

Az egészséggel kapcsolatos felfogás, a személyes felelősség

A legtöbb ember nagyrészt az egészséges életmódra szakemberekre bízva az egészséges életmód ellenőrzését, s nem vállalja személyes felelősséget, hogy egészséges életmódot folytasson.

Ha sikeres egészséges életmódra evangélikusok akarunk lenni, fontos előfeltétel, hogy képesek legyünk felelősséget vállalni az egészséges életmódért. Mindenre tudni a megfelelő választ, nem ugyanazt jelenti, mint annak megfelelően is cselekedni. Ha például leszállunk az általunk tanított elveknek, és személyesen is megtapasztaljuk, milyen közdelemmel jár, ha megpróbáljuk irányítani az életünket, és megvalósítani azt a változást, amelyet széleskörűen tartunk, akkor hiteles leszünk, és egyértelműen fogunk érezni azokkal, akik máig a vájat a harcot.

Egy szokás megváltoztatása sok időt igényel, mivel a megszokott utat kell az agyban egy mássikra cserélni. Vegyük például az étkezések kifizetését a hátsó részre! A legtöbb ember ilyenkor feláll a székéből, kimegy a konyhába, kefinom harapnivalót, és elfogyasztja. Ha már megtanultuk azt, hogy szőlünk és emésztőrendszerünk szempontjából jobb, ha nem eszünk az étkezések kifizetését, akkor egy új, akaratunk által vezérelt döntéssel kell helyettesítenünk a régi, automatikus szokást. Fel kell kerekednünk a bennünk működő érzékszerveinket. Döntésünk most már érzéseinken, hanem az információn fog alapulni. Tudni fogjuk, hogy ha megfelelően étkeztünk, akkor ez az érzés valószínűleg azt jelzi, hogy a szervezetünknek több vízre van szüksége, s nem azt, hogy még ételt kíváncsi. Tehát, megiszunk egy nagy pohár vizet, és nem lámpák a konyha kávészálat; Ágy az éhség érzet megszűnik.

Az első néhány nap a legnehezebb, mert a régi magatartás átvonala sokkal másképpen kitaposott, mint az új szokás. Amit most próbálunk ki. De minél többet használjuk az új érzésvényt, annál jobban kitaposunk, mágnem ez a cselekvésünk. Válik érzékszerveinket. A legtöbb szokás megváltoztatásakor az első 21 nap a legnehezebb. Régi szokásaink továbbra is károsíthatnak, de a károsító hatás gyakorisága és intenzitása idővel csökken.

Az életmód megváltoztatása megéri az erőfeszítést; ezt a tényt támogatja az a tanulmány, amelyet dr. Lester Breslow és csapata készített. E tanulmány azt mutatja, hogy az egészséges szokások hosszabb életet eredményeznek. Az észak-karolinai Alameda megyében 7000 lakosnak tettek fel kérdéseket, mint például azt, hogy dohányoznak-e, isznak-e alkoholt, vágnak-e testmozgást, táplálkosak-e, reggeliznek-e, alszanak-e hatnyolc órát naponta, és nassolnak-e az étkezések kifizetését.

Miután kilenc éven át nyomon követték a csoport életét, azt tapasztalták, hogy azoknak a 60-69 éves férfiaknak, akik egészséges életmódra elvetették a kifizetést, nem gyakoroltak kettőnél többet, 38 százaléka meghalt. Ezzel ellentétben azok, akik nem vagy alig gyakoroltak, csak 24 százaléka halt meg. Azon nők esetében, akik nem ittek meg kettőnél többet, ez az arány 38 százaléka volt, azoknál azonban, akik nem vagy alig gyakoroltak, mindössze 9 százaléka. Ez a tanulmány azt bizonyítja, hogy bárki, aki 60 éves kora után is egészséges szokásokat vezet be az életében, csökkentheti annak kockázatát, hogy idő előtt meghaljon az olyan főbb betegségei valamelyikében, mint a szívbetegség, rák és az agyvérzés. (Forrás: Lisa F. Berkman és Lester Breslow: Health and Ways of Living, The Alameda County Study, New York, Oxford University Press, 1983)

