

Jerzy T. Marcinkowski  
Zofia Konopielko  
Paulina Rosińska  
Aneta Klimberg

## Społeczne uwarunkowania działań medycyny

Kryzys demograficzny

---

Jak wspomniano, struktura demograficzna ma wpływ na zdrowie populacji, ale też musi być uwzględniana w doborze metod działania profilaktycznego adresowanego do poszczególnych grup wiekowych z uwzględnieniem płci. Wiedza na temat stanu zdrowia, zmieniającego się stylu życia tych grup, jest niezbędna, by na bieżąco modyfikować i zmieniać te programy.

*Należy też uwzględniać działania w zakresie wzajemnego zrozumienia się ludzi w różnym wieku, by wzmocnić więzi międzyludzkie, tolerancję i życzliwość, a także wskazywać możliwości czerpania z zasobów i doświadczeń innych osób. Obserwowana od lat nie tylko w Polsce, ale też w krajach o dobrze rozwiniętej gospodarce, wzrastająca obecność w populacji ludzi starych z większym doświadczeniem życiowym, choć częściej i inaczej chorujących, może kształtować postawy młodych.*

Niepokojące jest to, że obecnie obserwuje się na całym świecie narastający problem niepłodności – zarówno wśród kobiet, jak i coraz częściej wśród mężczyzn.

## Prognozy GUS sprzed pandemii COVID-19 dotyczące Polski

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) liczba ludności w Polsce w przeszłości systematycznie się zwiększała. Jednak okazało się, że w końcu 2018 r. ta liczba – która wówczas wynosiła 38 mln 411 tys. – spadła o 22 tys. osób względem roku poprzedniego, a w końcu 2019 r. (38 mln 383 tys.), o kolejne 28 tys. Zanotowano ujemny przyrost naturalny – liczba urodzeń była o 35 tys. niższa od liczby zgonów<sup>1</sup>. Wynika z tego, że Polska wkroczyła w okres kryzysu demograficznego<sup>2</sup>. Jednak taka sytuacja, choć przejściowa, miała już miejsce w latach 1997–2007. GUS prognozuje, że obecnie tendencja może być wydłużona w czasie i do 2040 r. liczba ludności zmniejszy się aż o 2,8 mln. Szczególnie dotyczy to województw opolskiego, lubelskiego, łódzkiego i śląskiego, a najmniej mazowieckiego, pomorskiego i małopolskiego<sup>3</sup>. Największy wpływ na ten stan rzeczy będzie miała umieralność (przed pandemią COVID-19 przewidywało się, że np. w 2040 r. liczba zgonów sięgnie 440 tys.), bowiem znacznie wymierać wyżej demograficzny z drugiej połowy lat 50. XX wieku.

Podstawowym warunkiem stabilności demograficznego rozwoju kraju jest liczba urodzeń<sup>4</sup>. Na każde 100 kobiet w wieku 15–49 lat powinno przypadać co najmniej 210–215 urodzonych dzieci. W Polsce liczba ta wynosiła w 2018 r. wyraźnie mniej, bo 143 urodzeń na 100 kobiet w tym wieku.

Przed wystąpieniem pandemii COVID-19, w 2019 r. (jak podaje GUS), zarejestrowano w Polsce 375 tys. urodzeń żywych, czyli o ok. 13 tys. mniej niż w roku poprzednim – liczba urodzeń była o 35 tys. niższa niż liczba zgonów. Była to największa różnica od czasów II wojny światowej. W styczniu 2021 r. podano dane wstępne dotyczące roku 2020 – liczba urodzeń wyniosła mniej niż 360 tys. Oznacza to, że była niższa o ok. 122 tys. niż liczba zgonów. Zmarło ok. 477 tys. osób, czyli o ok. 67 tys. więcej niż przed rokiem. Liczba ludności w Polsce spadła o ok. 115 tys.

W ostatnich dwóch dekadach zwiększyła się średnia wieku kobiet rodzących pierwsze dziecko. Podczas gdy w latach 1990 i 2000 było to 26 lat, w 2018 r. 30, a w 2019 r. – zarówno w Unii Europejskiej jak i samej w Polsce – 29,4 lata.

<sup>1</sup> Liczba ludności Polski spada. Nowe dane GUS, <https://tvn24.pl/biznes/z-kraju/liczba-ludnosci-polski-dane-gus-ra1002760-4495435> [dostęp: 25.04.2020].

<sup>2</sup> Sytuacja demograficzna Polski do 2018 r. Tworzenie i rozpad rodzin, file:///C:/Users/user/Downloads/sytuacja\_demograficzna\_polski\_do\_2018\_roku\_tworzenie\_i\_rozpad\_rodzin.pdf [dostęp: 25.04.2020].

<sup>3</sup> Polska wkroczyła w okres kolejnego kryzysu demograficznego. Niepokojący raport GUS, <https://tvn24.pl/biznes/z-kraju/sytuacja-demograficzna-w-polsce-raport-gus-ra957625-4509955> [dostęp: 25.04.2020].

<sup>4</sup> Współczynnik płodności (*general fertility rate*): stosunek liczby urodzeń żywych w danym okresie do liczby kobiet będących w wieku rozrodczym (15–49 lat).

Obserwuje się też, że rodzi się więcej chłopców niż dziewczynek. W grupach do ok. 50 roku życia występuje przewaga liczby mężczyzn (na 100 przypadków 97 kobiet)<sup>5</sup>.

Współczynnik dzietności (płodności całkowitej) – określający przeciętną liczbę dzieci, które urodziłaby kobieta w ciągu całego okresu rozrodczego (15–49 lat), przy założeniu, że w poszczególnych fazach tego okresu rodziłaby z intensywnością obserwowaną wśród kobiet w badanym roku – jest bardzo uważnie obserwowany<sup>6</sup> i wykazuje on bardzo duże zróżnicowanie w skali świata; najwyższy jest w Afryce<sup>7</sup>.

Opisywany w Polsce kryzys demograficzny wynika także z odkładania na później przez ludzi młodych decyzji o założeniu rodziny, co zostało zapoczątkowane w latach 90. XX wieku, a następnie o posiadaniu mniejszej liczby dzieci lub nawet o samotnym życiu<sup>8</sup>. Należy podkreślić, że nie można oczekiwać powrotu do wysokiego poziomu dzietności sięgającego istotnie ponad wartość 2. Jednakże utrzymywanie przez długi czas niskiej dzietności grozi wejściem w tzw. pułapkę niskiej płodności, z której wyjście jest bardzo trudne.

Prognoza GUS nie przewiduje wzrostu liczby urodzeń. Co prawda zakłada wzrost współczynnika dzietności, ale liczebność potencjalnych matek (obecnie są to kilkuletnie dziewczynki) spowoduje, że liczba urodzeń nie będzie znacząca (np. ok. 240 tys. w 2040 r.).

Proces starzenia się ludności stawia trudne wyzwania o wielopłaszczyznowym wymiarze, a więc nie tylko w sferze ekonomicznej, lecz i psychologicznej, medycznej, socjalnej. Polska, dla której prognozy są obecnie niesprzyjające, będzie musiała zmierzyć się ze wszystkimi problemami wynikającymi z niekorzystnych dla niej trendów demograficznych<sup>9</sup>.

<sup>5</sup> <https://businessinsider.com.pl/wiadomosci/demografia-polski-zgony-i-urodzenia-w-2020-r-w-pandemii/c2vvjkj> [dostęp: 29.04.2021]; <https://forsal.pl/gospodarka/demografia/artykuly/810-8578,pierwsze-dziecko-wiek-kobiet-polska-europa-dane-eurostatu.html> [dostęp: 30.04.2021].

<sup>6</sup> Wskaźnik dzietności wyższy niż przed wprowadzeniem programu Rodzina 500+, <https://www.gov.pl/web/rodzina/wskaznik-dzietnosci-wyzszy-niz-przed-wprowadzeniem-programu-rodzina-500> [dostęp: 25.04.2020].

<sup>7</sup> Lista państw świata według współczynnika dzietności, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Lista\\_pa%C5%84stw\\_%C5%9Bwiata\\_wed%C5%82ug\\_wsp%C3%B3%C5%82czynnika\\_dzietno%C5%9Bci](https://pl.wikipedia.org/wiki/Lista_pa%C5%84stw_%C5%9Bwiata_wed%C5%82ug_wsp%C3%B3%C5%82czynnika_dzietno%C5%9Bci) [dostęp: 25.04.2020].

<sup>8</sup> Dzietność w Polsce. Czy uda się wrócić do demograficznego boomu?, <https://forsal.pl/artykuly/1406621,dzietnosc-w-polsce-wczoraj-i-dzis-czy-uda-sie-wrocic-do-demograficznego-boomu-30-latwlnosci.html> [dostęp: 25.04.2020].

<sup>9</sup> Starzenie się społeczeństw – problem demograficzny czy wyzwanie współczesności?, <https://epale.ec.europa.eu/pl/blog/starzenie-sie-spoleszenstw-problem-demograficzny-czy-wyzwanie-wspolczesnosci> [dostęp: 25.04.2020].

## Teoria pokoleń, podział współczesnych pokoleń, milenialsi – odrębności

**Twórcy teorii pokoleń**<sup>10</sup> – amerykańscy historycy, ale też pisarze William Strauss (1947–2007) i Neil Howe (ur. 1951) – w 1992 r. wydali książkę, w której podają wyniki swoich obserwacji dotyczących przemian społecznych w różnych grupach wiekowych. Dotyczyło to m.in. stylu życia, potrzeb życiowych i pragnień. W związku z tym badacze wprowadzili podział pokoleń<sup>11</sup>. Od tej pory temat jest analizowany przez wielu kolejnych specjalistów – nie tylko historyków, socjologów, ale też zajmujących się środowiskiem szkoły czy pracy, bankowców, przedsiębiorców i powinien być uwzględniany w pracy całej służby zdrowia. Pokolenia żyjące przed współczesnymi i obecne otrzymały nawet swoje nazwy<sup>12</sup>. Podziały społeczeństwa na grupy wiekowe i przypisywane każdej z nich cechy wielokrotnie wzbudzają kontrowersje w ocenach i są powodem gorących dyskusji, a także kierowania wzajemnych zarzutów żyjących pokoleń względem siebie<sup>13</sup>.

Zadaniem trudnym, choć możliwym, jest integrowanie pokoleń za pomocą wzajemnej edukacji i poszukiwanie wspólnych platform porozumienia m.in. poprzez pokazywanie zależności i korzyści w dążeniu do wspólnego celu<sup>14</sup>.

Podawany przez wielu poniższy, **najprostszy podział pokoleń** jest tylko zarysem granic wiekowych. Poszczególni badacze podają ich różne, choć zbliżone wartości. Warto jednak brać pod uwagę nie tylko wiek kalendarzowy ludzi, ale i biologiczny – co nie jest określeniem jedynie zdrowia fizycznego, lecz też sprawności umysłowej, elastyczności postrzegania i myślenia, ciekawości świata i zainteresowania różnymi nowościami, także technicznymi, np. cyfrowymi. W obrębie każdego, nawet najmłodszego pokolenia znajdują się ludzie, którzy tych warunków nie

<sup>10</sup> Teoria pokoleń – koncepcja historii, według której dzieje zachodniego kręgu kulturowego powtarzają się w mniej więcej osiemdziesięcioletnich cyklach, dzielących się na cztery fazy. Pokoleniom wychowanym w określonej fazie cyklu przypisane są specyficzne cechy.

<sup>11</sup> W. Strauss, N. Howe, *Generations. The history of America's future, 1584 to 2069*, Harper Perennial, New York 1991.

<sup>12</sup> Młodzi vs starzy, czyli konflikt pokoleń na rynku pracy, <https://studia.pl/mlodzi-vs-starzy-czyli-konflikt-pokolen-na-ryнку-pracy/> [dostęp: 17.05.2020].

<sup>13</sup> R.S. Rauvola, C.E. Rudolph, H. Zacher, *Generationalism: Problems and implications*, „Organizational Dynamics” 2019, 48, s. 4, [https://www.researchgate.net/publication/325158163\\_Generationalism\\_Problems\\_and\\_Implications](https://www.researchgate.net/publication/325158163_Generationalism_Problems_and_Implications) [dostęp: 29.04.2021]; Wspólne potrzeby różnych pokoleń, <https://www.ican.pl/c/zarzadzanie-i-przywodztwo/bxZ1vrG> [dostęp: 29.04.2021]; <https://www.hbrp.pl/b/wspolne-potrzeby-roznych-pokolen/P1DrItPoG> [dostęp: 29.04.2021]; B. Hysa, Zarządzanie różnorodnością pokoleniową, „Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej” 2016, z. 97, [https://www-arch.polsl.pl/wydzialy/ROZ/ZN/Documents/z97/30\\_po\\_rec\\_034\\_Hysa.pdf](https://www-arch.polsl.pl/wydzialy/ROZ/ZN/Documents/z97/30_po_rec_034_Hysa.pdf) [dostęp: 29.04.2021].

<sup>14</sup> K. Hurrelmann, *Koniec konfliktu pokoleń?*, <https://charaktery.eu/arttykul/koniec-konfliktu-pokolen> [dostęp: 17.05.2020].

spełniają, ponadto różnie odbierają i inaczej radzą sobie ze stresem – dla niektórych jest on nadmierny w stosunku do ich własnych możliwości. Jest to przyczyną nie tylko problemów rodzinnych, w szkole czy pracy, sięgania po alkohol lub inne używki, ale też zaburzeń zdrowia fizycznego, a w przypadku choroby – gorszego jej znoszenia, co ma wpływ na efekty terapii.

Oto zarys podziału pokoleń<sup>15</sup>:

- ciche pokolenie (*silent generation*) – urodzeni w latach 1927–1946;
- *baby boomers* – urodzeni w latach 1946–1964, powojenne pokolenie wyżu demograficznego;
- pokolenie X – synowie i córki *baby boomers* – urodzeni w latach 1965–1979;
- pokolenie Y – milenialsi, urodzeni w latach 1981–1995;
- pokolenie Z (inaczej C) – urodzeni po 1995 r.

**Osoby, które urodziły się w latach 1981–1995, a wg niektórych to roczniki urodzone pomiędzy latami 1980–2000 lub 1982–2004, nazywane są pokoleniem Y, „następną generacją”, „pokoleniem cyfrowym”, „pokoleniem milenium”. W mass mediach najczęściej używany jest skrót – milenialsi<sup>16</sup>.**

Po raz pierwszy to pokolenie zostało tak nazwane w 1993 r. w tygodniku „Advertising Age”. Według różnych badaczy problemu (m.in. socjologów, psychologów, ale też pracowników banków czy obserwatorów rynku) w obrębie tej grupy zauważa się różnice, co niektórym pozwala na wyodrębnienie dwóch podgrup: milenialsów młodszych – urodzonych w latach 1990–2000 i starszych – urodzonych w latach 1980–1989. Do niedawna na podstawie stałej łączności tych osób z Internetem obserwowano podobieństwo pomiędzy pokoleniem poprzednim tzw. X<sup>17</sup>. Jednak dalsze badania wskazują, że milenialsi bardziej oswoili nowinki techniczne i aktywniej korzystają z mediów społecznościowych – są uznawani za generację zuchwałą, pewną siebie i otwartą na nowe wyzwania. W każdej dziedzinie życia korzystają z technologii cyfrowych, żyją w „globalnej wiosce” dzięki sieci internetowej, która zabezpiecza w pełni kontakty na całym świecie. Często długo mieszkają z rodzicami – co jakby opóźnia ich dorosłość, choć jednak częściowo

<sup>15</sup> M. Walków, *Pokolenia na rynku pracy w Polsce – kim są baby boomers, X, Y i C?*, <https://businessinsider.com.pl/rozwoj-osobisty/kariera/millennials-pokolenie-x-y-z-i-baby-boomers-kim-sa-na-ryнку-pracy/6e531mr> [dostęp: 17.05.2020].

<sup>16</sup> Lifecourse Associates. *Generations in History*, [https://www.lifecourse.com/assets/files/gens\\_in\\_history\(1\).pdf](https://www.lifecourse.com/assets/files/gens_in_history(1).pdf) [dostęp: 25.04.2020]; Milenialsi, generacja Z... Skąd wiadomo, do którego pokolenia się należy?, <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/ludzieistyle/1654918,1,milenialsi-generacja-z-skad-wiadomo-do-ktorego-pokolenia-sie-nalezy.read> [dostęp: 17.05.2020].

<sup>17</sup> S. Radzięta, *Czego spodziewać się po pokoleniu Y?*, <https://rynekpracy.pl/artykuly/czego-spodziewac-sie-po-pokoleniu-y> [dostęp: 25.04.2020].

wynika z trudnego dostępu do własnych mieszkań z uwagi na stale rosnącą ich cenę. Jednak jak sami twierdzą – ważniejsza jest dla nich jakość życia a nie stan posiadania. Na wiele postaw mileniśców według niektórych socjologów wpływa fakt, że nie poznali czasów komunizmu w Europie Środkowo-Wschodniej, a także „zimnej wojny” pomiędzy USA i ZSSR, nie pamiętają czasów PRL, wychowywali się w rzeczywistości tzw. wolnego rynku. Według badań University of New Hampshire, jest to pokolenie przekonane o własnej wyjątkowości, umiejętnościach, mające nadmierne oczekiwania, ale też nieznoszące krytyki. Niezbyt przywiązują się do pracy, bywają nielojalni, przełożonych traktują jak równych sobie, choć jednak doceniają ich większe kompetencje; oczekują, by pracodawca wyznaczał im cele i kontrolował. Są świetnie przygotowani do pracy w realiach wolnego rynku i globalizacji, dobrze rozwiązują problemy, choć w sytuacjach nietypowych radzą sobie trudniej<sup>18</sup>. Przywiązują znaczną rolę do życia prywatnego.

Zauważa się, że w USA ok. 40% mileniśców tatuuje sobie ciało, co prawdopodobnie jest oznaką wyzwolenia i chęcią manifestowania odrębności od poprzedniego pokolenia.

Pewnym zagrożeniem dla rozwoju osobniczego omawianego pokolenia jest fakt nieustannego korzystania z Internetu, co wprawdzie jest źródłem wielu nieustannie napływających informacji, ale poprzez szybkość, a także zmienność może ograniczać czas na własne przemyślenia, interpretację i wyrobienie sobie własnych poglądów<sup>19</sup>. Obserwuje się też pewną izolację (poza rodzicami) od poprzednich pokoleń. Ponadto, co zresztą można zaobserwować też u ludzi z innych pokoleń, pisząc jedynie na klawiaturze, często zapominają, jak się pisze ręcznie, nie wspominając o zasadach ortografii, gdyż program komputerowy „myśli” za użytkownika, zaznaczając nieprawidłowości, które można bez zastanowienia poprawić.

