

# Egészségfejlesztés

## „Életmódváltás”

## „ÉLETMÓDVÁLTÁS”

Ehhez a dolgozathoz, mint a legtöbb dologhoz mostanában, éjjel tizenegykor kezdem hozzá; fáradt vagyok, álmos, nyugós és a hétvége ellenére, amikor temérdek ideje van (ugye?) az embernek, úgy érzem, hogy mindennel el vagyok maradva. Hogy egyszerűen képtelen vagyok bármibe elég energiát fektetni. Nincs időm aludni, enni, mozogni, vagy csak behunyni a szemem egy pillanatra és nem gondolni semmire. De nem is tudom, miért vagyok meglepve, hiszen orvostanhallgató vagyok, és még abból is a legrosszabb fajta, az igazi maximalista. És ezzel sajnos együtt jár, hogy önpusztító életmódot folytatok. Bár be kell vallanom, az alvást nem sajnálom magamtól, de a normális étkezést és a rendszeres mozgást igen. Néha megesik, hogy megpróbálok változtatni ezen, de nincs meg a kellő motiváció. Félek, hogy, ha mondjuk egy órát testedzésre szánok, akkor nem jut elég idő az anatómiára, vagy ha reggelivel kezdem a napot, és nem kapkodással, hogy mindennel kész legyek a gyakorlatra, akkor le fogok maradni.

Mindazonáltal nem csak én vagyok így ezzel; minden nap tanúja vagyok, ahogy a szobatársaim, vagy a kollégiumi szint többi lakója is éjfélkor lát neki vacsorázni, vagy pedig teljesen görcsös állapotban próbál még valamit bevésni a memóriájába a demonstráció előtti utolsó estén, hátha pont azt kérdezik... És eközben folyamatosan felemészt minket a hajtás. Már akkor sem tudunk leállni, amikor tényleg semmi okunk pörögni. Akkor is az újabb kihívásokon törjük a fejünket; lehet el kéne kezdenitanulni a következő demonstrációra, vagy az anatómia szigorlatra még ma?! - tesszük fel a legrosszabb kérdést, amit feltehetünk, hiszen mindenkinek kijár egy kis pihenés. Még az orvostanhallgatóknak is.

Ezért én úgy döntöttem, hogy a legégetőbb problémámat próbálom megoldani: tehát célom megtalálni a tökéletes időbeosztást, amibe belefér a mozgás, az egészséges táplálkozás, a kikapcsolódás és a tanulás, sőt, még a nap nyolc óra alvás is. Természetesen a programterv nem csak nekem, hanem a közvetlen környezetemnek is szólna, hiszen ők is épp úgy megküzdeneek ugyanezekkel a problémákkal.

Első pont: az étkezés. Amit a kollégiumban, kevés zsebpénzből nem is olyan egyszerű megoldani. Bár talán számomra már az is haladás lenne, ha napi (legalább) háromszori étkezés, körülbelül ugyanazokban az időpontokban be lenne iktatva. Nem is tudom mikor reggeliztem utoljára, és mikor ebédeltem három óra előtt. A vacsora meg rendszeresen