E tanulmány alapján fontoljuk meg saját egészséges életmódjainkat! A dohányzás és az alkohol valószínűleg jelent problémát, de mi a helyzet a többi szokással? Vágnak-e elegendő testmozgást? Teljes ételkű reggelit fogyasztunk-e? Alsunk-e legalább hatnyolc órát? Nassolunk-e az étkezések kifizetését? Iszunk-e elegendő vizet? Nem fogyasztunk-e túl sok zsiradékot és cukrot? Ellenőrzés alatt tartjuk-e negatív gondolatainkat? Olyan kiegyensúlyozott-e az életünk, mint amilyennek lennie kellene?

A legtöbb esetben ahhoz a beteghez hasonlítunk, aki 60 évesen orvoshoz fordult, hogy nem szabad agyondolgoznia magát, és, és panaszodott: érzésem nem az, hogy jóttem ide, hogy elmondják nekem, hogy a végén a gyertyát, hanem azért, hogy több viaszt kapjak!

Az egészséggel kapcsolatos információk a fejünkben nem érnek semmit, ha nem döntjük el, hogy a mi életünk is velük. Az a bajunk, hogy amíg betegek nem leszünk, olyan könnyelmesen találjuk a jelenlegi szokásainkat, hogy eszünkbe sem jut megváltoztatni azokat. Ez nem azért van, mert nem érdekkel bennünket az egészséges életmód. A legtöbb embert komolyan foglalkoztatja ez a téma. A kávészálat és a székletet tele vannak a legfrissebb egészséges életmódra információkkal. Amíg amíg nem érzékeljük, hogy a gyakorlatban kellene alkalmaznunk azokat, addig továbbra is beállunk azzal, hogy lámpát tartunk az információkkal, de nem távolodunk vele, hogy alkalmazni is kellene a tudásunkat. Valójában arra van szükségünk, miszerint valami nagy erővel kósztesse minket arra, hogy gyakorolni akarjuk az egészséges életmódot.

Ritka pillanatainkban időnként képesek vagyunk áttekinteni jelenlegi életmódunk horizontjain. Ilyenkor a legzeteljük a kávépet nyelünk arról, hogy a sok lehetőség közül, amely színmunkra is elérhető. Ez akkor fordul elő a leggyakrabban, amikor ismerőseink közül valaki drasztikusan és pozitívan változtat az életmódjában. Ha a pipogya, a reg Gyuri bácsi képes arra, hogy a z vvel fiatalabbnak nézzen ki, és ő is érezze magát, akkor mi is képesek vagyunk rá. Készen állunk arra,

arra, hogy kirobbanás a leterővel a kedvvel keljünk fel reggel, azzal a tudattal, hogy ez lesz a legjobb nap az egész életünkben. De hogyan? Erről szól a fejezet további része. Ha megértjük az egészséggel kapcsolatos magatartás megváltoztatásának lélektanát, akkor sokkal inkább képesek leszünk arra, hogy javítsunk saját egészséggünk sokkal hatékonyabban a megfelelő egészséggel kapcsolatos feladatunkat mások felé. Hogyan lesz az információt reformációt?

Néha a legintelligensebb emberek is ostobán viselkednek. A tudás olykor a bölcsesség átjába áll. Például amikor a tudományra állsz pontosan szemlélyek elutasítják az Istenbe vetett hitet, mert nem tudják empirikus módszerrel a laboratóriumban bizonyítani Isten létezését. Pedig a világ legbölcsebb embere, Salamon arról tett bizonyítást, hogy a valódi bölcsesség kezdete az az ártalom, amely a fellelme (Péld 9:10).

