

Raport
**STYLE
ZDROWIA
POLAKÓW**

2013

 USP Zdrowie

Szanowni Państwo,

Oddajemy w Państwa ręce raport dotyczący wyników pierwszej edycji badania „Style Zdrowia Polaków”, którego celem była ilustracja podejścia Polaków do zagadnienia szeroko pojętego zdrowia.

Na ogół deklarujemy, iż zdrowie jest najważniejszą wartością w naszym życiu. Postanowiliśmy dowiedzieć się, jak to stwierdzenie przekłada się na codzienne zachowania statystycznego Polaka w obszarach zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Mamy nadzieję, że lektura Raportu i prezentacja polskich stylów zdrowia będą dla Państwa ciekawym źródłem informacji o współczesnym społeczeństwie i jednocześnie skłonią do refleksji nad miejscem zdrowia w życiu każdego z nas.

Warto żyć zdrowo!

Katarzyna Kuśmierz,
Prezes USP Zdrowie



WSTĘP DO RAPORTU

Kontekst i cele powstania Raportu

Raport „Style Zdrowia Polaków 2013”
na tle innych badań

Metodologia



KONTEKST I CELE POWSTANIA RAPORTU

Wśród najważniejszych warunków udanego, szczęśliwego życia Polacy na pierwszym miejscu – przed udanym małżeństwem i dziećmi – wskazują zdrowie. Ta hierarchia wartości pozostaje niezmienna w badaniach prowadzonych od przeszło dwudziestu lat (Czapiński, Panek, 2013, s. 232). Skoro jest to wartość tak istotna z punktu widzenia szczęśliwego, udanego życia, warto przyjrzeć się jej bliżej. Czy na pewno wiemy, czym jest zdrowie? Czy wszyscy tak samo rozumiemy to pojęcie?

Światowa Organizacja Zdrowia już w 1946 roku zdefiniowała zdrowie w duchu powojennego humanizmu, jako **stan dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie jedynie brak choroby czy kalectwa**¹. Definicja ta wprowadza do pojęcia zdrowia czynnik subiektywny, związany z samopoczuciem. Okazuje się, że ważne jest nie tylko to, czy spełniamy fizyczne kryteria zdrowia, ale także to, czy sami czujemy się zdrowi i ze swojego zdrowia zadowoleni. Analizy prowadzone przez profesora Janusza Czapińskiego w ramach Diagnozy Społecznej wskazują, że owe **subiektywne (wewnętrzne) czynniki mogą mieć przeważający w stosunku do czynników zewnętrznych**

wpływ na kształtowanie się naszego zadowolenia ze zdrowia, a tym samym i dobrego samopoczucia (Czapiński, Panek, 2013, s. 193). Na ten subiektywny komponent składają się takie aspekty, jak reprezentowane postawy i wartości, ogólna orientacja wobec siebie i świata, a także subiektywne doświadczanie własnego zdrowia.

Również Główny Urząd Statystyczny od 1996 roku uwzględnia w swoich analizach perspektywę zgodną z rekomendacjami opracowanymi przez Światową Organizację Zdrowia. W raporcie *Stan zdrowia ludności Polski w 2004 roku* czytamy:

[...] w coraz szerszym stopniu rutynowa statystyka zdrowia (ujmująca podstawowe problemy zdrowotne dotyczące zachorowalności, przyczyn hospitalizacji oraz profilaktyki zdrowia) jest uzupełniania o nowe badania, w tym zwłaszcza o charakterze ankietowym. Pozwala to na szerszy opis kondycji zdrowotnej Polaków, albowiem informacje statystyczne na temat zdrowia dostępne są nie tylko na podstawie obiektywnej diagnozy lekarskiej, ale również – subiektywnej oceny badanego człowieka (Marciniak, 2006, s. 5).

¹ Dostowne brzmienie: „Zdrowie jest stanem zupełnej pomyślności fizycznej, umysłowej i społecznej, a nie jedynie brakiem choroby lub ułomności” [Konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia, 1946].

Skoro subiektywny komponent naszego samopoczucia jest tak ważny w rozumieniu istoty zdrowia, to samo pojęcie zdrowia nie może być traktowane jako w pełni obiektywne i jednoznaczne. Nie sposób zmierzyć zdrowia w całej jego wielowymiarowości za pomocą wskaźników czysto somatycznych czy jakiegokolwiek zewnętrznej oceny. Porównywanie stanu zdrowia u różnych ludzi staje się w takim ujęciu prawdziwym wyzwaniem. Możemy bowiem podejrzewać, iż w przypadku różnych osób ten wewnętrzny, subiektywny komponent zdrowia jest inny i w inny sposób oddziałuje na ich samopoczucie. Reprezentujemy przecież zróżnicowane systemy wartości i postawy, które determinują nasz styl życia.

W 1974 roku kanadyjski minister zdrowia i opieki społecznej Marc Lalonde opublikował raport *A new perspective on the health of Canadians*. Dokument ten okazał się przełomowy dla zrozumienia, jak wielki wpływ na nasze zdrowie ma styl życia. Po raz pierwszy z taką pewnością wykazano, że **wśród różnych czynników determinujących nasze zdrowie (uwarunkowania genetyczne, wpływ środowiska, dostępność i sposób funkcjonowania opieki medycznej) styl życia decyduje o nim aż w połowie**. Prawidłowość ta zostaje zachowana niezależnie od upływu czasu i różnic geograficznych. Również autorzy polskiego *Narodowego Programu Zdrowia na lata 2007–2015* przypisują stylowi życia około pięćdziesięcioprocentowy udział w ogólnym stanie zdrowia Polaków (*Narodowy Program Zdrowia, 2007, s. 10*).

Doceniając ogromną wagę stylu życia w całościowym rozumieniu naszego zdrowia i dbałości o nie, w naszym Raporcie wprowadzamy pojęcie „stylu zdrowia”. Odwołuje się ono do pojęcia „stylu życia” w ujęciu funkcjonującym na gruncie psychologii i wywodzącym się od Alfreda Adlera. Styl życia rozumiany jest tu jako rodzaj ogólnej, trwałej predyspozycji, determinującej nasz sposób uczestnictwa w świecie. Podobnie i zdrowie może być w różny sposób przeżywane, doświadczane oraz na różne sposoby determinowane naszym stylem zdrowia.

Indywidualny styl zdrowia określa, jaką rolę w naszej orientacji wobec siebie i świata odgrywa temat zdrowia. Jak bardzo jest ono dla nas ważne? Czy jesteśmy nim zainteresowani, gotowi poświęcać mu uwagę i aktywnie dbać o siebie? A może irytuje nas całe to gadanie o zdrowiu i zamiast się na nim skupiać, wolimy po prostu korzystać ze zdrowia tak długo, jak możemy?

Styl zdrowia to jednak coś więcej niż poziom zainteresowania tematem. Zdrowie to przecież zjawisko wielowymiarowe, a więc i sposobów dbania o nie może być wiele. Dla jednego najważniejszą sprawą będzie zdrowe odżywianie, dla innego – ruch, jeszcze ktoś może skupiać się na regularnych badaniach medycznych lub na zdrowych relacjach z otoczeniem. W niektórych obszarach możemy być mistrzami zdrowia, a jednocześnie w innych mieć wciąż sporo do zrobienia. Wynika to zarówno z naszego poziomu wiedzy na tematy związane ze zdrowiem, z samoświadomości, jak i z naszego systemu wartości oraz ogólniejszej orientacji wobec życia. Czego poszukujemy? Do czego dążymy? Co daje nam szczęście? Odpowiedzi na wszystkie te pytania dają obraz stylu zdrowia.

Na kartach niniejszego Raportu znajdą Państwo obraz różnorodności stylów zdrowia Polaków. Chcielibyśmy, aby stał się on przyczynkiem do lepszego rozumienia tego pojęcia i dostrzeżenia owej głębszej, psychospołecznej warstwy zjawiska, jakim jest zdrowie. Pragniemy ukazać Państwu, jak bardzo różnimy się w swoim rozumieniu tego terminu, jak różne mamy pomysły na swoje zdrowie i strategię dbania o nie. Naszym celem nie jest ocena tych strategii. Przyjmujemy, że każdy z nas ma swoją mądrość i prawo do tego, aby na swój sposób doświadczać siebie, swojego życia i zdrowia. Chcielibyśmy jednak zainspirować Czytelników do głębszej refleksji nad tym tematem – do lepszego wzajemnego zrozumienia, a także do tego, aby przyjrzeć się samym sobie, swoim przekonaniom i zachowaniom. Może ktoś z Państwa postanowi nieco zmienić swój styl zdrowia albo zyska odpowiedź, na co zwrócić uwagę, reprezentując taki, a nie inny styl?

Być może nie każdy odnajdzie w tym Raporcie dokładne odzwierciedlenie swojego stylu zdrowia we wszystkich jego niuansach. Zaproponowana typologia z oczywistych przyczyn ukazuje obraz nieco uproszczony. W rzeczywistości różni się przecież znacznie bardziej niż pozwala to opisać jakiegokolwiek model. Nasz styl zdrowia może być mieszanką kilku opisanych. A może przechodzimy właśnie proces zmiany naszego stylu zdrowia? Jeśli tak, niech to będzie zmiana jak najbardziej świadoma.

RAPORT „STYLE ZDROWIA POLAKÓW 2013” NA TLE INNYCH BADAŃ

Badania stylów zdrowia nie tworzą dobrze ugruntowanego nurtu.

W Stanach Zjednoczonych perspektywa stylów zdrowia wykorzystywana jest między innymi w Healthstyles Surveys, badaniach realizowanych regularnie od lat dziewięćdziesiątych na zlecenie Centers for Disease Control and Prevention. Badania te wiążą style zdrowia z charakterystyką konsumpcji mediów w celu opracowania strategii docierania do publiczności z różnymi przekazami na temat zdrowia. Poza granicami Stanów Zjednoczonych liczba nawiązań do tematyki stylów zdrowia jest znacznie mniejsza. Warto tu wspomnieć o poświęconej tym zagadnieniom powstałej w 2009 roku na Węgrzech obszernej pracy doktorskiej Erzsebet Narai (Narai, 2009).

W Polsce badania uwzględniające subiektywny komponent zdrowia koncentrowały się dotychczas na porównywalności i syntezie wyników oraz uogólnianiu ich na całą populację, aby dostarczyć całościowego obrazu stanu zdrowia w Polsce. Wspomnieć tu należy przede wszystkim o badaniach publikowanych przez Główny Urząd Statystyczny (Marciniak, 2006). Innym obszernym, choć o wąskiej tematyce, badaniem zdrowia Polaków jest projekt profesora Zbigniewa Izdebskiego, dotyczący seksualności Polaków (Izdebski, 2012). Pewne zagadnienia związane z omawianym tematem reprezentowane są także w realizowanym co

dwa lata badaniu panelowym Diagnoza Społeczna (Czapiński, Panek, 2013).

Niniejsze badanie nie stawia sobie za cel wyczerpującego opisu stanu zdrowia Polaków. Wprowadza jednak nową na tle dotychczasowych badań perspektywę stylów zdrowia oraz ich różnorodności. Mamy nadzieję, że pozwoli ona wzbogacić wiedzę płynącą z innych źródeł i nadać jej nowy kontekst. Być może stanie się także punktem wyjścia do dalszych badań. Wyniki zaprezentowane w tym Raporcie już dziś rozbudzają apetyt na dalszą eksplorację tematu i takie działania z pewnością zostaną podjęte.

Obok waloru poznawczego Raport ma także cel praktyczny, związany z promocją zdrowia. W duchu i zgodzie z zaleceniami Karty Ottawskiej² jednym z zadań tego Raportu jest inspirowanie do aktywnego myślenia o swoim zdrowiu i świadomego kształtowania swojego stylu zdrowia. Dlatego też **Raportowi towarzyszą narzędzia komunikacyjne skupione wokół serwisu internetowego stworzonego na www.niedlazdrowia.pl. W serwisie tym dostępny jest test, który pozwala na określenie indywidualnego stylu zdrowia i rozpoznanie towarzyszących mu zagrożeń zdrowotnych.**

METODOLOGIA

Raport oparty jest na wynikach badania przeprowadzonego w kwietniu i maju 2013 roku na ogólnopolskiej reprezentatywnej próbie 1013 osób w wieku 16–80 lat. Na podstawie deklarowanych postaw wobec zdrowia, posiadanej wiedzy oraz podejmowanych zachowań stworzona została segmentacja, wyłaniająca osiem stylów zdrowia. Dzieli ona Polaków na osiem grup o zbliżonym wewnątrz tych grup, a różnicującym je między sobą, podejściu do zagadnień związanych ze zdrowiem. Zapraszamy do zapoznania się z nimi w części „Style Zdrowia” niniejszego Raportu.

