fogadunk be, élünk át, annál gazdagabbak leszünk, annál több „örök szépséget” őrizhetünk magunkban, a választási lehetőségek száma pedig végtelen.

Örökkön-örökké

Mély biztonságérzet, odaadó odafigyelés, védelmező ölelés, megértő hallgatás, mindenben átható jelenlét: a legmagasabb minőségű pillanatok örökekné tünnek. Amikor valami csodálatos dolog történik, azt szoktuk mondani: mintha megállt volna az idő. A kedvese karjaiban pihenő lány egyszer csak így szól: azt szeretné, ha ez örökké tartana. Ezt mondja, hiszen életbevágó mozzanatot él át. Egy ilyen pillanatban esetenként egy fiúnak az jut az eszébe, hogy ebben az öröklétben előbb-utóbb nyilván neki kell mosogatni.

B. G.

A prózai valóság azt mutatja, hogy mennyiségében mérve egyszer letelik a kiszabott idő, ám él a köztudatban, hogy a halál vetítéssel kezdődik, életünk leglényegesebb pillanatai, élményei panorámaszerűen megjelennek előttünk, egyidejűleg látható több évtized, főszerepben a távozó. Egy nem egészen üdítő ital reklámjában szerepel ez a mondat: „Élj úgy, hogy ha leperog előtted életed filmje, érdemes legyen végignézni” – tegyük hozzá: felszállásodat.

BLAHÓ GABRIELLA