---

<sup>18</sup> Mileniścy: cechy pokolenia Y: Brief.pl, [https://brief.pl/milenialsi\\_cechy\\_pokolenia\\_y/](https://brief.pl/milenialsi_cechy_pokolenia_y/) [dostęp: 25.04.2020].

<sup>19</sup> Pokolenie Y: Jak mileniścy naprawiają świat, <https://www.rp.pl/Plus-Minus/311099941-Pokolenie-Y-Jak-milenialsi-naprawiaja-swiat.html> [dostęp: 25.04.2020].

## Problemy we współczesnych rodzinach

*Trudno mówić o zagrożeniach, których doświadczają dorośli i dzieci, czy poprawie ich sytuacji – także zdrowotnej, nie znając problemów danej rodziny. W rodzinie rozwijamy poczucie bezpieczeństwa, tak ważne w rozwoju i życiu człowieka, dostajemy wzorce zachowań (i tych korzystnych, i tych szkodliwych). Dotyczy to nie tylko zachowania czy poprawiania zdrowia fizycznego, ale i psychicznego, społecznego oraz duchowego. Rodzina jest podstawą do budowania działań prozdrowotnych podejmowanych później przez dzieci.*

## Rodzina w ujęciu starożytnych

Rodzina: najnowszy sport ekstremalny.

Becca Fitzpatrick<sup>20</sup>

*W aspekcie zrozumienia współczesnej rodziny interesujące są poglądy starożytnych. Problem, jak powinna funkcjonować rodzina, był analizowany przez filozofów reprezentujących odmienne poglądy. Od nas tylko zależy, które myśli są nam na tyle bliskie, że mogą przyświecać naszemu życiu.*

Antropologiczne i polityczne rozważania **Platona** (427–347 p.n.e.) na temat rodziny wpisane są w jego szeroko rozbudowany system filozoficzny. Człowiek jest istotą składającą się z duszy, która kieruje ciałem. Ta sama dusza może po śmierci wcielać się w różne ciała, zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Płeć jest cechą ciała, a nie duszy, jednakże poprzez ciało i jego zmysły dusza postrzega, poznaje świat zewnętrzny. Zdaniem Platona różnice płci nie usprawiedliwiają odmiennego wychowania, edukacji, podziału ról społecznych i zawodowych.

Uczeń Platona – **Arystoteles** (384–322 p.n.e.) zupełnie odszedł od egalitaryzmu. Jego koncepcja rodziny i różnicowania płci przez stulecia miała wpływ na poglądy myślicieli oraz na ukształtowanie się mizoginicznej postawy wobec kobiet. Według Arystotelesa wyższość mężczyzny nad kobietą jest uwarunkowana biologicznie. Najważniejszym argumentem, według filozofa, jest to, że każdy nowo narodzony człowiek otrzymuje za sprawą ojca swą gatunkową formę, którą jest dusza, a od matki materię. W koncepcji Arystotelesa forma odgrywa znacznie ważniejszą rolę niż materia, która jest jedynie tworzywem. Dlatego też mężczyźnie przypada w udziale aktywna, twórcza rola w procesie zapłodnienia, a kobiecie jedynie bierna – materii przyjmującej formę. Kobieta nie potrafi wyprodukować nasienia i ta [ułomność] stanowi jej istotę<sup>21</sup>.

<sup>20</sup> Becca Fitzpatrick (ur. 1979), Amerykanka, dla pisarstwa rzuciła pracę w służbie zdrowia. Jest autorką bestsellerowej sagi *Szeptem*, <https://docer.pl/doc/x058n50> [dostęp: 29.04.2021].

<sup>21</sup> A. Szczap, *Rodzina w poglądach wybranych filozofów*, „Wychowanie w Rodzinie” 2013, 1(VII), [http://bazhum.muzhp.pl/media/files/Wychowanie\\_w\\_Rodzinie/Wychowanie\\_w\\_Rodzinie](http://bazhum.muzhp.pl/media/files/Wychowanie_w_Rodzinie/Wychowanie_w_Rodzinie)

## Dorośle dzieci rozwiedzionych rodziców (DDRR)

Rozwodowi najlepiej zapobiec zawczasu, a mianowicie już przed ślubem.

Joseph Murphy<sup>22</sup>

*Powyższy cytat może być rozumiany wieloznacznie.*

*Współcześnie – wielu te słowa traktuje dosłownie, nie zawierając związków małżeńskich. Jednak ich autor, żyjący na przełomie XIX i XX wieku, w naszym rozumieniu miał na myśli wagę decyzji podejmowania wspólnego życia, opartą na dojrzałości życiowej – poczuciu odpowiedzialności, tolerancji i wzajemnym poznaniu.*

*Losem porzuconych partnerów życiowych, ani sytuacją emocjonalną w rodzinach zanim dojdzie do rozwodu, nie będziemy się zajmowali w tym podręczniku, bo przekroczyłyby to jego ramy, choć tak bardzo wpływa to na rozwój dziecka i jego dalsze życie.*

Liczba rozwodów w większości krajów świata stale rośnie. W Europie dotyczy to ponad 50% małżeństw, w Polsce liczba jest nieco mniejsza (jedno na 4 małżeństwa, ale to 2 razy więcej niż 30 lat temu) i obserwuje się stały wzrost. Psychologowie, terapeuci rozpoznają już zespół dorosłych dzieci rozwiedzionych rodziców (DDRR). Amerykanie piszą o tym problemie od dziesięcioleci. Obserwują, podobnie jak u dorosłych dzieci alkoholików (DDA) zespół zachowań i psychicznych reakcji, które kształtują ich relacje intymne, mają wpływ na funkcjonowanie społeczne i stanowią znaczny problem indywidualny i socjologiczny.

Z uwagi na mniejszą częstość rozwodów w Polsce, polskie dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców w większości stanowią pokolenie młode, ale przykłady już starszych DDRR dostarczają informacji powtarzalnych w porównaniu z krajami, gdzie zjawisko wystąpiło wcześniej i jest bardziej liczne.

Terapeuci zauważają, że każde dziecko ma inną „mapę bólu”, ale najczęściej doświadcza wewnętrznego rozdarcia – ma potrzebę kochania zarówno matki, jak i ojca, co powoduje przymus lojalności wobec każdego z nich pozostającego osobno; nieletni ponadto jest obciążony decyzją, z którym z rodziców chce pozostać. Najczęściej pozostaje z matką i staje się nie tylko jej pomocnikiem, ale też ją wspiera i jest jej partnerem. To „**pogubienie w rolach**”, powoduje u dziecka lęk przed wyrażaniem własnych problemów, uczuć, potrzeb. Uczy się, że jego własne

nie-r2013-t7/Wychowanie\_w\_Rodzinie-r2013-t7-s17-31/Wychowanie\_w\_Rodzinie-r2013-t7-s17-31.pdf

<sup>22</sup> Joseph Murphy (1898–1981) – irlandzki pisarz, filozof, nauczyciel, prekursor i krzewiciel myślenia pozytywnego, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Joseph\\_Murphy](https://pl.wikipedia.org/wiki/Joseph_Murphy)



przeżycia są nieważne, że właściwie ich nie ma i on sam nie istnieje. Wcześniej uczy się nie wierzyć w to, co widzi i słyszy, np. za ścianą awanturę rodziców, po której oni wychodzą z pokoju i mówią, że wszystko jest dobrze. Dziecko pamięta swoje przerażenie, ale skoro rodzice mówią, że nic się nie stało, uznaje, że tylko mu się wydawało i wypiera to z pamięci, ale w podświadomości pozostają te pierwotne uczucia. Tym tłumaczą profesjonaliści nagłe niezrozumiałe napady smutku, gniewu, poczucie samotności i nieufność DDDR.

Połowa DDDR zmagają się z **nieustannym poczuciem wątpliwości i niską samooceną**.

DDRR można podzielić w zależności od zachowań rodziców na dwie grupy: w jednej udają, że nic się nie dzieje (dziecko nie bardzo wie, co to jest konflikt, choć czuje, że to coś złego); w drugiej, gdzie awantury, a nawet przemoc, nie są ukrywane, dziecko to widzi, ale nie potrafi udźwignąć; przeżywa ogromne cierpienie i bezsilność, a ten czas wydaje się dla niego wiecznością. W przyszłości robi wszystko, by unikać konfliktów.

Czasami przyszłe DDDR w dzieciństwie próbują godzić rodziców, ale nieudane próby pogłębiają w nich poczucie bezwartościowości, a wieczne szukanie spokoju i kompromisu wzbudza w nich żal do siebie za brak własnego zdania – są to **dzieci bezkompromisowo ugodowe**. Większość z nich na wszelki wypadek nie wykształca w sobie swoich poglądów, nawet politycznych czy estetycznych, by nie wzbudzać napięć w rodzinie. Choć niektórzy chłopcy tak przeżywający, wychowywani przez samotne matki, mogą bardziej niż inni szukać męskich autorytetów, czują pociąg do skrajnych ideologii politycznych.

Wśród DDDR można zauważyć tzw. **poszukiwaczy porządku**, którego nie zapewniali im rodzice w dzieciństwie; wymyślają czasem absurdalne reguły, narzucając je swoim dorosłym dzieciom.

Część dzieci ludzi rozwodzących się, próbując zyskać poczucie kontroli, uruchamia **magiczne myślenie** („jeśli założę czerwone rajstopy, rodzice się nie pokłócą”), albo wyobrażają sobie, że **to przez nich rodzina się rozpada**.

Kłócący się rodzice nie zajmują się stawianiem dziecku granic między nim a światem, co wpływa na reakcje społeczne („Co wolno mi?” „Co wolno innym?” „Z czym walczyć?” „Z czym się pogodzić?”). DDDR pozwala sobie „wchodzić na głowę”, bo nie umie odmówić. Czasem za dużo przyjmuje na siebie, próbując zapewnić sobie poczucie bezpieczeństwa, kontroli przez **kolekcjonowanie osiągnięć**, a gdy mu się nie udaje, wpada w gniew, a niekiedy w depresję. Inne DDDR wpadają w drugą skrajność, nie dają sobie „wejść na głowę”, za to robią to innym.

**Najmniej jest tych DDDR, którzy znajdują w życiu równowagę.**

Odrębnym problemem DDDR są **prywatne, intymne relacje** – niektórzy uciekają w zbyt wczesne związki, albo w ogóle ich nie zawierają. DDDR zamiast zakochać się w koleżance czy koledze, zakocha się raczej w nauczycielce czy księdzu. Często „zabezpiecza” w sobie myślenie, że przecież szukał, ale celowo tak, by było poza zasięgiem społecznym, by się nie zrealizowało. Zwykle DDDR to **zakochani bez emocji**. „Tam, gdzie u innych w głowach jest miejsce na rodzinę i miłość, DDDR ma najwięcej ruin i zgliszcz”<sup>23</sup>.

## Rodziny patchworkowe

Dzieci z rodzin patchworkowych piszą o nich: „Nie tworzymy rodziny. Tworzymy układ scalony na siłę, z tykającą bombą w środku”<sup>24</sup>.

Istotnym zjawiskiem społecznym, które można nazwać znakiem obecnych czasów – jest nie tylko posiadanie dzieci przez rodziców żyjących bez ślubu, ale wzrastająca liczba rozwodów i zawieranie kolejnych związków; obecnie jest ich tyle samo co związków pierwszych. W prawie połowie nowych związków małżeńskich jeden z partnerów ma już za sobą pierwszy, a w 1/4 oboje partnerzy przeżyli już rozwód. Takie rodziny określane są mianem patchworkowych<sup>25</sup> – w Polsce jest ich co najmniej milion – wychowują się w nich dzieci partnerów z innych związków i własne.

<sup>23</sup> J. Cieśla, *Dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców*, „Polityka”, <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/spoleczenstwo/1526045,1,dorosle-dzieci-rozwiedzionych-rodzicow.read> [dostęp: 27.07.2020]; *Dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców – przegląd teorii i badań*, „Ogrody Nauk i Sztuk” 2013, 3, 109–122, [https://www.researchgate.net/publication/339318455\\_Dorosle\\_dzieci\\_rozwiedzionych\\_rodzicow\\_-\\_przeglad\\_teorii\\_i\\_badan](https://www.researchgate.net/publication/339318455_Dorosle_dzieci_rozwiedzionych_rodzicow_-_przeglad_teorii_i_badan) [dostęp: 27.07.2020]; J. Conway, *Dorosłe dzieci prawnie lub emocjonalnie rozwiedzionych rodziców*, Logos Oficyna Wydawnicza, Białystok 2010.

<sup>24</sup> W. Bruździak, *Mama, tata i ich dzieci*. „Nie tworzymy rodziny. Tworzymy układ scalony na siłę, z tykającą bombą w środku”, <https://www.newsweek.pl/autorzy/weronika-bruzdziak> [dostęp: 14.03.2020].

<sup>25</sup> Rodzina patchworkowa (blended family) – nazywana również rodziną zrekonstruowaną lub wielorodzinną. Powstaje w wyniku ponownego zakładania rodzin przez jednego lub oboje rodziców po rozwodzie. Składa się z dwójki partnerów posiadających dzieci ze swoich poprzednich związków i często również dziecko z nowego związku.

*Można sobie wyobrazić różnorodność charakterów, a czasem kultur, stylu życia, sposobów wychowywania dzieci też przeniesionych z poprzednich związków, zderzających się „pod jednym dachem”.*

*Dzieci w takich rodzinach często nie mają poczucia stabilizacji. Mieszkają na zmianę z jednym z rodziców przez wybrane dni w tygodniu – w każdym domu panują inne zwyczaje i wymagania. Może im towarzyszyć poczucie winy za rozstanie rodziców – takie jest myślenie dzieci: nie rozpoznając sytuacji, uważają, że to one zawiniły.*

Poza nielicznymi chyba wyjątkami dzieci będące w takiej sytuacji czują się mniej kochane. Przeżywają brak akceptacji i konflikt lojalności wobec rodzica biologicznego i przybranego. Żyją w lęku o dalsze losy rodzica, losy swoje czy przybranej rodziny. Czasem walczą o zauważenie, podnoszą swoją indywidualną rolę w tym układzie, a także domagają się miłości – różnymi dostępnymi w wieku dziecięcym i dojrzewania metodami. Wiążą się z tym różne problemy szkolne, ucieczki z domu a czasem uzależnienie, będące formą ucieczki od swojej sytuacji<sup>26</sup>.

W układzie tej rodziny nie tylko dzieci mają problemy. Także rodzice biologiczni dziecka wielokrotnie doświadczają traumy związanej z myślami, że ktoś zawiódł, że się nie jest dobrym rodzicem, nie zabezpiecza finansowo ani emocjonalnie. Pojawiają się lęki, że osoba opiekująca się dzieckiem może spowodować jego separację od drugiej, będącej też biologicznym rodzicem. Dlatego wielu ojców – pozostających już w innych związkach – w wyniku poczucia winy zamienia się po rozwodzie w „ojców z Disneylandu” (*Disneyland Dads*)<sup>27</sup>. Mogą prawidłowo funkcjonować w pracy, ale w czasie odwiedzin dzieci z poprzedniego małżeństwa zamieniają się w służących – nie wprowadzają żadnej dyscypliny, nie zauważają nadużyć ze strony byłej żony, ale także dziecka. Ostatecznie ta sytuacja powoduje, że dzieci przestają ich szanować, czego też „ojcowie z Disneylandu” nie dotrzymają. Kobieta, z którą dziecko pozostało, ma poczucie winy, że za dużo czasu poświęca nowemu partnerowi, zwykle pracuje i nie jest dobrą matką<sup>28</sup>.

W tradycyjnej rodzinie te uczucia zwykle nie występują. W rodzinach patchworkowych istnieje tendencja do obwiniania się, życia w poczuciu niestabilności. Statystycznie najczęstszą przyczyną rozpadu rodziny patchworkowej są trudności w relacjach dziecko – przybrany rodzic.

Pomimo tylu problemów, czasem przerastających nie tylko dziecko, ale i rodzica, jednak udaje się rodzinę zorganizować, zrekonstruować – wymaga to czasu,

<sup>26</sup> W. Bruździak, *Mama, tata i ich dzieci...*, op. cit.

<sup>27</sup> K. Davis, *Understanding the Disneyland Dad*, <https://dadsdivorce.com/articles/understanding-the-disneyland-dad/> [dostęp: 14.03.2020].

<sup>28</sup> Rodzina patchworkowa, <http://psychoterapiapomaga.pl/rodzina-patchworkowa/> [dostęp: 14.03.2020].

cierpliwości, a wielokrotnie pomocy terapeutycznej. Nie do przecenienia jest edukacyjna czy wsparciowa rola Internetu, jednak zawarte tam dane czy porady należałoby sprawdzić, konsultując z osobą zaufaną i profesjonalną.

Od 1975 r. amerykańska organizacja The Step Family Foundation<sup>29</sup> prowadzi działania skierowane do rodzin patchworkowych na całym świecie. Można też znaleźć na Facebooku aktywnie działającą stronę poświęconą wychowywaniu dzieci oraz pomocy rodzinie patchworkowej<sup>30</sup>.

---

### Współczesne problemy wychowywania dzieci w Polsce – rodziny, szkoła

---

Jak można poprawiać zdrowie psychofizyczne dzieci, nie wiedząc, jak są wychowywane w **rodzinie**? Właściwie należałoby zająć się najpierw rodzicami albo młodzieżą, która w przyszłości zostanie rodzicami. Bo wychowanie jest to swoiste zamknięte koło, a raczej łańcuch mający swoje źródło w przeszłości.

