

Odpowiedzialność osobista za zdrowie a długość i jakość życia

Personal responsibility for health and the length and quality of life

Henryk Mruk

Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości w Poznaniu

ORCID: 0000-0003-4146-9094

Streszczenie

Celem artykułu jest krytyczna analiza uwarunkowań podejmowania osobistej odpowiedzialności ludzi za własne zdrowie, długość oraz jakość życia. Rozważania koncentrują się na czynnikach racjonalnych i behawioralnych, wpływających na odpowiedzialność ludzi za ich zdrowie. Analizowana jest wiedza o zachowaniach ludzkich, w kontekście wiedzy o działaniu mózgu. Treść artykułu nawiązuje do odkryć w zakresie rytmu okołodobowego człowieka oraz jego związków ze zdrowiem i jakością życia. Analizowany jest wpływ rodziny, otoczenia towarzyskiego na zachowania pojedynczych osób. Omawiane są także czynniki społeczne oraz sposoby indywidualnej edukacji w ciągu całego życia. Przesłanie artykułu to podkreślenie znaczenia odpowiedzialności za własne zdrowie i jej wpływu na długość oraz jakość życia człowieka. Poza omówieniem zasad osobistej odpowiedzialności za zdrowie, wskazano na metody wsparcia ze strony otoczenia, w tym edukacji uczniów i studentów.

Słowa kluczowe

odpowiedzialność za zdrowie, osobista odpowiedzialność za zdrowie, długość życia, jakość życia

Abstract

The aim of the article is to critically analyze the determinants of taking personal responsibility of people for their own health, length and quality of life. The considerations focus on rational and behavioral factors influencing people's responsibility for their health. Knowledge about human behavior is analyzed in the context of knowledge about the operation of the brain. The content of the article refers to the discoveries of the human circadian rhythm and its relationship with health and quality of life. The influence of the family and social environment on the behavior of individual people is analyzed. Social factors and ways of individual education throughout life are also discussed. The message of the article is to emphasize the importance of responsibility for one's own health and its impact on the length and quality of human life. Apart from discussing the principles of personal responsibility for health, methods of support from the environment, including education of pupils and students, were indicated.

Keywords

responsibility for health, personal responsibility for health, life expectancy, quality of life

JEL: I10, I12, I18

Wstęp

Rosnąca zamożność społeczeństw wielu krajów, nowe technologie medyczne, obietnice polityków mogą tworzyć złudne wrażenie, że różne podmioty otoczenia rozwiążą wszystkie, zdrowotne problemy pojedynczych osób. Prowadzi to do niedostrzegania związków między przekonaniem o odpowiedzialności za własne zachowania a długością i jakością życia. Celem rozważań jest krytyczne spojrzenie na rozumienie oraz podejmowanie wysiłku na rzecz odpowiedzialności za własne zdrowie oraz życie. Im więcej i częściej podnosi się kwestię wolności ludzi, tym bardziej jest marginalizowana odpowiedzialność jednostki za jakość własnego życia. W okresie pandemii, w połowie 2020 r., tak w Polsce, jak i wielu innych krajach, pokazywano zachowania ludzi, które były skrajnie nieodpowiedzialne w przestrzeganiu zasad chronienia siebie oraz innych. Zawarte w tekście rozważania koncentrują się na uwarunkowaniach roli indywidualnej odpowiedzialności ludzi za właściwe zarządzanie swoim zdrowiem oraz jakością i długością życia. Podstawą analizy jest bogata literatura, dotycząca zachowań ludzi, ekonomii behawioralnej oraz wielu pokrewnych dyscyplin. Rozważania opierają się również na informacjach jakościowych, pochodzących z rozmów z wieloma osobami. Wywodzą się one przede wszystkim z kręgów przedsiębiorczości. Rozmowy te, skupione wokół odpowiedzialności za własne zdrowie, były prowadzone ze słuchaczami studiów podyplomowych oraz uczestnikami programów MBA. Indywidualna praca nad projektami końcowymi była okazją do prowadzenia rozmów na temat zdrowia i jakości życia. Autor prowadził około 15 rozmów z tego zakresu. Niektóre z wypowiedzi respondentów zostały wykorzystane w treści artykułu. Podstawą informacyjną są również obserwacje zachowań ludzi, a także media, publikujące różnorodne przypadki. Zakres metodyczny to sposoby wnioskowania logicznego, techniki myślenia kreatywnego i metody komparatywne.

Istota i postrzeganie odpowiedzialności

Homo sapiens jest gatunkiem społecznym, co przekłada się na jego zachowania oraz przekonania. Oznacza to istnienie silnych oraz wielokierunkowych związków między wartościami danej społeczności a indywidualnymi zachowaniami ludzi. Być może zasadne byłoby krytyczne spojrzenie na piramidę potrzeb Masłowa, w której potrzeby społeczne zaliczono do potrzeb ponadpodstawowych. Można rozważyć inną koncepcję, w której potrzeby nie mają kształtu piramidy, a są płaszczyzną, łańcuchem potrzeb, bez wyraźnej ich hierarchii. W takim podejściu potrzeby społeczne można traktować jako kluczowe dla funkcjonowania ludzi. W danej epoce różne może być postrzeganie ważnych

dla danego społeczeństwa wartości. Frankl, odnosząc się do skupiania uwagi na wolności ludzi, zaproponował zbudowanie, na zachodnim wybrzeżu USA, Statui Odpowiedzialności, jako przeciwwagi do Statui Wolności, stojącej na wschodnim wybrzeżu¹. To niezwykle ciekawa inspiracja, dotycząca krytycznej refleksji na temat odpowiedzialności człowieka za wiele aspektów własnego życia. Łączy się ona także z odpowiedzialnością za własne zdrowie, długość i jakość życia. Przeszkodą w tym zakresie mogą być niewłaściwe nawyki². Łatwo uzależnić się od nikotyny, alkoholu, jedzenia, lenistwa, natomiast trzeba włożyć dużo wysiłku w zmianę nawyku. Kłopot jest również w tym, że nawyk można uśpić, jednak trudno go wyeliminować na zawsze.