² Uchwalona w 1986 roku na Międzynarodowej Konferencji Promocji Zdrowia, Karta Ottawska definiuje promocję zdrowia jako proces umożliwiający ludziom kontrolę nad własnym zdrowiem oraz jego poprawę przez dokonywanie wyborów i podejmowanie decyzji sprzyjających zdrowiu, kształtowanie potrzeb i kompetencji do rozwiązywania problemów zdrowotnych oraz zwiększanie potencjału zdrowia. Wśród kierunków działań rekomendowanych przez Kartę Ottawską znajduje się między innymi tworzenie środowisk wspierających zdrowie poprzez rozwijanie wiedzy i umiejętności działań na rzecz zdrowia.

ZDROWIE I JEGO STYLE

DEFINICJA WHO

ZDROWIE TO STAN CAŁKOWITEGO DOBROSTANU,
ZARÓWNO PO STRONIE FIZYCZNEJ,
PSYCHICZNEJ, JAK I SPOŁECZNEJ;
NIE JEST TO WYŁĄCZNIE BRAK CHOROBY
LUB BRAK DYSFUNKCJI



23%

POPRAWNI
OPTYMIŚCI



18%

POZORNI
TWARDZIELE



15%

ZMECZENI
HEROSI



11%

ŚWIADOMI
INDYWIDUALIŚCI



10%

ZDESPEROWANI
BUNTOWNICY



9%

NIEPOCIESZENI
PODJADACZE



9%

POGODNI
MĘDRCY

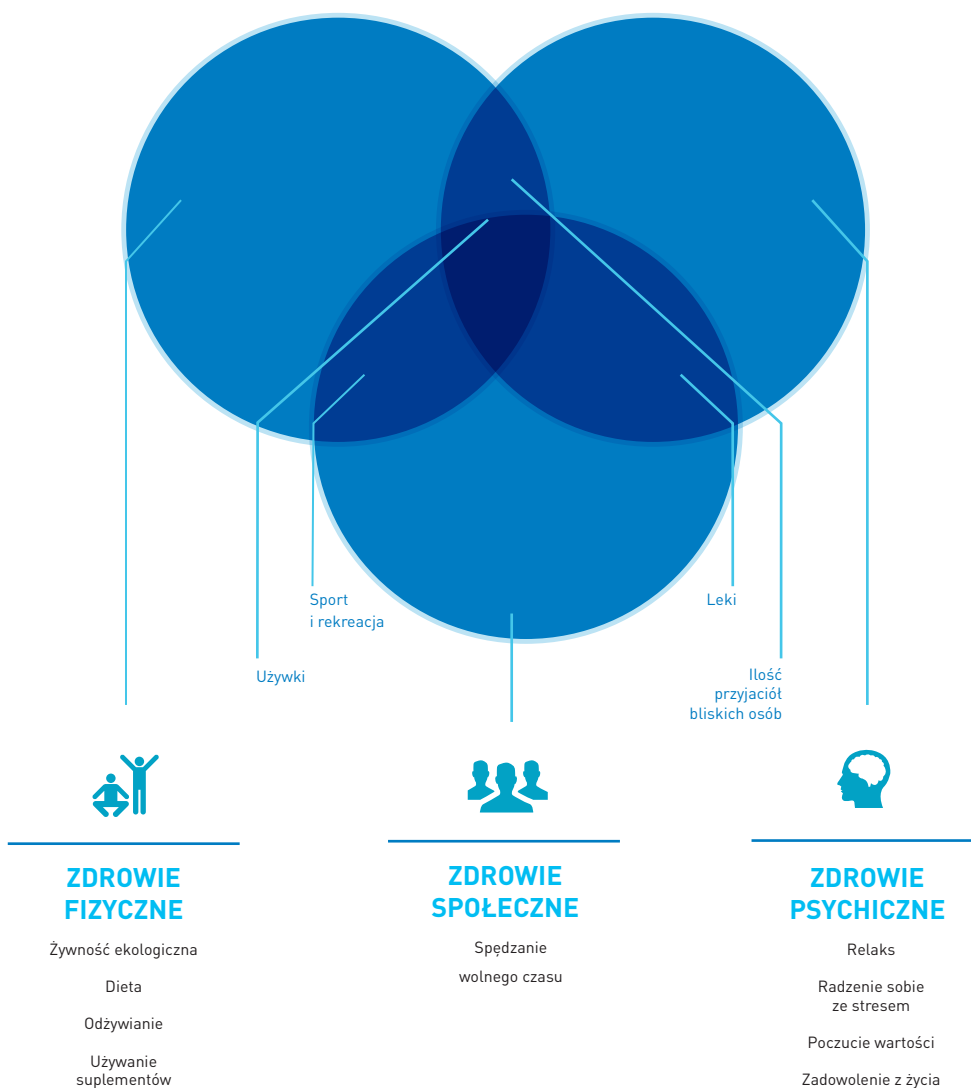


5%

TOWARZYSCY
HEDONIŚCI

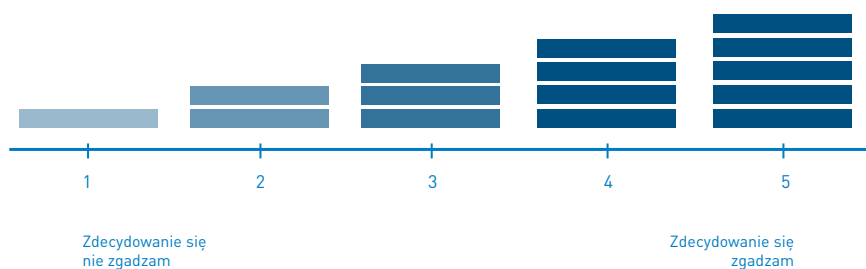


ZGODNIE Z DEFINICJĄ, KWESTIONARIUSZ OBEJMOWAŁ 3 GŁÓWNE OBSZARY BADANIA



GŁÓWNA CZĘŚĆ KWESTIONARIUSZA ZOSTAŁA OPARTA NA PYTANIACH SKALOWANYCH WYRAŻAJĄCYCH OPINIE I POSTAWY RESPONDENTÓW

KUPUJĘ REGULARNIE ŻYWNOŚĆ ORGANICZNĄ



ZADBAJMY O NASZE ZDROWIE!

Myślą przyświecającą powstaniu tego Raportu było przyjrzenie się naszemu zdrowiu.

Wiemy już, że nie wystarczy w tym celu sprawdzić, czy i na co chorujemy, jaką mamy pojemność płuc i poziom cukru we krwi. Należy także przyrzeć się naszemu samopoczuciu, funkcjonowaniu we wszystkich sferach życia oraz temu, w jakim stopniu jesteśmy z tego życia zadowoleni. Warto zidentyfikować swój styl zdrowia i zrozumieć, co go determinuje, co daje nam siłę napędową, a co jest naszym obciążeniem.

Wyniki przeprowadzonego badania wskazują, że **ponad 2/3 Polaków odczuwa zadowolenie ze swojego życia**. Znaczący wpływ na to poczucie może mieć oparcie, jakie znajdujemy w bliskich – 71% z nas czuje, że może podzielić się swoimi sprawami z bliskimi i przyjaciółmi. Mamy też duże poczucie wpływu na własny stan zdrowia. Aż 82% spośród nas uważa, że nasze zdrowie leży w naszych własnych rękach.

Mamy zatem poczucie sprawczości i sprzyjające warunki społeczne do tego, aby kształtować nasz dobrostan. Czujemy się dobrze, a opublikowany właśnie przez Radę Monitoringu Społecznego raport Diagnoza Społeczna 2013 wskazuje,

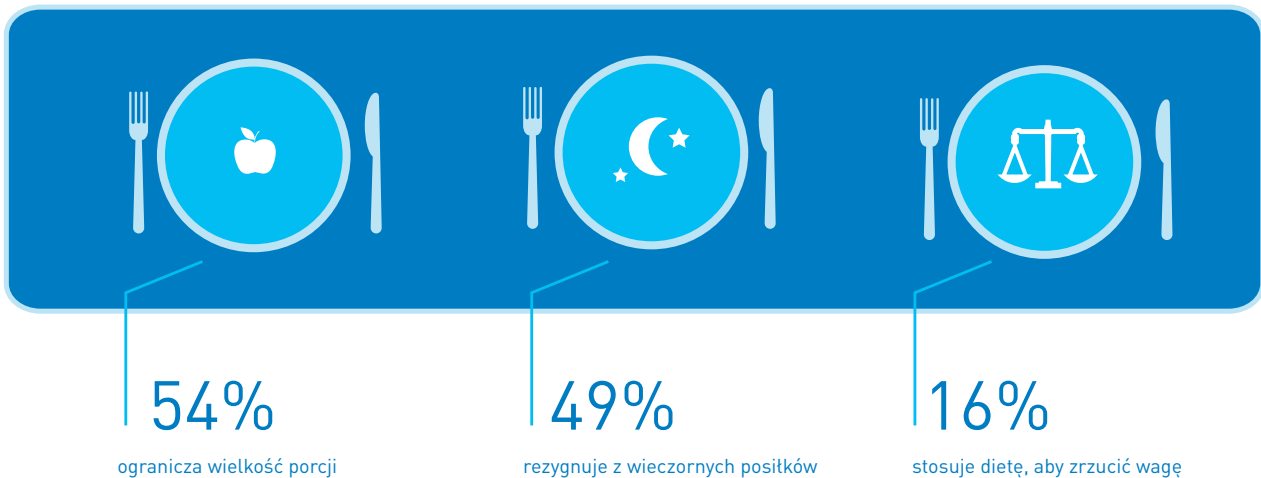
że jest pod tym względem coraz lepiej (Czapiński, Panek, 2013). Nie znaczy to jednak, że we wszystkich obszarach naszego stylu zdrowia funkcjonujemy równie dobrze. Wydaje się, że przydałoby nam się więcej wsparcia – wiedzy, motywacji, podpowiedzi. **Nie zawsze wiemy, co służy naszemu zdrowiu, a co nie. A jeśli nawet wiemy, to nie zawsze potrafimy skutecznie wykorzystać tę wiedzę w naszym codziennym życiu.**

Światowa Organizacja Zdrowia określiła w 2005 roku najważniejsze czynniki ryzyka zdrowotnego dla Polski. Na czołowych miejscach znalazły się: palenie tytoniu, nadciśnienie tętnicze, wysoki poziom cholesterolu, nadwaga i otyłość, nadmierne spożycie alkoholu, niskie spożycie owoców i warzyw oraz mała aktywność fizyczna (za: Wojtyniak, Goryński i Moskalewicz, 2012, s. 287). Niestety niemal dekada, jaka minęła od czasu opublikowania tych danych, oraz nasze rosnące zadowolenie z życia nie oznaczają, że ostrzeżenia te straciły na aktualności.

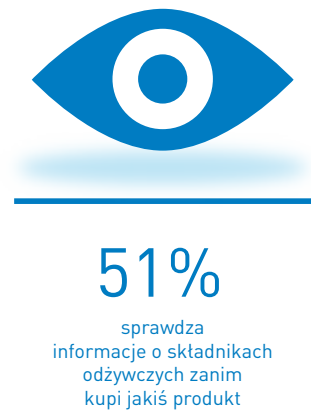
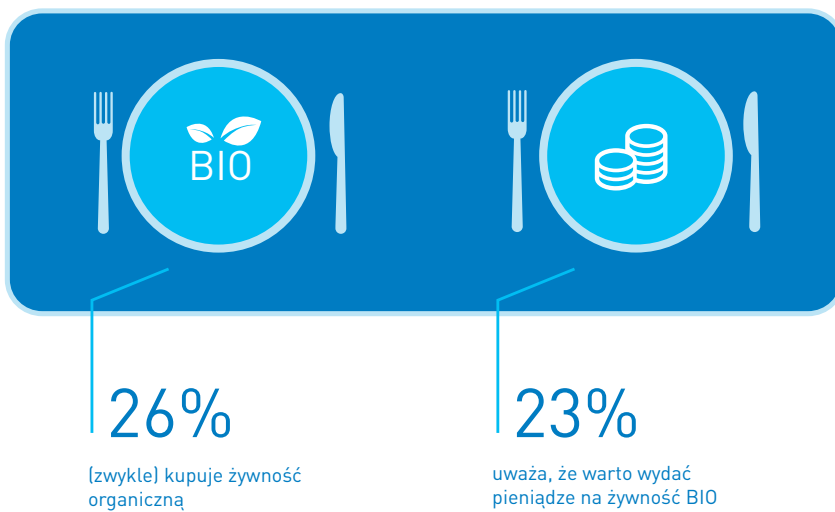
Wydawać by się mogło, że świadomość szkodliwości palenia tytoniu jest już powszechna.

JAK JEMY?