Jednym z dzisiejszych problemów wychowywania dzieci jest nadopiekuńczość rodziców, niepozwolanie na swobodny rozwój, także ruchowy, poprzez ograniczanie zabaw w domniemaniu niebezpiecznych, np. związanych z ryzykiem stłuczenia kolana. Wiąże się to też z realizowaniem własnych marzeń, które mają spełnić dzieci. Stąd dość powszechne wożenie potomków samochodami na rozliczne zajęcia pozalekcyjne. Czasami wpływają one korzystnie na zdrowie psychiczne i fizyczne rosnącego organizmu, jak np. zajęcia baletowe, sportowe – ale zwykle odbywają się kosztem zabaw na podwórku, które dawałyby dziecku wolność, umożliwiały własne kreowanie przebiegu i rozwijały wyobraźnię. Odrębnym tematem – na który powinni się wypowiedzieć psychologowie – jest zaangażowanie dziecka do udziału w castingach, też reklamowych, oraz konkursów nieustannie obecnych w programach telewizyjnych. Związane są nie tylko z naturalnym talentem dziecka (np. śpiew), ale też są to konkursy typu miss nastolatek. Przyspieszają one dojrzewanie dziecka, nie zawsze w odpowiednim kierunku, poprzez styl ubierania, makijaż, a czasem bardziej inwazyjne zabiegi kosmetyczne (jak np. do niedawna popularne solaria). Dziecko przyzwyczajone do wchodzenia w rolę dorosłego nierzadko traci swe dzieciństwo i od najwcześniejszych lat uczy się grać i pokazywać w jak najlepszym świetle, tracąc naturalność, a jednocześnie doznając traumy w dorosłym życiu z powodu „konieczności utrzymywania się na szczycie możliwości” czy niedorównywania innym. Jak pokazują przykłady z życia wielu

---

<sup>29</sup> The Step Family Foundatio, <http://www.stepfamily.org/> [dostęp: 14.03.2020].

<sup>30</sup> <https://www.facebook.com/pages/category/Community/Rodzina-Patchworkowa-1774936096110110/> [dostęp: 23.10.2020].

znanych aktorek czy piosenkarek – rozliczne ich frustracje są przyczyną sięgania po alkohol czy inne używki, a bywa, że prowadzą do samobójstwa. Także zabawki dzieci mają wpływ na ich rozwój. Drastycznym wręcz przykładem była lalka Barbie<sup>31</sup>, która miała wpływ na wiele młodych dziewczyn poprzez kształtowanie nieprawidłowego obrazu kobiety i – jak podkreśla wielu psychologów – stała się przyczyną szerzenia się anoreksji czy bulimii.

Ochrona dziecka przed zagrożeniami współczesnego świata jest wielkim obowiązkiem rodziców i wychowawców, ale także rolą świata mass mediów. Problem ten zauważa wiele naukowych publikacji, poważnych portali, a w artykule opublikowanym w „Gazecie Prawnej”, Anna Wittenberg i Klara Klinger piszą wprost:

(Rodzice) chcą dla dzieci jeszcze więcej. Zapominając, że karą za łakomstwo są czasem poważne choroby. [...] Ale w wyścigu o lepsze jutro, zamiast medali, ich potomstwo częściej łapie jednak bolesne kontuzje.

Dotyczy to oczywiście nie tylko kontuzji w sensie fizycznym<sup>32</sup>.

Realia polskiej szkoły

*Gdy poprzednie pokolenia uczęszczały do szkoły, to jej podstawowymi zadaniami było przekazywanie informacji oraz pobudzanie zainteresowań, aktywności. Sytuacja zmieniała się powoli, ale systematycznie, nabierając przyspieszenia w czasie polskich przemian ustrojowych po roku 1989. Nagłe otwarcie się na świat, głównie na kraje Zachodu, możliwość podróżowania właściwie bez ograniczeń – to wszystko wiązało się z zauważaniem różnic poziomu życia, co z kolei spowodowało zmianę priorytetów z osiągania statusu odpowiedniego wykształcenia na najwyższy status w wyobrażeniu wielu – stan posiadania.*

*Coraz częściej zdobywanie dyplomów naukowych przestawało być szczytnym celem w życiu. Najważniejsza okazała się życiowa zaradność w zdobywaniu środków finansowych, bo tylko one mogły umożliwić korzystanie ze wszystkich szeroko już dostępnych*

<sup>31</sup> Lalka Barbie, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Barbie> [dostęp: 14.03.2020].

<sup>32</sup> A. Wittenberg, K. Klinger, *10 grzechów ciężkich rodziców, czyli jak „hodujemy” dzieci pierdoły*, <https://serwisy.gazetaprawna.pl/edukacja/artykuly/802627,10-grzechow-ciezkich-rodzicow-czyli-jak-hodujemy-dzieci-pierdoly.html> [dostęp: 14.03.2020].

w Polsce dóbr materialnych. W związku z tym szkoła właściwie nie miała możliwości przedstawienia atrakcyjnej oferty edukacyjnej młodym. Przy całej aktywności urozmaicania zajęć różnymi kolami zainteresowań, np. warsztatami teatralnymi, tanecznymi czy harcerstwem, które prowadziło wiele szkół, programy edukacyjne wymagające realizowania pozostawały archaiczne jak na współczesny świat. Realizacja podstawy programowej przeladowanej wiedzą (czysto teoretyczną) nie pozostawiała czasu na własny rozwój dziecka, dywergencyjne myślenie o problemach czy samodzielne wyciąganie wniosków. Związany z tymi przemianami upadek autorytetów skutkowało obniżaniem się zaufania do szkoły i nauczycieli. Proces ten się nasilił, odkąd dzieci zaczęły żyć w świecie Internetu. Niestety – zdaniem wielu pedagogów – polska szkoła nie była przygotowana na tę zmianę kulturową, a szeroki dostęp młodzieży szkolnej do mass mediów uczynił szkołę nieatrakcyjnym i niedostatecznym źródłem informacji w porównaniu z wiedzą zawartą w Internecie.

Jednocześnie zmieniał się styl życia młodych osób (z „podwórkowego” na „osiadły przed monitorem”), co wpływało nie tylko na ich zdrowie psychiczne, ale i fizyczne.

W opisanej sytuacji rola medycyny profilaktycznej staje się coraz bardziej istotna niż kiedyś, choćby z uwagi na konieczność dopasowywania programów edukacyjnych (z wykorzystaniem nowych technologii) do przemian społecznych i świadomości ludzi. Tak niedawno, bo w marcu 2020 r., gdy zaczynała się pandemia COVID-19, pisaliśmy te słowa. A już teraz, zaledwie po trzech miesiącach, dokonana się nieomal rewolucyjna przemiana polskiej szkoły. Wraz z koniecznością kwarantanny zalecono e-learning, do którego właściwie nikt nie był przygotowany. Jak piszą teraz nauczyciele, to było „jakby przesiąść się z wozu drabiniastego do rakiety”. Obserwowaliśmy, z jak wielkim zapalem nauczyciele podjęli to wyzwanie, zapominając o niedawnych dość smutnych doświadczeniach, kiedy rozpaczeni sytuacją polskiej szkoły i edukacji podjęli protesty niespotykane do tej pory – podczas tych strajków nie uzyskali zrozumienia. Przy okazji e-learningu w większości przypadków zauważa się ogrom zaangażowania nauczycieli, także emocjonalnego, w swoją pracę, poczucie misji i umiłowanie wychowanków.

Uczyli się więc nauczyciele i uczniowie, często przy pomocy rodziców, korzystania z różnych platform edukacyjnych, by w końcu czerwca 2020 wspólnymi siłami zakończyć ten pełen doświadczeń rok szkolny. Nie wszyscy oceniają ten czas pozytywnie, nie brakuje słów niezadowolenia, ostrej krytyki, ale też zdarzają się pochwały kierowane do nauczycieli. Czy wpłynie to na cały system edukacji w Polsce, czy wzmocni wzajemne więzi szkolne – na oceny jest jeszcze za wcześnie.

## Krytyka polskiej szkoły na podstawie badań

*Wszelkie działania profilaktyczne powinny uzględniać wpływ szkoły na rozwój i problemy, których doświadcza dziecko, tracąc zasoby własne, a w efekcie nie radząc sobie ze stresem. Może być to ważną przyczyną wielu schorzeń somatycznych, depresji, zachowań autodestrukcyjnych, uciekania w świat uzależnień, a nawet samobójstwa. Relacje międzyludzkie budowane w dzieciństwie i młodości są podstawą do budowania pewności siebie, rozwijania samoskuteczności i ufności wobec świata.*

Poziom nieufności u Polaków, a zwłaszcza polskiej młodzieży, jest niepokojący<sup>33</sup>.

Aleksander Pawlicki, ekspert Szkoły Edukacji Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności i Uniwersytetu Warszawskiego, w wywiadzie podaje, że przeprowadzono w Polsce dwa badania (TIMSS i PISA), w których pytano, czy dzieci lubią szkołę, a w badaniu drugim – czy nastolatki czują się związane ze szkołą. Nasze dzieci wypadły najgorzej lub prawie najgorzej spośród wszystkich 36 wysoko rozwiniętych i demokratycznych państw OECD (Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju).

Interesujące są wyniki wielu innych obserwacji, które udowadniają, że jeśli dziecko czuje się dobrze w szkole i ją lubi, to lepiej w niej funkcjonuje i ma to zwykle wpływ na jego dorosłe życie i poczucie szczęścia.

Długoterminowe badania wielu kolejnych roczników dzieci i młodzieży w Niemczech pokazały, że gdy dzieci czuły, że były sprawiedliwie traktowane w szkole – jako osoby dorosłe wykazywały zaufanie do innych, do świata i wierzyły, że uczciwe postępowanie będzie doceniane. Dzieci odczuwające w szkole niesprawiedliwość, w życie dorosłe wkraczały z przekonaniem, że świat jest niesprawiedliwy, a czasem wręcz wrogo do nich nastawiony, wykazywały głęboki brak zaufania do ludzi.

W polskiej szkole reaguje się głównie na wydarzenia, które bezpośrednio i wyraźnie zagrażają bezpieczeństwu dzieci (rzadko się wówczas uwzględnia emocje uczniów). Wciąż za mało jest działań, których celem jest budowanie poczucia przynależności. Daje ono uczniowi poczucie, że jest oczekiwany, szanowany w szkole, a także w razie potrzeby, z pełnym zaufaniem opowie o problemie i uzyska pomoc. Tak w naszej szkole nie jest, na co wskazują polskie badania. Także nauczyciele zauważają, że coś się dzieje, gdyż uczniowie im nie ufają. Jest to zjawisko braku wspierania środowiska, tak bardzo ważnego w rozwoju dziecka, ale i w życiu do-

<sup>33</sup> S. Mocek, *Deficytu zaufania ciąg dalszy*, <https://www.civitas.edu.pl/pl/kontakt/magia-civitas-felietony/deficytu-zaufania-ciag-dalszy> [dostęp: 17.05.2020]; CBOS. O nieufności i zaufaniu. Komunikat z badań, nr 35/2018, [https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K\\_035\\_18.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_035_18.PDF) [dostęp: 17.05.2020].

rosłym. Przyczyny są dość znane, jednak tylko pokrótce wspomniana sytuacja, jak i wiele innych w polskich szkołach, ma tak znaczny wpływ na dalsze życie dziecka, że jako element zdrowia psychicznego z pewnością stanowi większe wyzwanie dla medycyny profilaktycznej<sup>34</sup>. W czasie pandemii COVID-19 relacje społeczne uczniów także ze szkołą diametralnie się pogorszyły i dla ich odbudowania konieczna będzie praca od podstaw.

### Internet a zdrowie człowieka

---

Niewątpliwą korzyścią użytkowania Internetu jest szybki i właściwie nieograniczony dostęp do wiedzy, nierzadko naukowej. Tą drogą można przekazywać m.in. informacje dotyczące zdrowia i różne materiały edukacyjne dopasowane do grup wiekowych – Internet może być skutecznym narzędziem walki o zdrowy styl życia. Jednocześnie istotna jest świadomość, iż nie zawsze podawane tam treści odpowiadają uznanym naukowo poglądom, a także ważna jest wiedza o negatywnych następstwach zdrowotnych długotrwałego przebywania przed monitorem, włącznie z uzależnieniem od sieci.

*Homo interneticus* nową formą ewolucji człowieka?  
Droga od *Homo oralis* do *Homo interneticus*

Współczesna epoka charakteryzuje się coraz szybszymi przemianami społeczno-gospodarczymi i – co jest z tym związane – coraz to bardziej rosnącą rolą mass mediów, w szczególności Internetu. Dawno temu zauważono, że już nie należy o współczesnym człowieku mówić *Homo sapiens* lecz *Homo sedentarius* (człowiek siedzący) – a ostatnio użyto jeszcze bardziej odpowiedniego określenia – *Homo interneticus*. Te dwa ostatnie określenia odzwierciedlają całkiem nowy tryb życia, wyraźnie niezgodny z fizjologią człowieka i jego odpowiednim rozwojem.

Pojęcie *Homo interneticus* prawdopodobnie po raz pierwszy zostało użyte w portalu BBC Two w 2010 r. w zakładce prowadzonej przez Alex Krotoski. Zauważono, że jest to nowa forma ewolucji człowieka. Powstała na bazie wysokiej zdolności do komunikowania się wynikającego z dostępności do sieci. Brak dostępu do sieci wręcz uniemożliwia człowiekowi Internetu funkcjonowanie w każdym wymiarze – osobistym i społecznym.

---

<sup>34</sup> A. Postoła, *Dlaczego polscy uczniowie nie lubią szkoły?*, <https://wyborcza.pl/7,157035,23434317,dlaczego-polscy-uczniowie-nie-lubia-szkoly.html> [dostęp: 14.03.2020].



Z ewolucyjnego, sięgającego czasów odległych punktu widzenia rozwój *Homo sapiens*, który się pojawił ponad 1,4 mln lat temu, odbywa się od etapu człowieka mówiącego – *Homo oralis*, poprzez człowieka piszącego – *Homo literalis* (prawdopodobnie ok. 4000–3000 r. p.n.e.), do człowieka drukującego (*Homo typographicus*). Człowiek drukujący ukształtował się od zastosowania ruchomej czcionki drukarskiej przez Johanna Gutenberga w 1450 r. i rozwijał przez ostatnie 150 lat, osiągając stadium w pełni ukształtowane, używając druku w komunikacji masowej. Pojawienie się Internetu, jak podaliśmy, wygenerowało człowieka internetowego (*Homo interneticus*), który pojawił się wraz z world wide web w latach 1989–1991. Od tej pory nagle okazało się, że drukować nie trzeba, wszystko można odczytać z ekranu, a jeszcze chętniej obejrzeć obrazki i filmiki niewymagające przesadnego myślenia czy rozmyślenia na dany temat. Obecnie jeszcze człowiek nadal mówi, pisze i korzysta z prac drukowanych, jednak coraz bardziej życie oraz kultura przenosi się do świata wirtualnego.

Powszechnie używa się dwóch jednoznacznych określeń – *Homo internetus* i częściej *Homo interneticus*.

Wraz ze zmianą komunikacji ludzi pomiędzy sobą i ze światem zmienia się także kultura.

#### *Homo interneticus* – „analfabeta funkcjonalny”?

Profesor Wojciech Walat, kierownik Zakładu Dydaktyki Ogólnej i Systemów Edukacyjnych Uniwersytetu Rzeszowskiego dokonał przeglądu literatury fachowej na temat cech człowieka internetu, które przedstawił w poniżej streszczonej pracy.

Człowiek współczesny – internetowy wszystko, co ma wykonać, robi na klawiaturze, używając jedynie palców. Towarzyszy temu poczucie nieograniczonej wiedzy, przestrzeni, ale też czasu i pamięci. Internet bowiem nie zna odległości, nie istnieją relacje przestrzenne.

Ponieważ otrzymywana informacja aktualizuje się nieustannie, na bieżąco, pojawia się zjawisko tzw. pozorności wiedzy, która jest podstawą kultury upozorowanej. To, co wiemy dziś – jutro, a nawet w ciągu godziny zapewne się zmieni. Nieokreśloność wynikająca ze stałej zmiany czasu i miejsca „pobytu” w sieci staje się podstawą zaburzenia dotychczasowej tożsamości i bazą dla nowej, niestabilnej, nieokreślonej.

Także kultura staje się niematerializowana instytucjonalnie, ludzie mogą pracować przez Internet i nią zarządzać. Nie trzeba spotykać się w świecie realnym, robić notatek czy wydruków. W świecie Internetu nie ma rozróżnienia płci, pochodzenia – bo można jednym kliknięciem zmienić dane.

Ze zmianami kulturowymi zmieniają się zmysły człowieka. Człowiek internetowy jest „rozproszony zmysłowo”, bo podczas komunikowania się przez Internet zwykle nie ogląda twarzy rozmówcy. Czyli pierwszą cechą *Homo interneticus* jest rozproszenie poznawcze. W 2010 r. D. Herman opisał The Fear of Missing Out (FOMO). W 2013 r. hasło FOMO znalazło się w renomowanym *Oxford Dictionary* z wyjaśnieniem, że jest to lęk człowieka przed tym, że coś ważnego się aktualnie dzieje tam, gdzie go nie ma – często związany z nieobecnością w mediach społecznościowych. Portale – jak choćby Facebook – potrafiły tak skonstruować swoje działania, że człowiek czuje się tam, jakby był wśród swoich, w dodatku osób miłych, inteligentnych. Obserwuje się też, że człowiek obecny w takim medium jest skłonny odpowiadać na wszystkie pytania.

***Homo interneticus* nie potrafi się skupić na swojej pracy, bo ciągle coś sprawdza w smartfonie czy laptopie; po pewnym czasie mogą pojawiać się z tego powodu zaburzenia nerwicowe, depresja, ale też uzależnienie.**

W ślad za zmianami kulturowymi zmieniać się będą zdolności poznawcze człowieka. Jest to szczególne wyzwanie dla współczesnej edukacji<sup>35</sup>.

Drugą cechą człowieka Internetu jest zanik wartości wiedzy, rozumienia, umiejętności łączenia faktów, budowanie własnej, indywidualnej oceny świata. Liczy się jedynie atrakcyjność przekazu, zwykle mierzona liczbą tzw. lajków (polubień). Człowiek tej epoki jest przekonany, że informacja (wiedza) jest czymś naturalnym, dostępnym wskutek jednego kliknięcia, nie trzeba jej zdobywać – czyli nie trzeba się uczyć. Ta druga zasada *Homo interneticus* więc brzmi: „Nie myślę, a jestem”.

Trzecią cechą *Homo interneticus* jest analfabetyzm funkcjonalny. Walka z analfabetyzmem prowadziła do tego, by człowiek czytał – nie tylko książki, ale różne teksty, nawet internetowe blogi. Badania przeprowadzone przez Bibliotekę Narodową w 2015 r. pokazują, że aż 63% Polaków nie miało styczności z żadną książką, a 37% przeczytało jedną lekturę w roku. Wielu badaczy potwierdza, że człowiek nie rozumie tekstów pisanych, staje się nieudolny, niezaradny, nie potrafi jasno powiedzieć, na czym polega jego problem, a po pojawieniu się trudności staje się roszczeniowy, gwałtowny i coraz częściej agresywny.