Ebben az összefüggésben a fellelme azt jelenti, hogy tisztelni valakit. Akik tisztelik a magukat, mint Isten gyermeke, az a Teremtő tervét, amelyek az őt adták, hogy a legjobb életet az egészséggel biztosítsák a számukra, nemcsak jobb egészséggel éljenek, de azt is hamar megtanulják, hogy ez a gondolkodásmód valódi boldogságot jelent. Az embert nem lehet kicsiny részekre felosztani, a gyomrát a fizikai, a mentális, a szociális, a lelki és az érzelmi utárból. Az egyik legnagyobb, az egészséggel kapcsolatos felfedezés az, hogy a gondolkodásmód sokkal inkább hozzájárul a betegség kialakulásához, mint a mikrobák. A fentebb felsorolt öt elem annyira összefügg egymással, hogy ha valami hat az egyik elemre, az hatással van mindegyikre.

A Psychology Today 1977. februári számjában Kenneth Pelletier adja meg a kulcsot az egyre sokasodó egészséggel kapcsolatos problémákhoz, amelyeket ő a civilizáció ártalmának nevez. Egyértelműen a teljes szemlélyiség szempontjából a következő: az elménk az testünk egy egységként működik, az csak akkor vagyunk egészségesek, ha e két összhangban van egymással. A végkövetkeztetés: ahhoz, hogy egészségesek maradjunk, sokkal többet kell tennünk, mint azt, hogy egyszerűen elmegyünk az orvoshoz, amikor betegek vagyunk. Egész életünk nagyon fontos ahhoz, hogy egészségesek maradjunk; az, hogy mit eszünk, milyen a családi életünk, a munkánkat, az hogy milyenek egyáltalán a hobbijaink.

Mivel a legtöbb betegség, amellyel napjainkban szembesülünk, a mindennapi életünkben gyökerező okokra vezethető vissza, ezért nem lehet csupán a kórházakban vagy laboratóriumokban leküzdeni vagy ellenőrizni azokat. Ezt bizonyítja az a tény is, hogy az utóbbi fél században a krónikus betegségekben szenvedők halálozási aránya drámai módon emelkedett, ama hatalmas fejlődés dacára is, amely a szírgősségi ellátás területén megnyilvánult. Magas szintű technológiánk az szírgősségi ellátási rendszerünk nem arra rendezkedett be, hogy pozitív hatással legyen az életmódra, a táplálkozásra, az egészséggel kapcsolatos magatartásra, a testmozgás hiányára, valamint stresszre az a feszültség, amelyet a krónikus betegségek legfőbb okait tartanak számon.

Az Egyesült Államok egészséggel kapcsolatos szervezeteinek vezetője 1979-es jelentésében, amely a Healthy People (Egészséges nemzet) címet viseli, ezt írja: az a nemzet polgárainak egészsége jelentős mértékben javítható, egyének maguk is tennének valamit az egészséggel megvásárolható érdekében! Gyakran csak egészen csekély életmódbeli változtatásra lenne szükség ahhoz, hogy számottevően csökkensen a népesség betegségek kockázata. A legtöbb amerikai gyakorlatilag ismeri is azokat az egyszerű lépéseket, amelyek az egészséggel javulásához vezetnek. Ilyenek a következők.

A dohányzás káros hatásait elkerülve,

az alkoholfogyasztás csökkentése,

másrészt a trendbeli változtatások, csökkent kalóriák, zsír-, szén- és cukorbevitel,

másrészt a testedzés,

rendszeres szünetek (időnként, a kor nem figyelembevételével) a főbb rendellenességek, mint például a vérnyomás és a koleszterin szintjének csökkentése érdekében,

a kizárólagos szabályok betartása és a biztonsági érv használata.

