



**Csonka Mónika**

Szakdolgozat

*A komplementer gyógyászat helye  
a mindennapokban*

# **A komplementer gyógyászat helye a mindennapokban**

Szakdolgozat

Csonka Mónika

2009

ISBN : 978-1-4478-9101-7

Nyugat - Magyarországi Egyetem

Savaria Egyetemi központ

Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar

Egészségfejlesztési Intézet

Alkalmazott Egészségtudományi Intézeti Tanszék

Konzulens tanár : Készítette :

Németh Gáborné Doktor Andrea Csonka Mónika

Szociálpolitikus óraadó tanár egészségtan tanár szak

Szombathely, 2009

# Bevezetés

Legnagyobb értékünk az egészségünk! Mindennapi életünk természetes igénye, hogy testileg, lelkileg kitűnő erőben legyünk. Sajnos Magyarország népessége nem arról híres, hogy egészséges életmódot folytatna. A KSH - Központi Statisztikai Hivatal adatai is erről árulkodnak. "Magyarország népessége 2008. január 1-jén 10 millió 45 ezer fő volt, mintegy 670 ezer fővel kevesebb, mint az 1980. év elején. Az ország népességszáma 1981 óta folyamatosan csökken. A születéskor várható élettartam a nőknél hat esztendővel, míg a férfiaknál nyolc évvel marad el az Európai Unió átlagától. „

Szerintem egészségünk megőrzését nem bízhatjuk kizárólag az orvosra, nekünk magunknak kell megteremtünk minden tőlünk telhetőt. „Statisztikailag kimutatható, hogy évről évre emelkedik a szív- és érrendszeri, daganatos és emésztőrendszeri megbetegedések száma. Mindhárom betegségcsoport úgynevezett életmódbetegség. Ezek bekövetkezését egészséges életmóddal lényegesen csökkenteni lehetne.” Az egészséges életmód alapjait gyermekkorban rakjuk le. Ekkor alakulnak ki és rögzülnek a különböző életmódbeli szokások, melyek később befolyásolják a felnőttkori egészséget.

Dolgozatomban arra keresek választ, hogy milyen a mai fiatalok egészségszemlélete. Mit gondolnak ők az egészségről. Milyen szerepet töltenek be az életükben a kiegészítő

gyógymódok, alternatív terápiák.

Összehasonlító elemzést végeztem az elhunytak átlagos korát tekintve az ország Észak- Alföldi régiója és Nyugat-Dunántúl között. Vajon már a diákok mindennapi szokásai között észrevehetők-e különbségek, melyek ezekre a rossz halandósági mutatókra vezethetők vissza.

Másképp táplálkozik-e egy szolnoki diák, mint egy győri fiatal?

Kutatásomat erre a kérdéskörre összpontosítottam. Kérdőíves módszerrel kutattam a felső tagozatos diákok étkezései szokásait, szabadidős tevékenységeiket, illetve mentális egészségüket. Párhuzamot vontam a szolnoki iskola diákjai és a győri gyerekek szokásai között.

Kíváncsi voltam, jelenleg praktizáló orvosok hogyan viszonyulnak a komplementer medicina elterjedéséhez. Dolgozatomban röviden ismertetem a komplementer gyógyászat elemeit, bemutatva, hogy ezek a gyógymódok mind ősi eredetűek, holisztikus, emberközpontú gyógyászatot képviselnek.

Interjút készítettem egy pszichiáterrel, egy neurológussal, egy védőnővel és egy gyógyszerértékelő üzembel. Megkérdeztem őket, hogyan vélekednek a komplementer gyógyászatról.

Valamint egy általam tanított egészségtan órán megkérdeztem a diákokat nekik mit jelent az egészség. Ezeket az ő szájukból elhangzott kifejezéseket gyűjtöttem egy csokorba.

Véleményem szerint a téma nagyon aktuális. Elkekerítőnek találom az ország egészségügyi helyzetét. Sajnos az erre irányuló mutatók is egyre rosszabbak, tehát nem jó irányba halad az ország. Hiszem, hogy változtatni tudunk. Nem nagy változásokra gondolok, hanem mindenki otthon egy kicsit a saját háza táján tegyen valamit egészsége érdekében. Vannak olyan régi, ősi keletű gyógy módok, melyek ismerete nem igényel orvosi diplomát, csak esetleg némi befelé figyelést, egy kis természet szeretetet. Hiszen minden ősi hagyományos orvoslás az egyetemes kultúra, tudás része. Földünk lakosságának 90 százalékát ma is a több ezer éves gyógyászati formákkal látják el. Így természetesnek tekinthető az is, hogy az Egészségügyi Világszervezet, a WHO 1977-ben kiadott közleményében első ízben, s azóta folyamatosan szorgalmazza a hagyományos gyógy módok átültetését az orvosi, közegészségügyi gyakorlatba.

## Hipotézisek és kutatási módszerek

Feltevés, hogy egyre inkább eltűnik a mai fiatalok életéből a természet szeretete, a család összetartó szerepe. A 21. század fogyasztói társadalmában nem ismerik a fiatalok a természet szépségét, gyógyító erejét. Inkább bekapnak egy pirulát, mintha ez mindent megoldana.

Feltevés, hogy a mai rohanó világunkban a diákok nem figyelnek az étkezésükre, nem reggeliznek, sok esetben a szülők pénzt adnak, abból gazdálkodnak és értéktelen üres kalóriákat esznek. Nem fogyasztanak elegendő gyümölcsöt, nem vesznek magukhoz megfelelő mennyiségű vitamint sem.

