

Εισαγωγικό μήνυμα περί Υγείας

Η έννοια της Υγείας σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας **ορίζεται ως «κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλά η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας»**. Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν εκπαιδευτεί έτσι ώστε να πιστεύουν ότι τα φάρμακα και οι ιατρικές παρεμβάσεις θα μας δώσουν οπωσδήποτε λύσεις όταν διαγνωστεί κάποια ασθένεια. Όμως με αυτή τη σκέψη στο μυαλό μας αγνοούμε την μεγάλη αξία που έχουν οι δικές μας επιλογές και ο τρόπος ζωής μας. Η επιστημονική εμπειρία δείχνει ότι πολλά προβλήματα υγείας του ενήλικα μπορούν να αποφευχθούν αν κανείς υιοθετήσει μια «ορθή αντίληψη» τρόπου ζωής που αρχίζει από τα παιδικά του χρόνια με στόχο να αποτελέσει εφόδιο για τη συνέχεια του βίου του. Η οικογένεια αρχικά και το σχολείο στη συνέχεια αποτελούν βασικούς πυλώνες για την διαμόρφωση αυτής της ορθής αντίληψης για την υγεία και την προληπτική φροντίδα.

Τα πλέον ουσιώδη στοιχεία της προληπτικής φροντίδας αποτελούν η διατήρηση του φυσιολογικού σωματικού βάρους και η σωματική άσκηση. Η παχυσαρκία δυστυχώς αποτελεί μια από τις ασθένειες του πολιτισμού μας και αποτελεί παράγοντα υψηλού κινδύνου για πολλές σοβαρές ασθένειες. Είναι δεδομένο ότι ο σημερινός παχύσαρκος έφηβος θα είναι σίγουρα ο αυριανός ενήλικας με υπέρταση, διαβήτη και καρδιαγγειακά προβλήματα αν δεν ακολουθήσει έναν τρόπο ζωής ο οποίος θα τον βοηθήσει να διατηρήσει κανονικό βάρος σώματος. Ένας πολύ σημαντικός παράγων που σχετίζεται επίσης με την παχυσαρκία είναι η κακή ψυχολογία και το άγχος. Χωρίς θετική σκέψη, αισιοδοξία και μια δημιουργική ζωή με χαρά και νόημα δεν μπορεί κανείς να χάσει βάρος και να υιοθετήσει καλές διατροφικές συνήθειες. Και βέβαια η έλλειψη τακτικής σωματικής άσκησης και η καθιστική ζωή συνεισφέρουν με βεβαιότητα στην απόκτηση της παχυσαρκίας.

Δεν είναι τυχαίο ότι στον αρχαίο κόσμο η μουσική κρατούσε σταθερά τη θέση της στον κορμό της παιδείας. Είναι διαχρονική, βαθυστόχαστη και επιστημονικά προφητική η θέση του Αριστοτέλη για την αξία και τον ρόλο της μουσικής στην εκπαίδευση, όπως με πληρότητα εκφράζεται στο βιβλίο του «Πολιτικά» στο Κεφάλαιο Θ'. Καθορίζει ως τέσσερα (4) τα κύρια μαθήματα στα οποία πρέπει να εκπαιδεύονται οι νέοι και αυτά είναι «**γράμματα**» (δηλ. ανάγνωση, γραφή, γραμματική), «**γυμναστική**», «**ιχθυογραφία**» και «**μουσική**». Η θέση του Αριστοτέλη είναι ότι η μουσική τείνει κάπως προς την αρετή, επειδή διαπλάθει το ήθος (όπως η γυμναστική το σώμα), αλλά επίσης εκπαιδεύει τη φρόνηση και μαθαίνει τον άνθρωπο να απολαμβάνει σωστά και να περνάει ευχάριστα τις ώρες της ανάπαυσης. Και μάλιστα ο Αριστοτέλης έχει συλλάβει τους δύο τρόπους που ο άνθρωπος χρησιμοποιεί τη μουσική, δηλαδή και ως «παιδεία» (δηλ. εκπαιδευτικό εργαλείο) και ως «παιδιά» (δηλ. παιχνίδι και ευχαρίστηση).

