

CE NE INFLUENȚEAZĂ STAREA DE SĂNĂTATE?

Aceste date aparțin Magenta Consulting ©
www.consulting.md

RESEARCHING.REVEALING.EMPOWERING

magenta
CONSULTING

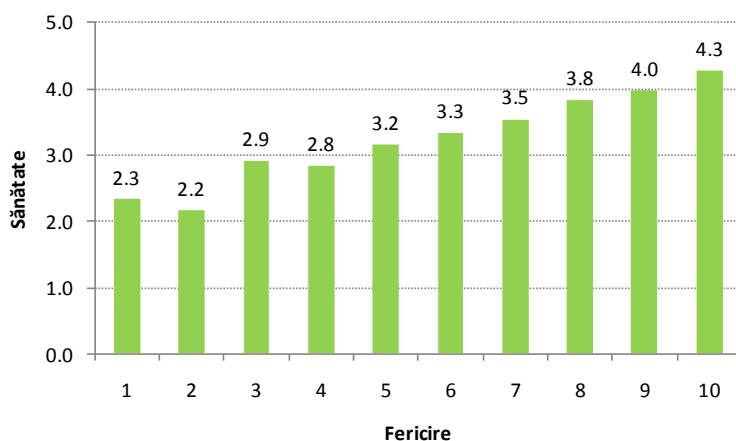
După cum arată cercetările sociologice, în decursul mai multor ani, Moldova continuă să apară pe lista celor mai puțin fericite țări. În 2008 țara noastră a ocupat locul 96 din 98, urmată de Armenia și Zimbabwe. Lipsa motivelor pentru a fi fericit, poate servi atât drept cauză, cât și urmare a multor circumstanțe. Nivelul de trai în acest caz exercită o influență majoră, însă nu mai puțin important este și aceea cât de sănătoși ne simțim.

După cum a demonstrat cercetarea realizată de compania Magenta Consulting în anul 2009, pe un eșantion de 1400 respondenți, în 24 localități urbane, populația urbană din Moldova își apreciază nivelul sănătății la 3.57 puncte, pe o scală de la 1 la 5, unde 1 înseamnă «sunt foarte bolnav(ă)», iar 5 – «mă simt absolut sănătos».

Oare ce influențează starea noastră de sănătate? Vârsta, nivelul de fericire, domeniul de activitate, sau veniturile, la sigur, toate acestea își au efectul asupra felului în care ne simțim. Totuși, cea mai vădită interdependență este cea între nivelul de sănătate și cel al fericirii.

Respondenții care și-au apreciat nivelul fericirii cu 1 sau 2 puncte (pe o scală de la 1 la 10) se consideră mai puțin sănătoși, decât acei care au apreciat nivel de fericire cu 3-6 puncte. Cei mai fericți se simt respondenții care și-au apreciat sănătatea cu 4.3 puncte, din 5 posibile. Bineînțeles, în cazul de față legătura nu este unidirecționată. Noi ne simțim cu atât mai fericți, cu cât suntem mai sănătoși și invers. Merită însă de menționat, la fel cum a demonstrat și practica medicală, persoanele dispuse pozitiv, optimiștii, acei care știu să se bucure de viață, se simt mai sănătoși și mai repede își revin în urma bolilor.

Imaginea 1: Influența stării lăuntrice a omului asupra sănătății, N=1300, puncte



Caracterul omului, obiceiurile, felul cum gândește influențează asupra multor aspecte, inclusiv sănătatea. Comunicarea cu alte persoane de regulă ridică dispoziția, contribuie la evitarea depresiei, fapt care influențează benefic sănătatea omului. Interesant este faptul că persoanele care preferă singurătatea mai des se simt mai puțin sănătoși, decât acei care sunt înclinați spre a petrece timpul liber în compania câtorva prieteni sau într-o companie mare.

