

**Dorota Szczeblowska, Iwona Grys,  
Mariusz Sokołowski**

---

**Zdrowy tryb życia jako element  
kultury bezpieczeństwa**

---

Kultura Bezpieczeństwa. Nauka-Praktyka-Refleksje nr 16, 474-479

---

2014

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach  
dozwolonego użytku.

## ZDROWY TRYB ŻYCIA JAKO ELEMENT KULTURY BEZPIECZEŃSTWA

### HEALTHY LIFE STYLE AS AN ELEMENT OF SAFETY CULTURE

Dorota SZCZEBŁOWSKA  
Iwon GRYS, Mariusz SOKOŁOWSKI

#### Abstrakt

Zgodnie z definicją WHO – zdrowie to przynależny człowiekowi dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. Załamanie się zdrowia stanowi poważne zagrożenie bezpieczeństwa. Tylko zdrowy człowiek może brać udział w efektywnej edukacji, w procesach organizacyjnych oraz aktywnie i twórczo włączać się w działania celem których jest podnoszenie kultury bezpieczeństwa i obronności, służącej harmonijnemu rozwojowi określonych podmiotów oraz osiągnięciu bezpieczeństwa w szerokim tego słowa znaczeniu. Tymczasem zmęczenie, wywołane prowadzeniem niewłaściwego stylu życia czy zmianami fizyko-somatycznymi, obniża poczucie dobrostanu będącego ekwiwalentem bezpieczeństwa. Podjęcie adekwatnych działań, mających na celu zminimalizowanie subiektywnego poczucia braku dobrostanu mogłoby przyczynić się do zwiększenia naszej efektywności i kreatywności, a tym samym poprawić warunki naszego bezpieczeństwa.

#### Słowa kluczowe

bezpieczeństwo, zdrowie, zmęczenie, profilaktyka

#### Abstract

Due to WHO – health is a physical, psychological and social welfare. The collapse of health is serious threats of safety.

Only healthy man may be liable to education, will participate in organizational processes, actively and creatively incorporate processes aimed at improving safety culture and defense, which serves harmonious development of certain entities and achieving safety in its broad sense.

Meanwhile fatigue, caused by unhealthy lifestyle or physico-somatic changes, reduces feeling of welfare which is equivalent of safety.

Taking adequate measures to minimize subjective feeling of lack of welfare might contribute to increasing our effectiveness and creativity and, at the same time, to improve conditions to our safety.

#### Key words

safety, health, fatigue, prevention

Bezpieczeństwo jest zdolnością do kreatywnej aktywności podmiotu i oznacza stan obiektywny polegający na braku [bądź neutralizacji] zagrożenia<sup>1</sup>. Ta kreatywna u danego podmiotu aktywność jest niewątpliwie uzależniona od potencjału zdrowotnego jednostkowych i zbiorowych podmiotów bezpieczeństwa.

Światowa Organizacja Zdrowia (World Health Organization) definiuje pojęcie zdrowia jako dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny.

Tylko zdrowy człowiek będzie mógł brać udział w efektywnej edukacji, skutecznie partycypować w procesach organizacyjnych, a także aktywnie i w sposób twórczy włączać się w procesy dobrze służące podnoszeniu kultury bezpieczeństwa i obronności, niezbędnej dla harmonijnego rozwoju określonych podmiotów oraz osiągnięciu przez te podmioty bezpieczeństwa w szerokim tego słowa znaczeniu.

Zgodnie z definicją podaną przez Piwowarskiego – Zapłatyńskiego kulturę bezpieczeństwa stanowi ogół utrwalonego, materialnego i pozamaterialnego dorobku człowieka, który służy jego militarnie i pozamilitarnie, szeroko rozumianej obronności. Jest ona trychotomią na którą składają się trzy strumienie: mentalno-duchowy, organizacyjno-prawny oraz materialny.