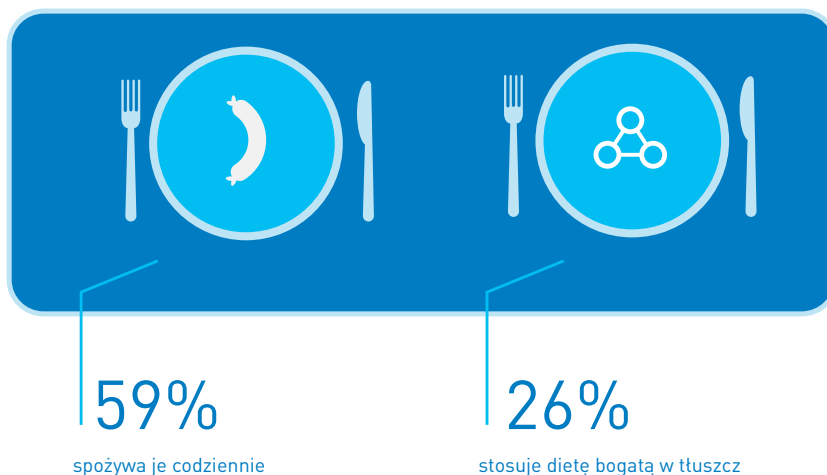
MNIJ WIĘCEJ POŁOWA POLAKÓW WPROWADZA DO SWOJEJ DIETY ROZMAITE OGRANICZENIA:



MNIJ WIĘCEJ 1/4 DOCENIA WARTOŚĆ ŻYWNOŚCI ORGANICZNEJ I EKOLOGICZNEJ:



LUBIMY MIĘSO:



Wiemy, czym to grozi i jeśli sięgamy po papierosa, to z pełną świadomością możliwych konsekwencji. Jak się jednak okazuje, **jedynie 75% z nas zgadza się z twierdzeniem, że skutki palenia mogą znacząco odbić się na zdrowiu, zaś 14% uważa, że „Całe to gadanie na temat negatywnych skutków palenia papierosów jest przesadzone”**. Spośród palaczy jedynie niespełna połowa odczuwa chęć zerwania z nałogiem.

Jeśli chodzi o alkohol, to co drugi Polak deklaruje najwyżej okazjonalne jego spożycie, jednak aż 37% sięga po niego regularnie co najmniej raz w tygodniu. I nie chodzi tu o kieliszek wina do obiadu, bo w tej grupie 37% regularnie pijących bardzo rzadko (9%) kończy się na jednym drinku. Jednocześnie **41% z nas neguje możliwość negatywnego wpływu alkoholu na nasze zdrowie**.

Zdajemy sobie sprawę, jak ważnym obszarem dbałości o zdrowie jest sposób odżywiania. Jesteśmy przekonani (82%), że dla zachowania zdrowia konieczna jest zróżnicowana dieta, bogata w owoce i warzywa; 77% spośród nas deklaruje zatem dbałość o to, aby jeść dużo owoców i warzyw. W praktyce okazuje się jednak, że ich spożycie w Polsce jest na tle spożycia w całej Unii Europejskiej bardzo niskie (za: Wojtyniak, Goryński i Moskałowicz, 2012, s. 298), a Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje to jako jeden z najważniejszych czynników ryzyka. **Badania Eurostatu wykazują, że nawet wśród osób, które starają się dbać o obfitość owoców i warzyw w diecie, nie wszyscy sięgają po owoce choćby raz dziennie – robi to tylko 62% Polaków** (za: Wojtyniak, Goryński i Moskałowicz, 2012, s. 298). Nie wystarczy zatem wiedzieć, co służy zdrowiu. Warto jeszcze świadomym, krytycznym spojrzeniem objąć własne zachowania i wybory, jakich dokonujemy na co dzień.

Nierzadko jest jednak i tak, że doskonale zdajemy sobie sprawę z rozbieżności między zdrowotnymi zaleceniami a naszym stylem życia. **Dobrze wiemy, jak ważny dla zdrowego i długiego życia jest ruch – przyznaje to aż 83% spośród nas. A jednak jedna trzecia Polaków nie ćwiczy w ogóle, a 16% robi to tylko wtedy, kiedy chce zrzucić kilka kilogramów** (zwykle przed wakacjami); 29% deklaruje umiarkowany wysiłek raz w tygodniu, co zazwyczaj oznacza spacer, zaś najczęściej wybieranym sposobem spędzania czasu wolnego pozostaje oglądanie telewizji (76%) oraz inne bierne rozrywki, takie jak internet (66%) czy czytanie książek (59%). Naszą najpopularniejszą aktywnością ruchową w czasie wolnym są zaś... zakupy (44%).

Dodajmy do tego obrazu jeszcze i to, **że jesteśmy społeczeństwem zmęczonym. Około 10% z nas ma problemy ze snem, 11% sypia nie więcej niż 4 godziny na dobę**. Jednocześnie dużo pracujemy, bo aż **42% spośród nas deklaruje tydzień pracy dłuższy niż 40 godzin, a 15% będąc w domu, przez większość czasu kończy rzeczy do pracy lub odpowiada na służbowe e-maile**. Niespełna połowa Polaków korzysta z co najmniej 20 dni wakacji w ciągu roku. I nawet jeśli mimo wszystko kochamy swoją pracę (jak twierdzi 37% z nas), to aż 28% odczuwa w ciągu dnia duży stres związany głównie z finansami i pracą.

Zmęczeni, zestresowani – mało mamy sił, motywacji i czasu na to, aby zastanowić się nad swoim zdrowiem i świadomie kształtować jego styl. Skorzystajmy więc z okazji, aby choć przez chwilę przyjrzeć się sobie i poszukać własnego stylu zdrowia.

STYLE ZDROWIA

Poprawni Optymiści

Pozorni Twardziele

Zmęczeni Herosi

Świadomi Indywidualiści

Zdesperowani Buntownicy

Niepocieszeni Podjadacze

Pogodni Mędracy

Towarzyscy Hedoniści



POPRAWNI OPTYMIŚCI



23% Polaków



45 lat

ŚREDNI WIEK



CZAS WOLNY



31%

spędza czas wolny z dziećmi



12%

chodzi do muzeum



5%

zajmuje się swoim hobby

ZDROWIE

52%

przestrzega zaleceń lekarzy co do diety



57%

regularnie wykonuje badania lekarskie

51%

regularnie przyjmuje suplementy diety

SPORT

30%

uprawia w czasie wolnym sport



62%

ćwiczy regularnie

40%

wybiera ćwiczenia lub spacer, aby rozładować stres

94%

twierdzi, że ćwiczenia są ważne i prowadzą do dłuższego i zdrowszego życia

14%



to samodzielni przedsiębiorcy

46%



kocha swoją pracę

5%



to wegetarianie

76%



ma małą grupkę przyjaciół, z którymi jest naprawdę blisko

rzuciło palenie

34%

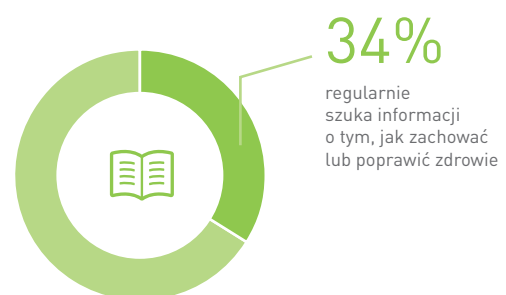


58%

nigdy nie paliło

Poprawni Optymiści to osoby o wysokich aspiracjach społecznych. Dobrze wykształceni, zdarza

rodziny i na swoje zainteresowania. W czasie wolnym chętnie uprawiają sport, chodzą do



się, że wiążą swoją karierę zawodową z nauką. Wielu Poprawnych Optymistów to samodzielni przedsiębiorcy. Na tle ogółu Polaków to właśnie przedstawiciele tego stylu zdrowia najbardziej kochają swoją pracę. Twierdzi tak blisko połowa z nich.

muzeów i zajmują się swoim hobby.

Również do jedzenia mają bardzo zrównoważony stosunek. Z pewnością nie żyją, aby jeść, ale też nie narzucają sobie przesadnych ogra-

5%
nie zaśnie bez pigułki nasennej

14%
ma częste nocne koszmary



9%
pije napoje energetyczne

19%
jest wieczorem tak zmęczonych, że nie mogą zasnąć

Tym, co charakteryzuje styl zdrowia Poprawnych Optymistów, jest harmonia. Nie pozwalają sobie oni na żadne ekstrema. **Pracę kochają, ale nie poświęcają się jej w całości.** Stosunkowo rzadko w porównaniu z przedstawicielami innych stylów zdrowia zdarza się im pracować ponad 40 godzin w tygodniu. **Poprawni Optymiści potrzebują czasu dla**

niczeń. Starają się utrzymywać zróżnicowaną dietę. Jedynym rygiorem dietetycznym, który cieszy się szczególną popularnością u przedstawicieli tego stylu zdrowia, jest wegetarianizm. Waga Poprawnych Optymistów nie jest może idealna, ale i tu nie pozwalają sobie oni na nadmierne odchylenia od norm. W porównaniu do reprezentantów pozostałych stylów

zdrowia Poprawni Optymiści mają większą skłonność do lekkiej niedowagi niż do nadwagi.

W tym harmonijnie ułożonym życiu niewiele jest codziennego stresu. Jeśli jednak zdarzy się Poprawnym Optymistom go doświadczyć, rozładują go poprzez sport lub na spacerze.

Najmocniej spośród przedstawicieli wszystkich stylów zdrowia przekonani są o istotnej roli ćwiczeń w zapewnieniu sobie dłuższego i zdrowszego życia, najczęściej też faktycznie podejmują regularne ćwiczenia.

Cechują się wysokim poziomem zaufania.

Darzą nim zarówno najbliższe otoczenie społeczne, jak i instytucje związane ze służbą zdrowia. Regularnie wykonują badania, realizują zalecenia lekarzy, przyjmują suplementy diety. Mają małą grupę bliskich przyjaciół, którym mogą ufać; nie czują się samotni.

Ich styl zdrowia jest poprawny, tak jak wszystko w ich życiu. Aktywnie dążą do ideału, starając się wypełniać wszelkie zdrowotne zalecenia. Co trzeci Poprawny Optymista regularnie poszukuje w internecie lub w prasie informacji o tym, w jaki sposób może zachować lub poprawić swoje zdrowie. Dostrzegają jeszcze sporo rzeczy, które mogliby zrobić i mają chęć oraz siłę, aby się tym zająć. Rzadko palą i rzadko sięgają po alkohol. Spośród przedstawicieli wszystkich stylów zdrowia są najbardziej zadowoleni z życia.



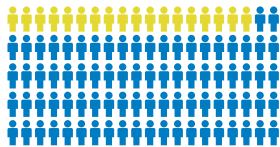
OBSZARY, NA KTÓRE POPRAWNI OPTYMIŚCI POWINNI ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Ten styl zdrowia reprezentowany jest wśród nas najszerszej. Jeśli rzeczywiście jesteśmy tak świadomi i zmotywowani do harmonijnej troski o swoje zdrowie, pozostaje tylko się cieszyć. Warto jednak, aby Poprawny Optymista przyjrzał się uważnie swojemu stylowi zdrowia.

Może warto, aby sprawdził czy udaje mu się wcielić w życie wszystkie te, doskonale nam znane, zalecenia?

Potraktujmy zidentyfikowane przez Światową Organizację Zdrowia czynniki ryzyka zdrowotnego w Polsce jako inspirację do swoistego rachunku sumienia. Może uda się ostat-nim wśród Poprawnych Optymistów palaczom rozstać się z papierosami? Przecież reprezentantom tego stylu zdrowia idzie to doskonale!

POZORNI TWARDZIELE



18% Polaków

ZDROWIE

13%

uważa, że zajmowanie się zdrowiem jest dla hipochondryków



67%

nie stosuje się do zaleceń lekarzy odnośnie diety

54%

dba o zdrowie tylko wtedy, kiedy naprawdę musi

61%

nie wykonuje regularnych badań

84%



spędza wolny czas na oglądaniu telewizji

26%



chodzi na mecze w roli kibiców

40%



w ogóle nie ćwiczy

18%

sypia nie więcej niż 4 godziny na dobę



7%

miewa koszmary

JEDZENIE / PICIE

73%

je to, co chce i kiedy chce, nie troszcząc się o wagę



37%

pije co najmniej 3 filiżanki kawy dziennie

61%

nie sprawdza wartości odżywczej kupowanych produktów

8%

sięga po napoje energetyczne



7% w stresie sięga po środki uspokajające



9% w stresie sięga po alkohol



16% relaksuje się przy drinku i papierosie

11%

uważa, że palenie nie ma szkodliwego wpływu na ich zdrowie



69%

chciałoby rzucić, ale nie potrafi mimo wcześniejszych prób

44% pali regularnie



42 lata

ŚREDNI WIEK



STRES



46%

doświadcza stresu związanego z finansami



9%

doświadcza stresu związanego z dziećmi



2%

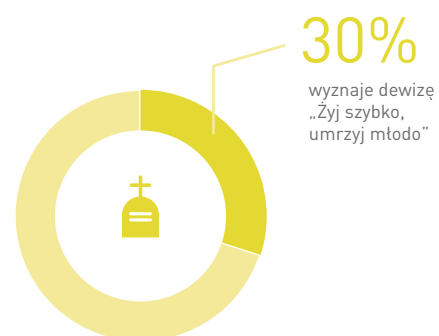
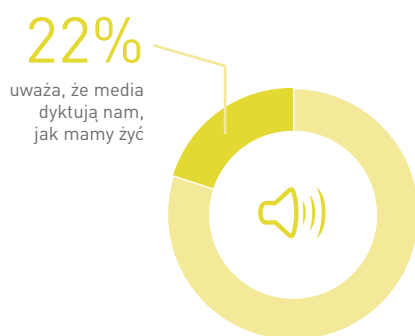
doświadcza stresu związanego z rodziną

Pozorni Twardziele nie lubią się ze sobą cackać. Zajmowanie się swoim zdrowiem uważają za dobre dla hipochondryków, więc sami robią to dopiero, kiedy sytuacja naprawdę ich do tego zmusi. Tylko 39% z nich regularnie wykonuje badania lekarskie, a zaledwie co trzeci stosuje się do zaleceń lekarzy odnośnie diety. Przesadne zajmowanie się dietą również jest Pozornym Twardzielom obce; 73% z nich przyznaje, że je to, co chce i kiedy chce, nie troszcząc się o wagę. Ten styl zdrowia najmniej spośród wszystkich skłania także do sprawdzania wartości odżywczej kupowanych produktów.