Ne petrecem viața grăbindu-ne permanent, ne rămâne din ce în ce mai puțin timp pentru viața personală, pentru familie; serviciu, drumul spre birou și acasă, grijile gospodărești ne ocupă practic tot timpul. Puțini sunt cei care reușesc să se alimenteze la timp și corect, sandwich-urile de cele mai multe ori ne scapă de foame; nemaivorbind despre faptul că în majoritatea cazurilor la birou ajungem cu transportul, lucrăm stând pe scaun, iar venind seara acasă nu ne arde decât de o cină și un loc comod în fața televizorului, unde mai târziu și adormim. Toată lumea știe că mișcarea înseamnă viață, însă oboseala își face parte și nu mai rămâne nici dorință, nici timp pentru a face sport. Se remarcă faptul că, conform rezultatelor chestionarului, acei care nu fac sport și-au apreciat starea sănătății mai jos, decât persoanele care fac sport acasă sau în cluburi, etc. În plus, respondenții care fac exerciții fizice dimineața, chiar dacă acasă, se simt mult mai fericiți, decât persoanele care nu fac deloc sport.

Cât de des auzim cum se vaietă femeile de faptul că copilul, gătitul, curățenia din urma tuturor membrilor familiei îi iau ultimele puteri, însă singurătatea rareori îl face pe cineva fericit. Omul, totuși, are nevoie de socializare. Rezultatele cercetării au demonstrat că familiile din patru și mai mulți membri sunt cele mai fericite. Pentru că, pe lângă toate greutățile, în familiile mari există și grija unuia pentru altul, bucuria împărtășită cu toți membrii familiei. Curios, dar cert, cei mai sănătoși se consideră membrii familiilor cu peste patru persoane. Nivelul mediu de fericire a celor văduviți și divorțați nu este înalt, precum nu este înaltă nici aprecierea lor față de starea sănătății lor.

Vârsta constituie un factor important de influență asupra stării sănătății. Astfel, cel mai sănătos se simt persoanele cu vârsta de 14-34 ani (aceștia în mediu și-au estimat sănătatea la 3.95-4 puncte), în timp ce, în segmentul 35-44 ani acest indicator scade, iar respondenții cu vârsta de peste 45 ani, au menționat că se simt sănătoși în măsură de 3.41 puncte.

Nici un pensionar nu și-a apreciat nivelul sănătății cu cinci puncte, majoritatea simțindu-se la nivelul trei. Încă 35% consideră că sănătatea lor este departe de a fi satisfăcătoare și au apreciat-o cu 1-2 puncte. Se poate spune, că majoritatea familiilor cu un singur membru (văduv (ă) sau divorțat (ă)) – sunt familiile de pensionari, care nu-și apreciază înalt nivelul de sănătate. Vârsta și singurătatea sunt o povară grea. Pe de altă parte sunt tinerii, pentru care pare firesc faptul că fiecare al cincilea se simte de nota 5, iar încă 57% de nota patru.

Cu anii vine independența financiară și pleacă tinerețea. Bani sunt importanți, însă, cu regret, cu ei nu poți cumpăra sănătatea. Un anumit nivel al bunăstării ne permite să ne alimentăm mai bine, să petrecem timpul liber odihnindu-ne, dar nu pentru a câștiga un ban în plus. În același timp starea nesatisfăcătoare a sănătății nu întotdeauna ne permite să activăm în domeniul care ne aduce venitul maxim. Astfel, printre respondenții cu venituri mai mici de 3000 lei nivelul de sănătate este mai scăzut, decât printre respondenții care au venituri de peste 3000 lei.

Concluziile despre ceea ce de ce depinde, precum și despre care este factorul și care este urmare, fiecare și le face individual. Însă, absolut cert este faptul că: bucuria, fericirea și sănătatea țin una de alta. Poate ar merita să zămbim mai des și să ne bucurăm de ceea ce ne înconjoară și de cei care sunt alături de noi, pentru a fi și mai sănătoși.

For the English version of this article, please visit www.consulting.md

Чтобы прочесть русскую версию этой статьи, зайдите на сайт www.consulting.md