



Holistyczny model zdrowia w dynamice współczesnej rzeczywistości

IZABELA KRAUZE

Holistyczne podejście do zdrowia w edukacji obejmuje szeroki kontekst dobrostanu uczniów, całej społeczności szkolnej i środowiskowej. Uwzględnia również zmiany rozwojowe człowieka oraz zmiany środowiskowe i społeczne.

Zdrowie to jeden z najcenniejszych zasobów człowieka. Zależy od niego dobre samopoczucie, wykonywanie obowiązków i realizowanie planów życiowych, relacje społeczne, niezależność i samowystarczalność. Od najmłodszych lat należy kształtować zdrowe nawyki, by przez całe życie pomagały utrzymywać zdrowie w jak najlepszym stanie. Edukacja ma ogromny wpływ na kształtowanie nawyków zdrowego trybu życia, zaś podstawa programowa kształcenia ogólnego obejmuje szeroki zakres treści związanych z edukacją zdrowotną na każdym etapie nauczania. Treści te dotyczą zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

W procesie edukacji należy kształtować postawy prozdrowotne i proekologiczne, ponieważ mają one długofalowy wpływ na życie jednostki i społeczności. Edukacja prozdrowotna powinna być zgodna z ideą rozwoju zrównoważonego, czyli uwzględniać dobrostan przyszłych pokoleń.

Zdrowie jest warunkiem koniecznym, by wychowanie i nauka mogły rozwijać się w pełni. Dbłość o zdrowie jest podstawowym egzystencjalnym obowiązkiem każdego człowieka.

1. HOLISTYCZNY MODEL ROZUMIENIA ZDROWIA

Pojęcie zdrowia jest definiowane przez Światową Organizację Zdrowia jako pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności (Konstytucja WHO)¹. Definicja ta powstała w 1948 roku i jest aktualna do czasów dzisiejszych. Jest ona na tyle wieloznaczna, że ciągle poszukuje się konkretnych elementów w każdym wymienionym obszarze. Oznacza to nieskończoną współzależność różnorodnych czynników wpływających na stan zdrowia fizycznego, psychicznego, a w rezultacie funkcjonowania społecznego. Próbowano również określić zdrowie w sposób dynamiczny, jako stan umożliwiający funkcjonowanie jednostki, a więc przystosowywanie się do środowiska biologicznego czy społecznego, zaspokajanie własnych potrzeb, realizowanie celów życiowych,

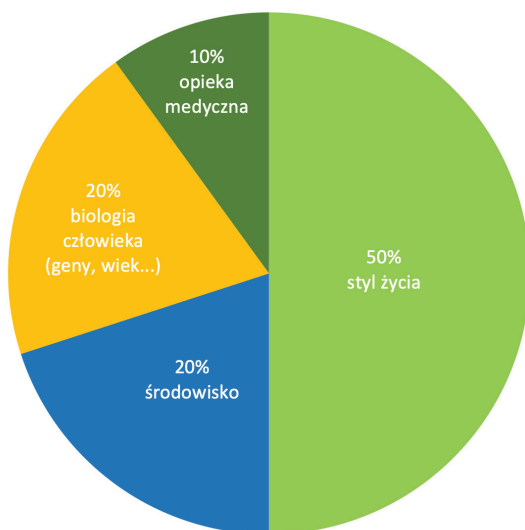
¹ Konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia, Porozumienie zawarte przez rządy reprezentowane na Międzynarodowej Konferencji Zdrowia i Protokół dotyczący Międzynarodowego Urzędu Higieny Publicznej (Dz. Urz. UE z 1948 r. Nr 61, poz. 477 z późn. zm.).

HOLISTYCZNY MODEL ZDROWIA W DYNAMICIE WSPÓŁCZESNEJ RZECZYWISTOŚCI

jak też prokreacji. Modyfikacja znaczenia zdrowia przez WHO nastąpiła w 1984 roku.

Już od czasów Hipokratesa rozumiano zdrowie jako zjawisko tak złożone, że trudne do określenia. Rozwój nauk przyrodniczych, medycznych i społecznych miał przez całe wieki wpływ na rozumienie zdrowia. Pierwszych prób bardziej konkretnego opisu zdrowia dokonał Galen (129-216 n.e.), ale, będąc rzymskim lekarzem, koncentrował się tylko na czynnikach biologicznych².

Właściwie do czasów współczesnych niewiele się zmieniło w definiowaniu zdrowia, a postęp nauki pogłębia tylko przeświadczenie o jego złożoności. Marc Lalonde w latach 1972-1977 opisał zdrowie za pomocą „pól zdrowia”, a mianowicie: stylu życia, czynników genetycznych, czynników środowiskowych, opieki medycznej³.