Pozorni Twardziele nie dają się życiu, choć czują, że ich ono nie rozpieszcza. W istocie doświadczają wielu stresów. W porównaniu do reprezentantów innych stylów zdrowia rzadziej

przedstawicieli innych stylów zdrowia wypalają największą liczbę papierosów (średnio ponad paczkę dziennie). Zdecydowana większość z nich chciałaby rzucić palenie, ale nie potrafi mimo podejmowania prób. Dlatego wolą nie słuchać informacji o szkodliwości palenia.

Pozorni Twardziele piją też dużo kawy, co pozwala im poradzić sobie z poważnymi niedoborami snu. Więcej niż co trzeci z nich wypija co najmniej 3 filiżanki kawy dziennie, chętnie sięgają też po napoje energetyczne. Potrzebują ich, bo **18% Pozornych Twardzieli sypia nie więcej niż 4 godziny na dobę, a 7% miewa nocne koszmary.** Przy tak wyczerpującym trybie życia są oni grupą stosunkowo aktywną seksualnie; tylko 10% deklaruje całkowity brak życia seksualnego. Nie narzekają też na samotność.



stresują się pracą, częściej jednak finansami i sprawami rodzinnymi. To zrozumiałe, bo aż 12% z nich to osoby bezrobotne. **W stresie posiłkują się środkami uspokajającymi, dla relaksu często sięgają też po drinka, najlepiej jednocześnie z papierosem;** 44% przedstawicieli tego stylu zdrowia pali, a w porównaniu do

Ulubiona rozrywka Pozornych Twardzieli w czasie wolnym to oglądanie telewizji. Oddaje mu się aż 84% reprezentantów tego stylu zdrowia. Chętnie też chadzą na mecze w roli kibiców, sami jednak unikają ruchu; 40% w ogóle nie ćwiczy, pozostali zazwyczaj tylko wtedy, kiedy chcą rzucić kilka kilogramów lub

w najlepszym razie korzystają z umiarkowanego ruchu, na przykład ze spacerów.

Pozorni Twardziele są świadomi, że nie robią zbyt wiele dla swojego zdrowia, brak im jednak motywacji, aby podejmować jakiegokolwiek działania. **Docierają do nich prozdrowotne komunikaty w mediach, które odbierają jako rodzaj presji. Nie widzą powodu, aby się jej poddać; 30% z nich wyznaje maksymę „Żyj szybko, umrzyj młodo”, więc nie chcą tracić życia na narzekania.**



OBSZARY, NA KTÓRE POZORNI TWARDZIELE POWINNI ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Dla Pozornych Twardzieli **kluczowe wydaje się znalezienie motywacji do zadbania o siebie.**

Warto, aby poszukali jej w sobie, bo tylko w ten sposób pozytywna zmiana w podejściu do zdrowia może być więcej niż pozorna.

To naprawdę nie jest dowód słabości!

Odpoczynek nie powinien być nigdy powodem poczucia winy. Przeciwnie – może uda się w ten sposób pokonać nękające nas stresy, trudności ze snem i używkami. Warto, aby Pozorni Twardziele uświadomili sobie, że tak potrzebny im odpoczynek może pomóc uwolnić się od stresu, a ruch fizyczny pozwala z kolei poprawić ogólną kondycję i odporność organizmu.

ZMĘCZENI HEROSI



15% Polaków



SAMOTNOŚĆ

27% to puste gniazda

19% to single

14% odczuwa samotność



PRACA

11% pracuje ponad 50 godzin tygodniowo

22% pracuje w czasie wolnym

29% kocha swoją pracę

ZDROWIE / DIETA

26%

nie dba o zróżnicowaną dietę

37%

nie dba o bogactwo owoców i warzyw w diecie



63%

zdarza się opuszczać posiłki

29%

nie ma poczucia, że ich zdrowie leży w ich własnych rękach

11% sypia nie więcej niż 4 godziny na dobę



17% jest wieczorem tak zmęczonych, że nie może zasnąć

5%

nie zaśnie bez pigułki nasennej

SYLWETKA

27%

jest otyłych

39%

ma nadwagę / średnie BMI = 28



ŚREDNIE
BMI=28

43%

jest stale na diecie

50%

nie potrafi schudnąć, niezależnie co robi

43%

doświadcza ciągłego efektu jo-jo

47% czuje się bardzo zestresowanych w ciągu dnia



55% w stresie ma poczucie, że nic się nie da zrobić

9% w stresie sięga po środki uspokajające

6% stresuje się zdrowiem



46 lat

ŚREDNI WIEK

20%

aktywnie poszukuje informacji na temat sposobów dbania o zdrowie

60%

zwraca uwagę na opinię innych o swoim wyglądzie

29%

jest dumnych ze swojego wyglądu

Zmęczeni Herosi postrzegają życie jako nieustanną walkę. Mają poczucie, że od nich samych niewiele zależy, mimo to **wciąż starają się zrobić wszystko, co tylko mogą, aby realizować stojące przed nimi zadania**. Charakterystyczne dla Zmęczonych Herosów jest poczucie, że nasze zdrowie nie leży w naszych rękach i nie ma znaczenia, jak o nie dbamy, bo o wszystkim i tak decydują geny. Postawa taka wiąże się także ze stosunkowo najmniejszą aktywnością w wyszukiwaniu informacji na temat sposobów dbania o zdrowie – „Skoro



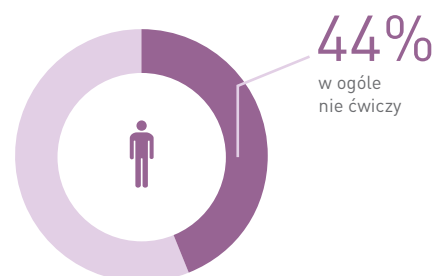
i tak niewiele mogę zrobić, to po co się tym zajmować?”.

Poczucie bezsilności staje się szczególnie dojmujące w ciągłych, mozolnych i bezskutecznych zmaganiach Zmęczonych Herosów z wagą. Ponad 25% przedstawiciel tego stylu zdrowia jest otyłych, a kolejne 39% ma nadwagę. Dla ponad połowy ekstremalnie ważna jest opinia innych na temat ich wyglądu, co odzwierciedla ich ogólną orientację na otoczenie. Jednak brak zadowolenia z własnego wyglądu staje się dla nich silnym impulsem do działania. Mimo ciągłego efektu jo-jo, z jakim boryka się niemal połowa Zmęczonych

Herosów, oraz poczucia, że niezależnie od tego, co robią i tak nie są w stanie schudnąć, 43% jest stale na diecie!

Niestety wysiłkom Zmęczonych Herosów, ukierunkowanym na zrzućenie wagi, brak jest konsekwencji. Z jednej strony starają się oni utrzymać dietę i rzadko sięgają po pokarmy bogate w tłuszcze, z drugiej strony stosunkowo niewielkie znaczenie ma dla nich to, aby ich dieta była zróżnicowana oraz bogata w warzywa i owoce. Mają również trudności z utrzymaniem regularności posiłków.

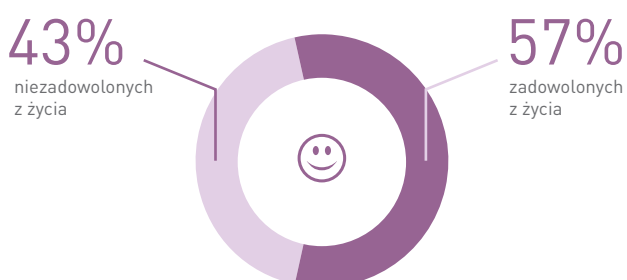
Walce z nadwagą i otyłością Zmęczonych Herosów nie sprzyja także brak ruchu; 44% z nich w ogóle nie ćwiczy. W czasie wolnym chętnie czytają, robią zakupy lub... pracują. Również na tym polu Zmęczeni Herosi wykazują ogromne poświęcenie, choć **wciąż nie mogą poradzić sobie z piętrzącymi się obowiązkami; 11% reprezentantów tego stylu zdrowia pracuje ponad 50 godzin tygodniowo, a blisko 25% pracuje nadal w czasie wolnym, odbierając e-maile i kończąc rzeczy przyniesione**



z pracy. Niezwyktemu zaangażowaniu w pracę nie towarzyszy jednak satysfakcja. **Tylko 29% Zmęczonych Herosów kocha to, czym zajmuje się zawodowo.**

Zmęczeni Herosi funkcjonują w ciągłym napięciu między pełnym poświęcenia zaangażowaniem a poczuciem bezsilności. Blisko połowa odczuwa na co dzień silny stres. Towarzyszy mu poczucie, że nic nie da się zrobić, pozostaje wziąć głęboki oddech i iść dalej. Inne **rozwiązanie, po które chętnie sięgają Zmęczeni Herosi, to tabletki – uspokajające w razie stresu, nasenne w razie kłopotów ze snem.** Co szósty z nich jest wieczorem tak zmęczony, że nie jest w stanie zasnąć, 11% sypia maksymalnie 4 godziny na dobę, a 5% nie potrafi zasnąć bez tabletki.

Zmęczeni Herosi martwią się o zdrowie. Zdają sobie sprawę, że jest parę rzeczy, które mogliby dla niego zrobić, a jednak nie robią, bo nie wierzą, że ma to sens. Nie wykazują szczególnej gorliwości w wykonywaniu badań i podporządkowywaniu się zaleceniom lekarzy. Nie potrafią znaleźć na to wszystko sił. Są **najmniej wśród przedstawicieli wszystkich stylów zdrowia zadowoleni z życia.**



! OBSZARY, NA KTÓRE ZMĘCZENI HEROSI POWINNI ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Więcej wiary w siebie! Mamy naprawdę duży wpływ na nasze zdrowie i ogólny dobrostan.

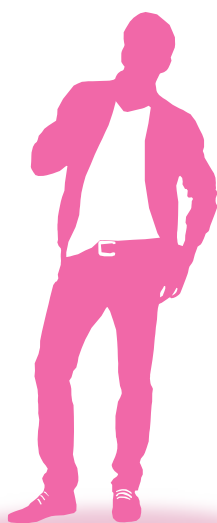
Warto wziąć sprawy w swoje ręce i nie oglądać się na innych. Niech sobie mówią, co chcą! Zmęczeni Herosi z pewnością potrzebują odpocząć, porządnie wyspać się, pozbyć się ciągłego stresu i oderwać się od pracy. Może warto zwrócić więcej uwagi na bliskich i zadbać o lepszą jakość relacji z nimi?

Zmęczeni Herosi najczęściej spośród reprezentantów wszystkich stylów zdrowia spędzają przeciwieństwo wolny czas z dziećmi i wnukami. Może warto poszukać w tym radości, a w bliskich znaleźć oparcie?