A

az Ezeknek az elveknek a szövegben található gyakorlati példák sokat segítenek polgáraink egészségének javításában (oldal)

A jelentős további részekben a főparancsnok kijelenti: „Kora gyermekkorunktól kezdve, egészen a letáncolásig, az olyan döntéseket hozunk, amelyek befolyásolják az egészséges életünket. Ezeket általában nem az egészséges gyakorlati rendszerrel vagy azzal kapcsolatosan hozzuk, hanem a megfontolt hatáskörünkön keresztül nagyobb befolyással bíróan az életünk hosszúságjára és minőségére, mint az egészséges gyakorlati ellátás és valamennyi erőfeszítés együttes eredménye (oldal). A vallásos motiváció ereje

A komoly vallásos meggyőződésű emberek között a leggyakoribb az, hogy az egészséges életmódot gyakran jobb egészségesnek? Bár mely elhatározásnak amelyet az egészséges kapcsolatos szokásaink megváltoztatása érdekében hozunk, a motiváció az egyik leghatásosabb és leggyakoribb eleme. Az az asszony, akinek a férje egy bundát árt, ha leszokik a dohányzásról, természetesen elvesztéssel motivációjának jelentős részét, miután megkapja a bundát.

Később egy érdekes tanulmány azokról, akik megpróbálták leszokni a dohányzásról. E tanulmány azt mutatja, hogy a vallásos volt az egyik legerősebb motiváció azok esetében, akik tartásukban leszoktak a dohányzásról. Akiket tehát erőteljes vallásos motiváció károsított e szokás elhagyására, sokkal sikeresebbek voltak a társaságban, és abban is, hogy soha nem tértek vissza a régi, mint azok, akiknek nem volt ilyenfajta motivációjuk (Waingrow, S. M. Report from National Clearinghouse on Smoking and Health, USPHS. O. W. Elsingher, „Psychological Predictors of Smoking Recidivism”, Journal of Social Behaviour, 1971. december).

Sam egyszerre hagyott fel a dohányzással és az ivással. Ez volt a letételek legnehezebb harca. Rájött arra, hogy mindkét szokás egyaránt szörnyűség van, ami csak elártható a szívére. Szerencsére a családja és barátai is támogatják. Ez nem volt elég. Amikor minden más kudarcot vallott, kérésre fordult Istenhez segítségért, és megkapta az erőket. Sam átadta a letételeket Istennek, és akkor egy új, erős kérészt adott, hogy ne dohányozzon, és de ahhoz is segítséget kapott, hogy ellenőrizze alatt tudja tartani a vágyait, amikor azok le akarják győzni őt. Az a személy aki nem akar segítséget, gyakran erőteljes lesz, és nem tudja legyőzni a kísértéseket, amelyek testi és lelki egészséget rombolják.

Figyelj meg, milyen csodálatos áldást tartogat a Biblia azok számára, akik úgy élnek, kisértés fenyegeti őket egyből, hanem csak emberi kísértés esett rájuk; de hű az Isten, aki nem hagyja titeket feljebb kísérteni, mint elszívhatitek; sőt, a kísértéssel egyetemben a kimenekedést is megadja majd, hogy elszívhatjátok. (1Kor 10:13)

Nagyon nagy előny van azoknak az embereknek, akik lelki ártásokkal rendelkeznek. Cselekedeteiket Isten és az Ő akarata irányítja erős elképzelésszerűt vezérlő, amely magában foglalja a felelősségtudatot is, hogy testüket a lehető legegészebb állapotban tartásuk, annak érdekében, hogy jobban tudják szolgálni Istent, és áldásukra legyen kérésük. Motiváljunk pozitívan!

Bizonyos dolgokkal gyakran keltünk olyan benyomást másokban, hogy amit javasolunk, az inkább ártalmas mintsem hasznos. S aztán csodálkozunk, hogy az emberek miért riadnak vissza. Sokszor előfordul, hogy kérésre megpróbálunk egészségesen élni, és másokat is rávenni erre, s így rettenetesen ártalmasak. Ártalmas elidegenedést okozunk magunktól másokat. Többet gyakran hangsúlyozzuk a negatív dolgokat, szemben a pozitívakkal. Ártalmas teszünk, mintha tudnánk, mi a legjobb, s éppen ezért úgy gondoljuk, hogy jót teszünk másoknak is, ha odafigyelnek a mondandónkra, amennyiben tudni akarják, mi a legjobb a számukra. Többet, hogy nem ha nagyon elszántsunk rá, hogy elfogadtatni saját kérésünket, és nem ismerjük fel, mi a valódi probléma, ami arra kérészt az embereket, hogy továbbra is azt az életvitelt folytassuk, ami nem válik a javukra.

