

## Zdravje ni igra na srečo

Naključje spremlja življenje, kot neljubo tveganje mu preti, kot vabljava priložnost pa se mu dobrika vseskozi od rojstva do smrti. Karkoli naredimo, sprejmemo, odklonimo, se trudimo ali le nemočni spremljamo, je povezano z njim. Ne da se odpraviti, mogoče pa je zavreti ali spodbuditi nastanek tako grozljive škode kot prijetne koristi.

Preteče tveganje nas skrbi in poželjiva priložnost vznemiri sorazmerno s svojo uresničljivostjo in velikostjo naključne posledice. Pomembno je tudi, kako smo zanj ranljivi in o njiju prepričani.

Denimo, malo potnikov ne leti z letalom iz razloga, ker se vsak stotisoči do milijonti let ponesreči, a se jih kar nekaj premisli, če se je nesreča zgodila pred kratkim. Pri vožnji z osebnim avtom smo ravnodušnejši, ker posledice prizadenejo manj ljudi. Če ne bi bili, bi se promet zaradi številnih nezgod streznil že včerajšnji dan. A je zaradi prelahkih misli za nameček vedno drznejši. Podobno ljudje stavimo na srečo. Le ukrepamo pritrtilno. Pripravljeni smo se postaviti na rep dolge vrste in potrpežljivo počakati na vplačilo za vstop v mamljivi svet, četudi so možnosti za sicer velik dobiček majhne.

Na splošno velja, da nas ne skrbi, če tveganje uresniči svojo grožnjo življenju in zdravju redkeje kot v stotisoč primerih. Mnogo večja verjetnost neljubega dogodka mora obstajati, da smo se ga pripravljene tudi obvarovati s spremembo svojega vedenja. Takrat je tudi pomembno, da smo prepričani v svojo sposobnost spremeniti življenjski slog. Zelo pomaga, da imamo motiv, ki nas potegne naprej. Ob zasvojenosti s koristjo, ki je postala sama sebi namen, je uspeh pičel, ker nas zasuče v začaran krog neusahljivih potreb. Naše razvade nastanejo, se vzdržujejo in krepijo v socialnem okolju, kjer živimo, delamo ali preživljamo prosti čas, zato se navezanost nanje le tu lahko tudi razveže. Drugi so naša usoda, naključje pa je posledica dejstva, da velja tudi obratno. Tudi mi smo usoda drugih. Odporni nismo niti za širše družbene ukrepe, ki nam lahko olajšajo ali otežijo izbiro za boljše počutje ter bolj zdravo in daljše življenje.

Ne glede na to, ali je tveganje odkrito ali prikrito, ogromno ali neznatno, pride iznenada ali se prikrade potihoma, ga sprejmemo vede ali nevede, ga omalovažujemo ali precenimo, lahko nanj vplivamo ali ne, se moramo slej ko prej sami spoprijeti z njim. Pri igrah na srečo sicer obstajajo redki zmagovalci, a od igralca, ki mu je bila sreča mila, ni pričakovati, da bi komu odstopil dobiček.

Preprečevalnih ukrepov za zdravo in dolgo življenje je malo, a so najuspešnejši in najcenejši: zdravo se prehranjujemo, dovolj bodimo telesno dejavni, ne kadimo, imejmo mero za alkohol in obvladujemo stres. Pretežko? Naj nam bo izziv: »Odločitev za zdravje ni najlažja izbira!«

Janez Špringer, mag.farm., spec