Równoległe obserwuje się analfabetyzm: ekonomiczny, polityczny, społeczny, techniczny, a także zdrowotny. Tak więc przebywanie w wirtualnym świecie daje

<sup>35</sup> J.T. Marcinkowski, Z. Konopielko, P. Rosińska, A. Klimberg, *Nomofobia, FOMO i życie z Internetem*, w: A. Kułak-Bejda, N. Waszkiewicz, *Współczesny wymiar uzależnień*, wyd. I, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, Białystok 2020, s. 152–189.

człowiekowi złudzenia, że obcuje ze światem, złudzenie że się go uczy (nie tylko uczy się pisać, czytać, liczyć), daje uludę, że rozumie życie<sup>36</sup>.

### Młodzi w świecie nierzeczywistym

*XXI wiek to okres niezwykle szybkich przemian społecznych, pośród których wielkie i narastające znaczenie ma pojawienie się laptopa, tabletu, smartfona i nieustanne ich nowe generacje na rynku, coraz to bardziej złożone, z coraz większą liczbą funkcji. Smartfon z racji niewielkich wymiarów i potrzeby stałego telefonicznego kontaktu z rodzicami (z uwagi na bezpieczeństwo) jest zabierany przez dzieci do szkoły czy na podwórko. Smartfony, tablety są najbardziej oczekiwanym przez dzieci i młodzież prezentem, który otrzymują z różnych okazji. Stanowią szczególny obiekt pożądania – nawet wśród najmłodszych dzieci. Zdarza się, że dziecko posiadające stary model smartfona, jest wyśmiewane przez rówieśników wyjmujących z kieszeni model najdroższy. Jest to powodem poczucia bycia gorszym, wyrzuconym z grupy, a w konsekwencji stanów depresyjnych dziecka, niechęci do wychodzenia z domu i przebywania w środowisku szkolnym.*

Smartfony pogłębiają izolację i odcinają od prawdziwego świata. Tak ważna potęga kontaktu wzrokowego z bliskimi i nieznanymi słabnie wskutek nieustannego wpatrywania się w ekran smartfona<sup>37</sup>. Równie ważnym problemem jest coraz częstszy brak – niezbędnego dla człowieka w każdym wieku – dotyku osoby bliskiej, bo ewidentnie zmienia się styl życia użytkowników smartfonów<sup>38</sup>. Ostrzega się, zwłaszcza rodziców, że za każdym razem, kiedy wyjmują przy kimś bliskim telefon, zachowują się jakby stawiali kolejną cegłę na murze, który powstaje między użytkownikiem smartfona a osobą bliską (dzieckiem). Oczywiście jest, że dziecko, które widzi, że rodzic bardziej skupiony jest na swoim smartfonie niż na nim, czuje się fatalnie<sup>39</sup>.

<sup>36</sup> W. Walat, *Homo interneticus – wyzwanie dla współczesnej edukacji*, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2016, 4/18, [www.eti.rzeszow.pl](http://www.eti.rzeszow.pl); W. Walat, *Homo interneticus jako analfabeta funkcjonalny w zakresie praw człowieka*, <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=788594> [dostęp: 14.05.2021].

<sup>37</sup> M. Ellsberg, *Potęga kontaktu wzrokowego. Jak osiągnąć sukces w biznesie, miłości i życiu towarzyskim*, tłum. K. Rojek, Helion, Gliwice 2010.

<sup>38</sup> M. Sikorski, *Te zdjęcia pokazują, że z ludźmi porobiło się coś dziwnego – życie zdominował smartfon*, <https://antyweb.pl/te-zdjecia-pokazuja-ze-z-ludzi-porobilo-sie-cos-dziwnego-zycie-zdominowal-smartfon/> [dostęp: 22.02.2020].

<sup>39</sup> M. Klimkowska, *Co czuje dziecko, gdy używasz przy nim telefonu? Poruszające zdjęcia!*, <https://mamotoja.pl/smartfon-a-dziecko-kampania-telefon-buduje-mur,aktualnosci-artykul,17853,r1p1.html> [dostęp: 22.02.2020].

*Od razu przypominają się małe małpki z eksperymentu, które miały dostęp do dwóch sztucznych małpich mam; spośród nich tylko jedna z nich miała futerko. Wszystkie małpki wybierały właśnie tę „mamę”, do której można było się przytulić.*

*Uzależnienie od smartfona i innych masmediów staje się coraz wyraźniejszą „wirtualną plagą”.*

*Młodzież – poza często wartościowymi filmami, zwykle zamieszczanymi na You Tube – wynajduje tam zamieszczone przez innych demoralizujące filmiki, takie jak: relacje z imprez czy pokazy agresywnych zachowań. Młodzi „istnieją” w mediach społecznościowych. Tu konfrontują się z wyglądem czy zachowaniem osobników przybierających nienaturalny wygląd, poprawiony przez różne funkcje upiększające, dostępne w każdym niemal smartfonie. Często wpadają z tego powodu w gorszy nastrój („nie jestem tak urodziwy”), pogarszają się ich relacje z innymi („moja dziewczyna nie spełnia kryteriów urody podawanych przez inne na Instagramie, więc zerwę z nią znajomość”). Osoby zamieszczające na portalach upiękzone zdjęcia boją się wejść w rzeczywisty kontakt w „realu”. W następstwie unikają towarzystwa rówieśników i sami izolują się od środowiska.*

*Bezpośrednie relacje towarzyskie zanikają, choć może się wydawać, że ogromna liczba znajomych czy obserwujących na Facebooku lub Instagramie wypełnia tę lukę. W związku z tym młodzi żyją iluzją przyjaźni – a zniknięcia ich codziennego „lajkowania” czy udostępniania nikt z tzw. znajomych nie zauważa.*

Potwierdzają to oficjalne statystyki publikowane przez policję, dotyczące prowadzenia spraw związanych z art. 151 k.k.<sup>40</sup> Wszechobecna przemoc pokazywana w mass mediach może potencjalnie prowadzić do nieprawidłowych zachowań. Nadużywanie smartfonów koreluje z występowaniem trudności społecznych i zaburzeń psychicznych. Bardzo popularne wśród młodzieży są gry komputerowe, np. MMORPG (massively multiplayer online role-playing game)<sup>41</sup>, w których duża liczba graczy może grać ze sobą w wirtualnym świecie. Obecne tam sceny zabijania mogą wpływać na odrealnione wyobrażenie śmierci, co skutkować może beznamyślnym zabijaniem w normalnym życiu. Poważnym zagrożeniem jest także możliwość uzależnienia od gier komputerowych<sup>42</sup>.

<sup>40</sup> Namowa lub pomoc do samobójstwa (art. 151), <http://statystyka.policja.pl/st/kodeks-karny/przestępstwa-przeciwko/63420,Namowa-lub-pomoc-do-samobojstwa-art-151.html> [dostęp: 22.02.2020].

<sup>41</sup> Massively multiplayer online role-playing games (MMORPGs), [https://en.wikipedia.org/wiki/Massively\\_multiplayer\\_online\\_role-playing\\_game](https://en.wikipedia.org/wiki/Massively_multiplayer_online_role-playing_game) [dostęp: 22.02.2020].

<sup>42</sup> Uzależnienie od gier komputerowych, <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/uzaleznienie-od-gier-komputerowych/> [dostęp: 22.02.2020].

Szacuje się, że nawet jedna czwarta dzieci i młodzieży wykazuje oznaki problematycznego korzystania ze smartfona<sup>43</sup>. Uależnienie od smartfona rodzi się wówczas, gdy więź, jaka łączy użytkownika z urządzeniem, znacznie wykracza poza zwyczajne zainteresowanie<sup>44</sup>. Stąd rodzi się pytanie: czy dzieci powinny mieć własne smartfony?<sup>45</sup>

*Jak wynika z badań prowadzonych w ostatnim okresie, regularne korzystanie z mediów społecznościowych powoduje wyraźny spadek satysfakcji życiowej, podczas gdy nawet tydzień wakacji od dostępu do Facebooka wyraźnie podnosi nastrój i zwiększa poczucie szczęścia.*

*Odrębnym problemem związanym z korzystaniem z Internetu, niosącym wielkie zagrożenia nie tylko dla prawidłowego rozwoju, ale też wpływającym na jakość całego życia – jest oglądanie pornografii, co kształtuje nieprawidłową seksualność młodych.*

Zmiany w funkcjonowaniu rodzin, w sposobach spędzania wolnego czasu (wyieczki do galerii handlowych) mogą mieć negatywny wpływ na kondycję psychiczną i społeczną dzieci i młodzieży. Często bywają powodem „ucieczki”, czy „poprawiania nastroju” różnego rodzaju substancjami psychoaktywnymi<sup>46</sup>.

Czy z powodu smartfonów jest więcej samobójstw wśród nastolatków?  
Czy smartfony zniszczą młode pokolenie?

Odpowiedź na te pytania przyniesie czas. Na razie twarde dane dotyczące nasilania częstości depresji czy samobójstw wśród młodych ludzi, także dzieci (podajemy je w rozdziale „Samobójstwa”) nie są optymistyczne.

W przeszłości wypadki drogowe, choroby zakaźne oraz powikłania okołoporodowe były najczęstszą przyczyną śmierci dzieci i młodzieży. Ostatnio zaobserwowano jednak – po dekadach spadków – że coraz więcej samobójstw ma miejsce wśród nastolatków, np. w USA<sup>47</sup>. Zaczyna się to łączyć z rosnącą popularnością

<sup>43</sup> One in four children and young people show signs of addiction to smartphones, <http://the-conversation.com/one-in-four-children-and-young-people-show-signs-of-addiction-to-smartphones-128033> [dostęp: 22.02.2020].

<sup>44</sup> Objawy uzależnienia od telefonu komórkowego, <https://klinika.osrodek-oaza.pl/objawy-uzaleznienia-telefonu-komorkowego/> [dostęp: 22.02.2020].

<sup>45</sup> Should children really have their own smartphones?, <https://www.priorygroup.com/blog/should-children-really-have-their-own-smartphones> [dostęp: 22.02.2020].

<sup>46</sup> J.T. Marcinkowski, Z. Konopielko, P. Rosińska, A. Klimberg, *Nomofobia, FOMO i życie...*, op. cit..

<sup>47</sup> J.M. Twenge, T.E. Joiner, M.L. Rogers, G.N. Martin, *Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time*, „Clinical Psychological Science” 2018, 6, s. 3–17.

mediów społecznościowych oraz z używaniem smartfonów<sup>48</sup>. Z niepokojem dostrzega się, że cyberprzestrzeń stała się miejscem, gdzie pojawia się wiele stron dedykowanych samobójcom („rady”, jak się zabić), ale także, w którym można skrzywdzić osobę poprzez przedstawienie prywatnych lub kompromitujących informacji o niej<sup>49</sup>. Zdarza się, że nastolatki, ale też coraz młodsze dzieci, z takich powodów targają się na swoje życie. Dlatego też konieczne jest gruntowne poznanie zjawiska samobójstwa i jego współczesnych (np. związanych właśnie z siecią) odniesień, a następnie stworzenie dobrego programu zapobiegania<sup>50</sup>.

Opisane, dramatycznie szybkie przemiany społeczne rodzą uzasadnione pytanie odnośnie do urodzonych po 1995 r. – a więc pokolenia Internetu (iGen) – które dorastało z telefonem komórkowym, miało konto na Instagramie, zanim poszło do liceum i nie pamięta czasów sprzed Internetu: Czy smartfony zniszczą młode pokolenie?<sup>51</sup> Rośnie bowiem pierwsze pokolenie, które więcej czasu spędza ze smartfonem niż z rówieśnikami, co z całą pewnością fatalnie odbije się na jego psychice i zdrowiu fizycznym. Już bowiem opisuje się wśród młodych, na przykład w USA<sup>52</sup>, coraz częstsze doświadczanie poważnego stresu psychicznego, poważnej depresji, uzależnienia i myśli samobójczych, prób samobójczych i samobójstw dokonanych.

Pozostajemy z otwartymi pytaniami: Czy smartfony zniszczą młode pokolenie?<sup>53</sup> Czy my, dorośli, możemy temu jeszcze zapobiec?<sup>54</sup>

Ważnym problemem jest też wyjaśnianie – szczególnie dzieciom i młodzieży – istoty cyberprzestępczości.

<sup>48</sup> Po dekadach spadków, więcej samobójstw nastolatków. Winne mogą być smartfony, <https://tvn24.pl/swiat/usa-wzrosla-liczba-samobojstw-wsrod-nastolatkow-ra790264-2506078> [dostęp: 22.02.2020].

<sup>49</sup> Samobójstwo 13-latki w Lipnicy Dolnej. Internet przyczynił się do tragedii? <https://www.wprost.pl/zycie/10244309/samobojstwo-13-latki-w-lipnicy-dolnej-internet-przyczynil-sie-do-tragedii.html> [dostęp: 22.02.2020].

<sup>50</sup> Szkoła na Ochocie, której uczeń popełnił samobójstwo, będzie pod specjalnym nadzorem. „Takie sytuacje nie powinny mieć miejsca”, <https://warszawa.wyborcza.pl/warszawa/7,54420,25555496,p0-naszym-reportazu-o-podstawowce-na-ochocie-radna-prosi-o-kontrol.html> [dostęp: 22.02.2020].

<sup>51</sup> Have smartphones really destroyed a generation? We don't know, <https://www.vox.com/science-and-health/2019/2/20/18210498/smartphones-tech-social-media-teens-depression-anxiety-research> [dostęp: 22.02.2020].

<sup>52</sup> J.M. Twenge i in., *Age, Period, and Cohort Trends in Mood Disorder Indicators and Suicide Related Outcomes in a Nationally Representative Dataset, 2005–2017*, „Journal of Abnormal Psychology” 2019, 128, 3, s. 185–199.

<sup>53</sup> Have smartphones really destroyed a generation?..., op. cit.

<sup>54</sup> J.T. Marcinkowski, Z. Konopielko, P. Rosińska, A. Klimberg, *Nomofobia, FOMO i życie...*, op. cit.

### Czy *Homo interneticus* przekształci się w *Homo pandemicus* – rozważania

*Może warto już teraz, gdy jeszcze trwa pandemia COVID-19 i nieznany jest czas jej zakończenia, wprowadzać pojęcie Homo pandemicus? Chodzi o człowieka dojrzałego mentalnie i emocjonalnie, wywodzącego się z kategorii już nazwanej Homo interneticus, który, jak pisaliśmy, mimo że porozumiewa się poprzez Internet, to nie nadąża z własnym myśleniem i tworzeniem własnych poglądów za tempem tego medium i czasem jest nazywany analfabetą funkcjonalnym.*

*Proponowane pojęcie Homo pandemicus to określenie człowieka żyjącego w czasie pandemii, mającego cechy Homo interneticus, ale kształtowanego nie poprzez wymaganą rzeczywistość a świadome doświadczanie prawdziwego życia, będącego świadkiem czy bezpośrednim uczestnikiem tragicznych wydarzeń w „realu”, przemian dotychczasowego bezpiecznego i sytego świata, wykorzystującego Internet do ochrony własnej i innych poprzez tworzenie dowcipnych obrazów czy filmików, czasami przypominających XIV-wieczny danse macabre, oswajającego rzeczywistość. Być może to człowiek wytwarzający własne mechanizmy obronne w odpowiedzi na „zaszczepienie” rzeczywistością (nie tylko odpornością przeciwko koronawirusowi), co może powodować trwałe zmiany myślenia, zachowań, wzbudzać troskę o innych i o cały świat. Rodzący się właśnie Homo pandemicus także poznaje i poszerza zapomnianą wiedzę o chorobach, higienie i epidemiologii, uczy się doceniać praktyczną i skuteczną rolę tych nauk, które szczególnie rozwijały się podczas trwania innych epidemii i zagrożeń w przeszłości. Homo interneticus dotychczas żyjący w ograniczonej, często odrealnionej, wirtualnej przestrzeni odbiera przyspieszoną lekcję prawdziwego życia, która – być może – pozwoli mu ochronić się przed złem tego świata, a w przypadku kolejnej pandemii zachować się racjonalnie. Jesteśmy pewni, zgodnie z naszym wrodzonym optymizmem, że na naszych oczach powstaje nowy, silny i mądry Homo pandemicus.*

### Samotność z wyboru we współczesnym świecie

*Współcześnie oberwuje się szereg zjawisk społecznych do tej pory niespotykanych lub zdarzających się sporadycznie. Niektóre wywodzą się z tradycji starożytnych lub różnych, poza katolicką, religii – zwykle Dalekiego Wschodu, inne są związane ze stałą obecnością w Internecie, który zastępuje życie w świecie realnym. Wynikają także z lęku przed zagładą planety lub z wrażliwości na cierpienie ludzi i zwierząt. Pozostaje tylko pytanie, czy samotność z wyboru nie jest częściowo ucieczką od odpowiedzialności, wyrazem swoistego hedonizmu albo „odcinaniem” korzeni kulturowych współczesnych*

*społeczeństw. Czy człowiek wybierający samotne życie, także bez dzieci, lub nieodbierający urn z prochami swoich przodków, niedbający o groby przodków, które są też miejscem zatrzymania się w pędzie cywilizacji, spotkania z duchami, ale też refleksji nad przemijaniem, jest świadom tego, że w naszej ocenie zaburza naturalny ład świata?*

Janusz L. Wiśniewski, magister fizyki i ekonomii, doktor informatyki, doktor habilitowany chemii, a także pisarz, tę trudną sytuację we współczesnym świecie podsumował trafnym spostrzeżeniem: „Samotność okazała się dżumą naszych czasów”<sup>55</sup>.

#### Wzrastająca liczba singli znakiem czasów

Pozostawanie singlem<sup>56</sup> to zjawisko coraz bardziej powszechne we współczesnym świecie, bo oznacza mniej obowiązków. Jak potwierdzają badania, jedną z przyczyn jest zmiana stylu życia związana z przemianami społecznymi: niepewność zatrudnienia, zabezpieczenia finansowego, ale też czasem, choć obecnie rzadziej, presja ukończenia edukacji, konieczność spłacania tak chętnie zaciąganych kredytów, zmiany miejsca zamieszkania związane z możliwościami pracy i nadzieją na rozpoczęcie kariery zawodowej w życiu. Młodzi ludzie podążający za nieustannie wzrastającym tempem życia i dorównywania jego poziomem do innych, mają niewiele czasu na rozważenie jednego z najbardziej tradycyjnych wyznaczników wieku dorosłego: małżeństwa. Interesującym zjawiskiem współczesnych czasów jest fakt, że coraz więcej kobiet nie jest zainteresowanych małżeństwem, co prawdopodobnie świadczy o ich niezależności, także finansowej, ale też zauważa przykłady małżeństw, które tak często się rozwodzą, iż dokument poświadczający związek przestaje odgrywać jakieś znaczenie dla poczucia stabilizacji<sup>57</sup>.