Odpowiedzialność to jedno ze słów, które trudno jednoznacznie zdefiniować. Będziemy je tutaj rozumieć jako przyjęcie na siebie obowiązku szanowania zasad, reguł, pilnowania siebie w zakresie dojrzałych, rozsądnych zachowań. W rozważaniach ograniczymy się do przyjmowania na siebie obowiązku, zobowiązań, stosowania się do zasad myślenia i działania dla dobra własnego życia oraz zdrowia. Takie zachowania ludzi natrafiają jednak na różne bariery. Respondenci deklarują, że zdrowie ma dla nich priorytetowe znaczenie³. Deklaracje i rzeczywiste zachowania pozostają jednak z reguły daleko od siebie. Dotyczy to wszystkich, niezależnie od poziomu wykształcenia czy sprawowanej funkcji. Zarówno ludzie na ulicach, jak i posłowie w sejmie rażąco naruszali zasady obowiązujące w czasie pandemii 2020 r. Wpływ emocji na zachowania jest tak duży, że racjonalizacja następuje z reguły po fakcie⁴. Inna, istotna bariera to niechęć ludzi do kierowania się zasadami. Dużo łatwiej ulega się żądom, instyngtom, kaprysom⁵. Zasadne zatem będzie uświadamianie sobie tych, a także innych barier, które mogą marginalizować rozumienie odpowiedzialności za własne życie.

Zachowania ludzi są osadzone w ich genach, zdolnościach, talentach, z jakimi się rodzą. Profesor Gazzaniga postawił hipotezę o „wyposażeniu fabrycznym człowieka”, która wskazuje na indywidualne zróżnicowanie w zakresie posiadanych cech⁶. W prowadzonych wywiadach jeden z respondentów podkreślał, że ma zakodowany dystans do ryzyka. Uważnie prowadzi samochód, unika kąpieli poza wyznaczonymi miejscami, odpowiednio się ubiera, ogranicza spożycie alkoholu itp. Trudno mu rozumieć ludzi, którzy uprawiają sporty ekstremalne. Zdaje sobie jednak sprawę z tego, że dla niektórych osób jego filozofia życia jest trudna do zaakceptowania. Różnorodność jest cechą ludzi

¹ V. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Czarna Owca, Warszawa 2011.

² N. Martin, *Sila przyzwyczajenia*, Wolters Kluwer, Warszawa 2010.

³ M. Barańska, H. Mruk, *Komunikacja a praktyki prozdrowotne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018.

⁴ D. Kahneman, *Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym*, Media Rodzina, Poznań 2012.

⁵ J. Peterson, *12 życiowych zasad. Antidotum na chaos*, Wydawnictwo Fijorr Publishing, Wrocław 2018.

⁶ M. Gazzaniga, *Kto tu rządzi – ja czy mój mózg?* Smak Słowa, Sopot 2013.

i wymaga szanowania. Tak samo ważne jest jednak to, aby edukować ludzi, zwiększać stopień ich świadomości w odniesieniu do odpowiedzialności za własne zdrowie, kształtować odpowiednie nawyki.

Świadomość podstawą inwestowania w siebie

Przywołana koncepcja cech wrodzonych człowieka skłania do kierowania osobistej uwagi na autopoznanie. Pogłębiona znajomość siebie umożliwia budowanie programu pracy nad rozwojem osobistym. Można to wiązać z poziomem oraz rozwojem świadomości⁷. To ona będzie miała kluczowe znaczenie dla rozwoju gatunku ludzkiego. Jest to jedna ze ścieżek ewolucji. W tym przypadku mamy na myśli świadome kształtowanie indywidualnej odpowiedzialności za własne zdrowie i życie. Także w tym zakresie należy krytycznie podejść do istniejących stereotypów, odwoływania się do tradycji, która nie ma uzasadnienia w najnowszych wynikach badań naukowych. Interesującym przypadkiem może być Szwecja, w okresie od marca do października 2020 r.⁸ Władze każdego kraju podejmowały własne decyzje związane z metodami walki z pandemią. Władze Szwecji zaleciły obywatelom określone zachowania, pozostawiając im odpowiedzialność za ich stosowanie. Jedna z respondentek, która przyjechała do rodziny w Polsce, a od lat mieszka w Szwecji, wysoko oceniła tamtejsze rozwiązanie. Szwedzi, bez przymusu i mandatów, dostosowali się do zaleceń władz. I jeszcze jedna ważna kwestia. Zalecenia zostały sformułowane przez ekspertów. Władze jedynie je zakomunikowały. Ten przypadek ma ilustrować znaczenie osobistej odpowiedzialności obywateli. Jest ona wynikiem inwestowania w świadomość. Mamy tutaj na uwadze procesy długofalowe, strategiczne. Odpowiedzialności nie można zadekretować. Należy ją budować systematycznie, mając świadomość, że efekty będą zauważalne w zachowaniach kolejnych generacji. Takie podejście, czyli długofalowe, również jest trudne dla natury ludzkiej⁹. Człowiek chętniej skupia się na kwestiach bieżących. Trzeba niekiedy wyjątkowych impulsów, aby dokonać ważnych zmian w zarządzaniu sobą. W literaturze można znaleźć powiedzenie, przypisywane Konfucjuszowi, że „człowiek ma dwa życia. To drugie zaczyna się wtedy, kiedy dana osoba uświadomi sobie, że ma tylko jedno życie”. Potwierdzenie tego można znaleźć w książce K. Lee¹⁰. Autor przez trzydzieści lat pracował od świtu do zmierzchu, zajmując się nowymi technologiami, a szczególnie sztuczną inteligencją. Kiedy zdiagnozowano

⁷ D. Dennet, *Od bakterii do Bacha. O ewolucji umysłów*, Wyd. Copernicus Center Press, Kraków 2017.

⁸ Tekst został napisany 30 września 2020 r., stąd taki zakres czasowy.

⁹ T. Bova, *IQ wzrostu*, MT Biznes, Warszawa 2019.