nyolc-kilenc utánra tolódott, és mivel szokásom rendszeresen hajnalig tanulni, még egy-egy „nasi” belefér éjfél körül is. Kávézni én nem kávézom, viszont egy-egy liter kólát gondolkodás nélkül elfogyasztok rosszabb napjaimon, ami valljuk be, még a kávénál is egészségteleőbb. A fogaim még nem szuvasodnak, és még csontritkulásom sincs, de jó úton haladok afelé. Szobatársaim között előfordul a nagyobb mennyiségű kávé-fogyasztás, és bár dolgozik az illető az ügyön, én meggyorsítanám azzal a szabályozással, hogy naponta maximum kettőt fogyaszthat el, különben egy óráig nem tanulhat semmit... Rendben, ez nem teljesen igaz. Büntetés persze nincsen, hiszen éppen azért csinálnánk, hogy egészségesebbek, kiegyensúlyozottabbak legyünk, az viszont nem segít, ha ilyenkor is kényszer alatt tartják az embert. Az életmódváltásnak olyan dolognak kell lennie, amihez az erőt és a kellő eltökéltséget mindenki magában leli meg. Én csak javaslatokat tehetek, már, ha ők is szeretnék. Illetve példát mutathatok azzal, hogy betartom a saját szabályaimat. Az erőszakosság sosem vezet eredményességhez. Maximum megmutathatom miért jó, megmutathatom, milyen pozitív változásokat hoz majd az életébe, de nem mondhatom, hogy KELL. Hogy KELL, különben elhízol, vagy különben fiatalon meghalsz szívelégtelenségben, különben nagyobb eséllyel leszel rákos. Azért tegye mindenki, mert ő ezt szeretné, erre van szüksége, mert ettől érzi jól magát. Nem azért, mert mások szerint ezt kell tennie. Szóval, ha be is vonnám a szobatársaimat egy ilyen programba, azért tenném, hogy együtt csináljunk valami szórakoztatót, ami még a javunkra is válik. Egyfajta kalandként fognám fel, és ha szerencsém van, végül sikerül beépítenünk a mindennapjainkba.

Visszatérve az étkezéshez, a kávé- és kólaadag csökkentésén, illetve rendszeres étkezésem túl beiktatnám a napi tizenöt perc közös gyümölcsözést. Ilyenkor mindenki elővenné a saját kis majszolnivalóját, és egy rövid beszélgetés közben elfogyasztaná. Tökéletes alkalom megpihenni, és kikapcsolódni egymás társaságában, még, ha csak pár percig is. Ráadásul a gyümölcs nem csak finom, de tele van vitaminnal is, amiből ilyenkor, ősszel, a tél beállta előtt nagy szükség van plusz mennyiségre, nehogy ágnak döntsön egy rosszkor érkező nátha, vagy más betegség. Ami márpedig kiszívná a maradék energiánkat is.

A gyümölcsön kívül nem árt más típusú szénhidrátot is fogyasztani, hiszen az adja az energiát. Viszont nem mindegy, hogy milyen formában vesszük be a szénhidrátot. Mindenki tudja, hogy a táplálkozáspiramis alját jelentik a különböző pékáruk. Azonban kevesebben vannak tisztában azzal, hogy szénhidrát és szénhidrát között is van különbség. Az a legjobb,

ha a szervezetnek meg kell dolgoznia a glükózáért. Tehát olyan élelem fogyasztása javasolt, amely összetett szénhidrátokat tartalmaz. Magyarul ha két kanállal esszük a cukrot, attól csak elhízunk, és a fogunk is megissza a levét. Ráadásul néhány órán belül újra éhesek leszünk. Ehelyett azt javasolnám, hogy teljes kiőrlésű, vitamindús kenyeret fogyasszunk reggelire, illetve ehhez akár egy joghurt, akár pár kanál méz elfogyasztása elég energiát ad egészen délig. Hiszen a lassan lebomló összetett szénhidráttól csak lassan emelkedik meg a vércukorszint, ami azt jelenti, hogy tovább kitart, mint mondjuk a különböző édességek, csokoládék, cukrok. Viszont nyilván vizsgaszituációban ez nem annyira hasznos, hiszen olyankor éppen az lenne a fontos, hogy minél gyorsabban jussunk energiához, de ez már egy másik történet. Ha egy átlagos napot nézünk, akkor az a terv, hogy amikor csak lehetőségünk van rá, leüljünk együtt és megegyünk egy-két szeletet a közösen beszerzett barna vagy félbarna kenyerekből, néhány tápanyagban gazdag finomsággal kiegészítve, legyen az aszalt-gyümölcs, pulyasonka, vagy ha sok időnk van, egy-egy főtt tojás. Ha pedig megunnánk, még mindig ott van a leggyorsabb megoldás, ami mindig beválk, ez pedig a sovány tej-müzli kombináció, hogy jól induljon a nap.