Tutaj rodzi się bardzo poważne pytanie badawcze, na ile może mieć to związek z rozwojem technologii informatycznych – czy kontakty wirtualne zabezpieczają każdą sferę życia młodych ludzi? Czy to tylko lenistwo lub ostrożność, bo relacje te są możliwe bez żadnego wysiłku, organizowania spotkań i wychodzenia z domu, a także bez zobowiązań – z pełną wolnością – bo zwykle anonimowe, z możliwością ich zerwania przez jedno kliknięcie klawisza.

<sup>55</sup> J.L. Wiśniewski, *188 dni i nocy*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2005.

<sup>56</sup> Singiel – człowiek stanu wolnego, niebędący w związku.

<sup>57</sup> The unmarried generation?, <https://www.publicsource.org/the-power-of-the-pa-millennial-boom/> [dostęp: 22.02.2020].



## Antynataliści czyli „nie opłaca się przyjść na świat”

Już starożytni, w tym jeden z pierwszych jońskich filozofów przyrody, prawdopodobnie uczeń Talesa z Miletu, **Anaksymander z Miletu** (gr. Αναξίμανδρος ὁ Μιλήσιος Anaksimandros ho Milesios, ok. 610–546 p.n.e.) uważali, że płodząc dziecko, skazuje się je na życie w lęku przed nieuchronną śmiercią, która i tak nadejdzie<sup>58</sup>.

Podobne myślenie zauważa się w różnych religiach, poza katolicyzmem, oraz w poglądach filozofów. Między innymi Artur Schopenhauer (1788–1860) – filozof niemiecki, przedstawiciel pesymizmu w filozofii, nawiązując do religii Wschodu, twierdził, że człowiek wiecznie dąży ku czemuś, nie zaznając spokoju, a jeśli nawet osiąga cel, to popada w nudę, która jest też formą cierpienia.

Jednym ze współczesnych najpopularniejszych antynatalistów jest kierownik Wydziału Filozofii Uniwersytetu Kapsztadzkiego – prof. David Benatar, który w książce pt. *Better Never to Have Been* podaje, że w życiu ludzkim występuje więcej bólu i długie jego odczuwanie oraz relatywnie krótkie chwile przyjemności, co przemawia za poglądem, że „nie opłaca się przyjść na świat”. Uważa on, że rodzice w momencie, kiedy płodzą potomka, nie działają dla jego dobra, nie pytają go bowiem o zgodę, czy chce przyjść na świat i potencjalnie skazują na wszystkie te krzywdy. Decydując się na posiadanie dziecka, kierują się jedynie egoistycznymi pobudkami, np. by mieć opiekę na starość lub nie być samemu, albo spełniają oczekiwania rodziny.

Wspomniany już David Benatar tworzy dwa określenia związane z filozofią antynatalizmu: „życie warte poczęcia” związane z namysłem nad nieistniejącym jeszcze życiem i „życie warte kontynuowania”.

Zgodnie z drugim wyznacznikiem tej filozofii – antynataliści widzą porzucone dzieci w domach dziecka i bardzo zachęcają do adopcji, są przeciwnikami przerywania życia (zarówno w postaci aborcji, jak i eutanazji), a – jak sami mówią – ich filozofia jest pełna empatii, stanowi zaprzeczenie nihilizmu, bo wynika z troski i pragnienia uchronienia przed krzywdą związaną z przyjściem na świat.

Julio Cabrera, argentyński filozof, nazywa antynatalistów „advokatami najsłabszych”, czyli tych, którym grozi „wrzucenie w świat”, zresztą bez pytania.

Antynatalizm zyskuje popularność w trakcie kryzysu klimatycznego, gdyż jedna z grup antynatalistów widzi zagrożenie płynące z przeludnienia planety, a także z tego, że jedno dziecko w czasie swojego życia wyprodukuje wielką ilość dwutlenku węgla, zużyje tony detergentów, plastiku, a równocześnie jest prawdopodobne, że zginie w wypadku, śmiertelnie zachoruje etc.

<sup>58</sup> Jońscy filozofowie przyrody, w: W. Tatarkiewicz, *Historia filozofii*, t. 1, *Filozofia starożytna i średniowieczna*, wyd. 9, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1981, s. 26–28.

Zauważa się, że antynataliści to na całym świecie najczęściej młodzi (ok. 30-letni) mieszkańcy dużych miast, dobrze wykształceni i bezdzietni, niewierzący, często wegetarianie wrażliwi na cierpienia zwierząt. Zdarza się, że już posiadają dzieci, ale zapoznając się z tą filozofią, po namyśle przystępują do grupy antynatalistów. Na Facebooku antynataliści tworzą wiele grup, jedna z nich liczy nieomal 3000 osób.

Mikołaj Starzyński – autor książki *Antynatalizm. O niemoralności płodzenia dzieci* przypomina fakt, zresztą obecny w mediach w 2019 r., gdy było głośno o mieszkańcu Mumbaiu – Raphaelu Samuelu, który pozwał swoich rodziców za to, że go spłodzili. Jednocześnie twierdził w wywiadach prasowych, że tak naprawdę jest w bardzo dobrych relacjach z rodzicami, ma dobre życie itd., a jego pozew (chyba o zapłatę jednego dolara) miał charakter symboliczny, bo chciał spopularyzować termin „antynatalizm” i jego założenia<sup>59</sup>.

Pogrzeby on-line, zapomniane urny z prochami i samodzielne przygotowania do własnej śmierci

Przed nadejściem pandemii COVID-19, podawano, że dramatycznie szybko postępujące współczesne przemiany społeczne dotyczą pogrzebów – a precyzyjniej ujmując – nieuczestniczenia w uroczystościach pogrzebowych osób nawet najbliższych, co wynika między innymi z przyczyn finansowych, wygody, poczucia, że obecność on-line jest równoznaczna z rzeczywistością, ale też zaniku bliskich relacji w rodzinach lub odchodzenia od religii czy tradycji kulturowych. Na przykład, w Czechach i Szwecji odnotowano ogromną liczbę nieodebranych urn po kremacji<sup>60</sup>. Zaczynają funkcjonować pogrzeby on-line, podczas których uroczystości pogrzebowe najbliższych obserwuje się na monitorze komputera, a później otrzymuje się wysłaną pod adresem domowym urnę z prochami<sup>61</sup>. Możliwości pogrzebów on-line oferowane są również w Polsce<sup>62</sup>. Nie dość tego, młodzi i zdrowi zaczynają planować własne pogrzeby pod takim kątem, ażeby nie były smutne i nudne<sup>63</sup>.

<sup>59</sup> Prędzej czy później ludzkość wyginie. Czy posiadanie dzieci jest moralne? NOIZZ, <https://noizz.pl/opinie/czy-plodzenie-dzieci-jest-niemoralne-wywiad-z-mikolajem-starzynskim/ygw1tv6> [dostęp: 16.07.2020].

<sup>60</sup> Gdy rodzina odmawia, pogrzeb wyprawia samorząd, <https://serwisy.gazetaprawna.pl/samorzad/artykuly/822330,gdy-rodzina-odmawia-pogrzeb-wyprawia-samorzad-stan-majatkowy-nie-ma-znaczenia.html> [dostęp: 22.02.2020].

<sup>61</sup> Lazy millennials are now attending funerals [online], <https://nypost.com/2017/05/03/lazy-millennials-are-now-attending-funerals-online/> [dostęp: 22.02.2020].

<sup>62</sup> Pogrzeby on-line z transmisją na żywo, <http://www.zapamietane.pl/> [dostęp: 3.05.2020].

<sup>63</sup> Meet the millennials who have already planned their own funerals, <https://metro.co.uk/2019/08/27/meet-millennials-already-planned-funerals-10632597/> [dostęp: 14.05.2021].

Zjawisko przygotowania się starszych osób do swojego pogrzebu w aspekcie ubioru, wyglądu, zapraszanych gości czy zakupu miejsca na cmentarzu jest znane od dawna. Jednak nie istniało do tej pory wśród młodych. Może obserwowane wśród pokolenia milenialsów jest dowodem ogólnoświatowej mody osvajania się z nieuchronnym końcem życia, ale też własnej zapobiegliwości, nieliczenia na zaangażowanie rodziny, która często jest rozproszona po świecie i każdy jej członek ma własne problemy, a być może też fantazji, swoistej zabawy młodych ludzi, którym śmierć wydaje się niemożliwa. Wymaga to pogłębionych badań dla wyjaśnienia tak daleko zachodzących przemian społecznych, także z odniesieniem do religii<sup>64</sup>.

Obecnie nie jest jasne, czy młode pokolenia zwrócą się ku religii w późniejszym okresie życia z powodu nie tylko powrotu do zakorzenionej od pokoleń w Polakach tradycji, ale np. wobec zaburzenia stanu zdrowia czy utraty osoby bliskiej, a może lęku przed śmiercią i potrzeby uspokojenia myślą przekazywaną przez religie o życiu pozagrobowym.

---

### Starość wyzwaniem dla współczesnych i następných pokoleń

---

Zauważ, że nawet stare i chore ciała są piękne, gdy tylko pozbawione zostają stroju.  
Są piękne jak natura. Stare drzewo przecież wcale nie jest mniej wspaniałe od nowego,  
a chory lew nadal pozostaje królem zwierząt [...].

Milan Kundera<sup>65</sup>

Kiedy tak naprawdę zaczyna się starość? Starzenie się populacji

(Starość) powitajmy życzliwie i pokochajmy.  
Bo i ona jest pełna uroku, jeśli potrafisz z niej korzystać.

Lucius Annaeus Seneca – Seneka Młodszy<sup>66</sup>

WHO za początek starości uznaje 60. rok życia. Wyróżnia w niej trzy zasadnicze etapy: 60–75 lat – wiek podeszły (tzw. wczesna starość); 75–90 lat – wiek starchy (tzw. późna starość); 90 i więcej lat – wiek sędziwy (tzw. długowieczność). Za

<sup>64</sup> A growing number of Millennials shun religion, <https://www.publicsource.org/a-growing-number-of-millennials-shun-religion/> [dostęp: 22.02.2020].

<sup>65</sup> Milan Kundera (ur. 1929) – czeski i francuski pisarz oraz eseista, znany m.in. jako autor *Nieznosnej lekkości bytu*, *Księgi śmiechu i zapomnienia* z 1979 roku (pierwsze polskie wydanie: 1984), <https://doci.pl/uzavrano/milan-kundera-ksiga-miechu-i-zapomnienia+f1v18x> [dostęp: 15.10.2020].

<sup>66</sup> Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010. Lucius Annaeus Seneca (Seneka) – pisarz, poeta, filozof rzymski żył w latach ok. 4 p.n.e.– 65 n.e.

podstawowe cechy starości uważa się: znaczny spadek zdolności adaptacyjnych człowieka w wymiarze biologicznym i psychospołecznym; postępujące ograniczenie samodzielności życiowej; stopniowe nasilanie się zależności od otoczenia. Jednak podkreśla się, że jedni starzeją się wcześniej, a inni później, co tłumaczy się tym, że zdrowie i dobre samopoczucie są determinowane nie tylko przez nasze geny i cechy osobiste, ale także przez środowisko fizyczne i społeczne, w którym żyjemy<sup>67</sup>. Jest to częstym tematem w internetowych blogach, poradnikach gazety i programach telewizyjnych, w których są częste hasła w rodzaju: „sześćdziesiątka to nowa trzydziestka, a trzydziestka to dawna osiemnastka”. Świat się zmienia, a z nim współcześni seniorzy. To już nie tylko wychodzenie z domu na zajęcia wspaniale rozwiniętych w Polsce uniwersytetów trzeciego wieku<sup>68</sup>, które zapewniają edukację dotyczącą kultury, geografii itp., czy też zajęcia gimnastyczne, wspólne wycieczki, ale również wzrastająca obecność seniorów w mediach społecznościowych, programach telewizyjnych, gdzie grają oni główne role. W Hollywood obserwuje się ciekawe zjawisko powrotu starych aktorów w nowo realizowanych filmach co – jak się okazało – znacznie podwyższa oglądalność nie tylko wśród bardzo dorosłych widzów, ale także wśród młodych.

Seniorzy chcą też wyglądać inaczej niż ich nobliwe babcie ze zdjęć. Stąd ich młodzieżowy ubiór, nonszalancja w ruchach, dbałość o sylwetkę i zdrowie. Opisane przemiany dotyczące stylu życia według specjalistów od kreowania wizerunku są efektem tego, że „wszystko zaczyna się w głowie”. Służą temu też mass media rozpowszechniając wizerunki 66-letnich babć niewiele różniących się wyglądem – przynajmniej z daleka – od wnuczek. One już nie mówią jak przed laty: „Nie, to nie dla mnie. Już jestem za stara”, ale „OK, wszystko mi wolno, mogę”.

Zmianę myślenia ludzi starzejących się dostrzeżono w magazynie „The Economist” w artykule *The New Old* (Nowi starzy) opisującym powszechnie znany brytyjski zespół rockowy, założony w 1962 r. w Londynie, The Rolling Stones, obecnie w zaawansowanym wieku, podając:

Na początku poprzedniej dekady stan zdrowia amerykańskich mężczyzn w wieku lat 69, według ich własnej oceny, był tak dobry jak stan zdrowia sześćdziesięciolatków w latach 70. Dzisiejsza siedemdziesiątka to faktycznie dawna sześćdziesiątka<sup>69</sup>.

<sup>67</sup> WHO. Age-friendly environments, <https://www.who.int/ageing/age-friendly-environments/en/> [dostęp: 11.04.2020].

<sup>68</sup> Uniwersytet trzeciego wieku – placówka dydaktyczna dla osób w wieku poprodukcyjnym, zwanym trzecim wiekiem. Celem działania jest poprawa jakości życia osób starszych.

<sup>69</sup> The new old. Getting to grips with longevity, <https://www.economist.com/special-report/2017/07/06/getting-to-grips-with-longevity> [dostęp: 10.04.2020].

W Polsce, w potocznych rozmowach się coraz częściej mówi, że obecna kalendarzowa sześćdziesiątka to obecnie czterdziestka<sup>70</sup>. Jednak w rzeczywistości stan zdrowia Polaków jest znacznie gorszy niż osób w tym samym wieku, żyjących na Zachodzie. W tamtych społeczeństwach dolegliwości charakterystyczne dotąd dla danego wieku kalendarzowego dotyczą teraz osób o 10 lat starszych. Wiąże się to z postępowaniem w medycynie i dostępnością do terapii, ale też prozdrowotnym stylem życia, który w Polsce nie zawsze jest realizowany<sup>71</sup>.

Jednak postępu zmian biologicznych nie da się w pełni zahamować. Po 45. roku życia zaczynają się zmiany w narządach, szczególnie takich, jak mózg, wątroba, stawy, ich wydolność pogarsza się w tempie 0,3–0,5% rocznie. Jak obserwują geriatrzy – od około 60. roku życia obserwuje się odmienne tempo zmian u różnych osób, które lokalizują się w dwóch grupach: utrzymujące sprawność fizyczną i psychiczną przez długie lata, i te, u których występuje stałe pogarszanie się stanu zdrowia. Problemem nadal trudnym do zapobiegania są choroby neurodegeneracyjne (np. Alzheimer, Parkinsona) i związane z nimi otępienie<sup>72</sup>.

Poważnym zagadnieniem w historii – jak i w obecnych czasach – było i jest to, że wielu autokratycznych przywódców światowych było zaawansowanych wiekowo i ujawniało poważne zaburzenia charakteru, co było zadziwiająco podobne w różnych krajach i kulturach, a „[...] po objęciu władzy lider z antyspołecznym zaburzeniem osobowości żyje z ciągłego konfliktu i nigdy nie dąży do pokoju”, co ma negatywny wpływ na bezpieczeństwo zdrowotne, prawa człowieka i opiekę humanitarną<sup>73</sup>.

**Starzenie się populacji jest znanym i narastającym wyzwaniem dla świata.** Przed nadejściem pandemii COVID-19 WHO akcentowało, że tempo starzenia się społeczeństw jest znacznie szybsze niż w przeszłości i w okresie 2015–2050 odsetek światowej populacji w wieku powyżej 60 lat prawie się podwoi z 12% do 22%, przy czym od 2020 r. liczba osób w wieku 60 lat i starszych przekraczać będzie liczbę dzieci w wieku poniżej 5 lat. Według prognoz GUS w 2050 r. osoby w wieku powyżej 65. roku życia będą stanowiły prawie 33% ogółu polskiego

<sup>70</sup> J. Cieśla, *Seniorzy jak nastolatki, czyli kiedy zaczyna się starość*, <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/spoleczenstwo/1713456,1,seniorzy-jak-nastolatki-czyli-kiedy-zaczyna-sie-starosc.read> [dostęp: 10.04.2020].

<sup>71</sup> T.B. Kulik, M. Janiszewska, E. Piróg i in., *Sytuacja zdrowotna osób starszych w Polsce i innych krajach europejskich*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 2011, 17, 2, s. 90–95.

<sup>72</sup> M. Gaweł, A. Potulska-Chromik, *Choroby neurodegeneracyjne: choroba Alzheimer i Parkinsona*, „Postępy Nauk Medycznych” 2015, XXVIII, 7, s. 468–476.

<sup>73</sup> F.M. Burkle, *Character Disorders among Autocratic World Leaders and the Impact on Health Security*, „Human Rights, and Humanitarian Care. Prehosp Disaster Med.” 2019, 15, s. 1–6.

społeczeństwa, a liczba osób w wieku powyżej 80. roku życia przekroczy 3,5 mln (tj. 10% polskiego społeczeństwa)<sup>74</sup>. Z tego powodu wiek XXI będzie dużym wyzwaniem nie tylko dla każdego seniora czy jego rodziny, ale dla polityków, działaczy społecznych i gospodarki wielu krajów, także Polski. Dlatego wszystkie kraje stoją przed poważnymi wyzwaniami zapewnienia starzejącym się populacjom opieki zdrowotnej i społecznej<sup>75</sup>.

#### Postrzeganie starości na przestrzeni wieków

W najstarszych znalezionych zapiskach, podkreślano mądrość, dostojeństwo i szlachetność starców oraz zwiększający się wraz z ich wiekiem szacunek społeczeństwa. Uważano, że długowieczność jest wyrazem błogosławieństwa bogów. Brak starców w rodzinie był oznaką przekleństwa ciążyącego na jej członkach. Opiekowano się nimi, pytano o zdanie, otaczano nieomal religijną czcią. Warto wspomnieć wiek przypisywany pierwszym i najważniejszym ludziom, np.: pierwszy człowiek Adam – ponoć 930 lat, Set – 912, Enosz – 905, Jered – 962, Matuzalem – 969, a znany powszechnie człowiek, który uratował świat po potopie, czyli Noe – 950 lat<sup>76</sup>.

