

Przez pojęcie „choroby cywilizacyjne”- należy rozumieć choroby o charakterze globalnym, do których powstania i rozprzestrzeniania się przyczynił rozwój cywilizacji. W XXI wieku do chorób cywilizacyjnych można zaliczyć m.in. choroby układu krążenia (nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, zawał serca), choroby układu oddechowego (Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc), cukrzycę, otyłość, nowotwory, AIDS, depresję.

Wydawać by się mogło, że w XXI wieku; wieku, który spełnia wszystkie marzenia, medycyna pozwoli nam zapomnieć o bólu, starości, chorobach. Nic bardziej błędnego. Co prawda naukowcy wciąż wprowadzają nowe formy leczenia i tworzą coraz skuteczniejsze leki, ale wobec kwestii, takich jak styl życia czy stan środowiska pozostają bezradni. A to właśnie te czynniki wpływają w największej mierze na pojawienie się chorób cywilizacyjnych, z którymi wiąże się pogorszenie jakości życia człowieka i skrócenie czasu jego trwania.

Główną przyczyną pojawiania się chorób XXI wieku jest styl życia wynikający z nowych zdobyczy technologicznych i tempa postępu. Żyjemy coraz szybciej i w coraz większym stresie. Odżywiamy się nieprawidłowo, ponieważ jemy w biegu, nie mamy czasu na przygotowanie pełnowartościowych posiłków i nie posiadamy właściwych nawyków żywieniowych. Zbyt mało się ruszamy, co z jednej strony wiąże się z siedzącym trybem pracy, a z drugiej z mało aktywnymi formami spędzania wolnego czasu (przed telewizorem lub komputerem). Co gorsza zbyt dużo palimy i nadużywamy alkoholu. Nie mniejszy wpływ na powstawanie chorób cywilizacyjnych mają urbanizacja i postępujące uprzemysłowienie, które potęgują skażenie środowiska, promieniowanie i hałas. Wspomnieć trzeba również o niskiej świadomości społecznej w zakresie chorób i ich profilaktyki, a co za tym idzie braku nawyku przeprowadzania regularnych badań kontrolnych i ignorowaniu pierwszych objawów chorobowych.

14 czerwca na posiedzeniu Komisji Polityki Prorodzinnej, Ochrony Zdrowia i Bezpieczeństwa, na którą także zostali zaproszeni Dyrektorzy Szkół - podjęliśmy temat chorób cywilizacyjnych i ich profilaktyki.

Otrzymaliśmy wiele bardzo cennych informacji, które pomogły nam wyciągnąć daleko idące oraz bardzo niepokojące wnioski, zmuszające nas do podjęcia natychmiastowych działań.

1. Wraz z postępem cywilizacji zmieniają się problemy dzieci i młodzieży. Aktualna sytuacja epidemiologiczna przyczyniła się do rozwoju nadwagi i otyłości, oraz wielu problemów emocjonalnych nie tylko u dzieci, ale także u rodziców, którzy nie zawsze radzili sobie z dziećmi w trakcie nauczania zdalnego - ciągłe przebywanie ze sobą w niektórych przypadkach spowodowało nawet agresję.
2. Cyberprzemoc, nowy slogan młodzieży, sexting to wysyłanie wiadomości typu SMS z erotycznym podtekstem- to zjawisko, które pojawiło się wraz z rozwojem szybkiej komunikacji, np. przez sms-y lub wiadomości wysyłane za pośrednictwem sieci społecznościowych, takich jak Snapchat czy Facebook. Ogromny problem cywilizacyjny, o którym powinni być edukowani zarówno pedagodzy jak i rodzice.

3. Wsparcie psychologiczne w najbliższym otoczeniu. Pomocy potrzebuje duża część społeczeństwa, tylko nie ma do kogo zgłosić się z problem bądź musi szukać pomocy wiele kilometrów od miejsca zamieszkania oczekując w długich kolejkach.
4. Program nauczania jest przestarzały. Problemy sprzed 10 lat , aktualnie w żaden sposób nie odzwierciedlają aktualnego stanu.
5. Dzieci i młodzież spędza w szkole większą część dnia. W gronie pedagogicznym spoczywa ogromna odpowiedzialność ukształtowania osobowości naszych pociech. W jaki sposób mają nieść na barkach tak dużą odpowiedzialność jeśli nie będą systematycznie szkoleni? Wiele działań podejmują „na wyczucie”. Jeśli nauczyciele będą mieli odpowiednią wiedzę - przekażą ją także dzieciom jak i rodzicom, którzy powinni współuczestniczyć w procesie nauczania i wychowywania.
6. Ogromnym problemem jest brak pielęgniarek szkolnych, które na co dzień mogły by prowadzić poprzez spotkania edukacyjne oraz pomiary- profilaktykę . Ten obowiązek spoczywa na gronie pedagogicznym, które na co dzień musi spełniać się w roli „ medyka” - opatrując rany, stłuczenia oraz inne nieprzewidziane zdarzenia przed przybyciem rodziców bądź Zespołu Ratownictwa Medycznego. To bardzo duża odpowiedzialność.

Problem chorób cywilizacyjnych nie rozwiąże się sam, ani za pomocą lekarzy i nowoczesnych metod leczenia. Konieczne są konkretne działania ukierunkowane na problem oraz szeroko pojęta profilaktyka.

Nawet przysłowie „ Łatwiej zapobiegać, niż leczyć” - nie spełnia się w 100% , gdyż postęp cywilizacji jest tak szybki, że nie jesteśmy w stanie przewidzieć problemów jakie będą z niego wynikały.

Alicja Nowik