ŚWIADOMI INDYWIDUALIŚCI



11% Polaków



40 lat

ŚREDNI WIEK

60%

regularnie ćwiczy
38% podejmuje umiarkowany wysiłek raz w tygodniu

46%

kocha swoją pracę

ZDROWIE

79%

nie robi regularnych badań krwi i poziomu cukru

62%

nie bada się regularnie



74%

uważa, że mogłoby robić więcej dla zdrowia, ale nie czuje ku temu motywacji

84%

uważa, że ich zdrowie leży w ich własnych rękach

ZNAJOMI

41%

ma wielu znajomych ale nie ma przyjaciół

27%

nie czuje, że może się podzielić swoimi sprawami z bliskimi

53%

ma grupę bliskich przyjaciół

DIETA

90%

uważa na to, co je, więc nie potrzebuje diet

63%

nie jada kolacji



63%

sprawdza zawartość odżywczą produktów, po które sięga

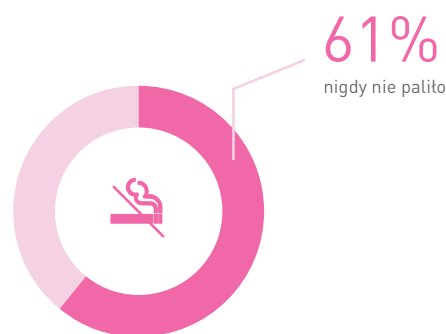
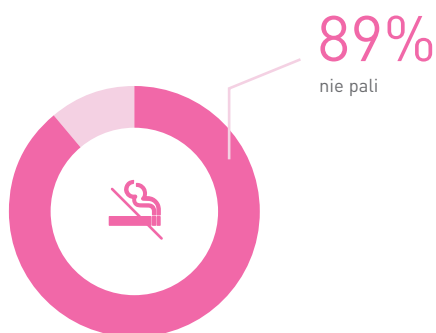
68%

ogranicza wielkość porcji

Świadomi indywidualiści to osoby pewne siebie i w samych sobie pokładające duże zaufanie. Są dobrze wykształceni, mają szerokie horyzonty i wiele zainteresowań. Ich czas wolny wypełniony jest mnóstwem aktywności. W porównaniu z przedstawicielami innych stylów zdrowia częściej sięgają po prasę i książki, słuchają radia,

spacery. Ruch jest też dla Świadomych Indywidualistów sposobem na spędzanie czasu wolnego.

Rozsądek i umiarkowanie Świadomych Indywidualistów widać także w podejściu do używek. Rzadko sięgają po alkohol, a jeśli już,



korzystają z internetu, rozwijają swoje zainteresowania, a także uprawiają sport. Orientują się, co jest dobre dla ich zdrowia, zdarza im się również aktywnie poszukiwać takich informacji.

Świadomi Indywidualiści **we wszystkim starają się zachowywać rozsądek. Zwracają uwagę na to, co jedzą, sprawdzają wartości odżywcze w produktach, po które sięgają, starają się pilnować wielkości porcji i często rezygnują z kolacji.** Uważają, że nie potrzebują diet i faktycznie są najszczuplejsi w porównaniu z przedstawicielami innych stylów zdrowia. **Są też entuzjastami umiarkowanego wysiłku** – 60% regularnie ćwiczy, z czego największą grupę stanowią osoby uprawiające regularnie raz w tygodniu niezbyt wyczerpujące sporty lub

to w ilościach, z których mogliby zrezygnować, gdyby tylko chcieli. Nie przesadzają z kawą, stosunkowo mało jest też wśród nich palaczy. Nieźle śpią i lubią swoją pracę. **Poczucie pewności siebie Świadomych Indywidualistów ma jednak i drugą, ciemniejszą stronę w postaci słabego oparcia społecznego;** 41% osób reprezentujących ten styl zdrowia deklaruje posiadanie wielu znajomych, ale brak prawdziwych przyjaciół, których posiada tylko nieco ponad połowa z nich. W porównaniu z przedstawicielami innych stylów zdrowia Świadomi Indywidualiści rzadziej też mają poczucie, że mogą podzielić się z rodziną i przyjaciółmi sprawami, które ich dotyczą. Wydaje się, że również relacje z partnerem nie są ich mocną stroną, skoro dla 13% jest

to główna przyczyna stresów. Mimo wszystko Świadomi Indywidualiści nie czują się bardziej samotni niż ogół Polaków, a mniej rozbudowane relacje społeczne nie są dla nich źródłem frustracji.

Tak jak w innych sferach życia, tak i **w przypadku**



zdrowia Świadomi Indywidualiści polegają przede wszystkim na sobie. Mają silne poczucie, że ich zdrowie leży w ich własnych rękach a także – że mogliby robić dla swojego zdrowia więcej, choć na razie nie widzą ku temu powodu. Niechętnie też korzystają ze służby zdrowia; 62% nie wykonuje regularnie badań lekarskich.

! OBSZARY, NA KTÓRE ŚWIADOMI INDYWIDUALIŚCI POWINNI ZWRÓCIĆ UWAGĘ

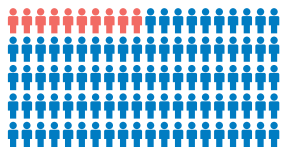
Pewność siebie jest mocną stroną Świadomych Indywidualistów, źródłem ich dobrego samopoczucia i siły.

Warto jednak pamiętać o tym, że oparcie w ludziach wokół nas, poczucie zaufania i umiejętność korzystania z pomocy są nam również potrzebne do prawidłowego funkcjonowania.

Warto zaufać lekarzom i regularnie poddawać się badaniom, podobnie jak warto dzielić się swoimi sprawami z bliskimi, zamiast zamartwiać się nimi w samotności.

Wówczas być może udałoby się nieco zmniejszyć stresy związane z partnerem czy choćby z pracą, jakich doświadczają Świadomi Indywidualiści.

ZDESPEROWANI BUNTOWNICY



10% Polaków

ZDROWIE

50%

zazwyczaj leczą się samych, bo sami wiedzą, co jest dla nich najlepsze



65%

nie przyjmuje witamin i minerałów w postaci suplementów diety

38%

uważa, że opowieści o pozytywnym wpływie witamin i minerałów na zdrowie są wymyślone przez koncerny farmaceutyczne, które koniecznie chcą nam sprzedać swoje produkty



38 lat

ŚREDNI WIEK

68%

nie jest dumnych ze swojego wyglądu



nie ćwiczy

45%

58%

nie wierzy, że ćwiczenia mają pozytywny wpływ na nasze zdrowie

twierdzi, że opinia innych na temat ich wyglądu nie jest dla nich ważna

61%



JEDZENIE



51%

nie uważa, aby śniadanie było najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia



56%

nie wierzy, że mniej tłuste jedzenie ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie



63%

je co chce i kiedy chce, nie przejmując się tym, ile waży

ALKOHOL

31%

sięga po alkohol częściej niż raz w tygodniu

29%

nie wyobraża sobie zabawy bez alkoholu



21%

sięga po wino i papierosa dla relaksu

15%

próbowało ograniczyć ilość wypijanego alkoholu, ale bez powodzenia

20%

sięga po alkohol w sytuacjach stresowych

21%

pali papierosy



48%

neguje niekorzystny wpływ palenia na zdrowie

41%

nie chce rzucić palenia

30%



uważa, że media dyktują nam, jak żyć

29%

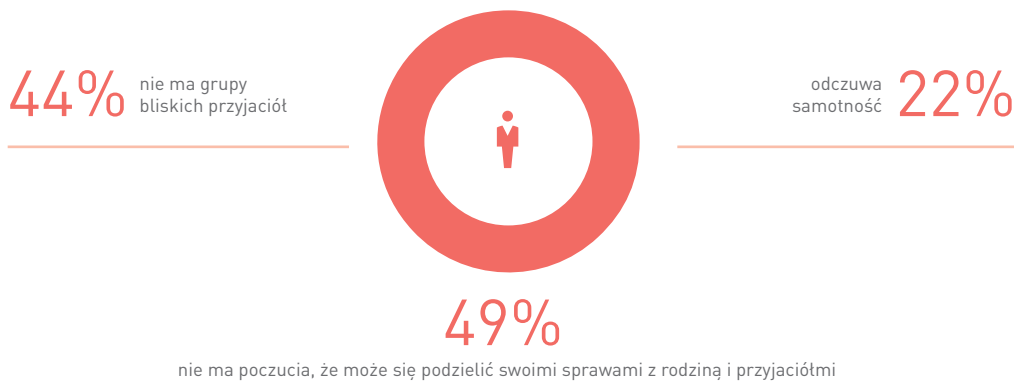


zgadza się z maksymą „Żyj szybko, umrzyj młodo”

Nikt mi nie będzie mówił, co mam robić! Żeby to udowodnić, na złość wszystkim odmrozę sobie uszy! Tak mogłoby brzmieć credo Zdesperowanych Buntowników. „Żyj szybko, umrzyj młodo” – deklaruje niemal co trzeci z nich. **Tryb życia, jaki prowadzą, wydaje się demonstracyjnie niezdrowy.** Odrzucają wszelkie

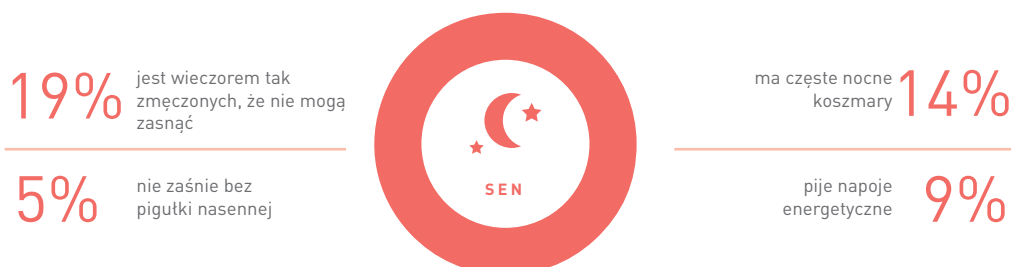
po nie sięgają, to tylko po te najprostsze, jak witamina C. **Uważają, że media dyktują nam dziś, jak żyć i protestują przeciwko temu.**

Jedzą, co chcą i kiedy chcą, nie zwracając uwagi na to, ile ważą. Nie są dumni ze swojego wyglądu, ale nie przejmują się tym, co



informacje na temat zdrowia, negują szkodliwość palenia i picia alkoholu, korzystny wpływ witamin i minerałów na organizm uważają za marketingowy wymysł koncernów farmaceutycznych. Nie wierzą, że aktywność

myślą o tym inni; 45% z nich w ogóle nie ćwiczy. Co piąty Zdesperowany Buntownik pali, z czego 41% wcale nie ma ochoty rzucać tego nałogu. Co trzeci sięga po drinka częściej niż raz w tygodniu, niemal tyle samo nie wyobraża

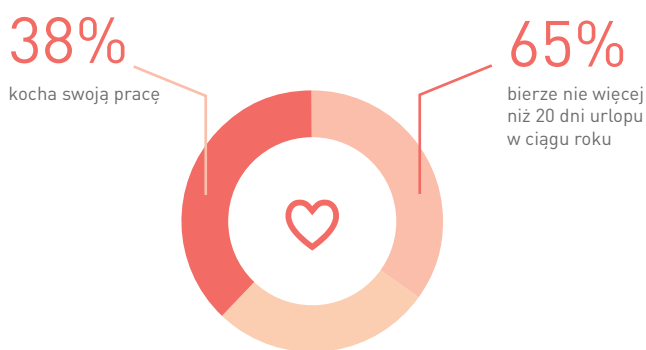


fizyczna wspiera zdrowie, a śniadanie jest najważniejszym posiłkiem. **Sami wiedzą, co jest dla nich najlepsze, więc zwykle leczą się sami.** Unikają suplementów diety, a jeśli już

sobie zabawy bez alkoholu. Co piąty relaksuje się z papierosem i kieliszkiem wina. Alkohol to jedyny aspekt trybu życia Zdesperowanych Buntowników, który nieco ich niepokoi; 15%

próbowało ograniczyć jego konsumpcję, ale bez powodzenia.

Alkohol jest dla Zdesperowanych Buntowników również sposobem na stres. Po drinka w trudnej sytuacji sięga aż co piąty repre-



zentant tego stylu zdrowia. Blisko połowa ma w sytuacji stresowej poczucie bezsilności, starają się po prostu wziąć głęboki oddech i iść dalej. Nie mają za to tendencji do zamartwiania się uporczywym myśleniem o swoich problemach, raczej starają się te myśli wszelkimi sposobami od siebie odsunąć. Dużego stresu na co dzień doświadcza 38% Zdesperowanych Buntowników.

Styl zdrowia Zdesperowanych Buntowników charakteryzuje ciągłe pobudzenie. Przejawia się ono nie tylko w postaci stale wysokiego stresu oraz dużej konsumpcji papierosów i alkoholu czy sięgania po napoje energetyczne, ale także w trudnościach z odpoczynkiem. **Niemal co piąty Zdesperowany Buntownik jest wieczorem tak zmęczony, że nie jest w stanie usnąć**, a 5% nie potrafi usnąć bez tabletki. Jeśli już zasną, to często śpią źle, a 14% miewa nocne koszmary. Do ogólnego

zmęczenia przyczynia się też mała liczba dni wolnych w ciągu roku. Tylko 35% Zdesperowanych Buntowników bierze więcej niż 20 dni urlopu. I tylko 38% kocha swoją pracę.

