

PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ NEJEN PRO UČITELE

Úvod:

V posledním desetiletí se setkáváme v psychologii s řadou poměrně nových pojetí. Příkladem mohou být výzkumné práce zabývající se otázkami humoru, odpouštění, vděčnosti, skromnosti, ale i moudrosti, kvality života a jeho smysluplnosti atp.

Objevuje se otázka: Jsou tato pojetí, která jsou v poměru k tomu, co se v klasické psychologii v posledních desetiletích probíralo, pro psychologii autentická? Jak je máme chápat a co s nimi?

K tématům klasické psychologie (Tab. č. 1) se najednou přiřazují témata relativně nová (Tab. č. 2)

Tab. č. 1

Klasická psychologická témata:

obecná psychologie
psychologie vnímání
kognitivní psychologie
emoce a afekty
motivace
psychologie osobnosti
vývojová psychologie
klinická psychologie
psychologie práce
psychologie sportu
gerontologická psychologie
psychologie prodeje at

Tab. č. 2.

Relativně nové oblasti psychologie

psychologie zdraví
psychologie kvality života
pozitivní psychologie
psychologie naděje
psychologie smysluplnosti života
psychologie odpouštění
psychologie vděčnosti
psychologie moudrosti

Nejde při tom o pracovní oblasti zcela okrajové, empiricky nestudované, experimentálně neopatřené. Právě naopak. Svědčí o tom např. celá řada zpracování těchto témat ve formě přehledů - příruček či učebnic určených pro dané obory.

Systémové pojetí skupiny relativně nových témat a pracovních oblastí psychologie:

I. Žít smysluplným životem – Mít pro co hodnotného žít

II. Kvalita života

III. Pozitivní psychologie

IV. Psychologie zdraví

Tato témata ve skutečnosti tyto oblasti neexistují izolovaně od druhých. Mezi jednotlivými stupni existují interakce. Příkladem může být studium vztahu mezi vděčností a zdravotním stavem, práce týkající se vztahu odpouštění k moudrosti atp.

Nad I. je ještě něco o stupeň vyšší: žít dobrým životem (prožít dobrý život) jak v individuální, tak sociální dimenzi – jako rodina, společenství atp.

Čím to bylo způsobeno, že se tato relativně nová témata psychologie objevila?

Je možno se domnívat, že to vše vzniklo poznání, že se klasická psychologie zabývala až příliš výlučně poměrně negativními psychologickými jevy - např. tak jak to nejzřetelněji ukazuje

klasická klinická psychologie. Při tom se však ukazovalo, že to nejsou jediné jevy, které spadají do oblasti psychologie.

Negativní jevy, tzv. slabé stránky člověka kterým se věnuje klasická forma psychologie a psychoterapie:

deprese
úzkost
strach
frustrace
agrese
neurózy
zlost
vztek
nenávisť
pomsta
násilí - violence
nevděčnost.
beznaděj
smutek
žal atp.

Silné stránky člověka- human strengths:

radost
štěstí
perspektiva – zaměření do budoucnosti
naděje
odpouštění
smiřování
vděčnost
moudrost
zvládání těžkosti – coping
sociální opora
provitální orientace – mít pro co žít
smysluplnost života

Psychologie zdraví

Prameny pozitivní psychologie a psychologie zdraví je třeba hledat jinde nežli v pokračování toho, co se dosud dělalo v klinické psychologii.

A. Představme si řeku, v níž se někdo koupe. Najednou se začne topit. Podaří se však ho však vytáhnout, vypumpovat z něj vod, dát mu umělé dýchání a tak ho vrátit životu. Tato „terapie“ mu zachránila život.

Oproti tomuto postupu je možno si představit obdobnou situaci, kde se však ten, kdo se v řece koupe, naučí plavat a i když se dostane na hlubinu, plavání mu pomůže dostat se zpět na břeh.