¹⁰ K. Fu Lee, *Inteligencja sztuczna, rewolucja prawdziwa. Chiny, USA i przyszłość świata*, Media Rodzina, Poznań 2019.

u niego chłoniaka, dostrzegł, że ma rodzinę, przyjaciół, których całkowicie zaniedbał. Pod wpływem tego zdarzenia zmienił własny system wartości oraz styl życia. Rzecz w tym, aby budować świadomość ludzi związanych z wartościami od najmłodszych lat. Z tych doświadczeń zrodziła się koncepcja konsumpcji inwestycyjnej¹¹. Wyrasta ona z krytycznego podejścia do paradygmatu, że konsumpcja jest ostatnim etapem procesu gospodarowania. Zmiana tego paradygmatu dotyczy konsumpcji jako początku całego procesu. Wysoka świadomość, także odpowiedzialność ludzi, zmienia konsumentów na aktywnych uczestników procesu wymiany. Inwestując we własne zdrowie, wpływają na decyzje podejmowane przez producentów. Może to dotyczyć wyboru produktów lokalnych, zakupów od producentów żywności, zachowań prosumenckich itp. Jest to początek zmian funkcjonowania społeczeństw, który będzie przyspieszał w miarę wzrostu świadomości. Wobec starzenia się społeczeństw i ograniczeń związanych z funduszami ubezpieczeniowymi w sferze zdrowia, rządy poszczególnych państw nie będą w stanie zaspokoić potrzeb ludności w zakresie zdrowia i jakości życia. Rosnące koszty nowych technologii będą pogłębiały te procesy¹². To także czynnik, który będzie wzmacniał trendy zmian, związane z odpowiedzialnością osobistą, z inwestowaniem we własne zdrowie.

Odpowiedzialność w kontekście rodziny

Spółeczny wymiar funkcjonowania człowieka ogranicza możliwość oderwania odpowiedzialności osobistej od rodziny oraz większej społeczności. Mówiąc o rodzinie mamy na myśli relacje ludzi na poziomie podstawowym, związanym z rodzeniem dzieci oraz ich wychowaniem, przygotowaniem do samodzielności oraz osobistej odpowiedzialności. Jako naczelną, ludzie mają możliwości rozumowego podejścia do własnych zachowań¹³. Zanim przejdziemy do rozważań związanych z odpowiedzialnością osobistą, warto zdać sobie sprawę ze znaczenia kontekstu rodzinnego, także lokalnego. Długość oraz jakość ludzkiego życia wyrasta z tysięcy lat doświadczeń oraz badań. Imponujące w XXI w. jest istotne zmniejszenie śmiertelności niemowląt oraz kobiet w okresie połogu. To efekt postępu, jaki wynika z badań naukowych, w tym także zasad higieny. Niezależnie od tego, zasadne jest odnotowanie odpowiedzialności rodziców w procesie przekazywania życia. Właściwa kondycja fizyczna, psychiczna i społeczna rodziców w okresie poczęcia dziecka wpływa na jego kondycję oraz dalszy rozwój. Są to zagadnienia niezwykle istotne, natomiast rzadko akcentowane w sferze szeroko rozumianej

¹¹ *Inwestycyjny wymiar konsumpcji. Istota, formy, znaczenie*, A. Olejniczuk-Merta, A. Noga (red. nauk.), Wydawnictwo Poltext, Warszawa 2020.

¹² D. Pacenti, P. Mancini, *Marketing produktów farmaceutycznych. Nowe strategie dla sektora ochrony zdrowia*, CEDEWU, Warszawa 2015.

¹³ F. De Wall, *Małpa w każdym z nas*, Copernicus Center Press, Kraków 2019.

edukacji oraz dyskusji publicznej. W XXI w. istnieją skuteczne metody planowania rodziny, co otwiera szerokie możliwości do właściwego przygotowania się do prokreacji. Odkrycia naukowe związane z rytmem okołodobowym człowieka także pozwalają na zaangażowanie się rodziców w proces przygotowania do powołania dzieci do życia¹⁴. Rozwój świadomości pozwala na wspomaganie natury racjonalnymi działaniami, również w fazie przygotowania się do powiększenia rodziny. Rzecz w tym, aby nie pozostawiać tych problemów samym sobie. Kiedy spogląda się na przygotowanie sportowców do zawodów, aby zdobyć medale, wówczas można postawić kwestię ważności przygotowań do zapewnienia kolejnym pokoleniom dobrych warunków startu do życia. Odpowiedzialność wiąże się również z konsekwencją postępowania. Doskonale wiadomo, że część osób zdaje sobie sprawę z wpływu kondycji rodziców na siłę i potencjał rozwoju dzieci. Istotne jest natomiast, aby były to praktyki szersze, a nie tylko marginesowe. Konsekwencja w tym przypadku dotyczy wartości, które są deklarowane. A mają one wpływ na jakość oraz długość życia człowieka.

Niezalenie od odpowiedzialności rodziców krytycznie należy spojrzeć na zachowania otoczenia. Mamy tutaj na myśli najbliższą rodzinę. Żywność, zabawki, odzież to elementy, które mogą wzmacniać dzieci z punktu widzenia ich całego życia, jednak mogą też je osłabiać. Odpowiedzialność w tym przypadku to obowiązek seniorów i innych członków rodziny za edukację, za przygotowanie siebie do roli kształtowania właściwych nawyków wśród dzieci. W wielu zamożnych krajach wskazuje się na nadwagę, nawet otyłość wśród dzieci. A to są czynniki, które przekładają się na jakość oraz długość życia. Podany przykład to tylko jeden z aspektów. Równie ważna, a być może nawet najważniejsza, jest sfera emocjonalna. Mamy tutaj na myśli miłość, życzliwość, bezpieczeństwo uczuciowe i fizyczne dzieci. Skupiamy się tutaj na rodzinie, jednak trzeba podkreślać znaczenie szerszego kontaktu, czyli wymiaru społecznego, szkolnego, religijnego.

W tej części rozważań konieczne jest poruszenie kolejnego wątku, jakim są rozwody. Jest to termin, który można rozciągnąć na szerszy kontekst, a mianowicie harmonii życia rodzinnego. Odpowiedzialność to również dbałość o właściwą atmosferę związków rodzinnych (także partnerskich). W tym względzie także można korzystać z wyników badań naukowych¹⁵. Jeden z respondentów po doświadczeniach rozwodowych ze smutkiem dzielił się poczuciem winy za brak właściwego oparcia, głównie emocjonalnego, swoich dzieci, spowodowanego sprawami rozwodowymi. Są to kwestie trudne, na pewno delikatne, jednak konieczne do prowadzenia dyskusji o odpowiedzialności za życie i zdrowie, również za jakość życia.

¹⁴ S.G. Kshirsagar, *Naturalny rytm dobowy. Działaj w zgodzie ze swoim organizmem*, MT Biznes, Warszawa 2019.

¹⁵ J.M. Gottman, *Siedem zasad udanego małżeństwa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014.