*Kultura bezpieczeństwa* służy człowiekowi do realizacji następujących celów:

- Utrzymania i kultywowania stanu, który w odniesieniu do danego podmiotu, charakteryzuje się skutecznym panowaniem nad zagrożeniami istotnych dla tego podmiotu wartości,
- Odzyskiwania bezpieczeństwa – w sytuacji, gdy zostało ono utracone na skutek pojawienia się i wzrostu określonych zagrożeń w stosunku do danego podmiotu,
- Optymalizacji poziomu wieloaspektowo pojmowanego bezpieczeństwa określonego podmiotu (comprehensive security),
- Pobudzania w społecznej i personalnej skali świadomości i przekonań o potrzebie samodoskonalenia i trychotomicznego rozwoju oraz kreowania motywacji i postaw powodujących indywidualne oraz kolektywne działania zgodne z tymi przekonaniami, powodujące wzrost potencjału autonomicznej obronności indywidualnych oraz grupowych podmiotów bezpieczeństwa.

Zdrowe jednostki i zbiorowości społeczne powinny mieć możliwość określania i realizowania swoich aspiracji, zaspokajania potrzeb egzystencjalnych (potrzeby niskie) oraz potrzeb wyższych (metapotrzeby) z samorealizacją na szczycie, uwzględniając swój rozwój psychosomatyczny, a także zmiany jakie zachodzą w otoczeniu.

Zdrowie nie oznacza więc braku choroby czy braku niepełnosprawności.

Współczesny świat, aktualny styl życia prowadzi często do uczucia przewlekłego zmęczenia. To z kolei zmniejsza poczucie dobrostanu i skutkuje zmniejszeniem możliwości adekwatnego oddziaływania na środowisko, w tym także adekwatnego do warunków

<sup>1</sup> Piwowarski J., *Kultura bezpieczeństwa i jej trzy wymiary*, Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego „Apeiron” w Krakowie, listopad-grudzień 2012.

kreowania bezpieczeństwa. Kulik podaje, że zespół przewlekłego zmęczenia występuje już u 2,7-230/100000 nastolatków<sup>2</sup>.

Zespół przewlekłego zmęczenia rozpoznaje się wśród osób, u których występuje zmęczenie powodujące obniżenie aktywności, utrzymujące się przez okres minimum sześciu miesięcy i nie ustępujące nawet po dłuższym odpoczynku. Osobom z przewlekłym zmęczeniem towarzyszy szereg niespecyficznych dolegliwości – zaburzenia snu, bóle mięśniowe i/lub stawowe, często nietypowe bóle głowy, zaburzenia pamięci i koncentracji oraz po jednej z dysfunkcji poszczególnych układów: autonomicznego układu nerwowego, układu neuroendokrynnego czy układu immunologicznego. Człowiek przewlekłe zmęczony zgłasza ogólne osłabienie, utratę energii, apatię, fizyczne wyczerpanie, osłabienie mięśniowe, złą kondycję fizyczną, nadwrażliwość na ból, podatność na infekcje, problemy neuropoznawcze<sup>3</sup>.

Badania Akerstedt i współpracowników nad przyczynami zmęczenia psychicznego ujawniły, iż czynniki takie jak: wysokie wymagania w pracy, nikłe wsparcie społeczne, młodszy wiek, brak aktywności fizycznej, przymus myślenia o pracy po jej zakończeniu czy zaburzenia snu mogą sprzyjać przewlekłemu zmęczeniu<sup>4</sup>. Z drugiej strony Finkelman podkreśla, iż praca niewymagająca dużego wysiłku intelektualnego czy fizycznego, bez wyzwań i motywacji oraz niski poziom zarobków sprzyjają również powstawaniu zmęczenia<sup>5</sup>. Zgodnie z definicją przyjętą w higienie pracy, zmęczenie jest stanem rozwijającym się w czasie wykonywania pracy fizycznej lub umysłowej, charakteryzującym się zmniejszeniem zdolności do pracy, nasileniem poczucia ciężkości wysiłku i osłabieniem chęci do kontynuowania pracy<sup>6</sup>.

Wszystkie czynności, które będą prowadziły do zmniejszenia odczuwania zmęczenia, będą sprzyjały utrzymaniu zdrowia, a tym samym będą pozwalały na kreowanie bezpieczeństwa.

Do czynników sprzyjających utrzymaniu zdrowia i zmniejszających poczucie zmęczenia, należą: odpowiednia dieta pozwalająca na utrzymanie prawidłowej masy ciała, przyjmowanie odpowiedniej ilości wody, abstynencja nikotynowa i alkoholowa, zwiększenie aktywności fizycznej, towarzyskość, aktywność intelektualna, odpowiednia ilość snu w ciągu doby.