Granica liczby przeżytych lat, według której definiujemy starość, jest płynna i wzrasta. W czasach prehistorycznych ludzie żyli do 30 lat (neandertalczyk z Krapiny); w starożytności 35–40-letni człowiek nazywany był starcem. Od XVIII wieku, w miarę poprawy warunków życia, higieny (dzięki wynalazkom, takim jak np. kanalizacja), wraz z rozwojem medycyny, a przede wszystkim szczepionek, spadła śmiertelność dzieci, a granica wieku wyznaczająca starość znacznie się przesunęła. Istnienie dziadków miało wpływ na relacje społeczne, zwiększało też szansę przeżycia młodych, co wiązało się nie tylko z zapewnianiem im lepszej opieki w kontekście pracy matek, ale też pojawiła się możliwość przekazywania doświadczeń<sup>77</sup>.

<sup>74</sup> GUS. Baza Demografia. Prognoza ludności na lata 2014–2050, <http://demografia.stat.gov.pl/bazademografia/Prognoza.aspx> [dostęp: 7.04.2020].

<sup>75</sup> WHO. Ageing and Health, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> [dostęp: 11.04.2020].

<sup>76</sup> P. Kocimska, *Starość wyzwaniem dla współczesności*, „Niebieska Linia” 2003, 2, <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/130-jesie-ycia/1436-starosc-wyzwaniem-dla-wspolczesnosci-paulina-kocimska.html> [dostęp: 17.03.2020].

<sup>77</sup> R. Caspari, *Jak wydłużyło się życie*, „Świat Nauki” 2011, 9(241), s. 26–31; *The World Factbook – Central Intelligence Agency*, <https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/geos/us.html> [dostęp: 18.03.2020].

## Współczesne postrzeganie starości

W miarę upływu czasu następowała jednak zmiana myślenia i obecnie coraz powszechniej świat wielbi wyłącznie młodość. Pomimo starzenia się społeczeństw, co stało się symbolem XXI wieku, w Europie nie udaje się przełamać negatywnego postrzegania człowieka starego – niepotrzebnego, nienadającego za coraz szybszym tempem życia. Większość ludzi na Zachodzie uważa starość za zło, kalectwo i czas smutny. Czasami nawet na śmierć patrzą jakby przychylniej niż na inwalidztwo czy niezaradność lub utratę pamięci ludzi starych. Właściwie jedynie nieliczni pamiętają o hołdzie składanym starcom przez starożytnych. Obserwuje się brak edukacji młodych, a niektórzy spodziewają się rozwoju gerontofobii, czyli wrogiego uczucia do ludzi starych<sup>78</sup>.

„Nie na tym polega rzecz, aby dodać lat do życia, ale na tym przede wszystkim, aby dodać życia do lat”. Zdanie to, często cytowane w skróconej wersji, napisał Alexis Carrel (1873–1944), francuski fizjolog, chirurg i filozof działający głównie w USA. Poza tym pięknym i mądrym zdaniem, przede wszystkim stworzył on podstawy nowoczesnej transplantologii; w 1912 r. otrzymał Nagrodę Nobla za opracowanie techniki chirurgicznego łączenia naczyń krwionośnych. Zapisał też niechlubną kartę, gdyż był propagatorem eugeniki<sup>79</sup> – uważał, że osobnicy kryminalni i szkodliwi dla społeczeństwa powinni być likwidowani; w tym celu proponował użycie komór gazowych<sup>80</sup>.

Narastający problem starzejącego się społeczeństwa odzwierciedlają m.in. cierpkie słowa Christine Madeleine Lagarde (francuska polityk, w latach 2011–2019 dyrektor zarządzająca Międzynarodowego Funduszu Walutowego, od 2019 r. prezes Europejskiego Banku Centralnego): „Starzy ludzie żyją zbyt długo i istnieje ryzyko dla globalnej gospodarki, coś trzeba zrobić”<sup>81</sup>. Te sekretne słowa wywołały duże poruszenie<sup>82</sup>.

<sup>78</sup> P. Kocimska, *Starość wyzwaniem...*, op. cit.

<sup>79</sup> Eugenika, czyli jak wyhodować nadczołowieka, [https://wyborcza.pl/piatekextra/1,129155,15041710,Eugenika\\_czyli\\_jak\\_wyhodowac\\_nadczołowieka.html](https://wyborcza.pl/piatekextra/1,129155,15041710,Eugenika_czyli_jak_wyhodowac_nadczołowieka.html) [dostęp: 26.04.2020].

<sup>80</sup> Alexis Carrel (1873–1944), [https://pl.wikipedia.org/wiki/Alexis\\_Carrel](https://pl.wikipedia.org/wiki/Alexis_Carrel) [dostęp: 18.03.2020].

<sup>81</sup> Christine Lagarde: „Starzy ludzie żyją zbyt długo i istnieje ryzyko dla globalnej gospodarki, coś trzeba zrobić”, <https://forumemjot.wordpress.com/2019/10/02/christine-lagarde-starzy-ludzie-zyja-zbyt-dlugo-i-istnieje-ryzyko-dla-globalnej-gospodarki-cos-trzeba-zrobic/> [dostęp: 7.04.2020].

<sup>82</sup> The ‘Christine Lagarde Memo’ – For Your Eyes Only, from ‘the Coalition’, <https://mronline.org/2018/10/09/the-christine-lagarde-memo/> [dostęp: 7.04.2020].

## Życie seksualne po sześćdziesiątce – największa zmiana od dziesięcioleci

Od wielu lat omawiane są wieloaspektowe problemy ludzi starych, łącznie z seksualnymi, a także ich funkcjonowanie w społeczeństwie i różne postawy ludzi wobec problemu<sup>83</sup>.

Potrzeba spotykania się i poszukiwania osoby bliskiej jest bodajże największą zmianą, jaka się dokonała w ostatnich dziesięcioleciach. W odróżnieniu od ludzi młodych, osoby starsze, mając więcej czasu, mniej stresów dnia codziennego, myślą o trwałych związkach, zapisują się do portali randkowych i biorą udział w programach telewizyjnych kojarzących w pary ludzi w tym wieku<sup>84</sup>. Opisują też bez skrępowania swoje potrzeby, także seksualne. Jak wskazują liczne badania naukowe, seks ludzi starszych nie tylko z powodu ograniczeń fizycznych jest inny niż młodych – nie tak szalony, ale jest doznaniem dojrzałej tkliwości z silniejszym znaczeniem dotyku. Daje to im poczucie szczęścia, podnosi samopoczucie i własną wartość<sup>85</sup>.

Starzenie się zmysłów. Geriatria/gerontologia i działania na rzecz osób starszych

Ekspert medyczny Fundacji Polsat – prof. Paweł Januszewicz<sup>86</sup> – stwierdza, powołując się na badania Amerykańskiego Towarzystwa Gerontologicznego, że wprawdzie u ludzi starszych pogarsza się wszystkich pięć zmysłów, to jednak w różnej kolejności. Najbardziej dostrzega się pogorszenie wzroku i słuchu, ale  $\frac{3}{4}$  z 30 000 badanych w wieku 57–85 lat miało też zaburzenia smaku. W związku z tym mogą się zatruć nieświeżymi pokarmami, co bywa groźne dla życia. Ważne jest też to, że co druga osoba w wieku powyżej 57 lat ma zaburzony zmysł dotyku, co bywa przyczyną, choć niejedyną, niepewnego chodu, słabszej ruchliwości i braku elastyczności. Osoby z zaburzeniami czucia zwykle dość późno się orientują, że dotykają przedmiotów zbyt gorących i doznają dotkliwych oparzeń. U osób w wieku powyżej 65 lat dość często można zauważyć w rezonansie magnetycznym mózgu zmiany, które mogą świadczyć o gorszym przewodzeniu impulsów elektrycznych w neuronach, co nie zawsze jest dowodem choroby, a może być jedynie wynikiem starości.

<sup>83</sup> R.J. Kijak, Z. Szarota, *Starość – Między diagnozą a działaniem*, <http://gerontologia.org.pl/wp-content/uploads/pliki/ol/stardiagnoz.pdf> [dostęp: 18.03.2020].

<sup>84</sup> Fakty i mity o seksie seniorów, <https://zdrowie.pap.pl/intymnosc/fakty-i-mity-o-seksie-seniorow> [dostęp: 26.04.2020].

<sup>85</sup> M. Bunda, *Życie seksualne Polaków*, <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/spoleczenstwo/1788642,1,zycie-seksualne-polakow.read> [dostęp: 26.04.2020].

<sup>86</sup> Z wiekiem tracimy zmysły, zwłaszcza smak i dotyk, <https://www.polsatnews.pl/wiadomosc/2016-04-27/z-wiekciem-tracimy-zmysly-zwlaszcza-smak-i-dotyk/> [dostęp: 10.04.2020].



Jednak z badań zamieszczanych w „American Journal of Geriatric Society” wynika, że można pracować nad polepszeniem pracy zmysłów. Jedną z metod wpływających korzystnie jest aktywność fizyczna, a nawet podnoszenie ciężarków. Jeśli po 70. roku życia wznowimy aktywność fizyczną, nie tylko wzrasta masa mięśniowa, ale też poprawia się chód, czucie dotyku i nawet funkcja innych zmysłów. Ruch to dobre lekarstwo na przynajmniej część dolegliwości starzejącego się organizmu<sup>87</sup>.

Ojciec medycyny – Hippokrates prawdopodobnie jako pierwszy rozpoczął rozważania na temat starzenia się. Uważał on, że jest to czas stopniowej i postępującej utraty ciepła. Tematem zajmowali się też Arystoteles i Galen. Za ważne dla rozwoju geriatry i gerontologii uznaje się średniowiecze i renesans. Znaczną rolę odegrały wówczas prace Avicenny, Rogera Bacona, Gabriela Zerbiego, Francoisa Ranchina czy też Francisa Bacona.

Jednak dopiero w XIX wieku jednoznacznie stwierdzono, że starość sama w sobie nie jest chorobą. Wpłynęły na ten pogląd prace francuskich lekarzy m.in. Charlesa Duranda-Fardela i Jeana Martina Charcota.

W XX wieku ta myśl przeniosła się do USA oraz Wielkiej Brytanii i do tej pory trwa spór, który z tych krajów jest kolebką współczesnej medycyny geriatrycznej<sup>88</sup>.

W nauce funkcjonują dwa różne pojęcia: geriatry, która oznacza naukę o chorobach wieku podeszłego i gerontologia – interdyscyplinarna nauka o procesach starzenia się, czym m.in. zajmuje się medycyna, biologia, kulturoznawstwo, psychologia, socjologia, antropologia kulturowa. Wobec wspomnianych znacznych zmian demograficznych obserwowanych na świecie, ale też w Polsce, geriatry i gerontologia nabierają specjalnego znaczenia<sup>89</sup>.

Już w 1991 r. Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych wydało rezolucję nr 46/91, w której zawarto „Zasady działania ONZ na rzecz osób starszych – Dodać życia do lat, które zostały dodane do życia” zalecając rządów działania na rzecz seniorów. Ujęto w nich 18 zaleceń dotyczących praw ludzi starych, podporządkowanych pięciu następującym zasadom: niezależność, uczestnictwo, opieka, samorealizacja i godność<sup>90</sup>.

<sup>87</sup> A. Kaluźniak-Szymanowska, *Historia geriatry i gerontologii od starożytności do współczesności*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 2019, 25(4), s. 230–234.

<sup>88</sup> Ibidem.

<sup>89</sup> A.A. Zych, *Przekraczając „smugę cienia”. Szkice z gerontologii i tanatologii*, wyd. II, Wydawnictwo Naukowe Śląsk, Katowice 2013; A.A. Zych (red.), *Encyklopedia starości, starzenia się i niepełnosprawności*, t. 1, Thesaurus Silesiae, Katowice 2017.

<sup>90</sup> Zasady działania ONZ na rzecz osób starszych – Dodać życia do lat, które zostały dodane do życia, [http://www.tus.org.pl/uploads/dokumenty/zasady\\_dzialania\\_onz\\_na\\_rzecz\\_osob\\_starszych.pdf](http://www.tus.org.pl/uploads/dokumenty/zasady_dzialania_onz_na_rzecz_osob_starszych.pdf) [dostęp: 7.04.2020].

W lutym 2014 r. powstał dokument Rady Europy poświęcony prawom osób starszych<sup>91</sup>. Prawami tymi, w kontekście kluczowych wartości, które muszą być respektowane w stosunku do seniorów, zajmuje się także międzynarodowa organizacja pozarządowa Age Platform Europe<sup>92</sup>. Ogłosiła ona w 2010 r. Europejską Kartę Praw i Obowiązków Osób Starszych Wymagających Długoterminowej Opieki i Pomocy<sup>93</sup>.

Na trudną sytuację ludzi starych w Polsce wielokrotnie zwracał uwagę profesor Bolesław Samoliński – przewodniczący Koalicji na rzecz Zdrowego Starzenia<sup>94</sup>. W naszym kraju przy rzeczniku praw obywatelskich działa Komisja Ekspertów ds. Osób Starszych<sup>95</sup>, która rozpoczęła dyskusję nad modelem wsparcia społecznego dla kolejnych pokoleń, w efekcie wydając monografię pt. *System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania – przegląd sytuacji, propozycja modelu*<sup>96</sup>. Adresowana jest do pojedynczych osób, działaczy społecznych, naukowców, instytucji lokalnych i centralnych. Wsparcie społeczne dotyczy między innymi dostępu osoby starszej do osób, do których ma zaufanie i mogą jej pomóc. Ten rodzaj wsparcia jest oparty na więzi emocjonalnej i intelektualnej. Socjologowie analizują też możliwości sieci czy grup społecznych, nie tylko rodzinnych. Istnieją różnego rodzaju instytucje, czasem działające też w strukturach nieformalnych. Instytucje społecznego wsparcia, tzw. stacjonarne, to te, w których seniorzy mieszkają, ale istnieją też placówki dziennego czy kilkugodzinnego pobytu, w których oferowane są różne usługi. Formy i zakres rodzaju wsparcia zależy od poziomu sprawności osoby starszej.

<sup>91</sup> Rekomendacja CM/Rec(2014)2 Komitetu Ministrów dla Państw członkowskich w sprawie promocji praw osób starszych, <https://docplayer.pl/26319-Rekomendacja-cm-rec-2014-2-komitetu-ministrow-dla-panstw-czlonkowskich-w-sprawie-promocji-praw-osob-starszych.html> [dostęp: 7.04.2020].

<sup>92</sup> Age Platform Europe. The voice of older persons at EU level, <https://www.age-platform.eu/age-governance> [dostęp: 7.04.2020].

<sup>93</sup> Europejska Karta Praw i Obowiązków Osób Starszych Wymagających Długoterminowej Opieki i Pomocy, [http://www.epi.cm-uj.krakow.pl/eupace\\_pl/wp-content/uploads/dokumenty/Age-platformCharter\\_na\\_WWW.pdf](http://www.epi.cm-uj.krakow.pl/eupace_pl/wp-content/uploads/dokumenty/Age-platformCharter_na_WWW.pdf) [dostęp: 7.04.2020].

<sup>94</sup> Prof. Bolesław Samoliński, *Polska to nie jest kraj dla starych ludzi*, <http://slysze.inz.waw.pl/prof-boleslaw-samolinski-polska-to-nie-jest-kraj-dla-starych-ludzi/> [dostęp: 7.04.2020].

<sup>95</sup> Komisja Ekspertów ds. Osób Starszych, <https://www.rpo.gov.pl/pl/content/komisja-ekspert%C3%B3w-ds-os%C3%B3b-starszych> [dostęp: 7.04.2020].

<sup>96</sup> B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski (red.), *System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania. Przegląd sytuacji. Propozycja modelu*, <https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/Synteza%20-%20Systemu%20wsparcia%20osob%20starszych.pdf> [dostęp: 7.04.2020].

Odrębnym problemem jest organizowanie czasu i rozwijanie zainteresowań oraz podtrzymywanie zdrowia osób starszych przez wspaniałe działające w Polsce uniwersytety trzeciego wieku.

### Wychowanie do starości

W Polsce problemem wychowania do starości zajmowano się już w XVI i XVII wieku. Pisali o tym Szymon Marycjusz z Pilzna (1516–1574) w dziele *O szkołach, czyli akademiach ksiąg dwoje* (Kraków, 1551 r.) i Jan Amos Komeński (1592–1670) w dziele *Pampaedia* (1656 r.). Komeński proponował, by utworzyć osiem instytucji wychowawczych zgodnych z fazami życia człowieka, w tym „szkołę starości” (*schola senii*) i „szkołę śmierci” (*schola mortis*)<sup>97</sup>.

Współcześnie tematem zajmował się Aleksander Kamiński, który podkreślał związki między pedagogiką społeczną a gerontologią, uważając, że w każdym wieku można być przydatnym w społeczeństwie, pod warunkiem twórczego traktowania młodości i starości. Uważał on, że traktowanie ludzi starych przez młodych zależy od seniorów – od ich dbałości o wygląd, odpowiedniego zachowania. Propagował wspomniane już hasło, które warto przypominać ludziom w każdym wieku, nawet młodym, podane przez Alexisa Carrela „dodajmy życia do lat, a nie lat do życia!”<sup>98</sup>

*Zauważa się, że obecny system edukacji – bardzo rozbudowany o szczegóły wszystkich nauk – nie uwzględnia w odpowiednim stopniu nauczania młodych, jak należy traktować ludzi starych i jak można korzystać z ich mądrości. Wielu badaczy problemu postuluje, by poszerzać tę wiedzę, zarówno w szkołach, ale i w społeczeństwie promując w mass mediach nie tylko piękny wygląd, reklamując „cudowne” odmładzające kremy czy pokazując w Internecie tańczących lub ćwiczących na drążkach staruszków, a także nauczać, że warto jest zauważać na ulicy ludzi starych i z nimi rozmawiać. Rozmawiać tak, aby odnieść także własną korzyść nie widząc ich zniechęcenia czy nawet niewielkich zaników pamięci, sieci zmarszczek, w których jarzą się oczy. Właśnie*

<sup>97</sup> J.A. Komeński, *Pampaedia*, przeł. K. Remerowa, wstęp i komentarz B. Suchodolski, Zakład Narodowy imienia Ossolińskich, Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk, Wrocław – Warszawa – Kraków – Gdańsk 1973.