Otoczenie społeczne również nie pomaga Zdesperowanym Buntownikom w rozładowaniu napięć. Zaledwie nieco ponad połowa z nich ma bliską grupę przyjaciół i poczucie, że ma z kim podzielić się swoimi sprawami. Niespełna 70% spędza czas wolny z rodziną i przyjaciółmi. Więcej niż co piąty spośród Zdesperowanych Buntowników odczuwa natomiast samotność.



OBSZARY, NA KTÓRE ZDESPEROWANI BUNTOWNICY POWINNI ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Nonkonformistyczna postawa Zdesperowanych Buntowników, niezgoda na ślepe stuchanie napływających zewsząd zaleceń to wartościowy rys tego stylu zdrowia. Warto jednak poszukać w sobie motywacji, aby nakierować swoje działania na świadome wybieranie tego, co dla nas najlepsze, a nie ograniczać się do kontestowania narzucanych zasad. Taka kontestacja prowadzi obecnie między innymi do niepokojąco intensywnej konsumpcji używek. Odbija się to negatywnie również na innych sferach samopoczucia Zdesperowanych Buntowników.

Zmniejszenie konsumpcji alkoholu i poszukanie innych sposobów na rozładowanie stresu, na relaks czy uprawianie się w dobry, zabawowy nastrój wydaje się pierwszym, niezbędnym krokiem Zdesperowanych Buntowników w kierunku ogólnej poprawy dobrostanu.

NIEPOCIESZENI PODJADACZE



9% Polaków

ZDROWIE

47%

regularnie wykonuje badania



38%

stucha zaleceń lekarzy w zakresie diety

92%

uważa że zdrowie leży w ich rękach

42%

regularnie przyjmuje witaminy i minerały jako suplementy diety

34%

uważa, że jako ludzie muszą być świadomi kwestii związanych ze swoim zdrowiem

19%

uważa, że robi wszystko, co powinno się robić dla swojego zdrowia i dobrego samopoczucia

20% jest otyłych

46% twierdzi, że opinia innych ludzi na temat ich wyglądu jest dla nich ważna



jest dumnych ze swojego wyglądu

33%

jest stale na diecie, próbując zrzucić wagę

21%

JEDZENIE

98%

żyje, aby jeść



70%

codziennie jada mięso

55%

nigdy nie opuszcza żadnego posiłku

33%

jada tłusto

60%

je to, co chce i kiedy chce, nie zważając na wagę

CZAS



WOLNY

83%



ogląda w czasie wolnym telewizję



31%

gra w czasie wolnym w gry wideo

42%



korzysta w czasie wolnym z sieci społecznościowych



31%

chodzi w czasie wolnym do kina

27%

chodzi w czasie wolnym na mecze i inne widowiska sportowe

32%

kocha swoją pracę



10%

pracuje w granicach 30 godzin tygodniowo

21%



to studenci

25%



to osoby w wieku 16-24 lata

24%



podejmuje aktywność fizyczną tylko, kiedy chce zrzucić wagę



88% nie sięga po papierosy



83% pije alkohol nie częściej niż raz w tygodniu

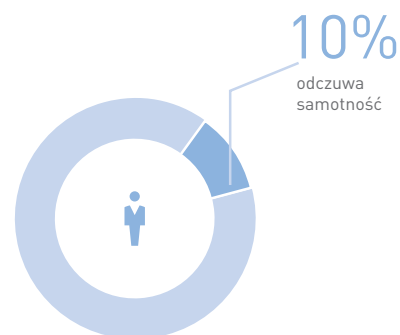
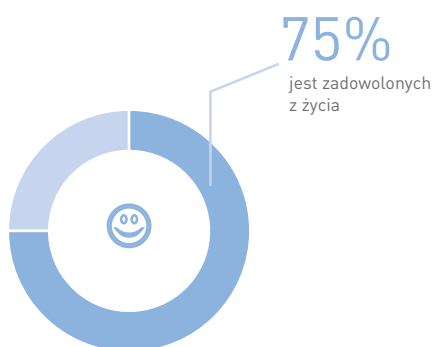


41 lat

ŚREDNI WIEK

Niepocieszeni Podjadacze twierdzą, że żyją, aby jeść. Jedzenie to ich wielka słabość i życiowa przyjemność. Rzadko sięgają po alkohol czy papierosy. Jeśli już

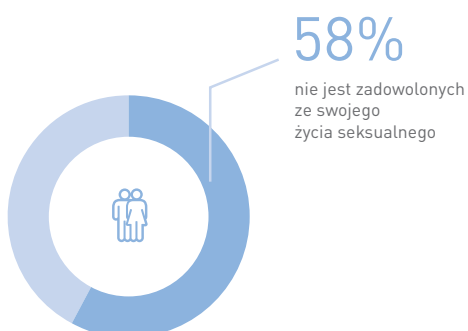
Niepocieszeni Podjadacze nie są zadowoleni ze swojego wyglądu, tym bardziej, że opinia innych ludzi na temat ich wyglądu jest dla nich ważna. **Jedna piąta z nich jest więc stale na**



to robią, to tylko dlatego, że to lubią. Nie szukają w nich pocieszenia, sposobu na stres czy relaks. To wszystko daje im jedzenie.

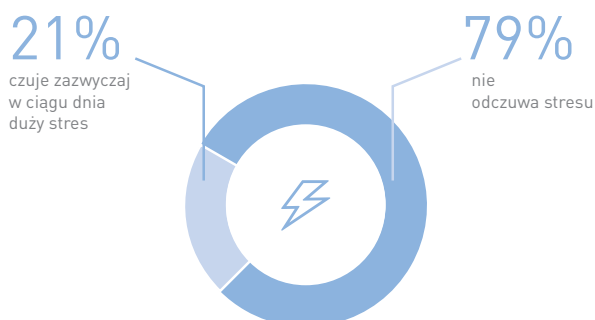
Ponad połowa (60%) deklaruje, że je to, co chce i kiedy chce, nie zważając na wagę; 70% codziennie jada mięso, 33% przyznaje, że je tłusto. Nie można im jednak odmówić regularności – 55% nigdy nie opuszcza żadnego z posiłków. W efekcie aż **co piąty spośród reprezentantów tego stylu zdrowia jest otyły.**

dziecie, próbując zrzucić wagę. Może się to okazać trudne, ponieważ sposób spędzania czasu przez reprezentantów tego stylu zdrowia jest mało aktywny, a wszystkim ulubionym rozrywkom często towarzyszą przekąski. **Niepocieszeni Podjadacze szczególnie chętnie spędzają czas przed telewizorem i komputerem, najczęściej na portalach społecznościowych. Co trzeci gra w gry na komputerze lub konsoli.** Jeśli już wychodzą z domu, to zazwyczaj również w roli widza – do kina



lub na widowisko sportowe. W porównaniu z przedstawicielami innych stylów zdrowia to właśnie wśród Niepocieszonych Podjadaczy najwięcej jest osób, które podejmują aktywność fizyczną tylko wtedy, kiedy chcą zrzucić wagę. Robi tak co czwarty przedstawiciel tego stylu zdrowia.

Jedna czwarta Niepocieszonych Podjadaczy to osoby, które nie mają jeszcze 25 lat, a co piąty Podjadacz jest studentem; żaden inny styl zdrowia nie jest tak szeroko (21%) reprezentowany w tej grupie. Na tym etapie życia szczególnie ważna jest dla nas nie tylko opinia innych ludzi o naszym wyglądzie, ale również szerzej pojęta atrakcyjność. Oczekujemy, że zapewni nam ona pomyślność w relacjach z innymi ludźmi. Tymczasem **dla Niepocieszonych Podjadaczy relacje z otoczeniem, szczególnie seksualne, są źródłem frustracji**; 58% nie jest zadowolonych ze swojego życia seksualnego, dla 11% zaś partner jest głównym źródłem stresu; 10% Niepocieszonych Podjadaczy odczuwa samotność.



Do pracy Niepocieszeni Podjadacze podchodzą bez pasji. Tylko co trzeci reprezentant tego stylu zdrowia twierdzi, że kocha to, co robi. Na pracę poświęcają stosunkowo niewiele czasu w ciągu tygodnia i rzadko czują się w ciągu dnia zestresowani. Na ogół nie mają też problemów ze snem. Tylko 1% potrzebuje tabletki, aby zasnąć. Pomijając brak satysfakcji w sferze relacji i partnerstwa, Niepocieszeni Podjadacze są całkiem zadowoleni ze swojego życia.



OBSZARY, NA KTÓRE NIEPOCIESZENI PODJADACZE POWINNI ZWRÓCIĆ UWAGĘ

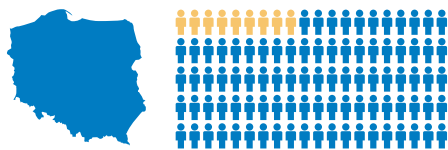
Tym, co na pewno warto poradzić Niepocieszonym Podjadaczom, jest poszukanie w życiu przyjemności w obszarach innych niż jedzenie.

Być może warto poszerzyć zakres sposobów spędzania czasu wolnego o nieco bardziej aktywne rozrywki, sprzyjające kontaktom z ludźmi?

Stabością stylu życia Niepocieszonych Podjadaczy jest nie tylko ich zamiłowanie do jedzenia, odbierające satysfakcję z innych dziedzin życia, ale także brak starań o jakość diety.

Warto zadbać, aby była ona lepiej zbilansowana, bogatsza w warzywa i owoce, bardziej urozmaicona i mniej tłusta. Przydałoby się także nieco więcej ruchu na co dzień.

POGODNI MĘDRCY



9% Polaków



54 lata

ŚREDNI WIEK

38%

ma 65-80 lat

54%

to emeryci

91%

zadowolonych z życia

33%

wierzy, że wszystko
i tak jest zapisane w genach

ZDROWIE

84%

regularnie wykonuje badania

71%

stucha zaleceń lekarzy
w zakresie diety



95%

wierzy, że ich zdrowie leży
w ich własnych rękach

53%

przyjmuje witaminy i minerały
w postaci suplementów diety

55%

uważa, że jako ludzie musimy być świadomi kwestii związanych z naszym zdrowiem

97%

jest przekonanych, że robią wszystko,
co powinni dla swojego zdrowia i dobrego samopoczucia

76% jest dumnych ze swojego
wyglądu



62% nie przejmuje się opinią
na temat ich wyglądu

67%

uważa na to,
co je, więc nie
potrzebuje diety

60%

rezygnuje z kolacji

84%

jada nieduże
porcje

87%

zwraca uwagę na dużą
zawartość owoców i warzyw
w codziennej diecie



14%

uważa, że ich dieta
jest bogata w tłuszczy

41%

chętnie kupuje
żywność organiczną

6%

doświadcza
efektu jo-jo

53%

nie jada
codziennie mięsa



45% to byli palacze,
którzy zerwali z nałogiem



23% w ogóle nie pija alkoholu



30% nie prowadzi aktywnego
życia seksualnego

Na tle przedstawicieli wszystkich stylów zdrowia Pogodni Mędracy są najbardziej zadowoleni ze swojego życia. Emanują spokojem, pewnością, że robią wszystko, co powinni dla swojego zdrowia i dobrego samopoczucia. **Wiedzą, co w życiu ważne, stawiają na relacje z bliskimi i zaufanie pokładane w otoczeniu.** Świadomość

każdego człowieka, które determinuje możliwości jego organizmu. Często rozmawiają o zdrowiu z przyjaciółmi i rodziną. Zdrowie bywa dla nich nawet źródłem pewnego stresu, choć, ogólnie rzecz biorąc, Pogodni Mędracy stosunkowo rzadko doświadczają na co dzień dużego napięcia. Jeśli już poczują zdenerwowanie, chętnie

37%

wybiera spacer
jako sposób
na stres



7%

uważa zdrowie za
główne
źródło stresu

9%

nie odczuwa
stresu na co dzień

spraw związanych z własnym zdrowiem uważają za element swojego człowieczeństwa. Ten styl życia charakterystyczny jest dla osób starszych, z dystansem podchodzących do wielu spraw; 38% Pogodnych Mędrców ma 65 lub więcej lat, 52% to emeryci.

Pogodni Mędracy są bardzo rodzinni. Zdecydowana większość spędza czas w gronie przyjaciół i rodziny, posiada grupę bliskich przyjaciół i czuje, że może dzielić się z nimi swoimi sprawami; 30% nie prowadzi aktywnego życia seksualnego, ale nie zaktóca to ich poczucia szczęścia. Nie czują się też samotni.

Dużo uwagi poświęcają swojemu zdrowiu. Uważają, że leży ono w ich własnych rękach, choć doceniają też wagę wyposażenia genetycznego

jako sposób na jego rozładowanie wybierają spacer. Stosunkowo rzadko przyjmują postawę rezygnacji opartej na przekonaniu, że nic nie są w stanie zrobić.