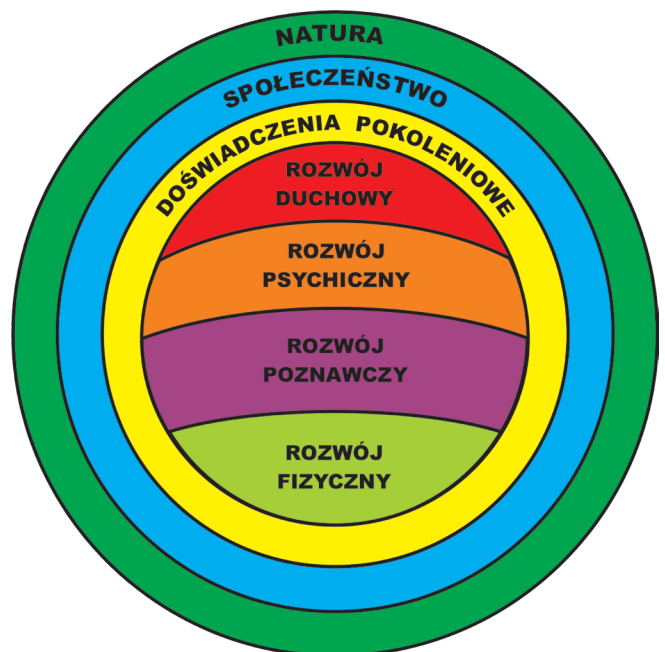
Rysunek 1. Czynniki warunkujące zdrowie wg koncepcji M. Lalonde'a

Takie ujęcie ułatwia poszukiwanie przyczyn wpływających na funkcjonowanie jednostki i określanie obszarów różnych zaburzeń i dysfunkcji. Pomaga również określać metody ochrony zdrowia.

Natura wyposaża nas w fizyczność i predyspozycje biopsychiczne do przetrwania – instynkty, intelekt, ale także coś, co do dziś nie jest jednoznacznie zdefiniowane – miłość i przywiązanie. Kontakty z innymi osobami są źródłem pięknych fascynacji, uczą przystosowywania się do rzeczywistości, ułatwiają przetrwanie, pomagają budować własną tożsamość, aż do silnych i głębokich więzi emocjonalnych gwarantujących świadomą prokreację. Narodzenie się nowego życia stanowi indywidualną integrację zebranych przez pokolenia matki i ojca cech decydujących o jakości przetrwania.

Podstawowym warunkiem przetrwania jest optymalny stan zdrowia.

Poniższy schemat ilustruje wzajemne przenikanie się różnorodnych czynników wpływających na zdrowie jednostki.



Rysunek 2. Schemat wzajemnego przenikania się różnorodnych czynników wpływających na zdrowie jednostki
Źródło: opracowanie własne

² E. Korzeniowska, *O zdrowiu i jego definicjach*, „Zdrowie Publiczne” nr 9/1988, t. 9.

³ M. Lalonde, *Rapport: A New Perspective on the Health of Canadians*, Ottawa 1974.

2. WPŁYW CZASU I PRZESTRZENI NA ZDROWIE POKOLENIOWE JEDNOSTKI

Człowiek wraz ze swoim losem jest osadzony w określonym czasie otaczającej go natury, wydarzeń społecznych, środowiskowych i osobistych. Wszystko to jest ze sobą potączone i podlega wzajemnym oddziaływaniom, kształtując indywidualność osoby. Dziecko rozwija się, wyposażone genetycznie przez rodziców i ich przodków, w określonym społeczeństwie i miejscu na kuli ziemskiej. Warunki, w jakich dorasta, kształtują jego osobowość i indywidualność.

Doświadczenia ojców i matek zbierane przez przodków są przekazywane kolejno poprzez zwyczaje, rytuały życia codziennego, postawy społeczne, metody radzenia sobie z trudnościami żywiołymi, odporność na stres itp. Wypracowane style funkcjonowania przez pokolenia matki i ojca, by jak najlepiej przystosować się i przetrwać w każdych warunkach, mają decydujący wpływ na zdrowie jednostek w swoich rodzinach. Dotyczy to zatem zdrowia całych społeczeństw.

Analizując pokoleniowe uwarunkowania stanu zdrowia fizyczno-psychicznego każdej osoby, należy zwrócić uwagę na następujące informacje:

- w jakich wydarzeniach historycznych uczestniczyli przodkowie,
- jaki to był okres ich życia – dzieciństwo, dorastanie, wczesna młodość czy okres późniejszy,
- jak bardzo doświadczali tragedii wojen, okrucieństw, zbrodni czy klęsk żywiołowych, epidemii śmiertelnych chorób, głodu i lęku o życie,
- w jakim stopniu doświadczali życia w dobrobycie, poczucia sukcesu i bezpieczeństwa,
- jaki prowadzili styl życia i jaki charakter miała ich codzienna aktywność, np. ciężkiej pracy fizycznej, intelektualnej, twórczej itp.
- w jakich warunkach klimatycznych, biologicznych i społecznych żyli, wypracowując metody przystosowywania się.

