

# Miért a korai halál?

VISSZHANG - LXV. évfolyam, 20. szám, 2021. május 21.

Végre! Talán mégis eljött az ideje honfitársaink lesújtóan rossz egészségéről beszélni – gondoltam, Gerő András *Nemzeti önkritika* című publicisztikájának (ÉS, 2021/14., ápr. 9.) olvasásakor. Igaza van, ideje lenne a járvány, a gazdaság, a környezet és hasonlóan „forró” témák mellett arról is vitát nyitni, miért menetelnek a magyarok a korai halál felé (© Gerő András). Az említett írásában Gerő meggyőzően támasztja alá, a magyarok egészsége elmarad nemcsak a nyugat-európai, hanem a hasonló társadalmi-gazdasági fejlődésen átment, kelet-közép-európai országokban élőkétől is.

Ez az elmaradás azonban nem pusztán egy kis szépséghiba, hanem – meggyőződésem szerint – alapvető, társadalmi probléma. Belátható ugyanis, hogy a megromlott testi-lelki egészség akadály lehet bármilyen cselekvésnek. Bárkinél, bármikor. A képességeink közül kiemelkedik, mert az egészségünk teszi lehetővé, hogy megtegyük, amit akarunk. Az egyéneknek okozott nehézségek társadalmi szinten összegződnek, és csökkentik az országban a termelékenységet, a versenyképességet és a GDP-t. Egyetlen adat az állítás alátámasztására: 2019-ben a megromlott egészség és az idő előtti halálozás miatt a 35–64 éves magyarok átlagosan 35 munkanapon nem tudtak dolgozni (saját számítás). A betegségek az összes munkanap 14 százalékát „lenullázták”!

Bár egyetértek a cikkben szemléletesen megjelenített problémával, az okokat és a megoldásokat némileg másként látom. Gerő szerint *„Itt nagyon sok minden rajtunk múlik, sőt szinte kizárólag csak rajtunk múlik. Másként fogalmazva: a szabad döntés és a szabadság lehetőségének szempontját érvényesítem.”* Igen is, meg nem is. Viselkedésünk tudniillik – mély társadalmi beágyazottság miatt – nem csupán szabad akaratunkon múlik.

E század első évtizedében a viselkedéstudomány szakértői különféle pszichológiai elméletek integrálása céljából megvizsgálták, melyek azok a feltételek, amelyek kellő motiváció esetén egy tevékenység megvalósításához szükségesek. Figyelembe véve még az USA büntetőtörvényét is, megalkották a COM-B néven széles körben elterjedt viselkedési modellt.<sup>1</sup> A betűk a megvalósításhoz nélkülözhetetlen testi és szellemi képességeket (*Capability*), a motivációt (*Motivation*), a lehetőségeket (*Opportunity*) és a megvalósított viselkedést (*Behaviour*) jelölik. Most csupán a viselkedést lehetővé tevő vagy azt módosító körülményekre figyeljünk, hiszen emiatt állíthatjuk, nem csak rajtunk múlik, mennyire akarunk egészségesek lenni. Hiába akarunk egészségesen étkezni, ha a környéken az áruválaszték szegényes, vagy pénztárcánk nem engedi meg, hogy sok friss zöldséget és gyümölcsöt vásároljunk. Sőt, akár hozzá is férhetünk a magas tápértékű élelmiszerekhez, de gyermekkorunk óta olyanokat nem fogyasztunk, ezért nem is szeretnénk, és nem is tudunk arról, hogy olyanokat kellene ennünk. Ez a leegyszerűsített példa rávilágít, nem sokat várhatunk attól a megoldástól, amit Gerő írása végén javasol: *„...kampányt lehetne indítani azért, hogy a magyarok figyeljenek az egészségükre, vigyázzanak magukra, éljenek tovább, minél később legyenek krónikus betegek”*. Igaz, Münchhausen bárónak sikerült magát és fél lovát a mocsárból saját hajánál fogva kihúznia.