Aż 80% czynników pozwalających na utrzymanie zdrowia zależy od środowiska i naszego stylu życia. Tylko 20% to czynniki genetyczne<sup>7</sup>.

2 Kulik A., Psychogenne, neurohormonalne i immunologiczne przyczyny przewlekłego zmęczenia u nastolatków., *Endokrynologia Pediatria* Vol. 10/2011 Nr1(34).

3 Kulik A., Psychogenne, neurohormonalne i immunologiczne przyczyny przewlekłego zmęczenia u nastolatków., *Endokrynologia Pediatria* Vol. 10/2011 Nr1(34),  
Kurowski M., Kuna P., Zespół przewlekłego zmęczenia., *Alergia Astma Immunologia*, 1997; 2(4), 223-228.

4 Kulik A., Psychogenne, neurohormonalne i immunologiczne przyczyny przewlekłego zmęczenia u nastolatków., *Endokrynologia Pediatria* Vol. 10/2011 Nr1(34).

5 Finkelman J.M., A large database study of the factors associated with work-induced fatigue., *Hum. Factors*, 1994; 36:232-243.

6 Kurowski M., Kuna P., Zespół przewlekłego zmęczenia., *Alergia Astma Immunologia*, 1997; 2(4), 223-228.

7 Krzyckowska-Sendrakowska M., *Medycyna prewencyjna i przeciwstarzeniowa nowa specjalność lekarska.*

Dla utrzymania prawidłowej masy ciała konieczna jest równowaga między energią dostarczaną i zużywaną przez organizm. Nadmiar dostarczanej energii prowadzi do rozwoju otyłości, która jest jedną z głównych przyczyn nie tylko chorobowości, ale i umieralności oraz stanowi istotne obciążenie społeczno-ekonomiczne w krajach rozwiniętych. W większości krajów Europy chorobowość z powodu otyłości przybrała formę epidemii i wynosi od 10- 20% u mężczyzn oraz od 10-25% u kobiet<sup>8</sup>.

Zdrowa dieta to dieta niskokaloryczna z dużą zmiennością składników odżywczych, potrawy przygotowywane w niskich temperaturach, z ograniczeniem produktów bogatych w tłuszcze, obfita w owoce i warzywa, uboga w czynniki szkodliwe tj. nabiał, kawa, alkohol. Ograniczenie kalorii sprzyja nie tylko utrzymaniu właściwej wagi ciała, ale poprawia również tolerancję glukozy (zmniejsza się ryzyko zachorowania na cukrzycę), zmniejsza zawartość tkanki tłuszczowej, obniża poziom cholesterolu LDL i zwiększa poziom cholesterolu HDL. Pozwala więc zminimalizować ryzyko wystąpienia zespołu metabolicznego, które sięga aż do około 25% populacji zachodniego społeczeństwa<sup>9</sup>. Należy podkreślić, że częstsze spożywanie małych objętościowo posiłków bardziej sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała w porównaniu ze spożywaniem rzadszych, dużych posiłków, ponieważ te powodują odkładanie się tłuszczów<sup>10</sup>.

Woda jest składnikiem ustrojowym stanowiącym ponad połowę masy naszego ciała. Należy przyjmować ok. 2 l wody niegazowanej na dobę między posiłkami. Ważnym jest ograniczenie ilości przyjmowania napojów takich jak np. kawa, herbata, alkohol, ponieważ powodują one utratę przez nerki zwiększonej ilości wody i soli mineralnych. Niedobór wody w organizmie sprzyja powstawaniu zaburzeń hormonalnych, może być przyczyną kamicy nerkowej i niektórych nowotworów<sup>11</sup>.

Od dawna znany jest też wpływ wysiłku fizycznego na stan naszego zdrowia. Regularne ćwiczenia przyczyniają się do poprawy wydolności układu oddechowego, krążenia, przyspieszają procesy metaboliczne, poprawiają stan układu kostno-mięśniowego oraz percepcję wzrokową, koordynację, przyspieszają przewodnictwo nerwowe. W efekcie dochodzi do polepszenia ogólnego samopoczucia, wzrostu pewności siebie, obniżenia poziomu stresu i lęku a tym samym do poprawy jakości życia<sup>12</sup>.