Rytm okołodobowy na usługach zdrowia

Przyznana w 2017 r. Nagroda Nobla za odkrycia związane z rytmem okołodobowym może być inspiracją do refleksji dotyczącej życia oraz zdrowia ludzi. Ta kwestia może się wydawać oczywista, nawet trywialna, jednak w rzeczywistości wiąże się z rozwojem człowieka oraz harmonią jego i natury. Zaczniemy od przykładu małpy, żyjącej na równiku, gdzie noc i dzień trwają 12 godzin. Przed godziną osiemnastą małpa szuka miejsca na nocleg w koronie drzewa. Układa gałązki i zapada w sen wraz z zachodem słońca. O szóstej rano, po brzasku, rozpoczyna kolejny dzień. W takim rytmie funkcjonował *homo sapiens* przez setki tysięcy lat. I w takim rytmie działa organizm człowieka również w XXI w. Rodzi to wiele różnych pytań związanych z organizacją życia ekonomicznego, społecznego, także osobistego, w powiązaniu z rytmem okołodobowym. Również w tym przypadku można kwestionować zasadność tego typu rozważań. Można też jednak postawić pytanie dotyczące celu i wartości związanych z życiem człowieka. Chociaż pojawiają się teorie mówiące o dążeniu człowieka do nieśmiertelności, to jednak ta perspektywa jest daleka¹⁶. Póki co, życie człowieka trwa średnio nieco ponad 80 lat. Na wyspie Okinawa jest ono najdłuższe i wynosi 87 lat dla kobiet i 85 dla mężczyzn. W wielu krajach przybywa osób, które przekroczyły setny rok życia. Poruszamy tę kwestię w kontekście długości oraz jakości życia. Ma ona istotne znaczenie dla każdego człowieka. Jeśli jest tak, że jest to najważniejsze, to można postawić pytanie o zgodność procesów ekonomicznych oraz społecznych z tą naczelną dla ludzi wartością. W dyskusjach publicznych znacznie mniej miejsca poświęca się zagadnieniom odpowiedzialności za zdrowie niż informacjom o poziomie i dynamice PKB. Istnieje także powiedzenie, że nie ma ateistów, bowiem każdy człowiek służy jakiemuś „bogu”. Jednym z nich może być właśnie poziom PKB, także w przeliczeniu na 1 mieszkańca. Trudno wówczas twierdzić, że zdrowie, jakość oraz długość życia mają dla ludzi podstawowe znaczenie. Europa oraz Stany Zjednoczone nie mogą być jedynymi punktami odniesienia w rozważaniach na temat zdrowia i jakości życia. Należy brać pod uwagę także osiągnięcia innych cywilizacji oraz kultur. Dla przykładu można wspomnieć o medycynie chińskiej, hinduskiej, a także Tybetu. Interesującą płaszczyzną do rozważań z tym związanych mogą być refleksje osoby, która dzieli się doświadczeniami lekarza wykształconego w USA oraz praktykującego medycynę ajurwedy¹⁷. W takim samym przekonaniu można nawiązać do rytmu okołodobowego. Jedna z badanych osób podzieliła się doświadczeniami z wczesnego dzieciństwa. Wspominała wakacje spędzane u swojego dziadka, który miał gospodarstwo rolne. Senior mówił, że trzeba od rana

¹⁶ Y. Harari, *21 lekcji na XXI wiek*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2018.

¹⁷ K. Chaudhary, *Ajurwedyjski detoks*, Vital, Białystok 2016

„zapracować na śniadanie”. Ów chłopiec, który mówił o tym jako osoba dorosła, wstawał o szóstej rano i krztał się razem ze swoim dziadkiem w gospodarstwie. Po nakarmieniu zwierząt, co zajmowało ponad godzinę, zasiadali do śniadania. Jeden z respondentów rozpoczyna dzień od – jak to określił – „rozruchu porannego”. Obejmuje on zestaw ćwiczeń fizycznych, medytację, a dopiero po nim mężczyzna konsumuje śniadanie. Są to odpowiedzialne decyzje. Ów respondent mówił, że od godziny 20 spowalnia aktywność, wyłącza wszystkie urządzenia elektroniczne, zmniejsza natężenie światła. O godzinie 22 zasypia i wstaje o 6 rano. We Wrocławiu i Poznaniu istnieją prywatne szkoły (Navigo), w których dzieci zaczynają naukę o godzinie 9.30. Jest to zaplanowane pod rytm okołodobowy człowieka. Jest rzeczą zrozumiałą, że nie każdy może funkcjonować w takim rytmie. Są zawody, w których pracuje się także w nocy. Ważne jest natomiast, aby osoby mające dyżury nocne, miały czas na regenerację w kolejnych dniach. Natomiast wszędzie tam, gdzie jest możliwe działanie zgodne z rytmem okołodobowym, warto korzystać z takich rozwiązań. Okres pandemii w 2020 r. przyspieszył wprowadzanie zmian w rytmie i formach pracy (np. praca zdalna). Technologia może być na usługach ludzi oraz ich funkcjonowania w zgodzie z rytmem okołodobowym. Jest to również czynnik, który ogranicza stres, a to przekłada się na zdrowie oraz jakość życia¹⁸.

Obszary osobistej odpowiedzialności za zdrowie

W trakcie rozmów z różnymi osobami na temat zdrowia pojawił się głos leśniczego, który posłużył się metaforą zwierząt, mieszkańców lasu. Otóż powiedział, że mają one swoje ścieżki, którymi wędrują do wodopoju. Na tej zasadzie odpowiedzialni ludzie budują swoją ścieżkę życia, w której dużo czasu przeznacza się na pielęgnowanie własnego zdrowia. Jego ojciec i dziadek także byli leśniczymi, stąd bliskie jest mu życie zgodne z rytmem natury. W jego pracę jest wpisany rytm aktywności fizycznej. Oczywiście ma do dyspozycji samochód terenowy, jednak korzysta z niego z umiarem, pamiętając o codziennym, pieszym obchodzie lasu. Człowiek od dawna jest zaprogramowany na funkcjonowanie aktywne, przemieszczanie się, zmianę pozycji ciała. W XXI w. pracownicy wysyłają dokumenty elektronicznie, zamiast przynosić kopie pisma do innego pokoju. Wykładowcy i studenci, zamiast iść na uczelnię, zostają w domach, przy biurkach. Oszczędzają dzięki temu sporo czasu na dojazd. Pojawia się natomiast pytanie, jak ten czas będzie zagospodarowany? Skoro ruch jest dla ludzi ważny, wpływa na ich zdrowie i jakość życia, to należy o niego odpowiednio zadbać. Jeden z liderów podał przykład swojego pracownika, który nie chciał włączyć kamery w czasie spotkania

¹⁸ R. Sapolsky, *Dlaczego zebry nie mają wrzodów?*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2012.

online w firmie, tłumacząc, że nie jest ogolony, w dresie i papciach. Prezes dał pracownikowi 20 minut na doprowadzenie się do porządku i włączenie kamery w czasie spotkania. Okres pandemii i praca zdalna nie są usprawiedliwieniem dla obniżenia standardów codziennej higieny, regularnej dbałości o siebie.