Ehhez persze korán, és lehetőleg egyszerre kell kelniünk, ami csak ritkán teljesül. Hiszen az óráink sem mindig egyeznek, annak ellenére, hogy egy évfolyamon tanulunk. Ami viszont a nagyobb probléma, hogy hogyan vegyük rá egymást, hogy mind bemenjünk a korán reggel kezdődő előadásra, csak a közös reggeli végett? Nos, valószínűleg erre megoldás nem is létezik, talán csak az anatómia atlasz melletti éjszakázás mellőzése, és az akaraterő fejlesztése.

Az ebéd talán még a reggelinél is fogósabb, hiszen a délutáni óráink között még nagyobb összevisszaság van, mint a délelőttiéknél. Jellemzően, ha egyikünknek van, a másikunknak természetesen nincs, és így pont mindig akkor érkezünk, amikor a másik már megy. Nem is beszélve arról, hogy sokszor az ebédidő már önmagában sem elég szinte semmire. Főzni semmiképpen se, maximum valami nagyon egyszerű fogást lehet összeállítani azalatt az egy óra alatt. Ha pedig valaki étteremben eszik, nem tudja, mennyire készül friss alapanyagokból amit elé raknak. Sőt, sok esetben még abban sem lehet biztos, hogy miből van a „sült csirke”. Az a baj, hogy gyakran mégis a könnyebb utat választom, és vagy későbbre tolom az étkezést, és négy-öt óra felé főzök magamnak valami finomat, vagy pedig beülök egy kínaiba,

vagy a „mekibe”, vagy valamelyik másik étkezdébe. Rántott husi, hambi, gyros vagy anya főztje kiolvasztva... egy átlagos nap menüje.

Ami biztos, hogy a közös ebéd lehetetlen, és általában a főzés is megoldhatatlan. Persze, ha mégis úgy hozná ki a lépés, a főzés-sütés a legjobb opció. Ismerjük az alapanyagokat, és ízlésünk szerint tudunk fűszerezni. Főzeléket, leveseket, halat és más tápanyagban gazdag finomságot kellene érdemes minél többször fogyasztani. Talán heti egy két alkalommal megpróbálhatunk összejönni így hárman, és összedobni magunknak valami egészségeset és finomat. A közös főzés mindig jó buli. Elszótt, odaégetett fogások, elbénázott tálalás és sok-sok nevetés. És bár a nevetés, azt mondják, hizlal, de ránk fér egy kis kikapcsolódás a nap közepén is, és nagyon jó, ha még a pocakunk is tele lesz utána.

Vacsorára pedig valami könnyűt lenne célszerű fogyasztani, lehetőleg még hét-nyolc óra előtt. A szakemberek azt javasolják, hogy a vacsora hideg legyen, tehát valamilyen szendvics, vagy friss zöldség, gyümölcs az ideális. A vacsora tökéletes kikapcsolódás két tétel megtanulása között. És bár először talán kicsit tunyább lesz tőle az ember, egy idő után visszatér az energiája, és újult erővel vág neki a feladatnak. Én azt tartanám a legjobbnak, ha vacsora után mindenki elővenne egy regényt, vagy megnéznénk együtt néhány videót, esetleg zenét hallgatnánk. Ez mind kikapcsol, stressz-levezető és élénkítő is egyben, hiszen néha az ember feje már annyira teli lesz a sok-sok mindennel, amit be akar oda erőltetni, hogy az agya már képtelen többet feldolgozni és megjegyezni. Ilyen esetekben van szükség arra, hogy valami kimozdítsa a fásultságból, és felrázza kicsit.

Megjegyzésként kisebb-nagyobb kiegészítéseket még tennék: tejfogyasztás minél nagyobb mennyiségben, só helyett változatos fűszerezés, üdítők helyett víz (abból viszont napi legalább másfél liter), változatos étkezés, zsír helyett margarin vagy olaj. Túlzott alkoholfogyasztás mellőzése, (de persze egy-két pohár beleférhet).