Czas i przestrzeń charakteryzują proces następujących po sobie zmian klimatycznych, środowiskowych, społecznych, kulturowych, naukowych, rodzinnych, aż do zmian rozwojowych pojedynczego człowieka (por. rys. 2). Do wszystkich zmian trzeba umieć przystosować się, by przetrwać, a zdrowe i silne jednostki mają największe szanse.

Szczególny wpływ na zdrowie psychofizyczne mają przeżycia traumatyczne. Traумы dotyczą zdrowia całych społeczeństw, grup społecznych czy pojedynczych osób. Niezależnie od źródła, trauma wpływa na ogólny stan zdrowia człowieka, od fizycznego, poprzez emocjonalny, aż do społecznego. Wpływa również na kształtowanie się wzorców postępowania w różnych sytuacjach życiowych.

W swojej wieloletniej psychologicznej praktyce zawodowej obserwowałam, jak duże znaczenie mają wzorce funkcjonowania przekazywane pokoleniowo. Najczęściej pacjenci porównują się z rodzicami, dziadkami lub bliskimi krewnymi, których pamiętają jeszcze z wczesnego dzieciństwa. Dopiero analiza historii rodziny matki i ojca uświadamia im głębokość zakorzenionych wzorców. Wzorce te dotyczą głównie mechanizmów obronnych, które wpływają na postawę wobec siebie samego, postawę wobec ludzi oraz otaczającego świata.

To właśnie mechanizmy obronne często decydują o naszych wyborach i decyzjach. Sposób, w jaki o siebie dbamy, jak chronimy swoje zdrowie i jak postępujemy w życiu, jest z tym ściśle związany.

3. DBAŁOŚĆ O ZDROWIE FIZYCZNE JAKO WARUNEK KONIECZNY DOBREGO STANU ZDROWIA

Zdrowie fizyczne jest fundamentem, na którym rozwija się życie psychiczne człowieka. Prawidłowy rozwój naszego ciała, jego narządów, a w szczególności mózgu i całego układu nerwowego warunkuje możliwości rozwoju ruchowego, poznawczego,

HOLISTYCZNY MODEL ZDROWIA W DYNAMICIE WSPÓŁCZESNEJ RZECZYWISTOŚCI

emocjonalnego, społecznego, kształtowania się uczuciowości wyższej i życia duchowego.

W obecnych czasach coraz większe znaczenie przywiązuje się do ekologii. Zdrowe odżywianie i zdrowy tryb życia, dbałość o higienę własną i swojego otoczenia, dążenie do używania produktów naturalnego pochodzenia, szacunek dla praw natury, życia zwierząt i roślin, wszystko to umacnia zdrowie fizyczne. Towarzyszy nam jednak zawsze pytanie, jak to robić. Rozumienie, co to znaczy np. zdrowe odżywianie czy zdrowy tryb życia, jest zróżnicowane. Ogólnie można stwierdzić, że wszystkie podejścia są zgodne co do celu – utrzymania zdrowia fizycznego w jak najlepszej kondycji. Jednakże zdecydowanie różnią się w metodach postępowania.

W ostatnich latach daje się zaobserwować błyskawiczne tempo powstawania różnego rodzaju diet, których celem jest utrzymanie dobrej formy zdrowia fizycznego. Gotowe diety pudełkowe, dostarczane pod wskazany adres, mają za zadanie ułatwiać przygotowywanie specjalistycznych posiłków. Szczytne cele sprzyjają niestety często komercji i manipulacji informacjami, kształtowaniu mody i popularności wybranych produktów, które nie zawsze spełniają warunki zdrowego jedzenia. Taki styl odżywiania uniemożliwia kontrolę jakości poszczególnych produktów, warunków ich przygotowywania i przechowywania.

Równolegle powstają modele zdrowego trybu życia, podkreślające znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, od spacerów, biegania, jazdy na rowerze aż do gimnastyki rekreacyjnej czy uprawiania sportów. Coraz więcej osób korzysta z technik kształtowania swojego ciała i sprawności fizycznej, np. w siłowniach.

Aktywność fizyczna wpływa nie tylko na piękniejszą sylwetkę, silniejsze mięśnie i spalanie tłuszczu, ale poprawia również funkcjonowanie układu krwionośnego, oddechowego, pokarmowego, hormonalnego, nerwowego i wydalniczego. W rezultacie metabolizm, np. gospodarka węglowodanowa

i lipidowa, przebiega sprawniej. Lepiej funkcjonuje również układ nerwowy. Aktywność ruchowa u dzieci poprawia koncentrację uwagi, kreatywność, percepcję, co przekłada się na lepsze wyniki w nauce. Dzieci aktywne mają również większą podzielność uwagi i lepszą pamięć, łatwiej im radzić sobie ze stresem i wszelkimi napięciami emocjonalnymi.