<sup>98</sup> Z. Szarota, *Gerontologia społeczna i oświatowa – Zarys problematyki*, Wyd. Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2004, <http://rep.up.krakow.pl/xmlui/bitstream/handle/11716/574/PM396--Gerontologia-spooleczna-i-oswiatowa--Szarota.pdf?sequence=4&isAllowed=y> [dostęp: 7.04.2020].

– zaglądać ludziom starym w oczy i dostrzegać na ich dnie mądrość pokoleń, a także dawać im uśmiech, dobroczynny dotyk, a nie tylko zapewnienie odpowiednich warunków bytowych. Po prostu z ludźmi starymi trzeba się spotykać, czasem zatrzymać się na ulicy i wymienić kilka słów, by poczuli, że są potrzebni, że ktoś się nimi interesuje. Szacunek i zainteresowanie drugim człowiekiem będącym w odmiennej sytuacji biologicznej czy społecznej zależy w znacznej mierze od cech własnych młodych ludzi, ale uczą się tego w domach, powinna uczyć też szkoła i przekaz w mediach.

Jak wskazują liczne badania, dzieci i młodzież z rodzin wielopokoleniowych charakteryzuje pozytywne, pełne empatii podejście do ludzi starych. Sprawdzone już pomysłem są wspólne domy starości i domy dziecka, gdzie te dwa pokolenia dają sobie radość i ciepło, którego są pozbawione<sup>99</sup>. Takie połączone domy powstały w Kanadzie, Wielkiej Brytanii i Australii, także w Polsce w Łodzi działa podobny wspólny klub. Twórcy pomysłu nawet się nie spodziewali tak korzystnych efektów<sup>100</sup>.

#### Długość życia i przyczyny zgonów przed pandemią COVID-19

Oczekiwana długość życia ludności świata wynosi aktualnie: ogółem – 73,2 lat, kobiety – 75,6 lat, mężczyźni – 70,8 lat.

Jednak zróżnicowanie pomiędzy poszczególnymi państwami jest bardzo duże – najdłuższa oczekiwana długość życia jest w Hong Kongu (ogółem – 85,29 lat, kobiety – 88,17 lat, mężczyźni – 82,38 lat) a najkrótsza w Republice Środkowoafrykańskiej (ogółem – 54,36 lat, kobiety – 56,58 lat, mężczyźni – 52,16 lat); w Polsce (która jest na 44. pozycji): ogółem – 79,27 lat, kobiety – 82,98 lat, mężczyźni – 77,51 lat<sup>101</sup>.

W Polsce od okresu zapoczątkowania transformacji ustrojowej w 1989 r. długość życia rosła – w porównaniu z 1990 r. trwanie życia wydłużyło się o 7,6 lat u mężczyzn, a 6,5 lat u kobiet, jednak w 2014 r. (a nawet wcześniej) zaobserwo-

<sup>99</sup> W Kanadzie połączono dom dziecka i dom spokojnej starości. Efekty są niesamowite!, <http://mrs.poznan.pl/w-kanadzie-polaczono-dom-dziecka-i-dom-spokojnej-starosci-efekty-sa-niesamowite/> [dostęp: 7.04.2020].

<sup>100</sup> B. Bugajska, *Dziewiąta faza cyklu życia – propozycja rozszerzenia teorii psychospołecznego rozwoju E.H. Eriksona*, „EXLIBIRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2015, 1(9), s. 19–36.

<sup>101</sup> Life Expectancy of the World Population, <https://www.worldometers.info/demographics/life-expectancy/> [dostęp: 15.03.2020].

wano **skracanie się długości trwania życia** – co wymaga pogłębionych badań dla poznania przyczyn tego niekorzystnego trendu.

Na tle innych krajów Europy, gdzie też obserwuje się dysproporcję w umieralności kobiet i mężczyzn (nadumieralność mężczyzn głównie z powodu chorób układu krążenia), skala tego zjawiska w Polsce jest znacznie wyższa, choć różnica w odniesieniu do obu płci nieco maleje. W 2018 r. kobiety w Polsce żyły 7,9 lat dłużej. Zjawisko nadumieralności mężczyzn obserwowane jest we wszystkich grupach wiekowych. Różnica między mężczyznami i kobietami zwiększa się wraz z wiekiem.

Większe jednak znaczenie przywiązuje się do długości życia w zdrowiu od urodzenia (*healthy life years at birth*); dla polskich kobiet długość ta wynosi 63,5 lat, a dla mężczyzn 60,6 lat.

Na długowieczność – długość życia wyższą od oczekiwaną – wpływ mają różne czynniki. Głównie są to uwarunkowania genetyczne (odpowiadają w 20–30% za długowieczność), styl życia, a także klimat danego kraju. Przypadkami skrajnej długowieczności są tzw. superstulatkowie, czyli osoby, które przekroczyły 110 lat.

**Obserwuje się bardzo dużą dynamikę przyczyn zgonów**, co wyraźnie widać przy porównaniu 10 głównych przyczyn zgonów na świecie (wg WHO), jakie miały miejsce w 2000 r., z tymi, które zaistniały w 2016 r. Narasta odsetek zgonów z powodu chorób układu krążenia (głównie choroba niedokrwienna serca i udary mózgu), a maleje odsetek zgonów z powodu chorób zakaźnych.

Ponadto obserwuje się bardzo dużą różnicę pomiędzy przyczynami zgonów w krajach o niskich dochodach (wyraźnie częściej choroby zakaźne) a krajami o wysokich dochodach (wyraźnie częściej choroby układu krążenia, głównie choroba niedokrwienna serca i udary mózgu).

W Polsce niekorzystnym zjawiskiem jest wzrastająca z roku na rok liczba zachorowań i zgonów w wyniku chorób nowotworowych; na początku lat 90. XX w. nowotwory złośliwe były przyczyną niespełna 20% wszystkich zgonów, a w 2017 r. już blisko 25%. Natomiast maleje udział zgonów spowodowanych chorobami układu krążenia z 52% w 1990 r. do ok. 41% w 2017 r. Kolejnymi istotnymi przyczynami zgonów są choroby układu oddechowego, których udział wzrasta, oraz urazy i zatrucia odpowiedzialne za 5–6% zgonów.

## Samobójstwa

Według raportu WHO z dnia 10.09.2019 r. samobójstwa dotyczą wszystkich grup wiekowych i stanowią drugą po wypadkach drogowych, najczęstszą przyczynę zgonów wśród osób w wieku 15–29 lat.

Co roku aż 800 tys. osób na świecie ginie śmiercią samobójczą, a na każdy zgon przypada 20 dodatkowych prób, które się nie powiodły. Choć liczba ta w porównaniu z okresem 2010–2016 zmniejszyła się o prawie 10%, to jednak co 40 sekund jeden człowiek na świecie popełnia samobójstwo.

Według danych WHO z 2016 r. wskaźnik samobójstw na 100 tys. ludności ze standaryzacją wieku, wśród 183 państw przedstawiał się następująco: 1. miejsce Guyana – 30,2; 2. miejsce Lesotho – 28,9; 3. miejsce Rosja – 26,5; 4. miejsce Litwa – 35,7; 37. miejsce Polska – 13,4.

Mieszkańcy Europy odbierają sobie życie częściej niż mieszkańcy innych kontynentów<sup>102</sup>. 15 na 100 tys. mieszkańców Europy umiera w wyniku samobójstwa, podczas gdy średnia światowa wynosi 11 na 100 tys. Najwięcej samobójstw popełniają Litwini, Łotysze, Słowacy. Na Malcie, Cyprze, we Włoszech i w Hiszpanii liczba samobójstw jest bardzo niska. Natomiast w Grecji jest najmniej samobójców w całej UE – 4 osoby na 100 tys. mieszkańców. W Polsce ten współczynnik jest stosunkowo wysoki – 13 osób na 100 tys. mieszkańców; samobójstwa w Polsce są częstsze niż średnio w UE<sup>103</sup>.

Polskie Towarzystwo Suycydologiczne podaje, że w Polsce codziennie odbiera sobie życie 15 osób; 12 z nich to mężczyźni<sup>104</sup>.

<sup>102</sup> B. Erling, *BIQdata. Samobójstwa w Europie. Dlaczego odbieramy sobie życie?*, 2019, <https://biqdata.wyborcza.pl/biqdata/7,159116,25238980,europa-na-krawedzi-dlaczego-odbieramy-sobie-zycie.html> [dostęp: 4.04.2020].

<sup>103</sup> EUROSTAT: Samobójstwa w Polsce częstsze niż średnia w UE, <https://www.politykazedrowotna.com/34386,eurostat-samobojstwa-w-polsce-czestsze-niz-srednia-w-ue> [dostęp: 4.04.2020]; Grygiel B., *Samobójstwa nieletnich: Polska na drugim miejscu w Europie*, <https://www.focus.pl/artykul/samobojstwa-nieletnich-polska-na-drugim-miejscu-w-europie> [dostęp: 6.06.2020]; Samobójstwo popełnia w Polsce codziennie 15 osób. Są to głównie mężczyźni, <https://zdrowie.wprost.pl/psychologia/10264845/samobojstwo-popolnia-w-polsce-codziennie-15-osob-sa-to-glownie-mezczyzni.html> z 29.10.2019 [dostęp: 6.06.2020].

<sup>104</sup> WHO. List of countries by suicide rate, [https://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_countries\\_by\\_suicide\\_rate](https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_suicide_rate) [dostęp: 4.04.2020]; K. Stańko, *Pomóżmy ludziom, którzy tracą sens życia. W Polsce codziennie odbiera sobie życie 15 osób, 12 z nich to mężczyźni*, <https://polskatimes.pl/pomozmy-ludziom-ktorzy-traca-sens-zycia-w-polsce-codziennie-odbiera-sobie-zycie-15-osob-12-z-nich-to-mezczyzni/ar/c1-14409549> [dostęp: 6.06.2020].

**Tabela 1. Dane dotyczące samobójstw**

Polska	1999 r.	2002 r.	2017 r.	2018 r.	2019 r.
Liczba mieszkańców	38,04 mln	38,24 mln	37,97 mln	37,98 mln	37,97 mln
Liczba samobójstw	4695	5100	5276	5182	5255

Źródło: opracowanie własne na podstawie: <https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze> [dostęp: 14.05.2021].

Ze statystyk KGP wynika, że najczęściej próby samobójcze podejmują osoby w wieku 30–34 lata. Tak było również w 2019 roku. Na ten krok zdecydowały się w sumie 1363 osoby z tej grupy wiekowej. Zgonem zakończyły się 474 z nich.

O 20 proc. rok do roku wzrosła liczba osób w wieku 85+, które popełniły samobójstwo. W całej grupie osób 65+ odsetek ten wzrósł o 10 proc. Podobnie sytuacja wygląda wśród najmłodszych. Tu odsetek prób samobójczych wzrósł również o 10 proc.

Nie jest to najwyższy wskaźnik. Najwięcej zgonów policja odnotowała w grupie wiekowej 60–64 lata. W zeszłym roku życie odebrało sobie 533 z nich. To właśnie w tej grupie wiekowej można zaobserwować najszybszy odsetek zgonów po zamachu samobójczym. W 2019 roku zginęło w ten sposób 1110 seniorów, czyli osób w wieku 65+. Rok wcześniej było ich 1010<sup>105</sup>.

W czasie trwania pandemii COVID-19, w końcu 2020 r. zauważono pewne zjawisko paradoksalne na pozór, otóż:

4742 – według policyjnych danych tyle osób od stycznia do listopada targnęło się na życie. W tym samym okresie w 2019 roku samobójstw było więcej, bo 4840. Mimo pandemii Covid-19, na którą w Polsce zachorowało już ponad milion osób, z czego 24 tys. zmarło, liczba samobójstw, zamiast rosnąć, spada. [...]

Jednak w czerwcu na łamach „Psychology Today” dr Romeo Vitelli pisał, że „konsekwencje pandemii możemy odczuwać w długoterminowej perspektywie, szczególnie, jeśli chodzi o zwiększone ryzyko samobójstw”. Podobnie wynikało z artykułu, który w kwietniu w czasopiśmie „Journal of the American Medical Association” opublikowali eksperci z USA. Przed falą samobójstw ostrzegają też Niemieckie Towarzystwo Psychiatrii<sup>106</sup>.

Jednocześnie zauważa się, że:

<sup>105</sup> <https://praca.gazetaprawna.pl/artykuly/1457138,samobojstwa-dzieci-i-seniorzy.html> [dostęp: 2.03.2021].

<sup>106</sup> <https://www.rp.pl/Spoleczenstwo/312169878-Mimo-pandemii-koronawirusa-liczba-samobojstw-w-Polsce-spada.html> [dostęp: 2.03.2021].

O 40% zwiększyła się liczba prób samobójczych podejmowanych w Polsce między 2013 a 2020 rokiem. 12 013 osób podjęło próby samobójcze w 2020 r., podczas gdy w 2013 r. – 8 575 osób.

Liczba zamachów samobójczych zakończonych zgonem zmniejszyła się o 15% między 2013 a 2020 rokiem. 5 165 osób odebrało sobie życie w wyniku samobójstwa w 2020 r., podczas gdy w 2013 r. – 6 101 osób<sup>107</sup>.

Informacje zbierane przez polską Policję są niepełne. Próby samobójcze zgłaszane są sporadycznie, a dokonane samobójstwa także ogólnie nie są rejestrowane. Dlatego, jak podaje OKO.press:

10 kwietnia 2020 zespół ds. prewencji samobójstw i depresji podpisał uchwałę „w sprawie konieczności podjęcia prac nad utworzeniem Krajowej Bazy Danych na rzecz Monitorowania i Profilaktyki Zachowań Samobójczych”. Media nazwały tę „Bazę” „Rejestrem samobójców”. Pojawiły się liczne głosy krytyczne...<sup>108</sup>

Osoby starsze są pewne swojej decyzji; bywa, że przygotowują się długo. Dlatego większość prób samobójczych w ich wypadku kończy się zgonem. Poradnie Zdrowia Psychicznego obserwują wzrost liczby ludzi starszych zgłaszających się z powodu zaburzeń psychicznych (bez uzależnień). W 2018 r. osoby w wieku 65+ stanowiły 16,3% ogółu leczonych. Były to przypadki z zaburzeniami organicznymi, nerwicowymi, dolegliwościami somatycznymi i schizofrenią. Według psychiatrów jest to związane ze starzeniem się społeczeństwa, ale zauważają, że bezpośrednia decyzja samobójstwa jest spowodowana samotnością.

W Informacji o sytuacji osób starszych czytamy, że rząd zauważa rosnący odsetek seniorów z problemami psychicznymi. Odpowiedzią ma być realizacja Programu Zapobiegania Depresji w Polsce na lata 2016–2020. Jak czytamy, w jego ramach, „prowadzona jest kampania informacyjno-edukacyjna dot. depresji „Depresja. Rozumiesz – Pomagasz”, której celem jest zwiększenie świadomości społecznej w zakresie występowania depresji oraz przekazanie rzetelnej wiedzy dotyczącej jej objawów, profilaktyki, diagnozowania, leczenia i możliwych form wsparcia. [...] Na stronie internetowej kampanii [www.wyleczdepresje.pl](http://www.wyleczdepresje.pl) zostały udostępnione w formie elektronicznej wszystkie opracowane materiały, w tym broszury, filmy oraz rekomendacje postępowania w zakresie profilaktyki, diagnostyki i leczenia<sup>109</sup>.

Profesor Brunon Hołyst z Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego stwierdza, że przyczyną częstszych samobójstw mężczyzn w Polsce jest ich wewnętrzne, za-

<sup>107</sup> <https://ciekaweliczby.pl/tag/samobojstwa/> [dostęp: 2.03.2021].

<sup>108</sup> <https://oko.press/ponad-5-tys-samobojstw-rocznie-zeby-zapobiegac-trzeba-wiedziec/> [dostęp: 2.03.2021].

<sup>109</sup> Ibidem.



korzenione w odwiecznej tradycji myślenie, że są „głową rodziny”, że to oni muszą zarobić na utrzymanie jej członków, co wobec znanych problemów z pracą, ale też większych oczekiwań dotyczących stylu życia, np. posiadanie odpowiedniej ilości i jakości sprzętu elektronicznego, samochodów, czy wymogów żywieniowych i dbałości o wygląd etc., nie jest obecnie łatwe. Mężczyźni też mniej dbają o swoje zdrowie nie tylko fizyczne, ale też psychiczne. Ponadto w Polsce jeszcze utrzymuje się przekonanie, raczej będące już w zaniku w innych krajach rozwiniętych, według którego mężczyzna musi być twardym macho wierzącym, że „jakoś to się ułoży”. Ponadto samobójstwa, jak i choroby psychiczne, nadal należą do tematów tabu – ludzie nie szukają profesjonalnej pomocy. Polskie kobiety, mające tak wiele obowiązków domowych i często zawodowych, które muszą godzić, są z natury bardziej empatyczne, skłonne do rozmów o swoich problemach i są silne – co widać w statystykach.

Obserwuje się też fakt, że mass media raczej unikają podawania informacji na temat samobójstw, chociaż codziennie jest ich więcej niż ofiar wypadków drogowych. Ogranicza to znacznie świadomość społeczeństwa i możliwości pomocy zagrożonym.

Natomiast w społeczeństwie panuje przekonanie, że jeśli ktoś mówi o swoich myślach samobójczych, to chce „tylko zwrócić na siebie uwagę”. Jednak dane statystyczne podają, że aż 80% osób, które mówiły o planowanym samobójstwie, w rzeczywistości dokonują jego próby. Trzeba też wiedzieć, że nie jest prawdą, iż osoby, które przeszły nieudaną próbę samobójczą, jej nie powtórzą. To nadal panujący w Polsce mit. Jak mówią psychoterapeuci, w polskich domach w procesie wychowywania i nauczania jest za mało empatii, a w szkołach nie ma czasu (lub chęci), by organizować zajęcia pomagające dzieciom rozpoznawać, nazywać i mówić o swoich problemach. Wspomniany prof. Brunon Hołyst podaje, że wprawdzie w Ministerstwie Zdrowia funkcjonuje robocza grupa, która zajmuje się tematem samobójstw, ale nadal nie ma narodowego programu umożliwiającego wczesne rozpoznanie problemu, leczenie i opiekę nad osobami szczególnie zagrożonymi (m.in. doświadczające dyskryminacji, uzależnione, z zaburzeniami psychicznymi, o innej orientacji seksualnej, ale też imigranci i więźniowie). Profesor uważa, że istnieje pilna potrzeba, by Polska dołączyła do ponad 30 krajów na świecie, które już wprowadziły rządowy program przeciwdziałania samobójstwom.