Elementem jakości życia i zdrowia jest także odpowiednie odżywianie się. Hipokratesowi przypisuje się powiedzenie, aby jedzenie było lekarstwem człowieka. I rzeczywiście, jest to jeden z obszarów odpowiedzialności za własne zdrowie. Każdy człowiek powinien sobie zdawać sprawę z tego, że producenci kierują się własnym interesem. Dysponują do tego szeroką gamą narzędzi, aby promować różne produkty żywnościowe. Kierowanie się odpowiedzialnością za własne zdrowie wymaga zaangażowania w ustalanie oraz stosowanie diety przeznaczonej dla siebie. Można w tym celu skorzystać z porad profesjonalistów lub samodzielnie zdobywać wiedzę, jednak trzeba zachować dystans do wszechobecnych w otoczeniu technik promocyjnych. Organizm człowieka jest niezwykłym mechanizmem – sam potrafi wytworzyć wszystko, co jest potrzebne, jeśli dostarczy mu się odpowiednich składników¹⁹. A to już wymaga czasu oraz zaangażowania. Istotne jest to, aby ograniczać konsumowanie produktów wysoko przetworzonych oraz utrzymywać rytm spożywania posiłków. Żołądek, który ma wielkość pięści, można rozciągnąć do rozmiarów wiadra²⁰. Nic złego się nie stanie, jeśli grupa chłopców, po intensywnym treningu karate, uda się wspólnie do baru i zje hamburgera. Jednak codzienne żywienie się w taki sposób nadszarpnie zdrowie. Z dystansem należy traktować pojawiające się mody, a także rady celebrytów oraz influencerów. Przygotowanie odpowiedniego dla siebie posiłku powinno być ważniejsze od pokusy zamieszczenia zdjęcia w sieci z pobytu w miejscu, gdzie odbywa się konkurs, kto zje więcej pączków w 10 minut²¹. Również w tej kwestii można odwołać się do wypowiedzi respondentów. Jest to przypadek pani, która przeszła na emeryturę. Wykupiła konsultacje u dietetyczki, która prowadzi własny gabinet. Zapisała się na kursy gotowania. Kupiła książki oraz studiowała recenzowane artykuły w Internecie. Gotuje dla siebie oraz dla trojga własnych dzieci, kilkorga wnuków, dzieląc się wiedzą, jak w odpowiedzialny sposób przygotowywać posiłki. Założyła nawet nieformalny klub, w którym razem ze swoimi koleżankami dzielą się różnymi doświadczeniami, podnosząc swój poziom edukacji.

Rozważania dotyczące ruchu oraz odżywiania się to element zdrowia fizycznego. Takiej samej, a może nawet jeszcze większej uwagi wymaga sfera psychiczna, dobrej kondycji umysłu, właściwych technik myślenia²². Istnieje tutaj złożony system wzajemnych powiązań. Nie ma jednak innej możliwości niż rozważanie wielu elementów, punkt

¹⁹ N. Doidge, *Jak naprawić uszkodzony mózg*, Vital, Białystok 2015.

²⁰ D. Loreau, *Sztuka prostoty*, Czarna Owca, Warszawa 2011.

²¹ J. Dukaj, *Po piśmie*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2019.

²² A. Fernandez, E. Goldberg, P. Michelon, *Fitness mózgu*, PWN, Warszawa 2015.

po punkcie. Odpowiedzialność za własne zdrowie i życie wymaga natomiast od człowieka budowania indywidualnego programu funkcjonowania. Zarządzanie zdrowiem, kształtowanie jakości życia to – jak mówił jeden z respondentów – łódź, w której żeglarz ma dwa wiosła, zmysły, rozum i siłę mięśni, w tym mięsień decyzyjny, silnej woli. To wszystko razem pozwala utrzymać właściwy kurs. Istotna jest dbałość o sprawne funkcjonowanie własnego mózgu²³. Istotne jest również świadome kontrolowanie myślenia²⁴. Dużym wyzwaniem dla każdego człowieka jest praca nad nawykami²⁵. Wśród instrumentów pracy nad kondycją psychiczną są także techniki medytacji²⁶. Umysł człowieka wymaga pielęgnacji oraz równowagi. To ważna sfera w procesie zarządzania sobą, własną energią.

Spółeczność wzmacnia odpowiedzialność osobistą

Wprowadzenie zmian we własnym życiu jest trudne oraz złożone. Każdy człowiek funkcjonuje zgodnie z cechami wrodzonymi oraz ukształtowanymi od najmłodszych lat wzorcami. Trudno ustalić precyzyjnie, jednak około 8% osób jest w stanie dokonać istotnych zmian w kwestii swego postępowania. Doskonale wiedzą o tym różne przedsiębiorstwa, w których klienci na początku roku wykupują abonament (np. centrum fitness). Trudno być konsekwentnym i systematycznie wprowadzać w życie odpowiednie postanowienia. Błędem byłoby oczekiwanie, że nagle ludzie się zmienią i będą bardziej odpowiedzialni za swoje życie i zdrowie. Coraz lepsza znajomość natury ludzkiej pozwala korzystać z narzędzi, które mogą służyć polepszeniu jakości życia. Na początek skupimy uwagę na sferze społecznej. Otóż bardziej skuteczne okazuje się wprowadzanie zmian, funkcjonując w grupie. Skoro tak, to właściwe będzie tworzenie odpowiednich zespołów, które mogą wspierać siebie w dążeniu do celu. Przykładem może być stowarzyszenie AA (anonimowi alkoholicy), w ramach którego pojedyncze osoby mogą wyjść z nałogu. Znacznie trudniej można to osiągnąć pojedynczo. Najbardziej skuteczne są różnorodne formy aktywności bezpośredniej, chociaż użyteczne może być również korzystanie z mediów społecznościowych. Znacznie trudniej spacerować samemu, natomiast wspólne regularne spacerowanie w grupie są już bardziej skuteczne. Wiedząc o tym, warto szukać różnych form w ramach społeczności lokalnej, rodzinnej, zawodowej, aby dbać o ruch, właściwe odżywianie się, wyjście do teatru czy muzeum. W ramach prowadzonych

²³ R. Ohme, U. Dąbrowska, *SPA dla umysłu. Zadbaj o siebie by dbać o innych*, Burda Media Rodzina, Warszawa 2019.