Oprócz ruchu na zdrowie fizyczne wpływa prawidłowa dieta. Stosowanie specyficznych diet, jak też uczęszczanie do siłowni, powinno łączyć się z badaniami profilaktycznymi. Młodzież bywa zafascynowana dostępnością różnych produktów do jedzenia i gotowych dań, fascynuje się również możliwością wpływu na wygląd własnego ciała poprzez ćwiczenia w siłowni, ale zdecydowanie rzadziej korzysta z badań profilaktycznych. Badania takie są podejmowane dopiero wtedy, gdy pojawiają się objawy chorobowe.

We wszystkich problemach zdrowotnych pierwszym krokiem diagnozowania zaburzeń i chorób powinny być badania medyczne. Dopiero po ocenie stanu zdrowia fizycznego należy podejmować decyzje o rodzajach uprawianych sportów i stosowaniu odpowiednich diet.

Kolejnym ważnym czynnikiem, który ma wpływ na stan zdrowia fizycznego, jest biologiczny rytm dnia i nocy. Wszelkie zaburzenia rytmu dobowego w codziennym funkcjonowaniu człowieka mogą stać się podłożem wielu chorób, zarówno somatycznych, jak i psychicznych. Wartość snu ciągle jest niedoceniana i coraz bardziej lekceważona. W wielu rodzinach przesadywanie przed komputerem lub telewizorem do późnych godzin nocnych staje się regułą. To skutkuje potrzebą odsypiania w ciągu dnia, czasami aż do popołudnia. Jednak konieczność wywiązywania się z obowiązków szkolnych czy zawodowych zmusza do wczesnego wstania. Prowadzi to do wielu negatywnych skutków, zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Oto najważniejsze z nich:

- zmniejszona koncentracja i problemy z nauką (osłabienie pamięci i logicznego myślenia);

- zwiększone zmęczenie i senność w ciągu dnia (ospałość i trudności ze skupieniem na lekcjach);
- zaburzenia nastroju i większa podatność na stres (drażliwość, napięcie emocjonalne, lęk);
- osłabienie układu odpornościowego (podatność na choroby);
- zaburzenia metaboliczne (zaburzona gospodarka hormonalna, np. melatoniny, serotoniny i dopaminy);
- problemy z koordynacją uwagi i zwiększone ryzyko wypadków (obniżenie refleksu).

Warto więc zadbać o jakość snu – poprzez przestrzeganie regularnego rytmu dnia i nocy, ograniczenie korzystania z urządzeń elektronicznych przed snem, unikanie napojów z kofeiną w godzinach wieczornych.

Żyjemy w czasach przestymulowania informacjami, dążenia do osiągania coraz większych sukcesów materialnych i lepszej pozycji społecznej. Człowiek staje się zagubiony i bezradny, traci umiejętność gospodarowania swoim czasem, brakuje mu czasu na sen. W ten sposób osłabia się instynkt samozachowawczy, który jest strażnikiem zdrowia.

To właśnie sen, w biologicznie określonej porze – w nocy, decyduje o jakości funkcjonowania każdego narządu, zdolności myślenia, reakcjach emocjonalnych, a to wszystko przekłada się na funkcjonowanie społeczne.

Czasami pacjenci zgłaszający się na terapię z różnymi objawami nerwicowymi czy depresyjnymi, zaburzeniami koncentracji uwagi, irracjonalnym lękiem itp. przychodzą z gotową diagnozą określonej choroby. Okazuje się jednak, że źródłem tych objawów nie jest choroba psychiczna, lecz zaburzenia i brak snu. Po wyregulowaniu i utrzymaniu rytmu dnia i nocy wszelkie objawy ustępują.

Długoterminowe zaburzenia rytmu dnia i nocy prowadzą do poważnych uszkodzeń pracy całego organizmu człowieka i jego psychiki, co może zagrażać życiu.

4. DBAŁOŚĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE I SPOŁECZNE

Zdrowie psychiczne jest ściśle skorelowane z funkcjonowaniem społecznym. Szczególne znaczenie dla zdrowej psychiki ma prawidłowy rozwój emocjonalny w okresie dzieciństwa. Rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji, wyrażania i kierowania nimi pozwala budować pozytywne relacje z innymi osobami, uczy empatii. Wpływa to na kształtowanie się poczucia bezpieczeństwa, zarówno w środowisku rodzinnym, jak i poza rodziną. Naturalną funkcją poczucia bezpieczeństwa jest utrzymanie równowagi emocjonalnej, co wpływa na system komunikowania się. Każde zaburzenie emocjonalne – czy to na poziomie rozpoznawania i wyrażania, czy kontrolowania emocji – utrudnia komunikowanie się. Zróżnicowane, indywidualne style komunikowania społecznego są wypadkową różnych przeżyć emocjonalnych nagromadzonych od urodzenia. Styl komunikowania się, np. asertywny, agresywny, pasywny, manipulacyjny, często bywa źródłem różnych konfliktów międzyludzkich. Każdy z tych stylów wpływa więc na relacje z innymi osobami. Najbardziej efektywny i zdrowy jest styl asertywny, ponieważ pozwala na otwartą i szczerą komunikację z poszanowaniem granic obu stron. Z kolei popadanie w konflikty jest źródłem frustracji, stresu i niepokoju, co intensyfikuje proces zaburzeń emocjonalnych.

Dzieci i młodzież często zgłaszają problem niskiego poczucia własnej wartości, lęku przed oceną innych osób, braku motywacji do nauki, do nawiązywania kontaktów rówieśniczych, do jakiegokolwiek aktywności. Z mojej wieloletniej praktyki psychologiczno-terapeutycznej wynika, że w ostatnich latach zdecydowana większość korzystających z konsultacji dzieci i młodzieży zgłasza problemy związane z lękiem społecznym w relacjach z rówieśnikami i osobami dorosłymi (lęk przed oceną, lęk przed odrzuceniem, lęk przed utratą). Dlaczego tak jest? Twierdzą, że odczuwają zbyt często brak zrozumienia i akceptacji, zarówno w rodzinie, jak i w środowisku szkolnym. Świat osób dorosłych i świat rówieśniczy stanowią dla nich

HOLISTYCZNY MODEL ZDROWIA W DYNAMICIE WSPÓŁCZESNEJ RZECZYWISTOŚCI

zagrożenie porażką i odrzuceniem. Ogólnie można stwierdzić, że najczęściej występujące przyczyny zaburzeń emocjonalnych u dzieci i młodzieży to:

- przewaga postawy oceniającej i nakazująco-zakazującej w rodzinie i w szkole (nadmierne wymagania rodziców/nauczycieli, częsta krytyka, brak zadowolenia z dziecka);
- nadopiekuńczość rodziców, wyręczanie w obowiązkach domowych i szkolnych (rodzice sami siebie określają jako udręczone ofiary systemu edukacyjnego, towarzysząc dzieciom w nauce z każdego przedmiotu, kontrolując każdą lekcję i relacje koleżeńskie);
- bezradność i zagubienie w roli rodzica (dzieci są odbierane jako obciążenie obowiązkami ograniczającymi rozwój osobisty rodzica, obciążającymi finansowo i pozbawiającymi przyjemności życiowych, np. podróży, spotkań towarzyskich, rozrywek itp.);
- problemy zdrowotne w rodzinie, choroby przewlekłe, psychiczne, uzależnienia itp. (rodzice nie są w stanie pełnić swojej rodzicielskiej roli, są nieobecni w procesie wychowawczym, sami wymagają opieki, stwarzają sytuacje zagrożenia bezpieczeństwa dziecka);
- ogólna bezradność życiowa rodziców, trudności materialne lub ciągła frustracja towarzysząca podążaniu za sukcesem (rodzic w stałym stresie, ambitny, niezadowolony w spełnianiu własnych potrzeb i oczekiwań, skoncentrowany na sobie);
- przyjmowanie przez rodziców wzorców zachowań i postępowania zalecanych w mediach społecznościowych (bezkrytyczna akceptacja cudzych przekonań, zasad i norm, przyjmowanie ich jako własnych, co zmusza do funkcjonowania na nadmiernym poziomie kontroli samego siebie, swoich bliskich i otoczenia);
- uleganie przez rodziców modom i presji wybranych grup społecznych (ciągłe porównywanie się i stres sprostania oczekiwaniom innych osób, wysokie ryzyko przedmiotowego traktowania dziecka i siebie samego).

Wzmacnianie zdrowia psychicznego i funkcjonowania społecznego dziecka dotyczy więc pracy z całym środowiskiem rodzinnym i szkolnym. Ważna jest tu koordynacja podejmowanych działań różnych specjalistów, od pediatry, poprzez psychologa, pedagoga, wychowawcę, aż do psychiatry. Stwarza to szansę pracy z całą rodziną. Zmiana postaw rodzicielskich, rozwiązywanie własnych problemów emocjonalnych oraz wprowadzanie nowych zasad funkcjonowania w rodzinie przynosi szybkie rezultaty poprawy zdrowia psychicznego całej rodziny.