Zaobserwowano, że ludzie „długowieczni” tzn. dożywający wielu lat w dobrym zdrowiu, charakteryzują się wysokim wskaźnikiem inteligencji, częściej mają wyższe wykształcenie pozwalające uzyskać im wyższe dochody i wyższy status społeczny, utrzymujący

III Zjazd Polskiego Towarzystwa Medycyny Prewencyjnej i Przeciwwstarzeniowej, Warszawa, 2010, 99-106.

8 Tatoń J., Czech A., Bernas M., Otyłość. Zespół metaboliczny., Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2007.

9 Krzyczkowska-Sendrakowska M., Dieta niskokaloryczna a długość życia. Rola sirtuin w prewencji starzenia., II Zjazd Polskiego Towarzystwa Medycyny Prewencyjnej i Przeciwwstarzeniowej, Warszawa, 2009, 57-59.

10 Hertoghe T., The patient hormone handbook., International Medical Books, 2008.

11 Hertoghe T., The patient hormone handbook., International Medical Books, 2008.

12 Kozanowski J., Wysiłek fizyczny i zwiększone wydzielanie hormonu wzrostu a przeciwdziałanie przedwczesnemu starzeniu., II Zjazd Polskiego Towarzystwa Medycyny Prewencyjnej i Przeciwwstarzeniowej, Warszawa, 2009, 69-72.

dobre relacje międzyludzkie. Osoby te do końca swojego życia starają się być czynne zawodowo, cieszą się relaksem i lepiej radzą sobie ze stresem (prowadzą różne aktywności psychiczne, unikają wyczerpania)<sup>13</sup>.

Także sen jest ważnym elementem utrzymującym nas w dobrym zdrowiu. Zdrowy, dorosły człowiek powinien przesypiać 6-8 godzin w ciągu doby w porze nocnej. Przedłużający się niedobór snu wywołuje stałe narastanie jego potrzeby. Pozbawienie snu nawet przez jedną noc skutkuje pogorszeniem sprawności psychoruchowej, a także sprzyja zaburzeniom hormonalnym, wzrostowi apetytu co skutkuje wzrostem wagi. Nadmierne przedłużanie okresu bezsenności może prowadzić do zaburzeń psychicznych, a nawet przejściowo do zaburzeń somatycznych. Zaburzenia te ustępują najczęściej po umożliwieniu człowiekowi rozpoczęcia i kontynuowania snu<sup>14</sup>.

Nie bez znaczenia dla utrzymania zdrowia są warunki w których żyjemy: miejsce zamieszkania, lokalizacja, typ domu, zanieczyszczenia okolicy<sup>15</sup>. Negatywny wpływ na nasze zdrowie mają zanieczyszczenia powietrza, wody, żywności wywołane substancjami chemicznymi, czynnikami biologicznymi i fizycznymi. Zagrożenia te mogą być pochodzenia naturalnego, choć coraz częściej są wywołane działalnością człowieka. Stopień zagrożenia zdrowia przez zanieczyszczenia środowiskowe jest wypadkową wielu czynników. Zależy nie tylko od stopnia toksyczności substancji na którą jesteśmy narażeni, ale również od dawki, czasu ekspozycji, zdolności do akumulacji, predyspozycji genetycznych, okresu życia (od wewnątrzmacicznego do starości), stanu zdrowia, w tym również kondycji psychicznej. W ostatnich latach podnosi się znaczenie tzw. endocrine-disrupting chemicals to jest substancji zaburzających wydzielanie wewnętrzne. Skutkiem ich działania są zaburzenia przemian hormonalnych, co w efekcie może wiązać się z zaburzeniem homeostazy ustrojowej, zaburzeniem czynności układu rozrodczego oraz zaburzeniami prawidłowego rozwoju i/lub zachowania człowieka. Do substancji tych należą między innymi substancje naturalne (np. fitoestrogeny), pestycydy, fungicydy, substancje stosowane do produkcji tworzyw sztucznych i plastyfikatory (np. bisfenyl A, ftalany), inne chemikalia (np. polichlorowane bifenyle) oraz metale ciężkie (np. kadm, ołów, rtęć)<sup>16</sup>.