Feltevés szerint minden kiegészítő gyógy mód, komplementer medicina sokkal átfogóbb, holisztikusabb szemléletű, mint a mai nyugati orvoslás. Mindegyik gyógy mód ősi hagyományokra épít, csekély változással, hogy helyt tudjon állni a 21. század világában.

Feltevés, hogy az adatok a Központi Statisztikai Hivatal adatbázisából, miszerint az ország Észak-Alföldi régiójában, átlagosan egy évvel kevesebbet élnek az emberek, mint Nyugat-Dunántúlon nem másnak köszönhető, mint a fizikális dimenziók háttérbe szorulásának, a társadalmi szerepek leértékelésének, a család kevésbé összetartó munkájának.

Feltevés, hogy a mai orvos társadalom hiába fogadja el a komplementer medicinát, vagy bizonyos szegmensét, még sem alkalmazzák azt szívesen. Reményeim szerint csak idő kérdése és egyre nagyobb teret hódít a komplementer medicina az orvos társadalomban és az otthoni „gyógyításban” egyaránt.

Kutatási módszerem a kérdőíves elemzés. Iskolákban készítettem felső tagozatos tanulókkal. Kérdeztem őket táplálkozási szokásaikról, a szabadidőben eltöltött tevékenységeikről, illetve a család összetartó szerepéről.

Ezen kívül interjút készítettem két különböző szakterületen dolgozó orvossal. Az ő véleményüket kérdeztem a komplementer medicinát illetően. Beszéltem egy védőnővel, hogy ő ajánlja-e kismamáinak a kiegészítő gyógymódokat, készítményeket. Valamint interjút készítettem egy Győrben jól működő gyógyszertár



tulajdonosával. Érdeklődtem a vásárlási szokásokról, a vevők szemléletbeli változásairól.

## **2. Az egészség értelmezése**

### ***2.1. Az egészség, mint legfőbb értékünk***

„Kutatók, művészek, gondolkodók sora vizsgálta, hogy az egyén és a társadalom hogyan vélekedik az egészségről. Sokan a fizikai teljesítőképességgel, mások a jókedvvel és a lelkesedéssel, vagy a küzdeni akarással és cselekvőképességgel magyarázták. A válaszok előtérbe helyezése függ az egyén társadalmi helyzetétől, iskolai végzettségétől, nemétől, életkorától, azaz társadalmi, demográfiai, kulturális helyzetétől. Az egészség azon értékünk, mely mindenki számára a legfontosabb. Értelmezésében, fogalmi meghatározásában azonban jelentős eltéréseket tapasztalhatunk az emberiség történetében.

A tradicionális európai társadalmak kultúrájában közös,

hogyan az egészséget és a betegséget az egyén átfogó fizikai, szellemi és szociális jólétének egyik aspektusaként értelmezik. Hol az egyik, hol a másik elem dominanciája érvényesül. Ez a szemlélet az ókori görög mitológiákban is megőrzött egészséggondolatokra nyúlik vissza. Hasonló szemlélet uralta egész Európát egészen a tizennyolcadik századig. Ezt a megközelítést ma biomedicinális betegségmodellnek nevezzük. Ezzel a modellel szemben fejlődött ki a pszichoszociális modell, mely a megbetegedések kialakulásában a lelki és társadalmi körülményeket is hangsúlyozza. A biopszichoszociális modell értelmében a betegség és megelőzés élettani, lelki és társadalmi tényezőinek együttes, szisztematikus elemzése szükséges. Az idő folyamán egyre többet tudunk meg a betegségfolyamatokról. A modern orvostudomány a betegség olyan szemléletét alakította ki, amely a betegségek eredetét tudományos terminusokkal leírható fizikai tényezőkben látja.

Számos tudományos értelmezés született, melyek közül az Egészségügyi Világszervezet WHO (*World Health Organization*) 1946-os alapdokumentuma tartalmazza az

egészség ma is konszenzussal elfogadott meghatározását:

***„az egészség nem a betegség vagy nyomorúság hiánya, hanem a testi, lelki és szociális jóllét állapota”.***  
**(WHO)** „

A WHO definíciójában bár az egészség kerül a középpontba, de az egyén egészségi állapota válik hangsúlyossá, mint szubjektív elem.

Szakemberek azonban túl irreálisnak, idealisztikusnak tartották ezt a definíciót, az egészség ugyanis komplex többdimenziójú jelenség. Az emberek többségénél, azonban csak annyit jelent, mint nem betegnek lenni. Az egészséget természetesnek tekintik és csak akkor törődnek vele, ha életük során betegség jelentkezik. Ebből az vonható le, hogy addig nem foglalkozunk az egészséggel, amíg el nem veszítjük. Persze van néhány pozitívabb módja is annak, ahogy az emberek az egészségről gondolkodnak. Ezt tükrözik az olyan kifejezések, mint erőt gyűjteni, vagy mint ellenállónak lenni a betegségekkel szemben. Vagy

használnak az emberek olyan kifejezéseket, mint rossz színben lenni, vagy jó formába kerülni. Annak mértéke, hogy mi tekinthető egészségesnek, változó lehet. Egy idős ember mondhatja akkor, hogy jó egészségben van, amikor krónikus panaszai megenyhültek, esetleg képes fájdalom nélkül lemenni a boltba. Egy dohányos valószínűleg a reggeli köhögést nem tekinti a megenyhült egészség jelének, mert számára ez normális. Az embereknek egyéni normáik és elvárásaik alapján, szubjektív módon becsülik fel saját egészségüket.