

Egészségfejlesztés

Név: Kozma Evelin

EHA-kód: KOEVABP. SZE

Évfolyam, csoport: ÁOK, 4. csoport

Koffeinmentes diákélet

A koffein, mint kémiai anyag, a kávé, a tea és a kóladió alkaloidja. Élettani hatása a központi idegrendszeren belül a nervus vagus légzési és vasomotoros funkciójára, illetve az agykéregre hat. Agyalapi vegetatív központok izgatása révén a mellékvesétől adrenalint vesz el, emiatt a hatás miatt használjuk előszeretettel.

A koffeintartalmú italok fogyasztása nagyon népszerű a felnőttek életében, de már egyetemista korukban elkezdik fogyasztani ezeket a szereket. Miért? Idő hiányában sok tanulnivaló mellett normálisan kimerülnének, így serkentőszerekhez nyúlnak, hogy tovább fennmaradjanak. Ha a saját környezetemben az évfolyamon körbenézek, alig tudok olyan diáktársat mondani, aki nem iszik kávé vagy energiatalt. A koffeint alapvetően serkentő hatása miatt kedveljük, viszont ha gyakran jut a szervezetünk ehhez az anyaghoz, függővé is válhatunk. Egy átlag felnőttnek, de úgy gondolom egy kávézó diákról is nyugodtan elmondható, hogy 100-400 mg koffeint fogyasztanak naponta. 100-600 mg-ig történő bevitele tisztább és gyorsabb gondolkodást és koordináltabb illetve jobb testmozgást ad. 2000 mg feletti adagnál már felmerülhetnek problémák, mint az izomrángás, vagy a nyugtalanság. Kávézás után nő a pulzusszám és a vérnyomás, esetlegesen szívritmuszavar alakulhat ki. Tapasztalatból én is tudom, hogy sok koffeinbevétel után, ha végeztem a tanulással és aludni szeretnék, nagyon nehezen tudok elaludni, de legtöbbször nem is sikerül. A kávé mellett az energiatalt is fogyó termék egyetemi városokban. Ez az ital talán még károsabb befolyással van az egészségünkre. Nevében is benne van, energiát ad, így ha ezt az energiát nem használjuk, az könnyen elhízáshoz vezethet. Blokkolják az anyagcsere folyamatokat, ami következtében a méreganyagok felhalmozódnak, ezzel szemben viszont a vitaminok kiürítését serkenti. Alkohollal társítva még veszélyesebb, az eszméletvesztés kockázata nő, ha ilyen kombinációban fogyasztjuk ezt az italt. Márpedig olyan diákvárosban, mint Szeged a tanulás mellett a bulizás se maradhat el, ilyenkor ez a „mix” is könnyen fogy.

Hogy miért halmoztam fel ezt a sok érvet a koffeintartalmú italok ellen? Az ok elég egyértelmű: mivel sok diák fogyaszt ilyen szereket, sok mindenkit érintenek ezek a veszélyek, amelyekkel valószínűleg a hallgatók nincsenek tudatában. És ezeket a veszélyeket könnyen ki lehet küszöbölni, mivel más módja is van annak, hogy a szervezetünket energiához juttassuk. Emiatt a nyomós ok miatt gondolom, hogy a diákok, akik felfigyelnek ezekre a veszélyekre érdekelné, mi ilyenkor a teendő. Az én programom középpontjában ugyanis ez állna: energiaszerzés egészségesen.

A program egy szombati napon lenne egész napon át tartana. A hely ahol tartanám a rendezvényt egyértelműen a József Attila Tanulmányi és Információs Központ lenne, mivel ez minden kar számára ismerős, és könnyen megközelíthető épület. A program reklámozását Facebookon illetve szórólapokon oldanám meg. A szórólapokat diáktársaimmal osztogatnám az egyetemek épületei illetve a TIK előtt. Ezeken a papírokon minden fontos információ rajta lenne a programmal, a helyszínnel és egyéb tudnivalókkal kapcsolatban.

Az első emeleti nagyelőadó pontosan megfelelne a program első felének, ami ebédidőig tartana. Reggel 9 órától kezdve óránként más-más előadók prezentációját lehetne meghallgatni. Még az előadások előtt egy kérdőívet osztanék ki, amiben az egész napos programmal kapcsolatos véleményüket, tapasztalatukat, észrevételüket kérném ki a résztvevőknek. Szünetekben a váró részen koffeinmentes kávé és saját készítésű saláták lennének tálalva. Orvostanhallgatóként szerencsére elég sok olyan felnőtt ismeretségre is szert tettem, hogy ezeket a nagy tudású embereket hívnám el előadást tartani. Mivel a koffeintartalmú italok fogyasztása növeli az szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát, az első előadó egy kardiológus szakorvos lenne, aki felvilágosítaná a probléma súlyosságáról az érdeklődőket. Következőleg egy dietetikus szakorvos adna elő, aki elmondaná milyen étrenddel és életmóddal lehetne egészségesen több energiát felhalmozni a szervezetünkben. Hogyan lehet egészségesebb módon energiához jutni? Az előadóm ezeket a témákat említené: egyik módszer az lehetne, hogy energiadús ételeket eszünk. Első ezek közül a kesudió. Két marék ebből az olajos magból biztosítja a megfelelő hangulatot emellett vitamindús is. Az áfonya ugyancsak nagyon hasznos, amellett hogy nagyon ízletes gyümölcs, rengeteg energiát tartalmaz, és olyan növényi tápanyagokat és antioxidánsokat tartalmaz, amelyek segítenek a stressz kezelésében. Míg ez a két étel inkább a szorongás és stressz oldásában játszik szerepet, addig például egy marék mandula segít a megfelelően magas energiaszint fenntartásához. Ezen felül természetesen sok más praktikát megosztana a résztvevőkkel. Harmadik előadóm pedig egy szegedi aerobic edző barátom lenne, aki szintén az egészséges életmódról tartana