Έχει επιστημονικά αποδειχθεί σήμερα ότι τα παιδιά που ξεκινάνε μουσική στα 6-7 τους χρόνια αποκτούν μεγαλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης, καλύτερη μνήμη, μεγαλύτερη μαθηματική ικανότητα, αποκτούν πειθαρχία στη μελέτη τους και μεγαλύτερη δυνατότητα ανεξαρτησίας κινήσεων. Επίσης παιδιά που συμμετέχουν σε ορχήστρες ή χορωδίες μαθαίνουν να

συνεργάζονται καλύτερα με άλλα παιδιά και να έχουν αυξημένη δυνατότητα ακρόασης του διπλανού τους ανθρώπου, άρα μεγαλύτερη ικανότητα επικοινωνίας. Οι αρχαίοι Έλληνες ήξεραν λοιπόν ότι με τη μουσική εκπαίδευση θα παράγουν περισσότερο αναπτυγμένους εγκεφάλους και θα στελεχώνουν την κοινωνία τους με άτομα που διαθέτουν πολλαπλές δεξιότητες – δεν ήταν καθόλου τυχαίο ότι τοποθετούσαν τη μουσική στον κορμό της παιδείας. Την αρχαία ελληνική άποψη για το σημαντικό ρόλο της μουσικής στην ανάπτυξη του εγκεφάλου επιβεβαιώνουν μάλιστα τα πορίσματα μελετών της σύγχρονης νευροεπιστήμης. Η τρέχουσα αντίληψη για την μουσική εκπαίδευση κατευθύνει περισσότερο τους σπουδαστές στο πώς να πετύχουν μια επαγγελματική θέση στην κοινωνία, μέσω της μουσικής, παρά στο να μάθει στο άτομο πώς μπορεί να αποκτήσει πολλαπλές δεξιότητες μέσω μουσικής. **Η προσωπική μου παρατήρηση από διαλέξεις που έχω δώσει σε μουσικά σχολεία της χώρας είναι ότι οι μαθητές των μουσικών σχολείων είναι περισσότερο δραστήρια, αισιόδοξα, χαρούμενα και δημιουργικά παιδιά, σε σχέση με μαθητές μη-μουσικών σχολείων.**

Δυστυχώς η πλειονότητα του κόσμου αντιμετωπίζει σήμερα την τέχνη της μουσικής απλά ως μέσον διασκέδασης. Η λέξη «διασκέδαση» προέρχεται ετυμολογικά από το αρχαίο ρήμα «διασκεδάννυμι» που σημαίνει διασκορπίζω/αποκλίνω. Διασκεδάζω σημαίνει ακούω μουσική, προκειμένου να ξεχάσω και να ξεφύγω κάπου αλλού. Το πραγματικό νόημα και ο στόχος της μουσικής είναι η λέξη **ψυχαγωγία (δηλαδή αγωγή ψυχής)**, που σημαίνει βέβαια κάτι πολύ πλατύτερο, όσον αφορά τον παιδευτικό ρόλο της μουσικής ατομικά και κοινωνικά. Η μουσική αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο για την ανάπτυξη και την εκπαίδευση του ανθρώπινου εγκεφάλου, όπως η φυσική άσκηση για το σώμα μας. **Ο συνδυασμός μάλιστα της φυσικής άσκησης με τη μουσική αποτελεί την ιδανικότερη μέθοδο για τη διατήρηση της υγείας.**

Αθανάσιος Δρίτσας, Καρδιολόγος, Αναπληρωτής Διευθυντής, Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο, Συνθέτης και συγγραφέας. Διακεκριμένο Μέλος της Διεθνούς Ένωσης Μουσικής και Ιατρικής (International Association of Music and Medicine)