B. Statistiky úmrtí nám ukazují, že za posledních 100 let došlo k radikální změně příčin smrti. Zatímco v r. 1900 to byly v první řadě infekční nemoci, tuberkulóza, zápal plic a chřipka atp. co

tvořilo gros příčin úmrtí, v r. 2000 na prvním místě to byly kardiovaskulární nemoci, maligní tumory(rakovina), úrazy, cerebrovaskulární příhody - mozkové mrtvice atp., co se dostalo na první místa.

Proto byl v r. 1900 pochopitelný důraz na epidemiologický výzkum a z něho vyplývající praxi v medicíně, případně na biomedicínský přístup k tomu, co se ve zdravotnictví mělo dělat. Dělal se to a bylo do správné.

V r. 2000 se charakteristika příčin smrti přesunula jinam. V pozadí kardiovaskulárních onemocnění a rakoviny – dvou nejdůležitějších příčin smrti, stejně jako úrazů, nejsou v první řadě jen fyzické, ale i psychické faktory.

Výzkum negativního vlivu stresu, psychosomatiky, ale i studií **psychoneuroimunologie** ukázal zřetelně, že to, nač je třeba se soustředit v současné době , je třeba hledat i v oblasti psychické.

Psychologii se tak otevírá nové pole působnosti. Psychologie zdraví je jedním z příkladů tohoto přístupu.

Vedle **biomedicínského** modelu zdraví a nemoci se objevil **biopsychoneuroimunologický** model. To je výzvou pro studium psychologie.

C. Neustálé zdokonalování přístrojů klasické biomedicíny a zásobování trhu novými, stále dražšími výrobky farmaceutického průmyslu, které tomuto biomedicínskému modelu slouží v oblasti terapie jsou příznakem doby. Výdaje na zdravotnictví ve všech státech stoupají logaritmickou řadou. Dosahují i v nejvyspělejších státech nepředstavitelné výše. Vytváří tak těžko řešitelné problémy. Příkladem může být zvýšení výdajů na zdravotnictví v USA, které za posledních 50 let vzrostlo více jak o 300%.

Za této situace se hledají nové – méně nákladné způsoby k řešení problematiky údržby zdraví.

Do popředí vystupuje i otázka zvyšování průměrného věku obyvatel a tím i růst počtu starších lidí. Jde při tom nejen o zdravotní problematiku starých lidí, ale i o otázku kvality života. Ta se však netýká jen starých lidí. Stále větší množství lidí se ptá po tom, zda “zdraví” je nejvyšším cílem všeho usilování člověka nebo zda by mělo jít i o cíle vyšší např. o to, co se rozumí termínem „kvalita života“, případně „smysluplnost života“. **To vše je možno chápat i jako výzvu pro psychologii.**

Co se rozumí psychologií zdraví?

Psychologie zdraví zahrnuje základní termíny psychologie zdraví:

údržba zdraví – health maintenance

povzbuzování zdraví – health promotion

posilování zdraví - health enhancement

podpora zdraví - health endorsement

zdravotní potenciál- health potential

salutory - **salutogenní faktory** – podporující, posilují a povzbuzují zdraví(salutogens)

stresory – stresogenní – zdravotně rizikové faktory (pathogens)

well-being – **stav, kdy je člověku dobře** (well-ness)

life-style-factors

risk-factors

Základní model psychologie zdraví.

- ⇒ **psychosomatické pojetí zdraví**
- ⇒ **biopsychologické pojetí zdraví**
- ⇒ **biopsychosociální pojetí zdraví**
- ⇒ **bio- psycho-socio- environmentální pojetí zdraví**

Cíl: globální pojetí zdraví

– (dosud chybí morální a spirituální faktory)

Podpora zdraví znamená: reorientace systému péče o zdraví

1. podpora zdraví
2. prevence chorob
3. léčba
4. rehabilitace

2. Zdravá veřejná zdravotní politika

3. Tvorba zdraví podporujícího životního prostředí

4. Posilování aktivit podporujících zdraví v obcích a komunitách

5. Rozvoj schopností lidí pro podporu a posilování zdraví

Historie postupu globálního myšlení o zdraví, které ovlivnilo psychologii zdraví

Tato historie má několik kritických bodů

I. Zasedání pléna WHO – tzv. World Health Assembly v r. 1977 v Alma Atě jeho výsledný dokument *Health for all up to 2000* je pokusem formulovat vizi a směr další aktivity v oblasti zdravotní péče.