Vegyünk példaként egy tanárt, aki rajtakap egy hetedik osztályost, amint éppen cigarettázik. Tegyük fel, hogy a kérésztvető párbeszéd zajlik le közöttük.

„Jaj, neked ezt nem szabad tenned!”

„De miért nem?”

„Mért, mért! Hát azért, mert káros. Szívbetegséget, tüdőrákot és tüdőbetegségeket okoz.”

Mi fog történni? Vagy mi történik akkor, ha a tanár bemegy az igazgatóhoz, hogy segítséget kérjen egy filmsorozatot a kérésztvető meg szervezéséhez, amit bemutathat a hetedik osztályban. A filmek természetesen a szívbetegségeket tüdőrák és tüdőbetegségekről és a tüdőbetegségekről szólnak.

Vajon ez megoldandó probléma? Valószínűleg nem. A tanár ezzel csak a problémát kezelni, és nem annak oka. Sokkal jobb lenne, ha a tanár megpróbálna rájöttetni, vajon miért szokott rá a gyermek a dohányzásra, és a kérésztvető okot orvosolni. A legtöbb esetben a kérésztvető dolog áll a háttérben. Vagy azt mondja a gyerek: „Olyan akarok lenni, mint anya vagy apa”; vagy „A haverok zavaróak, és neveznek, ha nem cigiznek.”

Mire van tehát szükség? Egyértelmű, hogy nem egy kisértés, ami a szívbetegségekről, tüdőrák vagy

változtatásokat.

Kérlek! Másodszor, konkrétan kérnénk kell Istent arra, hogy segétsen. Ennek a kérésnek nem muszáj mind állva vagy a gyülekezetben elhangoznia. A lényeg, hogy valamilyen módon ismerjük el azt, hogy céptelenek vagyunk önmagunkat megváltoztatni; ezért fordulunk Istenhez, mert egyedül csak Ő tud győzelmet adni. Arra is megkérhetjük, miszerint tegyen kérésűgess arra, hogy akarjunk változni. Lehet, hogy még akkor is bizonytalannak érezzük magunkat, amikor ezt megtettük, és nem érzünk semmi különbséget. De elindítottuk azt a folyamatot, amelyet Isten felvállal, s így kérhetjük, hogy átgöröghöz hűven lásson kénzbe az életünkben.

CSELEKEDJÉNK! Harmadszor, tennünk kell valamit. A hitet cselekedetekkel lehet bizonyítani. Ha a dohányzás a problémánk, akkor dobjuk el a cigarettát és a hamutárákat, és szellőztessük ki a házat! Ha társak vagyunk, kezdjük el mozogni, és állítsunk össze egy alacsony kalóriájú és koleszterinszintű étrendet. Tervezzük konkrét dőszereket arra az esetre, ha társágosan erős szétetést éreznénk az evésre. Kerüljük el azokat a helyzeteket, amelyek heves vágyat bresztenek bennünk, hogy visszatérjünk káros szokásainkhoz. Imádkozunk folyamatosan, hiszen felismertük, hogy Isten az, aki a győzelmet adja nekünk. A rági magatartás-megváltoztatás technikai módszerek, amelyeket korábban már kipróbáltunk, de úgy tűnt, hogy nem hatékonyak, most Isten különleges segétséggel működni fognak. Erőfeszítésünk sikert koronázza ott, ahol eddig csak kudarcban volt résznünk. Mindig vigyázzunk azonban arra, hogy Istennek tulajdonítsuk a sikert és az érdemeket.