Be kell látni, a probléma oka nem egyszerűen a magyarok rossz magaviselete. Az is, de sok minden más is. Ahhoz, hogy változást érzünk el, hogy az emberek tovább éljenek Magyarországon, az egészség kultúráját kellene megváltoztatni. A kultúrát itt, az ENSZ Tudományos és Kulturális Szervezetének (UNESCO) meghatározása<sup>2</sup> nyomán igen tágan értelmezzük: minden, amit az emberek állítottak elő. Beletartozik az emberek által kialakított környezet, mint a településszerkezet, az út- és egyéb infrastrukturális hálózatok, de ideértendők a boltokban kapható áruk, termékek, a szobrok és egyéb

műalkotások, a nyelvek, a kommunikáció különféle csatornái és az intézmények is. A kultúra másik nagy területét „csupán” az elmékben létező dolgok alkotják. Ezek például az adott közösség íratlan szabályai, értékei, szokásai, hagyományai, mítoszai és az egyének viselkedésével szembeni elvárások. A felnőtté válás során ezeket meg az előítéleteinket, ízlésünket vagy a világról alkotott feltételezésünket személyiségünkbe építve alakítjuk életmódunkat, és ezáltal egészségünket is. A kultúra összetevői tehát meghatározzák önképünket, világnézetünket, azokat a kereteket, amelyekben döntéseinket hozzuk, amelyek szerint cselekszünk a családban, a közösségekben, a munkahelyen, a társas környezetünkben. Ennek alapján nyilvánvaló, hogy cselekedeteinket csak részben irányítja a szabad akarat, hiszen egyrészt akaratunk a szocializációnk függvénye, másrészt egy-egy döntés születésekor – kényszerűen – figyelembe vesszük a körülmények szabta lehetőségeket. Bár írásában Gerő is hasonlóan látja, „a magyar civilizáció az élet szempontjából rosszul szerveződik”, mégis más következtetésre jut.

Mindezek alapján tegyük fel a lenini kérdést: mi a teendő? Mivel az egészség komplex módon meghatározott, egyszerű megoldást nem érdemes keresni. Egyetérthetünk Gerővel abban, hogy felvilágosító kampányra, tudásbővítésre is szükség van, hiszen a COM-B rámutat, képesnek kell lennünk viselkedésünk megváltoztatására, ráadásul a kampányok mozgósítanak, motiválnak is. De ahhoz, hogy az országban az egészséget még jobban támogató társas és fizikai környezet létrejöjjön, a lakosság viselkedésének kellene megváltoznia. Igen, ez egy ördögi kör, és tényleg Münchhausenre lenne szükségünk.

Legelőször a szemléletnek kellene módosulnia minél szélesebb körben: az egészség alapvető képességünk, amelyet belső tulajdonságainkon túl a külső környezet alakít, és emiatt az egészség javítása nem egyedül az egészségügy feladata (főleg nem a jelenlegi „betegségügynek”), hanem valamennyi szektoré, beleértve a civil szférát is. A megváltozó szemlélet fokozatosan egészségesebb helyé alakítaná országunkat is, olyanná, ahol az egészség mindenki számára becses érték, és ahol mindenki azon tevékenykedik, hogy magának, családjának, szomszédainak, munkatársainak és valamennyi honfitársának az egészséget támogató környezetet alakítson ki. És ennek a szemléletváltásnak az előmozdítása az írástudók felelőssége.

*(A szerző népegészségügyi szakértő.)*

1 Michie, S., van Stralen, M.M. & West, R. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Sci* 6, 42 (2011).

<https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>

2 „...a társadalomnak, vagy egy csoportjának különböző szellemi, anyagi, intellektuális és érzelmi jellegzetessége, mely a művészet és az irodalom mellett magába foglalja az életmódot, az együttélés módját, az értékeket, a hagyományokat és a hiedelmeket.”

[http://portal.unesco.org/en/ev.php-URL\\_ID=13179&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/en/ev.php-URL_ID=13179&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)