

Wpływ stylu życia na występowanie niektórych zaburzeń psychicznych dzieci i młodzieży

Wszelkie obserwacje naukowców, biologów oraz lekarzy, prowadzą do wniosku, że za zdrowie człowieka w przeważającej mierze odpowiada **styl jego życia**. To jak się zachowuje, ile śpi, jak spędza wolny czas, jak się odżywia, z kim przebywa i jaką ma pracę, czyli to wszystko, na co ludzie dorośli mają realny wpływ.

Nie można tego do końca powiedzieć o dzieciach, ponieważ to, jak się zachowują, ile mają wolnego czasu, ile śpią i jak się odżywiają, zależy w większym stopniu od ich dorosłych opiekunów, od organizacji życia społecznego, obowiązkowej szkoły i grupy, do jakiej przynależą lub z którą się utożsamiają.

Motywacją zachowań człowieka są **potrzeby**, jednak w trakcie rozwoju dołączają do nich **aspiracje**, wynikające z kultury, w jakiej przyszło mu żyć. Wydaje się, że współczesny człowiek wychowany w cywilizacji technologicznej z udziałem telewizji i internetu, potrafi zapomnieć o swoich podstawowych potrzebach fizjologicznych na rzecz aspiracji wynikających z cywilizacyjnej rywalizacji.

Deprywuje często potrzebę odpowiedniej ilości snu, odpowiedniego składu pożywienia, odpowiedniej dla każdego organizmu ilości ruchu i kontaktu z żywą naturą.

Sygnałami świadczącymi o takim „życiu na kredyt” są powszechnie występujące zmęczenie, osłabienie odporności, zaburzenia koncentracji uwagi, problemy z pamięcią, niecierpliwość, impulsywność.

Dotyczy to w coraz większym stopniu także dzieci, które są przeładowane zajęciami, treningami i łatwym dostępem do technologii, dającej wrażenie „nieograniczonych możliwości”, więc ogromnie uzależniającej.

Emocją, która dominuje w zachodnim świecie „cywilizacji” jest lęk, potocznie nazywany stresem. Jest to bardzo złożone i wieloaspektowe zjawisko, które wywołuje również wielopoziomową reakcję organizmu.

Utrzymujący się przewlekłe stan stresu doprowadza do zmian na poziomie neurologicznym (co potwierdzają badania neuroobrazowe mózgu). Zmiany te upośledzają funkcje adaptacyjne organizmu takie jak **zdolność uczenia się, koncentracja uwagi, pamięć, kontrola emocji**.

Błędne koło zamyka się.

Jak z tego wyjść? Jak ochronić dzieci?

Przede wszystkim należy zacząć od siebie i przyjrzeć się swoim nawykom i stylowi życia, jaki przekazujemy dzieciom automatycznie, ponieważ one uczą się przez obserwację.

Przeanalizować ilość zajęć, w których „musimy” uczestniczyć oraz w których „muszą” uczestniczyć nasze dzieci (czy rzeczywiście są one niezbędne, czy nie można z czegoś zrezygnować i podarować sobie tak deficytowy towar, jakim jest WOLNY CZAS?)

Wykorzystać maksymalną ilość czasu na aktywności redukujące stres, czyli wszelkie dyscypliny sportu uprawiane w sposób rekreacyjny (bez mierzenia czasu i rywalizacji); wszelkie działania artystyczne, plastyczne, muzyczne (zarówno w formie aktywnej - tworzenia jak i biernej - odbierania).

Korzystne rezultaty zmniejszania napięcia (potwierdzone przez liczne badania naukowe) dają codzienne **treningi uważności**, próby **medytacji i ćwiczenia oddechowe**. Nieoceniony i nie do zmierzenia jest kojący wpływ NATURY i kontaktu ze światem bez pośrednictwa technologii: pobyt w lesie, parku, w pobliżu morza, rzek i gór. Natura przez swoje bogactwo i złożoność dostarcza całej palety bodźców dla wszystkich zmysłów, czego nie da się porównać z żadnym sztucznym środowiskiem. Bodźce te są jednak odpowiednio proporcjonalne do biologicznych możliwości percepcyjnych organizmu (co można jaskrawo zestawić z pobytem w galerii handlowej- proszę stamtąd uciekać i nie zabierać tam dzieci!)

Żyjąc świadomie możemy zapobiec większości, najbardziej powszechnych w obecnych czasach, zaburzeń psychicznych.

Opracowała Aleksandra Jastrzębowska, lekarz medycyny



Stowarzyszenie
Praktyków
Profilaktyki
Społecznej

pl. Solidarności 1 / biuro 3.19

80-863 Gdańsk

tel. 733 522 773

e-mail: spps.gdansk@gmail.com

*Sfinansowano
ze środków
Miasta Gdańska*



GDAŃSK

www.profilaktykaspoeczna.pl