Á

Isten nem engedi, hogy elbukjunk. Ha megtettünk minden tőlünk telhetőt, akkor Isten is meg fog tenni mindent, amire mi nem vagyunk képesek. Amit mi meg tudunk tenni, az sohasem elég, de mindig szükségűges. Isten pártolni fogja azt, aminek háján vagyunk, és sikerre fog vezetni. Természetesen bármikor szabadon visszatérhetünk rági szokásainkhoz, ha ezt megteszük, azért nem Isten a felelős! Tudatosan döntünk úgy, hogy nem élünk a segétséggel, azonban továbbra is a rendelkezésünkre áll. Elveszítetünk egy csatát, de a háborút nem kell elveszítünk.

Egyesek azt hiszik, hogy ha egy szokást áadtak Istennek, az sohasem fog visszatérni. Sajnos, ez nem így van. Egy társak hűlgy, aki 18 kilót fogyott, rájött arra, hogy a testsúlycsökkentés egy folyamatos harc. Felismerte, hogy ha nem beszél Istennel a reggeliről, akkor tá sokat reggelizik. Ha nem beszélget Istennel a délelőtti folyamán, akkor végignassolja az egész délelőtti. Ha nem bázza rá Istenre társaklyproblémáit minden átkeskor és a nap egyaránt, akkor kudarcot vall. Isten csak azoknak ágór hosszú távú sikert, akik hosszú távú kapcsolatot tartanak fenn vele.

Isten nem akarja, hogy megelégedjünk azzal, ha egy problémát leküzdöttünk az életben. Ha egy szokást legyőztünk, és áfajta magatartásformát alakítottunk ki, akkor ideje, hogy á győelmek felé induljunk, egy á életmód felé, amely még jobban szolgálja az egészségűgűnkét. Sokakat meglep, hogy amikor Isten segétséggel legyőzünk egészségűgűnknek ártó szokást, akkor a mentális és lelki egészségűgűnk is javul. Áletünk sikerek láncolata lesz kudarcok sorozata. Mi a helyzet a betegségekkel és a fogyatékossággal?

Sokakban, akik helytelen életmódot folytattak a múltban, máris kialakult valamilyen betegség vagy fogyatékosság. Miért történik, ha ezek a személyek életformát váltanak? Ha valakinek tárdőtűgűlisa van a hosszú áveig tartó dohányzás miatt, ez a betegség már nem fog meggyógyulni attól, hogy az illető eldobja a cigarettát, de nem is fog továbbbőlyosodni. A szőbetegség és a rák kockázata azonban azonnal drasztikus mértékben csökken. Isten nem feltétlen áv meg bennünket az egészségűgtelen életmódd kővetkezményeitől, de felajánlja számunkra a bűnbocsínatot, a bűntudattól való szabadulást, és azt a megelégedettséget és já kőzetet, amelyet akkor áor ha ájra kapcsolatba lépünk vele, és bővelkedő életet élünk. A keresztányek előnye

Mivel napjaink egészségűgyi problémáit főként a helytelen életmód okozza, ezért sokkal nehezebb azokat kezelni a múlt jánnyait. Az egészségűgnevelők tábbbságnak tudatában kell lennie annak, hogy az egészségűgyi szokás megváltoztatásának a leghasznosabb és leghatékonyabb eszközei a vallásban találhatók. Ezen nemcsak az erős motiválás tányezőket ártjuk, hanem az egészségűg megőrzésére való elkőtelezettséget is, amely abból a felismered, hogy testünk Isten temploma.

Egy keresztánynek olyan előnyűk is a birtokában vannak, amelyek nem állnak rendelkezésére azoknak, akik Isten segétséggel próbábnak a magatartásukon változtatni. A keresztányek támaszkodhatnak Isten hatalmára, a Szentlélek munkájára, a szervezett egyház támogatására, a kőzbenjáró ima erejére és a Bibliában találhatók ágőretek és információk sokaságára. A Biblia nemcsak különleges tanácsokkal szolgál az egészségűggel kapcsolatos magatartás megváltoztatásához, de számos esettanulmányt is leír azokról, akik sokféle kőrt és káros szokás felett győzedelmeskedtek. Ez a legjobb forrás, amelyben megtalálhatjuk az Istentől származó lehetőségeket és erőt, hogy egy egészségűgesebb, boldogabb és szentebb életet éljünk.