²⁴ C. Petitcollin, *Jak mniej myśleć. Dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych*, Wydawnictwo IK, Łódź 2019.

²⁵ Ch. Duhigg, *Sila nawyku*, PWN, Warszawa 2013.

²⁶ Y. Harari, *Homo deus. Krótka historia jutra*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2018.

rozmów respondenci podawali wiele różnych form aktywności – uniwersytety trzeciego wieku, pływanie, kluby fitness, wspólne gotowanie, gra w brydża, cotygodniowe obiady rodzinne itp. W USA parafie są miejscami, w których organizuje się różne przedsięwzięcia, pozwalające ludziom wzmocnić swoje zdrowie. Istotne jest to, aby uruchamiać zbiorową kreatywność, która pozwoli pojedynczym osobom wzmocnić własną odpowiedzialność w odniesieniu do zdrowia, długości i jakości życia. Okazuje się, że ludzie potrafią dbać o to, aby ich pies regularnie przyjmował lek, odpowiednio jadł, natomiast są znacznie mniej konsekwentni w stosunku do siebie. Niewiele osób (podobno mniej niż 10%) ma zdolność zarządzania sobą bez nadzoru. Reszta potrzebuje zewnętrznego wsparcia. Nie ma niczego złego w tym, że tak jest. Istotne jest natomiast to, aby – mając taką wiedzę – szukać sposobów społecznego wsparcia w budowaniu odpowiedzialności za własne zdrowie.

Ekonomia behawioralna a odpowiedzialność za zdrowie

W naukach ekonomicznych dominowało przekonanie, że ludzie kierują się przesłankami racjonalnymi w swoim postępowaniu. To założenie zostało zakwestionowane w drugiej połowie XX w.²⁷ Prowadzone w tym obszarze badania pozwoliły ustalić, że większość decyzji jest podejmowana pod wpływem emocji²⁸. Wspomniano wcześniej o reakcjach konsumentów na reklamy, promocje sklepowe, okazje itp. Rosnący odsetek osób z nadwagą i otyłością jest potwierdzeniem, że to emocje biorą górę nad przesłankami racjonalnymi. Skoro tak jest, to trudno oczekiwać, że społeczeństwa same z siebie staną się bardziej odpowiedzialne w odniesieniu do własnego zdrowia oraz jakości życia. W poprzednim fragmencie pisano o roli społeczeństw w podnoszeniu odpowiedzialności za zdrowie. Niezależnie od tego dla dobra pojedynczych osób, zbyt słabych, aby na własną rękę wzmocnić indywidualną odpowiedzialność, warto szukać instrumentów wsparcia w innych obszarach. Z nurtu ekonomii behawioralnej wywodzi się koncepcja bodźców, zachęt, których celem ma być pomaganie ludziom w okazywaniu troski o własne zdrowie²⁹. W całym tekście jest akcentowana teza, że wszystko jest ze sobą powiązane, że trudno wydzielić znaczenie pojedynczych czynników. Dotyczy to także zainteresowania wielu innych podmiotów, aby ludzie byli bardziej odpowiedzialni za własne zdrowie i życie. Są to w głównej mierze przesłanki ekonomiczne. Rządy, towarzystwa ubezpieczeniowe i organizacje medyczne zdają sobie sprawę z konieczności ograniczania

²⁷ R. Thaler, *Zachowania niepoprawne. Tworzenie ekonomii behawioralnej*, Media Rodzina, Poznań 2018.

²⁸ A. Damasio, *Błąd Kartezjusza. Emocje, rozum i ludzki mózg*, Rebis, Poznań 1999.

²⁹ J. Thaler, C. Sunstein, *Impuls. Jak podejmować właściwe decyzje dotyczące zdrowia, dobrobytu i szczęścia*, Zysk i S-ka, Poznań 2012.

kosztów. Podnoszenie składek na ubezpieczenia zdrowotne czy nakładanie podatków (np. cukrowy) może wywoływać niepokoje społeczne i utrudniać wygrywanie wyborów. Stąd szuka się sposobów inspirowania pojedynczych osób do zwiększania własnej odpowiedzialności za zdrowie. Okazuje się, że apele są znacznie mniej skuteczne niż bodźce ekonomiczne. Ludzie zwiększają skalę zachowań racjonalnych, jeśli mogą uzyskać korzyści materialne. Otwierają się zatem możliwości tworzenia różnorodnych zachęt, które zwiększą zainteresowanie własnym zdrowiem i życiem. Regularne badania profilaktyczne, utrzymywanie właściwej wagi, brak nałogów – palenia tytoniu czy zażywania narkotyków, mogą wpływać na zmniejszanie składek zdrowotnych, ubezpieczeń, a nawet przekładać się na otrzymywanie premii pieniężnych. Zarówno przytoczone czynniki, jak i wiele innych elementów można kontrolować dzięki nowym technologiom (np. analiza jednego włosa umożliwi stwierdzenie, czy dana osoba żyła przez pół roku bez papierosów czy narkotyków). Rządy, ubezpieczyciele, towarzystwa emerytalne mogą tworzyć systemy zachęt, które będą sprzyjały zwiększaniu odpowiedzialności za własne zdrowie i życie. Nowe, trudne do oszacowania możliwości w tym zakresie, pojawiają się wraz z rozwojem sztucznej inteligencji. Coraz bogatsze zbiory danych pozwalają na tworzenie algorytmów, które będą służyły pojedynczym osobom w zarządzaniu własnym zdrowiem i życiem. Siri czy Alexa, jako osobiści asystenci, mogą podpowiadać działania, które będą wsparciem dla jakości życia. Rozwiązania technologiczne, aby były akceptowane i skuteczne, wymagają przygotowania ludzi od strony mentalnej. W naturze ludzkiej leży z jednej strony ciekawość, a z drugiej – obawa przed zmianami i nowościami. Ludzie strzegą własnej prywatności, potrzebują bezpieczeństwa. Ważne jest, aby rozwiązania w sferze sztucznej inteligencji gwarantowały pojedynczym osobom korzyści w odniesieniu do własnego zdrowia i życia. Jest rzeczą zrozumiałą, że istnieją w tym obszarze różnorodne zagrożenia. Należy zdawać sobie z tego sprawę. Jednak okres pandemii 2020 r. pokazuje solidarność całego świata w podejmowaniu działań opartych na sprawiedliwości społecznej. Niezależnie od pojawiających się „teorii spiskowych”, można zauważać wzrost ogólnego poziomu świadomości społeczeństw. Możemy się tutaj odwołać do swoistego paradoksu, jaki towarzyszy ludziom w przestrzeni publicznej. Otóż nagłaśnianie wybranych, pojedynczych informacji może tworzyć mylne przekonanie na temat rzeczywistości społecznej oraz ekonomicznej. Można to zilustrować przykładem osób prowadzących samochód, które są pod wpływem alkoholu. Otóż zdecydowana większość kierowców jest trzeźwa. Corocznie na całym świecie w wypadkach drogowych ginie około 1250 mln osób. Rzadko kto zna tę liczbę. Natomiast pojedynczy wypadek autonomicznego samochodu zostaje nagłośniony na całym świecie i może wywołać mylne wrażenie, że te auta stanowią ogromne zagrożenie dla cywilizacji.

