

TEMATICKÉ OBLASTI, MODELY, PŘÍSTUPY, KONCEPCE

Hlavní tematické oblasti psychologie zdraví

- Podle zaměření výzkumu a praxe:
 - výzkum vulnerability
 - zvládání stresu
 - navozování a uplatňování změn chování
- Témata vyučovaná na VŠ:
 - modely zdraví a nemoci
 - problematika osobní pohody (well-being) a jejích komponent,
 - oblast podpory zdraví a prevence,
 - vulnerability a resilience, hlavní koncepce psychické odolnosti
 - psychosomatika a psychická hygiena,
 - zvládání stresu a náročných životních situací; syndrom vyhoření
 - sociální dimenze zdraví a nemoci včetně sociální opory
 - socioekonomický status a psychosociální nerovnosti ve zdraví

Hlavní přístupy ke zdraví 1

Z hlediska způsobu myšlení a sociálního zaměření:

- **Biopatologický přístup** (mechanisticko-individualistický)
 - vychází z biomedicíny, člověk jako biologický organismus.
- **Ekologický přístup** (mechanisticko-kolektivistický),
 - interakce člověka a prostředí
- **Biografický přístup** (humanisticko-individualistický)
 - člověk a jeho psychologické potíže
- **Komunitní přístup** (humanisticko-kolektivistický),
 - osoby v sociálních vztazích, včlenění do společnosti druhých nebo naopak odcizení.

Hlavní přístupy ke zdraví 2

- **Holistický přístup** – klade důraz na to, aby byl člověk a jeho zdraví chápáno jako jeden celek.
Je základním principem mnoha dalších koncepcí.
- **Dynamický přístup** – zdraví není chápáno staticky, ale jako proměnlivý jev, který se naplňuje v celoživotní dráze člověka.
- **Sociální přístup** – zdraví je hodnoceno ve spojitosti se skupinami, protože je zdůrazňováno pojetí člověka jako součásti skupiny se všemi existujícími vztahy
- **Interaktivní přístup** – jedinec je chápán jako součást prostředí se všemi jeho proměnnými ve vzájemné interakci.
- **Multikauzální** - zkoumá všechny možné příčiny v interakci
- **Monokauzální**- každé nemoci je přiřazena jedna jediná somatická příčina

Salutogenetický a patogenetický model

- **Salutogenetický model zdraví a nemoci**

- orientuje se na subjektivní stránku procesu zvládnání obtíží a možností ovlivnění nepříznivých důsledků
- zdraví je chápáno jako biologické, psychické a sociální „blaho“
- zkoumá obecné faktory, které posilují zdraví (salutory)

- **Patogenetický model**

- hledá vždy na pozadí nemoci nějaký určitý patogen (virus, bakterii apod.)

- **Biopsychosociální model**

- vztah mezi zdravím a nemocí je výrazně ovlivněn jak fyzickou, tak i psychickou a sociální složkou osobnosti a jejich interakcemi s prostředím

Salutogenetický a patogenetický model - srovnání

Charakteristiky	Patogenetický model	Salutogenetický model
Pojetí zdraví/nemoc	dichotomické	kontinuum
Definice problému	Symptom - nemoc	Člověk - systém
Základní otázka	Proč došlo k nemoci?	Proč člověk ne onemocněl?
Etiologie nemocí	Patogenní činitele	Protektivní činitele (salutory)
Terapie/léčba	Léčba postižené části	Terapie „systému“ člověk
Stres	Odstranění stresorů	Zvládání stresu (coping)

Související koncepce a obory

Komplexní přístup ke zdraví je obsažen v uznávaných koncepcích a oborech:

- Kvalita života
- Well being
- Wellness

- Pozitivní psychologie
- Sofrologie

Kvalita života

- Definice: „*KŽ je subjektivní vnímání vlastní životní situace ve vztahu ke kultuře, k systému hodnot, životním cílům, očekáváním a běžným zvyklostem*“ (WHO)
- Zahrnuje
 - soubor podmínek života jedince (objektivní KŽ)
 - osobní vnímání vlastního postavení ve společnosti (subjektivní)
- **Nedůležitější kritéria a moderátory kvality života:**
 - tělesný a psychický stav, stupeň nezávislosti a kvalita sociálních vztahů
- **Faktory ovlivňující KŽ**
 - fyzické zdraví jedince, jeho psychický stav, osobní vyznání, sociální vztahy a vztah k zásadním oblastem jeho životního prostředí

Faktory kvality života ve stáří či nemoci

- Tělesné funkce (omezení tělesných aktivit – soběstačnost, chůze...)
- Tělesná bolest (míra vlivu bolesti na práci a tělesné aktivity)
- Obecné vnímání zdraví (osobní posouzení aktuálního zdravotního stavu, očekávání do budoucna a návrat schopností po nemoci)
- Vitalita (zda se osoba cítí nabitá energií, aktivní, či je unavená a vyčerpaná)
- Sociální schopnost (jak moc tělesné nebo emocionální problémy omezují normální sociální aktivity)
- Emocionální role (emocionální problémy omezující denní aktivity;
- Psychická pohoda (obecné duševní zdraví, obecné pozitivní myšlení x deprese, strach)
- Změny zdraví (posuzování vývoje aktuálního zdravotního stavu)

Well being

- Stav subjektivní osobní pohody, stav, kdy je člověku dobře. Zvyšuje odolnost vůči stresu.
- Dvě základní dimenze well-being:
 1. Dimenze psychické pohody – zahrnuje sebepřijímání, osobní růst, účel života, začlenění do života, samostatnost, vztah k druhým lidem
 2. Dimenze sociální pohody – zahrnuje sociální přijetí, spoluúčast na společenském dění, sociální soudržnost a sociální integraci
- K osobní pohodě přispívá: Mít rád, tvořit, bydlet, vytvářet vztahy, učit se

Wellness

- Spjat s pojmem well-being
- Označuje cestu, postup člověka k sobě i k okolí.
- Zahrnuje všechny oblasti života v interakci
- *Wellness životní styl*
 - cesta ke zlepšení kvality života a ochraně a upevnění zdraví.
 - zahrnuje pravidelný a vyrovnaný denní režim, dostatek pohybové aktivity, uplatňování zásad duševní hygieny, odpovědné chování, pohoda v mezilidských vztazích ...

Příbuzné obory

- Pozitivní psychologie je disciplína, jejímž cílem je budování co nejlepší kvality života a vytváření osobní pohody.
- Sofrologie je disciplína, která představuje komplexní výchovu ke zdraví.

Děkuji za pozornost