előadást. Megemlítené további praktikákat azzal kapcsolatban, hogy hogyan táplálkozunk energiadúsán de egészségesen, mivel a fiatalok nagy problémája, hogy egyik óráról a másikra sietve csak beugranak egy gyorsétterembe, ami biztosítja az energiájukat egy darabig, de a szervezet számára nem kifejezetten hasznos és egészséges, illetve gyakori fogyasztása elhízáshoz vezethet, ha nem mozgunk mellette rendszeresen. Ezeket és még hasonló ötleteket osztana meg az edző barátom előadásán. Természetesen, amikor egy előadó befejezi az előadást, bárki felteheti személyes kérdéseit. Ebédszünet után átvonulna a csapat a SZTE orvosi karának régi épületéhez, ami a Markovits Iván utca és a Semmelweis utca sarkán található. Zárásként itt zajlanának edzések több teremben, ahol az előadást tartó edző és két társa várna. Az edzésekre 2 órára kellene odaérni. Különböző mozgások között lehetne választani. Egy ezek közül a spinning, ami egy szobakerékpáros edzés, tekerés közben különböző gyakorlatokat kell elsajátítani. Ez a mozgásforma személyes kedvencem, mivel én is szoktam ilyen órákra járni és tapasztalatból mondom, hogy bár fizikailag egy kicsit fáradtan, de mégis energiadúsán és felfrissülten jövök ki mindig az óráról. Ezzel egyidőben egy másik teremben egy ugyancsak gyors edzés zajlana, alakformáló aerobica gondoltam, ahogy a résztvevők olyan mozdulatokkal ismerkednének meg, amelyet otthon is könnyen elvégezhetnek. A harmadik és egyben utolsó teremben pedig egy relaxáló edzést terveznék, egy jógát, ami testileg és lelkileg feltölt energiával. Mivel a program délután 4 óráig tartana, a három különböző mozgásforma közül kettőt szimpatikusnak kell kiválasztani, amelyre a résztvevők könnyen eljuthatnak, mivel az edzőtermek egymás mellett vannak. A kérdőíveket az edzőterem bejárati ajtajánál szedném össze. Ezeket természetesen szervezőtársaimmal egymás között szétosztanánk és kiértékelnénk.

Mint már említettem, az előadók barátaim és kedves ismerőseim, így úgy gondolom költségmentesen vállalnák az előadást. A harmadik előadóm nemrég nyitott egy új edzőtermet a Vidra utcán, így ezen az előadáson illetve sportdélutánon való részvétel számára is pozitív, mivel egy jó reklám lenne. A szórólap osztásától kezdve a teljes program szervezéséhez és lebonyolításához orvostanhallgató diáktársaimat hívnám segítségül. Egy új szegedi szervezetet is bevonnék a programba. A szervezet neve Vérplazma, egyik tagja nagyon jó barátom, így biztos örömmel csatlakoznának ehhez a programhoz. Mivel ugyanazt a korosztályt célozzuk meg, és nekem jól jön a támogató, az ő népszerűségüket pedig növelné egy nagyobb kaliberű program, így mindketten jól járnánk.

Összességében maximum 100-150 résztvevőre számítanék. Nem hinném, hogy alábbhagyott érdeklődés kísérné ezt a témát, mivel a kimerültség és az elcsigázottság minden

diák életében legalább szemeszterenként egyszer előfordul vizsgaidőszakban, de a saját és diaktársaim példájából kiindulva ránk ez nem csak a szemeszter végére vonatkozik, hanem szinte a szorgalmi időszak teljes egészére is. A kérdőíves véleménykikérő módszerrel könnyedén meg lehet tudni, hogy a hallgatók milyen érzésekkel térnek haza erről az egész napos programról. Ha a visszajelzések többsége pozitív lenne, valószínű szerveznék újból ilyen programot, más előadókkal, de ugyanebben a témában, mivel így adták a tudomásomra a résztvevők, hogy igenis foglalkoztatja őket a téma, miszerint egészséges módon jutnak energiához. Ha a visszajelzések negatívak lennének, a résztvevők észrevételeiből és problémáiból következtetést vonnék le, és másmilyen stílusú, felépítésű programot szerveznék, ami az ő ízlésüknek megfelel, és érdekli őket.