Edukacja w służbie odpowiedzialności za zdrowie

W okresie jesiennym część osób wstaje ze wschodem słońca i udaje się do lasu na grzybobranie. Gdyby nie mieli odpowiedniej wiedzy, to zebraliby sporo muchomorów, a po ich zjedzeniu – zeszliby z tego świata. Chociaż w wielu miejscach zawarte są informacje o tym, które grzyby są jadalne, to i tak zdarzają się przypadki śmiertelnych zatruć. W dawnych wiekach podagra dotykała szlachty. Na początku XXI w. przydarza się ona ludziom, którzy wykonują proste prace i mają niższy poziom wykształcenia. Skoro wiedza i wykształcenie są skorelowane z wyższą świadomością, to nie ulega wątpliwości, że edukację należy traktować jako ważny cel w życiu ludzi. Zgodnie z zasadniczym przesłaniem tego tekstu na pierwszym miejscu stawiamy tutaj edukację osobistą. Zasadne jest, aby ludzie tworzyli oraz wdrażali plany rozwoju osobistego i programy edukacji przez całe życie³⁰. Jedna z respondentek mówiła o własnej mamie, która systematycznie studiowała różne materiały na temat zdrowia. Zdarzało się nawet tak, że podpowiadała lekarzom nazwy leków, które mogą jej przepisać. Jej celem było to, aby dbać o własne zdrowie, żeby nie sprawiać kłopotu swoim dzieciom. Doradzała nawet wielu osobom w kwestiach związanych z odpowiedzialnością za własne zdrowie. Organizm człowieka pracuje w harmonijny sposób, jeśli będzie odpowiednio wspomagany przez daną osobę. Aby czynić to właściwie, potrzebna jest wiedza, do której dostęp jest łatwiejszy dzięki Internetowi. Należy jedynie poświęcić nieco czasu na poszukanie właściwych artykułów. Wracając jeszcze raz do grzybobrania, to dużo jest w lesie muchomorów. Trzeba się utrudzić, aby zebrać borowiki. Podobnie jest z artykułami na temat zdrowia. Należy szukać tekstów recenzowanych, dostępnych w recenzowanych czasopismach. Artykuły sponsorowane nie zawsze będą osadzone w szerszym, naukowym kontekście. Z wcześniejszych informacji wiadomo, że pojedyncze osoby mają ograniczenia w zakresie silnej woli. Warto zatem szukać z własnej inicjatywy społecznego wsparcia. Wspomniano już o uniwersytetach trzeciego wieku, o działaniach władz samorządowych i organizacjach charytatywnych. W każdej społeczności lokalnej będzie przybywało osób w wieku emerytalnym. Część tych osób posiada wiedzę na temat zdrowia – rehabilitanci, lekarze, dietetycy itp. Rzecz w tym, aby organizować spotkania z tymi osobami w celu edukowania innych. Emerytura to okres, który może przynosić korzyści wszystkim. Trzeba jedynie tworzyć platformę do dzielenia się wiedzą. W odniesieniu do planów edukacji w ciągu całego życia można przywołać regułę Pareto. Otóż 20% sukcesu to planowanie, natomiast 80% – to wprowadzanie tego planu w życie. Oto wypowiedź jednego z respondentów. Zbliżał się do 60. urodzin i postanowił, że kupi sobie rower.

³⁰ *Dążenie do doskonałości edukacji wyższej w naukach społecznych*, H. Mruk, R. Orliński (red. nauk.), WSZiB, Poznań 2020.

Kilka miesięcy wybierał – dobra marka, przerzutki, design, siodełko, wyposażenie dodatkowe itp. W końcu zrealizował zakup. Na wakacje – nad morze – wybrał się tradycyjnie – samochodem. Spotkał tam dwie panie z Niemiec w wieku 80 lat, które mając zwykle rowery spędzały wakacje nad morzem, przemierzając się tymi pojazdami między miejscowościami, w których z wyprzedzeniem rezerwowały noclegi. Jego markowy rower stał natomiast w garażu.

Chociaż kluczowe w tym opracowaniu jest akcentowanie osobistej odpowiedzialności, to jednak trzeba dostrzegać także szerszy kontekst edukacji. Krytycznego podejścia wymaga spojrzenie na programy edukacyjne od przedszkola aż po studia wyższe. Jeden z respondentów mówił o lekcjach wychowania fizycznego w czasie pandemii. W nauczaniu zdalnym jego dzieci miały sprawdziany dotyczące średnicy piłek, znaczenia kółek olimpijskich, wymiaru boisk itp. Jeśli uznajemy, że zdrowie, jakość i długość życia człowieka mają dla niego najważniejsze znaczenie, to tak też należy konstruować programy edukacyjne, aby to właśnie uwzględniały. Znajomość klas gleby w Australii nie jest tak ważna dla mieszkańca Poznania jak jego wiedza oraz nawyki związane z odpowiedzialnością za własne zdrowie. Interesujące jest natomiast zaangażowanie wielu przedsiębiorstw w pomoc dla pracowników. Mamy tutaj na myśli obowiązkowe badania profilaktyczne, warsztaty kulinarne, weekendy z rodzinami, dostawy zdrowych produktów do przedsiębiorstw itp.