Duże zaufanie pokładają w medycynie; 84% regularnie poddaje się badaniom, ponad połowa przyjmuje witaminy i minerały w postaci suplementów diety. Przestrzegają też zaleceń lekarzy w zakresie sposobu żywienia. Zwracają uwagę na to, co jedzą, nie potrzebują zatem żadnych szczególnych diet. Dbają o obecność warzyw i owoców w codziennych posiłkach, interesuje ich żywność organiczna czy po prostu wytwarzana w tradycyjny sposób, a nie na skalę przemysłową. Starają się także zachowywać wstrzeźliwość; 84% jada nieduże porcje, 60% rezygnuje z kolacji, ponad połowa nie jada

codziennie mięsa, zaś jedynie 14% uważa, że ich dieta jest bogata w tłuszcz. Nie odchudzają się, a efekt jo-jo jest im praktycznie nieznan. Są dumni ze swojego wyglądu, nie zważając jednak na opinie innych na ten temat.



93%

spędza czas w gronie rodziny i przyjaciół



85%

ma grupę bliskich przyjaciół



86%

czuje, że może się dzielić swoimi sprawami z rodziną i przyjaciółmi



2%

tylko 2% odczuwa samotność



64%

rozmawia o zdrowiu z rodziną i przyjaciółmi

Pogodni Mędrzy rzadko sięgają po używki. Jest wśród nich wiele osób, które paliły w przeszłości, lecz obecnie najliczniejsza grupa to ci, którzy już się z papierosami rozstali. Blisko co czwarty Pogodny Mędrzec nie pije też w ogóle alkoholu. Pozostali sięgają po niego zazwyczaj w umiarkowanych ilościach i nie sądzą, żeby miało to negatywny wpływ na ich zdrowie. Stosunkowo dobrze śpią, choć często nie potrafią usnąć bez pomocy tabletki.



OBSZARY, NA KTÓRE POGODNI MĘDRCY POWINNI ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Bardzo wysoki poziom zadowolenia z życia wskazuje, że styl zdrowia Pogodnych Mędrców prowadzi do poczucia dobrostanu.

Jeśli jest jakiś aspekt zdrowia, który warto polecić wadze osób reprezentujących ten styl, to jest to obszar własnych zainteresowań i sposobów spędzania wolnego czasu. W porównaniu z przedstawicielami pozostałych stylów zdrowia Pogodni Mędrzy są najmniej zainteresowani wszystkimi rodzajami rozrywek.

Warto pamiętać, że obok bliskich, serdecznych relacji z otoczeniem dla naszego dobrego samopoczucia przydaje się także odrobina przestrzeni tylko dla siebie.

Może warto sięgnąć po robótki ręczne lub odkurzyć książki z regatu?

TOWARZYSZY HEDONIŚCI



5% Polaków



40 lat

ŚREDNI WIEK

22%



uważa, że media próbują nam dyktować, jak mamy żyć

54%



uważa na to, co je, więc nie potrzebuje diet



ZNAJOMI

0%

czuje się samotnie

70%

posiada grupę bliskich przyjaciół

78%

czuje, że może dzielić się swoimi sprawami z bliskimi

ZDROWIE

50%

regularnie wykonuje badania

81%

uważa, że ich zdrowie leży w ich własnych rękach



37%

śłucha zaleceń lekarzy w zakresie diety

41%

regularnie przyjmuje witaminy i minerały jako suplementy diety

33%

uważa, że jako ludzie musimy być świadomi kwestii związanych z naszym zdrowiem

74%

robi wszystko, co powinno się robić dla swojego zdrowia i dobrego samopoczucia

PALENIE

52%

to palacze okazjonalni, sięgający po papierosa w towarzystwie

35%

uważa, że ostrzeżenia o szkodliwości palenia są wyolbrzymione



46%

pali regularnie

48%

nie wierzy, że palenie może się negatywnie odbić na ich zdrowiu

68%

nie przejmują się opinią na temat ich wyglądu



41%

jest dumnych ze swojego wyglądu

CZAS WOLNY

67%

czyta w czasie wolnym książki

37%

czyta w czasie wolnym magazyny



35%

chodzi w czasie wolnym do kina

31%

w czasie wolnym podróżuje

59%

jest zadowolonych z seksu



52%

regularnie uprawia seks ze stałym partnerem

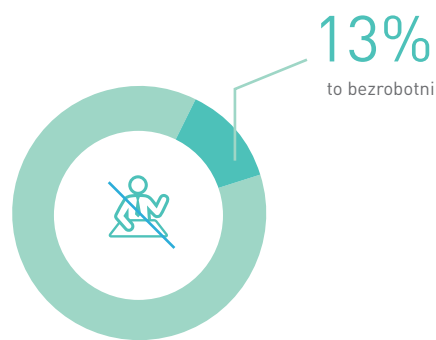
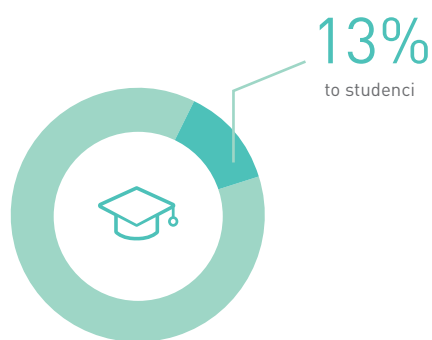
ALKOHOL

46% pije co najmniej raz w tygodniu, w tym 20% 2-3 razy w tygodniu

NIE MA W TEJ GRUPIE OSÓB PIJĄCYCH CODZIENNIE

Towarzyscy Hedoniści to urodzone dusze towarzysstwa. Zależy im na uczestnictwie w grupie i wiele zrobią, aby to osiągnąć. **Ten styl zdrowia cechuje okazjonalnych palaczy, którzy sięgają po papierosa dla towarzystwa. Również alkohol pojawia się w życiu Towarzyskich Hedonistów jako element zabawy i jeden ze**

że może ono bardzo negatywnie odbić się na ich zdrowiu. Są też relatywnie mało przekonani o pozytywnym wpływie aktywności fizycznej na zdrowie i faktycznie ćwiczenia za bardzo ich nie interesują; 31% w ogóle nie ćwiczy, 24% – tylko wtedy, kiedy chce zrzucić wagę.



sposobów spędzania czasu z innymi ludźmi; 22% Hedonistów nie wyobraża sobie bez niego imprezy. Ze względu na dużą intensywność kontaktów towarzyskich, co piąty przedstawiciel tego stylu zdrowia pije alkohol 2–3 razy w tygodniu. Alkohol jest także ich sposobem na stres; nie ma jednak wśród reprezentantów tego stylu życia osób pijących codziennie.

Towarzyscy Hedoniści niechętnie słuchają zaleceń zdrowotnych i nie bardzo w nie wierzą, prawdopodobnie dlatego, że nie pasują one do ich wyborów. Uważają, że media próbują nam dyktować sposób życia. **Więcej niż co trzeci traktuje ostrzeżenia o szkodliwości palenia jako wyolbrzymione, a zaledwie połowa wierzy,**

Styl zdrowia Towarzyskich Hedonistów odległy jest jednak od obsesyjnej koncentracji na ciągłym odchudzaniu się. Choć zależy im na przynależności do grupy i byciu otoczonymi ludźmi, nie przejmują się nadmiernie tym, co inni myślą o ich wyglądzie. Na tle przedstawicieli innych stylów zdrowia jest to dla nich najmniej ważne. Być może dlatego, że ich poczucie dumy z własnego wyglądu nie odbiega od przeciętnego, nie mają zatem szczególnych kompleksów. Uważają, że diety nie są im potrzebne, wystarczy, że zwracają uwagę na to, co jedzą.

Otoczenie daje Towarzyskim Hedonistom oparcie. **Nigdy nie czują się samotni. Wielu z nich ma grupę bliskich przyjaciół i poczucie, że**

mają z kim dzielić się swoimi sprawami. Jest to dla nich bardzo ważne. Są też zadowoleni z seksu; ponad połowa uprawia go regularnie ze stałym partnerem. **Prowadzą aktywne, pełne zainteresowań życie w czasie wolnym,** którego im nie brak dzięki temu, że nie są bardzo aktywni zawodowo; 13% to bezrobotni, kolejne 13% – studenci. Mało jest wśród reprezentantów tego stylu życia osób pracujących na pełen etat czy samodzielnych przedsiębiorców.



26%

nie uważa, że wysiłek fizyczny jest ważny dla dłuższego i zdrowszego życia



31%

nie ćwiczy



24%

ćwiczy tylko wtedy, kiedy chce zrzucić wagę



OBSZARY, NA KTÓRE TOWARZYSZY HEDONIŚCI POWINNI ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Ogólna życiowa satysfakcja i ogromne poczucie bezpieczeństwa płynące z relacji z otoczeniem to filary stylu zdrowia Towarzyskich Hedonistów.

Na uwagę zasługuje jednak cena, jaką płać za poczucie swobody w towarzystwie.

Warto się zastanowić, czy papieros i drink są niezbędne do tego, aby poczuć się dobrze w grupie?

Towarzyscy Hedoniści to przecież interesujący ludzie o szerokich horyzontach, czytani i bywali w świecie.

Może warto bardziej uwierzyć w siebie i jednocześnie nie zatykać uszu na wszystkie zalecenia, które stoją w sprzeczności z naszym trybem życia?

PODSUMO- WANIE

Polski styl zdrowia

Mapa polskich stylów zdrowia

Co dalej?

Nota metodologiczna

Bibliografia



POLSKI STYL ZDROWIA

Jak widać, różnorodność naszych stylów zdrowia, a więc postaw i strategii wobec zdrowia, jakie przyjmujemy, jest bardzo szeroka. W jaki sposób ta wiedza przekłada się na nasz obraz jako społeczeństwa? Czego nowego o zdrowiu Polaków dowiadujemy się z prezentowanych badań?

Niebagatelne znaczenie ma skierowanie uwagi na kwestie w mniej oczywisty sposób związane ze świadomym, celowym dbaniem o zdrowie. Okazuje się, że **ogromną rolę w naszym ogólnym zadowoleniu z życia odgrywają relacje z otoczeniem i poczucie oparcia w bliskich. Satysfakcja w tej sferze życia przekłada się na niższy poziom stresu, lepszy sen, mniejszą skłonność do sięgania po używki. Daje też motywację do dbania o siebie i poświęcenia uwagi swojemu zdrowiu.** Właśnie taka motywacja, płynąca z bliskiego, zaufanego kręgu osób, może mieć znacznie większą siłę niż wszelkie zalecenia lekarzy i nawoływania mediów. Co ciekawe, dla zapewnienia sobie poczucia oparcia i rozwiania uczucia samotności, nie wystarczy relacja z partnerem. Również udany seks nie gwarantuje, że nie będziemy czuli się samotni. Konieczny jest nieco szerszy krąg bliskich przyjaciół i krewnych, z którymi jesteśmy gotowi spędzać czas i możemy dzielić się swoimi sprawami.

Ogromne znaczenie ma wiara w siebie, którą powinniśmy pielęgnować. **Poczucie wpływu na rzeczywistość dodaje nam skrzydeł** i na zasadzie samospelniającej się przepowiedni sprawia, że działania, które podejmujemy, okazują się sensowne. Szukajmy w sobie siły, pozytywnej motywacji, doceńmy wpływ, jaki możemy mieć na własne życie. Jest tyle aspektów naszego stylu zdrowia, które możemy kształtować. Badania naukowe

dowodzą przecież, że nasz styl życia aż w połowie decyduje o naszym zdrowiu (Lalonde, 1974).

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, iż spośród dwóch filarów zdrowia, jakimi są zaufanie do siebie i poczucie oparcia w otoczeniu, mocniejszą stroną Polaków jest pewność siebie. Jesteśmy przekonani o własnej racji i gotowi polegać tylko na sobie. Zaufanie innym sprawia nam znacznie większą trudność. Nasza kultura promuje wartości indywidualistyczne, co być może utrudnia nam budowanie silnych, bliskich relacji, wzmacniając jednocześnie nasze poczucie pewności siebie. Warto o tym pamiętać i większą troską objąć obszar relacji z otaczającymi nas ludźmi. Postuchajmy, co mają nam do powiedzenia, podzielmy się swoimi troskami. Dziś naprawdę dobrze radzą sobie z tym jedynie Poprawni Optymiści, Pogodni Mędrzy i Towarzyscy Hedoniści. Czyli zaledwie 37% spośród nas!

MAPA POLSKICH STYLÓW ZDROWIA

Ciekawie przedstawia się perspektywa geograficzna występowania poszczególnych stylów zdrowia.