5. WPŁYW TECHNOLOGII CYFROWYCH NA ZDROWIE PSYCHOFIZYCZNE

Komunikowanie się jest podstawą nawiązywania interakcji społecznych, budowania więzi emocjonalnych, kształtowania postaw wobec samego siebie, otaczającego świata i ludzi. Kontakt z drugą osobą pomaga określać samego siebie i budować własną tożsamość. Od momentu urodzenia powiązania z bliskimi osobami zakreślają coraz szersze kręgi: od rodzica, poprzez rodzinę, przyjaciół, kolegów, znajomych, aż do grup i układów społecznych.

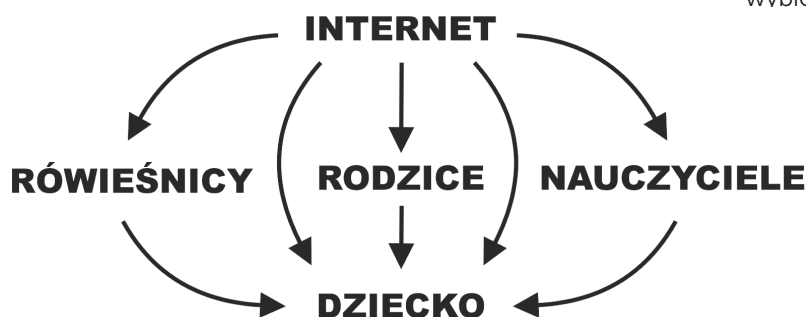
W czasach internetu, portali społecznościowych, platform informacyjnych, usługowych itp. interakcje ludzkie zredukowały się zdecydowanie do kontaktów pośrednich, poprzez uniwersalny kanał elektroniczny. Stały się bezosobowe, bez możliwości wymiany emocjonalnej między rozmówcami. Słowo w przestrzeni internetowej pozostało samotne, sprzyja więc dowolności interpretacji, wieloznaczności, a w końcu zagubieniu. Najbardziej podatne na wpływ przypadkowych informacji są dzieci i młodzież, ponieważ są w procesie poszukiwania i budowania własnej tożsamości. Oczywiście ma to znaczenie dla ich zdrowia i funkcjonowania w życiu codziennym.

Ludzie coraz częściej korzystają z internetu i sztucznej inteligencji. Poszukują tam różnorodnych informacji, rozwiązań problemów edukacyjnych, wychowawczych, zdrowotnych, rozrywki,

IZABELA KRAUZE

kontaktów społecznych, zakupów itp. Żle się dzieje, kiedy przyjmuje to formę skrajną. Przykładem może być matka bezkrytycznie czerpiąca wzorce z internetu na temat sterylności w swoim otoczeniu, stale i nadmiernie kontrolująca zachowania członków rodziny, doprowadzająca do zaburzeń siebie samą i wszystkich wokół. Dotyczy to sfery komunikacji, emocji oraz zdrowia fizycznego.

Zakres pośrednich i bezpośrednich oddziaływań informacji internetowych na dziecko można przedstawić następująco:



Rysunek 3. Schemat wpływu internetu na dziecko, poprzez jego środowisko

Źródło: opracowanie własne

Internet jako podstawowe źródło informacji w świecie dorosłych intensyfikuje wpływ internetowego stylu życia na najmłodszych (por. tab. 1).

Aby minimalizować zagrożenia i zwiększyć korzyści płynące z dostępu do internetu, ważna jest kontrola rodzicielska, edukowanie dzieci na temat bezpiecznego korzystania z sieci oraz ustalanie zdrowych nawyków cyfrowych, np. czasu korzystania z urządzeń elektronicznych.

Przyzwyczajamy się do słów atakujących nas z mediów zarówno kanałami wizualnymi, jak i dźwiękowymi. Ludzie wysyłają sobie nawzajem zlepki słów, „emojki”, zdjęcia, filmiki, które pełnią funkcję „obserwuj mnie”. Stajemy się obserwatorami wybiórczych obrazów z życia innych osób, ale również kreujemy obrazy o sobie. To wszystko jest łatwe, kusi przyjemnościami, rozrywką, szybko może uzależnić. Wzrasta liczba osób uważających się za literatów, plastyków, artystów wszelkiego rodzaju, przewodników duchowych, różnych specjalistów, „uzdrowiaczy”, z własnym przekonaniem o najwyższych kompetencjach. Wpływają oni na sposób myślenia o sobie samych i o innych ludziach, modelują przekonania i wartości. Ilość wyświetleń i obserwatorów staje się podstawowym kryterium oceny. Zaburzony zostaje proces podejmowania własnych wyborów i decyzji. W ten sposób zmienia się styl życia, a wraz z nim metody dbania o własne zdrowie fizyczne i psychiczne.