Zakończenie

Nawet starannie opracowany oraz systematycznie wdrażany plan indywidualnej odpowiedzialności za zdrowie nie zapewni całkowitej ochrony człowiekowi. Niezależnie od właściwej diety, ruchu na powietrzu, pozytywnego myślenia i kontaktów społecznych może dojść do złamania nogi, pojawienia się komórek rakowych czy kamieni w nerkach. W tego typu przypadkach nieodzowna jest pomoc lekarzy. Rzeczą w tym, aby właściwie wykorzystywać wiedzę i umiejętności pracowników służby zdrowia. W starzejących się społeczeństwach rośnie popyt na świadczenia medyczne. Tym ważniejsza jest zatem dbałość ludzi o siebie, ich odpowiedzialność za własne zdrowie. Łatwiej pokonać chorobę, jeśli organizm człowieka jest w dobrej kondycji.

Zarządzanie własnym zdrowiem to łączenie porad lekarzy i farmaceutów ze znajomością swojego organizmu. Nikt nie zna własnego organizmu lepiej niż dana osoba. Ilustracją tego ujęcia jest powiedzenie, że leczy się pacjenta, a nie chorobę. Oznacza to, że nawet ta sama choroba inaczej przebiega u dwóch różnych pacjentów. I w tym procesie ważna jest rola danej osoby. Może ona skutecznie współpracować z lekarzem, jeśli angażuje się w obserwowanie oraz funkcjonowanie własnego organizmu.

Długość oraz jakość życia są efektem działania wielu różnorodnych czynników. Jednym z nich jest także zaangażowanie ze strony państwa. W carskiej Rosji funkcjonowało powiedzenie „pijany budżet”. Oznaczało ono, że wpływy do budżetu państwa w dużej części pochodziły ze sprzedaży alkoholu. Takie podejście nie zostało całkowicie usunięte z praktyki działania. Ono też ukształtowało nawyki nadmiernego spożywania alkoholu. Wiadomo, że spożycie alkoholu jest przyczyną wielu wypadków, przemocy, utonięć. Zdając sobie sprawę ze złożoności problematyki zdrowia, dobrze jest całościowo i harmonijnie zarządzać tym obszarem. Chcąc zrobić wszystko od razu, niewiele zdziała się w praktyce. Właściwe będzie stawianie kolejnych celów i ich osiągnięcie. W tym opracowaniu skupiono się na osobistej odpowiedzialności za własne zdrowie. W naturze człowieka jest zakodowana chęć przerzucania odpowiedzialności na innych. To pułapka. Właściwe podejście to branie osobistej odpowiedzialności za zdrowie, za długość oraz jakość życia.

Bibliografia

- Barańska M., Mruk H., *Komunikacja a praktyki prozdrowotne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018.
- Bova T., *IQ wzrostu*, MT Biznes, Warszawa 2019.
- Chaudhary K., *Ajurwedyjski detoks*, Vital, Białystok 2016.
- Damasio A., *Błąd Kartezjusza. Emocje, rozum i ludzki mózg*, Rebis, Poznań 1999.
- Dążenie do doskonałości edukacji wyższej w naukach społecznych*, H. Mruk, R. Orliński (red. nauk.), WSZiB, Poznań 2020.
- Dennett D., *Od bakterii do Bacha. O ewolucji umysłów*, Copernicus Center Press, Kraków 2017.
- Doidge N., *Jak naprawić uszkodzony mózg*, Vital, Białystok 2015.
- Duhigg Ch., *Sila nawyku*, PWN, Warszawa 2013.
- Dukaj J., *Po piśmie*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2019.
- Fernandez A., Goldberg E., Michelon P., *Fitness mózgu*, PWN, Warszawa 2015.
- Frankl V., *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Czarna Owca, Warszawa 2011.
- Fu Lee K., *Inteligencja sztuczna, rewolucja prawdziwa. Chiny, USA i przyszłość świata*, Media Rodzina, Poznań 2019.
- Gazzaniga M., *Kto tu rządzi – ja czy mój mózg?* Smak Słowa, Sopot 2013.
- Gottman J.M., *Siedem zasad udanego małżeństwa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014.
- Harari Y., *Homo deus. Krótka historia jutra*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2018.
- Harari Y., *21 lekcji na XXI wiek*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2018.
- Inwestycyjny wymiar konsumpcji. Istota, formy, znaczenie*, Olejniczuk-Merta A., Noga A. (red. nauk.), Wydawnictwo Poltext, Warszawa 2020.

- Kahneman D., *Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym*, Media Rodzina, Poznań 2012.
- Kshirsagar S.G., *Naturalny rytm dobowy. Działaj w zgodzie ze swoim organizmem*, MT Biznes, Warszawa 2019.
- Loreau D., *Sztuka prostoty*, Czarna Owca, Warszawa 2011.
- Martin N., *Siła przyzwyczajenia*, Wolters Kluwer, Warszawa 2010.
- Ohme R., Dąbrowska U., *SPA dla umysłu. Zadbaj o siebie, by dbać o innych*, Burda Media Rodzina, Warszawa 2019.
- Pacenti D., Mancini P., *Marketing produktów farmaceutycznych. Nowe strategie dla sektora ochrony zdrowia*, CEDEWU, Warszawa 2015.
- Peterson J., *12 życiowych zasad. Antidotum na chaos*, Wydawnictwo Fijorr Publishing, Wrocław 2018.
- Petitcollin C., *Jak mniej myśleć. Dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych*, Wydawnictwo IK, Łódź 2019.
- Sapolsky R., *Dlaczego zebry nie mają wrzodów?*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2012.
- Thaler R., *Zachowania niepoprawne. Tworzenie ekonomii behawioralnej*, Media Rodzina, Poznań 2018.
- Thaler J., Sunstein C., *Impuls. Jak podejmować właściwe decyzje dotyczące zdrowia, dobrobytu i szczęścia, Zysk i S-ka, Poznań 2012.*
- De Wall F., *Małpa w każdym z nas*, Copernicus Center Press, Kraków 2019.