Második pont: testedzés. A mozgásról tudjuk, hogy mindenkinek szüksége lenne legalább heti két edzésre ahhoz, hogy fitten tartsa magát, ráadásul nagyon jó stressz-levezető is. A gyerekekben is, ha túlteng az energia, elég lefuttatni velük pár kört az udvaron, vagy egy labdát a kezükbe nyomni, és máris sokkal könnyebb lesz velük bánni. Márpedig az orvostanhallgatók is mind nagy gyerekek, akiknek szükségük van a játékra, és arra is, hogy fizikailag is elfáradjanak. Így könnyebb az elalvás. Ráadásul fel is pezsdít, hiszen az intenzívebb izommozgást igénylő feladatok javítják az oxigénellátást. És a mozgás az agyat is segít karbantartani. Nem is beszélve egyéb előnyeiről, mint a különböző érrendszeri

betegségekkel szembeni védelem, rák megelőzésében játszott szerepe, és még hosszan sorolhatnánk.

A terv az lenne, hogy legalább heti kétszer egy óra edzést sikerüljön beépíteni a mindennapjainkba. Valamikor délután hat óra körül lenne ideális a napirendünket nézve. Lehetőleg kevésbé megterhelő napokon, amikor az órák nem fárasztottak le teljesen, és van energiánk jókedvűen neki állni az edzéshez. Természetesen ezt is együtt csinálnánk. Szobabicikli, futás a Tisza-parton, súlyozás, aerobic, és még sorolhatnám, mi mindenre van lehetőségünk itt, Szegeden, a kollégiumban, vagy a közvetlen közelünkben.

Tehát egy átlagos napirendünkbe az órák előtti reggeli, a közös főzés, illetve ebédelés, a délutáni testedzés, a tizenöt perc gyümölcs, és a közös vacsora, és valamilyen kikapcsoló tevékenység lenne újonnan beépítve az elkövetkező hetekben.

Ezen kívül nem írtam le, de szerintem fontos, hogy mindig legyünk tisztában azzal, mit kell megtanulnunk, mikorra és mekkora az anyag mennyisége, folyamatosan tanuljunk, ne a vizsga előtt két nappal döbbenjünk rá, hogy mennyi mindent kellene még bemagolni. Ha időben neki állunk, és tudatosan beosztjuk az időnket, nagyobb eséllyel tudunk nyugodtan a célra koncentrálni. A pánik és a kapkodás sosem segít; a jó jegyhez semmiképpen sem fog hozzá segíteni. Ezen kívül, ha önkínzó életmódot folytatunk, és nem eszünk eleget, nem mozgunk, ki se mozdulunk a tankönyvek mellől, még egy tea vagy egy pohár víz miatt se, akkor csak idő kérdése, hogy mikor merülünk ki teljesen, és veszítünk el minden életkedvet, motivációt. Ami persze nem vezet semmi jóhoz. Mindig megvan az ideje a munkának és a pihenésnek is. Tudatosan kellene összeállítanunk az időbeosztásunkat. Nagyon fontos, hogy felosszuk magunknak a tanulnivalót, és minél arányosabban elosszuk azt a félév alatt. Ne egyszerre akarjunk egy egész könyvet elolvasni és megtanulni. Mindig csak egy kicsit, ami mégis folyamatosan egyre közelebb visz majd a célhoz. Én ugyanezt javasolom az életmódváltás esetében is. Mindig csak egy kicsit. Én most egy igen nagyratörően terveztem érzéseim szerint, bár nem tűnik annak, de ha az embernek se kedve, se ereje, se ideje nincsen, könnyen enged a kísértésnek, és fog önromboló életmódba, amin nehéz egyik napról a másikra változtatni. Az első lépés az elhatározás, aztán fokozatosan szabad csak az új, már jó szokásainkat beépíteni a mindennapjainkba. Lehet, hogy elsőre nem fog menni, de ha igazán akarjuk, semmi sem lehetetlen. Hiszen ahogy megérezzük az előnyeit, már nógatas nélkül is menni fog, és hamarosan mindezek a változások életünk természetes részei lesznek. Összefoglalva: szerintem az életmódváltás: egy folyamat, ami egyre boldogabbá, kiegyensúlyozottabbá tesz, és a céljainkhoz is mind közelebb visz. És persze sok-sok nevetés kíséri végig ezt a hosszú utat, aminek a végén talán megtaláljuk mindazt, amiért nekikezdtünk, de addig is egy jót szórakozunk.