Tabela 1. Pozytywny i negatywny wpływ korzystania z internetu na dzieci i młodzież

Źródło: opracowanie własne

Wpływ pozytywny	Wpływ negatywny
Edukacja i rozwój intelektualny	
- Dostęp do wiedzy z różnych dziedzin (np. encyklopedie, kursy online, tutoriale). - Rozwój umiejętności cyfrowych i logicznego myślenia.	- Spadek krytycznego myślenia. - Brak umiejętności odróżniania prawdy od fałszu (mity i fakty). - Bierność intelektualna.
Komunikacja i interakcje społeczne	
- Łatwość w utrzymywaniu kontaktu z rówieśnikami i rodziną. - Możliwość uczestniczenia w grupach tematycznych, społecznościowych i forach dyskusyjnych.	- Ryzyko narażenia na cyberprzemoc i nieodpowiednie treści. - Kontakt z patologią społeczną.
Rozrywka i kultura	
- Dostęp do gier, filmów, muzyki, książek i innych form rozrywki. - Możliwość rozwijania kreatywności poprzez tworzenie treści (np. rysunki, filmy, blogi).	- Zagrożenie uzależnieniem od internetu i mediów społecznościowych. - Bezkrytycyzm wobec wzorców modowych i destrukcyjnych.
Bezpieczeństwo i prywatność	
Bezpieczne korzystanie z usług administracyjno-bankowych.	- Możliwość dostępu do nieodpowiednich treści (przemoc, pornografia, dezinformacja). - Ryzyko kontaktu z nieznanymi o złych intencjach. - Problemy z ochroną danych osobowych i kradzieżą tożsamości.

HOLISTYCZNY MODEL ZDROWIA W DYNAMICIE WSPÓŁCZESNEJ RZECZYWISTOŚCI

Dzieci i młodzież zaczynają odnosić swoje poczucie wartości do tego, ile osób ich obserwuje, ile mają wyświetleń i polubień. Staje się to źródłem dużych frustracji. Użyteczność rozumowania coraz częściej redukuje się do kontroli dokładności odwzorowywania tego, co w internecie jest najbardziej rozpoznawane. Wzorce urody, ciała, styl ubierania się, wykonywanie różnych gestów, nawet mimika, są tak mocno narzucane, że wszyscy do nich dążą za wszelką cenę, nawet za cenę zdrowia. Nastolatki podejmują różne próby kształtowania swojej fizyczności, od metod pozytywnie wpływających na ich zdrowie i rozwój, np. sport, zdrowe odżywianie, higienę, aż do metod destrukcyjnych, np. głodzenie się, wycofywanie z aktywności, uzależnienia itp. Trudności w uzyskaniu pożądanego wyglądu oraz popularności bywają okupione takim cierpieniem, że dochodzi do autodestrukcji fizycznej – okaleczania się, a nawet prób samobójczych. Funkcjonowanie społeczne zostaje głęboko zaburzone.

Pracując jako psycholog, spotykam się dosyć często z opinią, że umiejętność funkcjonowania w internecie może być wyznacznikiem ogólnego stanu zdrowia, że osoby, które odnoszą sukcesy medialne, czyli są popularne, mają wiele „polubień”, wielu znajomych, są obserwowane i naśladowane, są to osoby zdrowo funkcjonujące. Młodzież w wieku 10-17 lat w wielu przypadkach uważa, że zdrowy człowiek to człowiek, który potrafi zdobyć i utrzymać dobry wizerunek medialny, czyli:

- identyfikuje się z określonymi medialnie grupami,
- jest aktywnym obserwatorem członków tych grup,
- jest aktywnym producentem informacji o sobie w mediach,
- przyjmuje modne, popularne wzorce dotyczące zarówno wyglądu, rodzaju aktywności, stylu życia, odżywiania się, jak i zachowań (od ruchów całego ciała do mimiki),
- przyjmuje narzucone medialnie poglądy i postawy społeczne,
- buduje własną tożsamość poprzez porównywanie się z osobami popularnymi w mediach.

Takie rozumienie zdrowia jest z założenia błędne, ponieważ przeczy rozwijaniu samodzielności i indywidualności, wnosi wysokie ryzyko różnych uzależnień. Trzeba o tym stale rozmawiać z młodymi osobami i wszelkimi możliwymi metodami wskazywać na zagrożenia budowania własnej tożsamości.

6. PROFILAKTYKA ZDROWIA

W medycynie coraz częściej podkreśla się znaczenie długotrwałego i destrukcyjnego stresu jako podłoża wielu chorób, od zaburzeń emocjonalnych aż do chorób psychicznych i somatycznych. Podkreśla się również stan emocjonalny pacjentów jako istotny czynnik mający wpływ na efekty leczenia farmakologicznego wielu chorób, nawet nowotworowych.