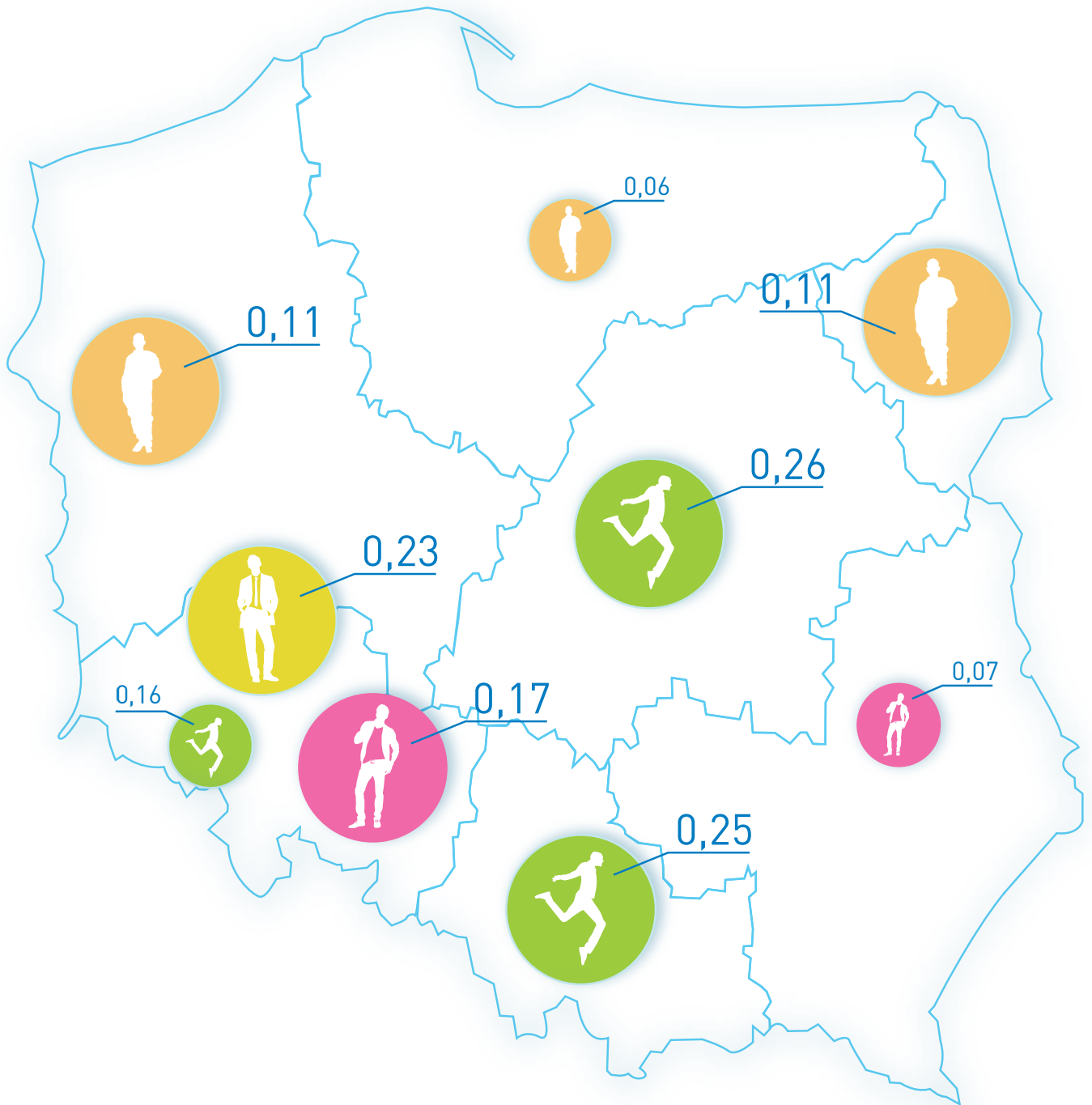
Wyraźnie zaznacza się podział na regiony wschodnie, nieco bardziej kolektywistyczne, i regiony południowo-zachodnie, nastawione bardziej indywidualistycznie. Południowo-zachodnia Polska to królestwo Świadomych Indywidualistów, którym towarzyszą Pozorni Twardziele. Niedoreprezentowani w stosunku do całej Polski są natomiast w tym regionie Poprawni Optymiści. Pokazuje to ogólnie nonkonformistyczne nastawienie panujące w tym regionie Polski.

Wschodnia Polska jest natomiast królestwem Pogodnych Mędrców. Świadomych Indywidualistów spotykamy tam znacznie rzadziej. W porównaniu tych dwóch stylów zdrowia doskonale widać napięcie między kolektywizmem Pogodnych Mędrców, ich nastawieniem na więzi z innymi ludźmi i pewnym ekstrawertyzmem, a indywidualizmem i introwertyzmem Świadomych Indywidualistów. Odzwierciedla ono dobrze znane antropologom napięcie kulturowe między Wschodem i Zachodem.

O ile zróżnicowanie regionalne jest na mapie stylów zdrowia widoczne, o tyle różnice pomiędzy środowiskiem miejskim i wiejskim nie wpływają już na nasz styl zdrowia tak wyraźnie. Jedyne style zdrowia, które znacząco odróżniają się od typowego obrazu pod względem występowania na wsi i w miastach to Pogodni Mędrcy. W środowisku wiejskim spotkać ich można istotnie rzadziej niż by to wynikało z ogólnych proporcji rozkładu ludności Polski w tych dwóch środowiskach, co jednak nie dziwi, jeśli zdamy sobie sprawę, iż populacja miejska jest przeciętnie rzecz biorąc starsza niż wiejska.

Mapa przedstawia, które style zdrowia są nadreprezentowane (duże okręgi) i niedoreprezentowane (małe okręgi) w poszczególnych regionach w stosunku do całej Polski.





POPRAWNI
OPTYMIŚCI
23%

POZORNI
TWARDZIELE
18%

ZMĘCZENI
HEROSI
15%

ŚWIADOMI
INDYWIDUALIŚCI
11%

ZDESPEROWANI
BUNTOWNICY
10%

NIEPOCIESZENI
PODJDACZE
9%

POGODNI
MĘDRCY
9%

TOWARZYSCY
HEDONIŚCI
5%

	POPRAWNI OPTYMIŚCI 23%	POZORNI TWARDZIELE 18%	ZMĘCZENI HEROSI 15%	ŚWIADOMI INDYWIDUALIŚCI 11%	ZDESPEROWANI BUNTOWNICY 10%	NIEPOCIESZENI PODJDACZE 9%	POGODNI MĘDRCY 9%	TOWARZYSCY HEDONIŚCI 5%
PÓLNOČNY	0,23	0,20	0,17	0,09	0,12	0,07	0,06	0,06
POŁ.-ZACH.	0,16	0,23	0,14	0,17	0,08	0,08	0,08	0,07
PŁN.-ZACH.	0,21	0,19	0,13	0,13	0,11	0,08	0,11	0,04
WSCHODNI	0,25	0,18	0,14	0,07	0,09	0,09	0,11	0,07
POŁUDNIOWY	0,25	0,17	0,15	0,11	0,10	0,09	0,08	0,05
CENTRALNY	0,26	0,16	0,13	0,12	0,11	0,10	0,07	0,05



CO DALEJ?

Zgodnie ze składanymi we Wstępie deklaracjami, nie traktujemy niniejszego Raportu jako dokumentu wyczerpującego temat. Jest to raczej otwarcie pewnej perspektywy w dyskursie o zdrowiu i badaniach zdrowia Polaków.

Chcielibyśmy, aby zawsze już towarzyszyła im świadomość różnic w naszych stylach zdrowia. Uwzględnienie tego kontekstu pozwala bowiem lepiej rozumieć wybory, jakich dokonujemy, a także bardziej świadomie i skutecznie kształtować nasze zachowania w zakresie dbałości o zdrowie.

W następnych latach planowane jest powtórzenie i dalszy rozwój badań nad postawami Polaków wobec zdrowia. Liczymy na to, że kolejne fale badań przyniosą nie tylko pełniejszy obraz stylów zdrowia w Polsce, ale także pomysły na rozwiązania edukacyjne czy produktowe, dzięki którym w zmieniającym się świecie nie zabraknie odpowiednich narzędzi do dbania o siebie i swoich najbliższych. Mamy również nadzieję, że odpowiedź na pytanie o rzeczywisty stan wiedzy na temat zdrowia w Polsce da nam przygotowywany właśnie we współpracy z Telewizją Polską Wielki Test Wiedzy o Zdrowiu, którego USP Zdrowie jest partnerem merytorycznym i sponsorem. A już teraz przystępujemy do pracy nad przyszłorocznymi badaniami dotyczącymi stylów zdrowia w naszym kraju.

Tymczasem jeszcze raz zachęcamy do odwiedzenia zakładki „Style Zdrowia” na stronie www.stworzone-dlazdrowia.pl i do wykonania testu określającego indywidualny styl zdrowia. Chcielibyśmy, aby wynik tego testu i lektura Raportu stały się dla wszystkich odbiorców

narzędziem do bardziej świadomego kształtowania swojego stylu zdrowia. Niniejszy Raport polecamy także uwadze wszystkich osób profesjonalnie związanych ze zdrowiem, nie tylko w placówkach opieki medycznej, ale także w organizacjach pozarządowych czy mediach. Miejmy nadzieję, że zarówno sam Raport, jak i wprowadzana przez niego perspektywa stylów zdrowia, zmotywują nas wszystkich do lepszego życia dzięki większej świadomości zdrowotnej i dbałości o zdrowie.

NOTA METODOLOGICZNA

Badanie zrealizowano w kwietniu i maju 2013 roku na próbie 1013 osób. W grupie wiekowej 16–64 lat wykorzystano metodologię CAWI, w grupie wiekowej 65–80 metodologię CATI.

Doboru próby dokonano z uwzględnieniem reprezentatywności płci, wieku, regionu (w podziale na sześć regionów: Centralny, Południowy, Wschodni, Północno-Zachodni, Południowo-Zachodni i Północny) oraz wielkości miejscowości, z której pochodzili badani (w podziale na pięć przedziałów: teren wiejski, miasto do 50 tys. mieszkańców, miasto 50–200 tys. mieszkańców, miasto 200–500 tys. mieszkańców, miasto powyżej 500 tys. mieszkańców).

Kwestionariusz objął sekcje związane ze zdrowiem fizycznym (dieta, żywność bio, kontrola wagi, konsumpcja alkoholu, palenie tytoniu, aktywność fizyczna, sen, używki, życie seksualne, badania lekarskie, zażywanie suplementów diety), zdrowiem mentalnym (zadowolenie z życia, zadowolenie z pracy, pewność siebie, poziom stresu i strategię radzenia sobie ze stresem, odpoczynek i czas wolny, poziom hałasu, poziom intensywności zapachów) i zdrowiem społecznym (liczba bliskich przyjaciół, życie społeczne). Dodatkowo kwestionariusz objął obszary tematyczne związane ze stosunkiem do zdrowia i dbania o nie, źródłami informacji na temat zdrowia oraz z konsumpcją mediów, a także dostarczył wskaźników opisujących wagę i wzrost (niezbędne do obliczenia wskaźnika BMI) oraz danych dotyczących liczby dni spędzonych na zwolnieniu lekarskim w poprzednim roku.

W kwestionariuszu znalazła się także sekcja rejestrująca dane demograficzne.

Na podstawie zgromadzonych danych przeprowadzono analizę czynnikową pozwalającą wskazać korelacje między zmiennymi i pogrupować je. Celem tej analizy było wyłonienie zmiennych dyskryminujących i ograniczenie liczby zmiennych na kolejnych etapach prac analitycznych. W kolejnym kroku wykonano analizy klastrujące, które pozwoliły wyłonić segmenty reprezentujące zróżnicowane style zdrowia. W celu opisania poszczególnych stylów zdrowia, dokonano analiz krzyżujących otrzymane segmenty ze wszystkimi zmiennymi kwestionariuszowymi.

Ostateczny algorytm segmentacyjny składa się z dwóch pytań obejmujących w sumie 13 wymiarów.

BIBLIOGRAFIA

Czapiński J., Panek T. (red.), 2013, *Diagnoza Społeczna 2013. Warunki i jakość życia Polaków*, Warszawa, Rada Monitoringu Społecznego.

Izdebski Z., 2012, *Seksualność Polaków na początku XXI wieku. Studium badawcze*, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia, 1946, w: *Dziennik Ustaw*, 1948 nr 61, poz. 477.

Lalonde M., 1974, *A New perspective on the health of Canadians*. Ottawa, Government of Canada.

Marciniak G. (red.), 2006, *Stan zdrowia ludności Polski w 2004 roku*, Warszawa, Główny Urząd Statystyczny.

Narai E., 2009, *Healthstyle segmentation, attitudes to health*, Budapeszt.

Narodowy Program Zdrowia na lata 2007-2015. Załącznik do Uchwały Nr 90/2007 Rady Ministrów z dnia 15 maja 2007 r.

Wojtyniak B., Goryński P., Moskalewicz B. (red.), 2012, *Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania*, Warszawa, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego, Państwowy Zakład Higieny.

Poznaj świat Stworzone dla Zdrowia na www.stworzonedlazdrowia.pl

hello
zdrowie

walk
AND MORE

mojewitaminy

POKONAJ
grypę

APAP®

IBUPROM®

Gripex®

Acatar.

Verdin

Stoperan

VIGOR
UP

XENNA®