V tomto dokumentu se setkáváme s pojetím nejen léčení, ale i podpory zdraví jako jednoho z úkolů zdravotnictví.

V tomto usnesení se hovoří i o tzv. zdravotním potenciálu – health potential - jako o „nejvyšší stupni zdraví, kterého může člověk dosáhnout“ Veškerá aktivita zdravotního charakteru má být směřována k tomu, aby tento potenciál byl člověku zachován a podporován . Později se k tomu přidá ještě, že ten má být i posilován a pokud možno i zvyšován.

Dokument je obsažnější. Vytyčuje strategii další činnosti konkrétní celkem 21 úkolů

II. V r. 1984 byl zahájen program Podpora zdraví evropské úřadovny WHO. Tam se již setkáváme s konkrétními úkoly, co se rozumělo podporou zdraví a s termíny preventivní zdravotní péče : udržováním a posilováním zdraví – s termíny: health promotion - podpora zdraví a and health enhancement – posilování zdraví.

III. V r. 1986 byla uspořádána první mezinárodní konference podpory zdraví v Otawě v Kanadě. Jedním z výsledků této konference zv.

1986 Otawská charta.

Ta definuje podporu zdraví již konkrétněji jako proces umožňující lidem zlepšit své zdraví a zvýšit kontrolu nad ním“ (Kebza. 2005. s. 33)

Tím je dána jasná směrnice:

Obecně: Zdraví má být chápáno jako nedílná součást života každého člověka a společenské praxe.

Konkrétně:

a.) **Odpovědnost za své zdraví má každý osobně.** I když zdravotnictví mu v tom může a má

pomáhat, nesnímá to z něho jeho vlastní odpovědnost.

b.) **O zdraví se má každý sám aktivně starat** – nejen pasivně přijímat to, co pro něho druzí (např. určitá instituce) dělá.

c.) **V širší společenské dimenzi je péče o zdraví chápána i jako politický úkol** a otázka vedení komunitního života

d.) **Zdraví přestává podle toho být cílem a stává se prostředkem k jiným**, vyšším osobním i společenským cílům.

e.) **Vztah mezi klasickou formou zdravotní péče a podporou zdraví** má mít v tomto pojetí následující **systemové** pojetí:

podpora zdraví ---prevence chorob ----terapie -----rehabilitace

Jak se tyto změny projevují u nás a ve světě:

- mohou to být akce typu:
 - zdravá škola
 - škola podporující zdraví
 - zdravé město
 - zdravý podnik atp.
- Jiným příkladem může být růst vysokoškolských ústavů, kateder a vysokoškolských pracovišť psychologie zdraví např. v Anglii, Holandsku, Finsku, Německu, Norsku, Rakousku, Polsku atp.
- U nás např. založením katedry psychologie zdraví v Praze v na Karlově univerzitě na fakultě sociálních studií v Jíronicích a zavedení předmětu psychologie zdraví na jiných fakultách – Plzeň, Ústí nad Labem, Praha –filos.fakultě, Brno –pedag. Fakulta, v rámci výuky humanitních předmětů Univerzity obrany v Brně aj.
- Založením sekce psychologie zdraví při Českomoravské psychologické společnosti -
- Založením Evropské společnosti psychologie zdraví – EHPS – a jejími pravidelnými každoročními kongresy v různých státech v Evropě.
Neustálým rozšiřováním školících středisek pro postgraduální vzdělávání v oboru psychologie zdraví v Evropě i ve světě

Závěr

Psychologie a její obsah a zaměření napomáhá v oblasti péče o zdraví dosáhnout ve vyšší rovině k prastarému pojetí této péče: jde v ní **o celého člověka** - nejen o jeho tělo a nejen o něj jako jedince - a o to, aby pokud možno vše směřovalo k tomu, aby tento člověk mohl dělat to, co by dělat měl – žít smysluplným životem. Jako psychologové jsme voláni k spoluúčasti na tomto úkolu.