Metody radzenia sobie ze stresem powinny zatem znaleźć się w systemie edukacji od najmłodszych lat. Rozwijanie wiedzy o emocjach i świadomości przeżywanych stanów emocjonalnych powinno towarzyszyć rozwijaniu wiedzy o rozwoju fizycznym i ich wzajemnych zależnościach. Świadomość własnych emocji i zrozumienie ich działania w naszym organizmie wpływa na umiejętność samokontroli i dobór odpowiednich metod obniżających stres. Ważne jest, aby wiedza o emocjach uwzględniała również informacje o tworzeniu się mechanizmów emocjonalnych całych grup społecznych, które mają na nas wpływ.

Profilaktyka zdrowia w okresie dorastania powinna więc obejmować programy edukacyjne, które wzbogacają wiedzę na temat nie tylko rozwoju osobistego, ale także zasad tworzenia się grup społecznych i ich roli w całym społeczeństwie. Przekazywanie tej wiedzy zależy od sposobów komunikowania się z młodymi ludźmi. Warunkiem porozumienia się jest użycie tych samych narzędzi, którymi posługują się dzieci i młodzież. Wymaga to zatem znajomości korzystania z internetu i komunikatorów społecznościowych, a jednocześnie rozwijania form komunikacji bezpośredniej.



IZABELA KRAUZE

Równowaga używania różnych technik komunikowania społecznego może stać się przykładem, jak dbać o zdrowy styl życia, ponieważ wskazuje na różnorodność metod postępowania i umiejętność korzystania z nich.

Poszukiwanie równowagi w różnych obszarach aktywności wymaga własnych wyborów i własnych decyzji. Jest to proces indywidualny, więc u każdej osoby inny. Indywidualne podejście do każdego dziecka, zrozumienie jego potrzeb i sposobów radzenia sobie z trudnościami, staje się dla niego szansą na zdrowe życie.

Rodzina i szkoła to dwa najbliższe i najważniejsze dla dziecka środowiska, w których rozwija się i kształtuje swoje relacje ze światem dorosłych i światem rówieśników. Tam uczy się, jak być akceptowanym i lubianym. Odbiorcami zachowań dzieci są więc członkowie rodziny, nauczyciele i rówieśnicy. W ostatnich latach coraz więcej rodziców zgłasza się po pomoc dla swoich dzieci w budowaniu relacji z członkami rodziny, relacji koleżeńskich czy z nauczycielami. Zazwyczaj problemy te są ze sobą wzajemnie powiązane. W rodzinie i w szkole kształtują się różne postawy społeczne, umiejętność rozwiązywania konfliktów, zdolności przystosowywania się do różnych układów, współpracy z różnymi osobami, również tymi, których się nie lubi. Wiele tu mogą pomóc nauczyciele, którzy swoją postawą i dojrzałością towarzyszą uczniom w radzeniu sobie z codziennymi troskami.

Podczas rozmów z dziećmi i młodzieżą dowiaduję się, że najważniejsze w szkole są przerwy, wtedy najwięcej „się dzieje”, uczniowie uczą się siebie nawzajem, a lekcje trzeba „przetrwać”, chyba że jest lubiany i ceniony nauczyciel, wówczas też „dużo się dzieje”. Co to znaczy, że „dużo się dzieje” na lekcjach? Wyjaśniają to tak:

- nauczyciel widzi poszczególnego ucznia jako odrębną osobę,
- kieruje do niego i tylko do niego konkretny komunikat, chociaż jest to na tle klasy – słucha i stara się zrozumieć wypowiedź każdego ucznia, bez oceniania,

- indywidualne komunikaty łączy w spójną całość, ciekawą w formie i treści dla wszystkich w klasie,
- jest zainteresowany tym, co emocjonuje uczniów i co aktualnie przeżywają, czyli zna się na ich modzie, wyglądzie, fascynacjach,
- rozumie zmienność poglądów, wizerunków i postaw jako eksperymentowanie w budowaniu własnej tożsamości,
- towarzyszy każdemu uczniowi w przeżyciach zarówno pozytywnych, jak i negatywnych,
- potrafi przekazać informacje przedmiotowe i wzbudzić motywację do nauki na bazie wzajemnego zaufania i życzliwości.

Z tego opisu jasno wynika, że to właśnie uczniowie potrafią najlepiej określić to, co im pomaga w utrzymaniu zdrowia i równowagi emocjonalnej, co wzbudza motywację do aktywności poznawczej i społecznej w życiu szkolnym – akceptacja, zrozumienie i życzliwość świata dorosłych.

Zdrowy świat dorosłych jest podstawowym warunkiem zdrowia dzieci. ●

dr Izabela Krauze – doktor nauk humanistycznych w zakresie psychologii. Psycholog rodzinny, terapeuta dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych. W terapii wykorzystuje różne teorie psychologiczne dobierając je indywidualnie do każdej osoby. Pracuje w założonym przez siebie Centrum Usług Psychologicznych w Warszawie.