Znamienne słowa wypowiedział prof. Jerzy Vetulani, który stwierdził: „Gdybyś się powiesił, z pewnością ominęłoby cię mnóstwo kłopotów, ale życie niesie ze sobą tyle fantastycznych rzeczy, że jednak warto się go trzymać”<sup>110</sup>.

<sup>110</sup> Jerzy Vetulani, *Bądź przekorny, nie obrażaj*, [https://wyborcza.pl/duzyformat/1,127290,17388212,Jerzy\\_Vetulani\\_Badz\\_przekorny\\_nie\\_obrazaj.html](https://wyborcza.pl/duzyformat/1,127290,17388212,Jerzy_Vetulani_Badz_przekorny_nie_obrazaj.html) [dostęp: 11.02.2015]. Jerzy Adam Gracjan Vetulani (1936–2017) – polski psychofarmakolog, neurobiolog, biochemik, profesor nauk przyrodni-

Raport z 2017 r. o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce.  
Samobójstwa nieletnich

Polska znajduje się na drugim miejscu w Europie pod względem samobójstw dzieci i młodzieży. Problem analizuje i konkretną pomocą zajmuje się m.in. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. W 2017 r. na podstawie danych Eurostatu i Komendy Głównej Policji opracowano raport pt. „Dzieci się liczą 2017”<sup>111</sup> o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce, podając zestawienie porównawcze z innymi krajami Europy. Oceniono w nim sytuacje stresogenne dzieci i młodzieży w Polsce, podano też liczbę samobójstw na tle krajów Europy. Jak wynika z raportu:

- rośnie liczba dzieci hospitalizowanych z powodu zaburzeń psychicznych;
- według wskaźników samobójstw dokonanych (zakończonych zgonem) wśród dzieci i młodzieży w wieku 10–19 lat Polska jest na drugim miejscu w Europie, po Niemczech;
- co piąte dziecko doświadczyło przemocy fizycznej ze strony znajomej osoby dorosłej; choć, co pozytywne, w ostatnich latach stale rośnie odsetek rodziców, którzy nigdy nie uderzyli dziecka;
- tylko niespełna połowa 3-latków mieszkających na wsi jest objętych edukacją przedszkolną;
- rośnie liczba interwencji sądów w odniesieniu do pełnienia władzy rodzicielskiej przez rodziców; w 2015 r. było ich ponad 214 tysięcy (dotyczyły około 3% populacji dzieci);
- 12% dzieci doświadczyło jakiejś formy wykorzystywania seksualnego; tylko połowa rodziców rozmawiała ze swoimi dziećmi o takim zagrożeniu;
- 11% nastolatków przesyłało intymne zdjęcia za pośrednictwem Internetu lub telefonu komórkowego;
- powtarzalnej, długotrwałej cyberprzemocy doświadcza 5% dziewcząt i 4% chłopców<sup>112</sup>.

---

czych – człowiek o ogromnej wiedzy, nieprawdopodobnej aktywności i poczuciu humoru. Występował na wielu scenach, także kabaretowych. Popularyzator nauki, felietonista, aktywny w mediach społecznościowych (Facebook, Twitter), posiadał własny kanał na YouTube prowadził niezmiernie interesujący blog „Piękno neurobiologii” na platformie WordPress. Magazyn „Wysokie Obcasy Extra” w 2016 r. sklasyfikował Vetulaniego na pierwszym miejscu w rankingu „najlepszych mówców ery internetu”, przed m.in. Jerzym Owsikiem (drugie miejsce), Janem Miodkiem (szóste miejsce). Zmarł po potrąceniu przez samochód. Według słów jego żony Marii Vetulani „prawie zawsze wracał pieszo tą trasą z pracy do domu, bo ruch na powietrzu był dla niego ważny, aby zachować równowagę między wysiłkiem umysłowym i fizycznym”, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Jerzy\\_Vetulani](https://pl.wikipedia.org/wiki/Jerzy_Vetulani) [dostęp: 17.10.2020].

<sup>111</sup> Patronat nad raportem „Dzieci się liczą 2017” objął rzecznik praw dziecka, Marek Michalak.

<sup>112</sup> Dzieci się liczą 2017 – Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce, <https://fdds.pl/corobimy/dzieci-sie-licza-2017/> [dostęp: 10.07.2020].

Zgodnie z raportem Eurostatu i polskiej Komendy Głównej Policji, w 2014 r. w Europie zanotowano 224 samobójstwa osób poniżej 19 lat (statystyka nie obejmuje osób odratowanych). Pierwsze miejsce pod względem ich liczby zajmują Niemcy, kolejne Polska (209), Francja (171), Wielka Brytania (134), Włochy (87) oraz Hiszpania (69). Na ostatnich miejscach znajdują się: Norwegia (10), Serbia (8) oraz Słowenia (6).

Istotnym problemem jest obserwowany w ostatnich latach wzrost liczby prób samobójczych polskich dzieci w wieku 7–12 lat o niemal 100% (z 26 do 46), a także w wieku 13–18 lat; liczba ta w 2018 r. wynosiła 746, a w 2019 r. – 905.

Liczba samobójstw dokonanych nie jest już tak znaczna – w 2018 r. było to 5 dzieci i 92 nastolatków, w 2019 r. 4 dzieci i 94 osoby nastoletnie. Liczba prób samobójczych może być znacznie wyższa, gdyż nie wszystkie są zgłaszane policji, a wiadomo, że w 40% osób próbujących popełnić samobójstwo w ciągu roku próbę ponawia.

Według psychiatrów częstość prób samobójczych osób nastoletnich jest 100-krotnie wyższa niż samobójstw dokonanych. Jednym z objawów zespołu zwanego zamierzone samouszkodzenie (inne nazwy – autoagresja, autodestrukcja) bywają próby samobójcze, które jednak dość często, wbrew intencjom, prowadzą do utraty życia.

Zdaniem profesjonalistów u ok. 90% nastolatków dokonujących prób samobójczych są notowane różne zaburzenia psychiczne – głównie depresja z objawami smutku, dysforii, niskiej samooceny, wycofania, spadku wyników w nauce. Często są to reakcje na trudne sytuacje rodzinne (zaniedbywanie, przemoc fizyczna i seksualna, a w grupach rówieśniczych zastraszanie, poniżanie (także przez Internet). Znacznym problemem mogą być kryzysy tożsamości płci, co bywa powodem problemów w rodzinie, szkole, prowadzi do zachowań ryzykownych, używania alkoholu czy substancji psychoaktywnych.

Podaje się też, że od czterech lat pracuje grupa ds. rejestracji zachowań samobójczych w zespole roboczym ds. prewencji samobójstw i depresji przy Ministerstwie Zdrowia<sup>113</sup>.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje) już od dziewięciu lat prowadzi Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. Pod ten numer w poprzednich latach dzwoniły dzieci głównie z powodu problemów z rówieśnikami (gnębienie w szkołach, stres szkolny) i kłopotów w domu. Od kilku lat jednak stale wzrasta liczba zgłoszeń, których tematem jest zdrowie psychiczne (m.in. depresja i myśli samobójcze). Charakterystyczne jest to, że zgłaszające się dzieci pozornie sprawiają wrażenie zadowolonych z życia, twierdzą, że dzwonią, by sobie porozmawiać.

<sup>113</sup> <https://praca.gazetaprawna.pl/artykuly/1457138,samobojstwa-dzieci-i-seniorzy.html> [dostęp: 14.05.2021].

Dopiero doświadczony psycholog w miarę rozmowy orientuje się, że dzieci te mają wielki problem. Okazuje się, że większość z nich nie czuje się swobodnie w kontaktach z rówieśnikami, ale też w relacjach rodzinnych i często traci nadzieję, że ktoś je zrozumie. Pracownicy Fundacji zauważają niewystarczającą opiekę psychologiczną w polskich szkołach, problem z dotarciem – szczególnie w przypadku mieszkańców mniejszych miast – do psychologa czy psychiatry. Dzieci te są też niejako ofiarami jeszcze utrwalonego w polskim społeczeństwie przekonania, że korzystanie z takiej pomocy jest objawem słabości lub porażki życiowej.

W 2017 r. Najwyższa Izba Kontroli przedstawiła raport z lat 2014–2016, podając informację, że dzieciom w Polsce:

nie zapewniono wystarczającej opieki psychologiczno-pedagogicznej. Dodatkowo od lat kolejne raporty i badania psychologów wskazują na przeładowanie dzieci zajęciami i bodźcami. Brakuje czasu na odpoczynek, przetrwanie i przeanalizowanie własnych przeżyć [...] Źródłem problemu można szukać już w najmłodszych latach życia. Niedawno Fundacja przeprowadziła badanie na zlecenie WHO i Ministerstwa Zdrowia, które pokazuje, że młodzi ludzie, którzy mieli negatywne doświadczenia w dzieciństwie – m.in. doświadczyli przemocy emocjonalnej lub zaniedbania emocjonalnego – są kilkanaście razy częściej podejmują próby samobójcze lub dokonują samookaleczeń<sup>114</sup>.

Autorzy wielu badań zauważają, że rodzice nie wiedzą, jak rozmawiać ze swoimi dziećmi, które często reagują agresją na próbę rozmowy, albo „zamykają się w sobie”, lub używają języka, którego dorośli nie rozumieją.

Fundacja proponuje wspólne wsparcie dla dzieci i młodzieży, ale także dla ich rodziców. Dla rodziców zaniepokojonych o bezpieczeństwo dzieci uruchomiono telefon 800 100 100 przeznaczony do kontaktu w takich sprawach. Organizowane są też warsztaty dla młodych rodziców, choć za mało jest warsztatów dla rodziców nastolatków<sup>115</sup>.

*Zadaniem wszystkich lekarzy, pracowników służby zdrowia i społeczników jest zauważenie problemu zagubienia dzieci i młodzieży we współczesnym świecie, samotności bezbrzeżnej i niejednokrotnie dramatu pożegnania z życiem. A może wielu z Czytelników włączy się do działania mającego na celu poprawę sytuacji polskich dzieci i młodzieży, by nikt z młodych tak nie pisał o swoim stanie ducha jak ta 14-letnia dziewczyna, hospitalizowana z powodu depresji.*

<sup>114</sup> Dzieci się liczą 2017 – Raport o zagrożeniach..., op. cit.

<sup>115</sup> B. Grygiel, *Samobójstwa nieletnich: Polska na drugim miejscu w Europie*, <https://www.focus.pl/artykul/samobojstwa-nieletnich-polska-na-drugim-miejscu-w-europie> [dostęp: 10.07.2020].

*„Stoję nad przepaścią mojego życia. Jest cicho, głucho, samotnie. Nikogo tu ze mną nie ma. Nikt nie usiłuje mnie zatrzymać. Nikogo nie obchodzę, nikt się mną nie interesuje. Teraz mam 14 lat. I jestem naprawdę martwa”\**

\* K. Kuberska-Przekwas, *Samobójstwa dzieci i młodzieży jako choroba społeczna*, <https://fdds.pl/corobimy/dzieci-sie-licza-2017/> [dostęp: 10.07.2020]; <https://docplayer.pl/5346785-Samobojstwa-dzieci-i-mlodziezy-jako-choroba-spoeczna.html> [dostęp: 10.07.2020].

*Janusz Korczak (1878–1942) – Stary Doktor, bo tak nazywały go dzieci, który poświęcił całe swoje życie pracy wśród sierot, szedł z nimi, trzymając je za ręce, ulicami Warszawy i opowiadając o zielonych ogrodach. Ich wspólna droga wiodła do Trebłinki, aż do komory gazowej... Pamięć jego pięknych słów o dziecku, jego prawach, wychowywaniu przez dawanie swobody, ale też partnerstwie, może będzie towarzyszyła wielu z młodych Czytelników tej książki. A więc rozmawiajmy (nie mówmy „kazań”, używając sloganów, nie dyktujmy, pamiętając, że młodzi mają prawo uczyć się na błędach) już od dziś z dziećmi, bo one tak myślą, jak rozumiał Korczak: „My jesteśmy rzeczoznawcy naszego życia i naszych spraw. My tylko milczymy dlatego, że nie wiemy, co wolno mówić, co nie”\*\*.*

\*\* J. Korczak, *Miłość, Pisma wybrane*, t. III, Nasza Księgarnia, Warszawa 1978, s. 386.

## Profilaktyka samobójstw, Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom

Psychoterapeuci radzą, aby rozmawiać z osobą, która wyraża myśli samobójcze, zachęcać do wizyty u psychiatry czy wstępnie nawet osoby zajmującej się problemami socjalnymi. Czasem niezbędne jest towarzyszenie jej, gdyż zwykle znajduje się ona pod wpływem znacznego stresu<sup>116</sup>.

Poniżej podano dwa przykłady funkcjonowania form pomocy:

### ■ Przykład 1

#NOTJUSTAMOOD podaje, że można opisać swoją historię i przesłać pod adresem [notjustamood@noizz.pl](mailto:notjustamood@noizz.pl) lub w mediach społecznościowych pod hasztagiem #notjustamood. Możliwa jest także rozmowa z psychologiem, specjalistą całodobowego Centrum Wsparcia: 800 70 2222, którego numer jest bezpłatny. Dla nieletnich jest również bezpłatny i anonimowy numer: 116 111.

<sup>116</sup> Polscy mężczyźni w czołówce samobójstw w Europie. Nie wiedzą, jak szukać pomocy, <https://noizz.pl/not-just-a-mood/raport-who-polscy-mezczyzni-w-czolowce-samobojstw-w-europie/nrdff05r> [dostęp: 4.04.2020].

**■ Przykład 2**

Od 1991 r. działa The Empowering Children Foundation (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę; dawniej Fundacja Dzieci Niczyje) i prowadzi Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. Podczas gdy wcześniej dzwoniły dzieci mające problemy z rówieśnikami czy w domu, od kilku lat jednak stale wzrasta liczba telefonów dotyczących depresji lub myśli samobójczych. Dzieci te pozornie funkcjonują prawidłowo, ale przez telefon uzewnętrzniają swoje problemy.

Celem Światowego Dnia Zapobiegania Samobójstwom (World Suicide Prevention Day) organizowanego przez Międzynarodowe Stowarzyszenie Zapobiegania Samobójstwom (International Association for Suicide Prevention) i WHO jest promowanie światowego zaangażowania i działań zapobiegających samobójstwom<sup>117</sup>.

Sytuacja w Polsce – raport z 2019 r. Stan zdrowia,  
systemy ochrony zdrowia, alarmująco niska liczba lekarzy i pielęgniarek

---

Stan zdrowia Polaków

Poniżej przedstawiamy dane zawarte w publikacji „**State of Health in the EU: Polska – Profil systemu ochrony zdrowia 2019**” wydanej pod koniec listopada 2019 r. wspólnie przez Organizację Współpracy Gospodarczej i Rozwoju i Europejskie Obserwatorium Polityki Systemów Opieki Zdrowotnej (European Observatory on Health Systems and Policies) we współpracy z Komisją Europejską:

1. Średnia oczekiwana długość życia wzrosła, lecz wciąż jest niższa od średniej UE; nierówności w tym zakresie ze względu na płeć i poziom wykształcenia są znaczne.
2. Liczba zgonów możliwych do uniknięcia dzięki prewencji i interwencji medycznej w dalszym ciągu jest dużo wyższa niż średnia w UE, co wskazuje na to, że pozostaje jeszcze wiele do zrobienia zarówno w zakresie prewencji, jak i wczesnej diagnostyki oraz terminowego, skutecznego leczenia.
3. Behawioralne czynniki ryzyka przyczyniają się do niemal połowy wszystkich zgonów; pomimo że niektóre wskaźniki ryzyka, takie jak palenie tytoniu, spadały, są one wyższe niż średnia UE.  
Całkowite spożycie alkoholu w Polsce wzrosło w ostatnich latach i jest wyższe niż w UE. Odsetek osób otyłych, w tym dzieci, wzrósł tutaj w ciągu ostatnich dziesięciu lat o 1/3. 17% osób dorosłych cierpi na otyłość (średnia w UE: 15%).

---

<sup>117</sup> World Suicide Prevention Day #WSPD, <https://www.iasp.info/wspd2019/> [dostęp: 4.04.2020].

4. Główną przyczyną zgonów są choroby układu krążenia, liczba zgonów z powodu chorób nowotworowych rośnie (2016).
5. Wskaźnik szczepień dzieci jest nadal w Polsce bardzo wysoki, jednak w ostatnich latach spadł (niechęć do szczepień).
6. Polacy po ukończeniu 65. roku życia cierpią na choroby przewlekłe i niepełnosprawność. Prawie połowa starszych Polaków podaje występowanie objawów depresji.

**Tabela 2. Wpływy poszczególnych czynników ryzyka zachowań Polaków i w Unii Europejskiej (w %)**

Czynnik ryzyka	Polska	UE
nieodpowiednia dieta	24	18
tytoń	21	17
alkohol	7	6
niska aktywność fizyczna	4	3

Źródło: opracowanie własne na podstawie raportu o stanie zdrowia Polaków.

#### Ocena systemów ochrony zdrowia

**Wydatki z budżetu na opiekę zdrowotną** są stosunkowo niskie (Polska przeznacza na ochronę zdrowia średnio 6,5% PKB, podczas gdy w UE to 9,8%). W raporcie zauważa się nierównomierne przydzielanie funduszy i wybieranie nieoptymalnych rozwiązań:

- poziom możliwych do uniknięcia hospitalizacji w przypadku schorzeń, które można leczyć w warunkach ambulatoryjnych, należy do najwyższych w Europie i ukazuje braki w świadczeniu podstawowej i ambulatoryjnej opieki specjalistycznej;
- wydatki na hospitalizacje sugerują ich nieoptymalną alokację; nadwyżce tej towarzyszą braki w świadczeniu opieki długoterminowej;
- udzielanie świadczeń jest w dalszym ciągu zbyt zależne od szpitali, a przejście na opiekę o charakterze bardziej środowiskowym jeszcze nie nastąpiło.

**Poziom niezaspokojonych potrzeb w zakresie opieki medycznej w Polsce** jest wyższy niż średnia UE:

- w 2017 r. wzrósł odsetek ludności Polski zgłaszającej niezaspokojone potrzeby w zakresie badań medycznych ze względu na koszty, odległość albo czas oczekiwania, który wynosił 3,3 miesiące, a w 2018 r. 3,4 (średnia UE: 1,8);