

# Psychologie zdraví

# Vymezení pojmu psychologie zdraví

- Jedna z nejmladších vědních disciplín
- 1978 ji ustanovuje APA (Americká psych. společnost)
- 1986 vymezena jako:
  - *soubor specifických, vědeckých a profesionálních příspěvků psychologických věd*
  - *k upevňování a uchování zdraví,*
  - *k prevenci a léčbě chorob a*
  - *identifikaci etiologických a diagnostických korelátů zdraví a nemoci a*
  - *k analýze a zlepšování systému zdravotnické péče a utváření zdravotnické politiky*

# Důvody ke vzniku psychologie zdraví

- Změna struktury nemocí vedoucích ke smrti (civilizační)
- Radikální změna pojetí zdraví (stav kdy je člověku dobře x neexistence nemoci)
- Změna biomedicínského modelu (biologický x holistický přístup)
- Příčinou nemocí nejsou jen patogeny, ale i RICHŮ
- Ukazuje se významný vliv salutogenních (podpůrných) faktorů
- Preventivními opatřeními lze hledat cesty k snížení výdajů na zdravotní péči

# Definice a předmět psychologie zdraví

- Psychologie zdraví je obor, který:
  - *se zabývá úlohou psychologických faktorů při udržování zdraví, prevencí nemocí, psychologií zvládnání různých onemocnění, otázkami uzdravení a vyrovnáváním se s chronickými nemocemi (Křivohlavý, 1994)*
  - *zkoumá zákonitosti vlivu psychických dispozic, funkcí a procesů na zdraví člověka, vznik a rozvoj nemocí a možnosti jejich terapie, rehabilitace a prevence (Kebza, Šolcová, 2000)*
  - *studuje chování, prožívání a činnosti člověka s ohledem na jeho zdraví a nemoc (Mlčák, 2011)*

# Předmět psychologie zdraví

- Zkoumá:
- jak psychologické a zejména osobnostní proměnné spolupůsobí při vzniku nemocí i úrazů,
- jakým způsobem by se mělo ovlivňovat chování člověka a jeho prostředí, aby to prospělo jeho zdraví.
- Snaží se především identifikovat chování a prožívání člověka, které zvyšuje nebo snižuje riziko vývoje poruch a chorob. (Kohoutek, 1998)

# Charakteristiky psychologie zdraví

- zaměřuje se na relativně zdravé lidi (nemají psychiatrické potíže)
- věnuje předcházení zdravotním těžkostem, jde jí především o prevenci, nikoliv jen o terapii
- buduje své teorie i svou poznatkovou základnu vědeckými způsoby, opírá se o práce z psychosomatické medicíny, lékařské psychologie, klinické psychologie, behaviorálního zdraví a jiných.

# Cíle psychologie zdraví

- získávat solidní, důležité a ověřené poznatky z oblasti psychologie o tom, co zdraví jedince posiluje a co mu škodí,
- vybudovat teorii zdravého jednání a chování člověka (Křivohlavý, 2001).

# Souvislost s příbuznými obory

- Témata na hranici mezi psychologií a behaviorální medicínou
- Vychází z poznatků behaviorální a psychosomatické medicíny, klinické a lékařské psychologie
- Příbuzné lékařské obory:
  - hygiena, psychosomatická medicína, behaviorální medicína
- Příbuzné psychologické disciplíny:
  - psychopatologie, klinická psychologie, psychoterapie, lékařská psychologie a mentální hygiena

# Uplatnění psychologie zdraví v praxi

- Široké uplatnění (při krizové intervenci, utváření životního stylu, zdravotní výchova, veřejné vzdělávání)
- Rozmanité aplikační programy, které spojuje filozofie zdravého životního stylu
- Základní skupiny programů psychologie zdraví:
  - programy v pracovním prostředí,
  - ve veřejném zdravotnictví a zdravotnických službách,
  - v oblasti práva a politiky

# Konkretizace programů

- Zvyšování informovanosti veřejnosti o problematice psychologie zdraví
- Realizace škol podporujících zdraví
- Výzkum stresu
- Rozvoj kompetencí ke zvládnání stresu
- Výcvik paměti
- Zkoumání vlivu pohybových aktivit a jógy na zdraví
- Psychologie zdraví hospitalizovaných dětí aj.

Děkuji za pozornost