Dlatego też wiele jest czynników, które warunkują poczucie dobrostanu (zdrowia), a tym samym warunkują adekwatne, pozwalające neutralizować zagrożenia i zapewnić bezpieczeństwo w szerokim tego słowa znaczeniu, oddziaływanie na otaczające środowisko. Wszystkie działania prozdrowotne mają na celu zwiększenie bezpieczeństwa, które jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka.

Profilaktyka zdrowotna powinna stanowić fundament kultury bezpieczeństwa.

13 Hertoghe T., *The patient hormone handbook*, International Medical Books, 2008.

14 Hertoghe T., *The patient hormone handbook*, International Medical Books, 2008.

15 Krzyżkowska-Sendrakowska M., *Medycyna prewencyjna i przeciwstarzeniowa nowa specjalność lekarska*, III Zjazd Polskiego Towarzystwa Medycyny Prewencyjnej i Przeciwwstarzeniowej, Warszawa, 2010, 99-106.

16 Bińkowska M., *Czy zanieczyszczające środowisko związki chemiczne mają wpływ na przedwczesne starzenie?*, II Zjazd Polskiego Towarzystwa Medycyny Prewencyjnej i Przeciwwstarzeniowej, Warszawa, 2009, 64-65.

## Bibliografia

- AKERSTEDT T., KNUTSSON A., WESTERHOLM P., Theorell T., ALFREDSSON L., KECKLUND G., Mental fatigue, work and sleep., *J. Psychosom. Res.*, 2004; 57:427-433.
- BIŃKOWSKA M., Czy zanieczyszczające środowisko związki chemiczne mają wpływ na przedwczesne starzenie?, II Zjazd Polskiego Towarzystwa Medycyny Prewencyjnej i Przeciwwstarzeniowej, Warszawa, 2009, 64-65.
- FINKELMAN J.M., A large database study of the factors associated with work-induced fatigue., *Hum. Factors*, 1994; 36:232-243.
- HERTOGHE T., *The patient hormone handbook.*, International Medical Books, 2008.
- KOZANOWSKI J., Wysięk fizyczny i zwiększone wydzielanie hormonu wzrostu a przeciwdziałanie przedwczesnemu starzeniu., II Zjazd Polskiego Towarzystwa Medycyny Prewencyjnej i Przeciwwstarzeniowej, Warszawa, 2009, 69-72.
- KRZYCZKOWSKA-SENDRAKOWSKA M., Dieta niskokaloryczna a długość życia. Rola sirtuin w prewencji starzenia., II Zjazd Polskiego Towarzystwa Medycyny Prewencyjnej i Przeciwwstarzeniowej, Warszawa, 2009, 57-59.
- KRZYCZKOWSKA-SENDRAKOWSKA M., Medycyna prewencyjna i przeciwwstarzeniowa nowa specjalność lekarska., III Zjazd Polskiego Towarzystwa Medycyny Prewencyjnej i Przeciwwstarzeniowej, Warszawa, 2010, 99-106.
- KULIK A., Psychogenne, neurohormonalne i immunologiczne przyczyny przewlekłego zmęczenia u nastolatków., *Endokrynologia Pediatria* Vol. 10/2011 Nr1(34).
- KUROWSKI M., KUNA P., Zespół przewlekłego zmęczenia., *Alergia Astma Immunologia*, 1997; 2(4), 223-228.
- PIWOWARSKI J., *Kultura bezpieczeństwa i jej trzy wymiary*, Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego „Apeiron” w Krakowie, listopad-grudzień 2012.
- TAFIL-KLAWE M., KLAWE J., *Wykłady z fizjologii człowieka.*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2009.
- TATOŃ J., CZECH A., BERNAS M., *Otyłość. Zespół metaboliczny.*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2007.
- WISZNIEWSKA M., WALUSIAK J., WITTCZAK T., PAŁCZYŃSKI C., Zespół przewlekłego zmęczenia i jego znaczenie w medycynie pracy., *Medycyna Pracy*, 2005; 56(5):387-394.

dr. n. med. Dorota Szczebłowska 5 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką w Krakowie – Klinika Chorób Wewnętrznych – starszy asystent (specjalista chorób wewnętrznych, specjalista endokrynolog, lekarz medycyny lotniczej) Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Targu – nauczyciel akademicki

prof dr hab n. med. Iwon Grys kierownik Kliniki Chorób Wewnętrznych 5 Wojskowego Szpitala Klinicznego , rektor PPWSz