

# PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ

**Vypracoval: Mgr. Michal Vičar**

**4. A, 2006**

# Zdraví?

---

- Co je to zdraví?
  - ▣ Jaké má složky zdraví?
- Jakého člověka můžeme označit za zdravého?

# Definice zdraví

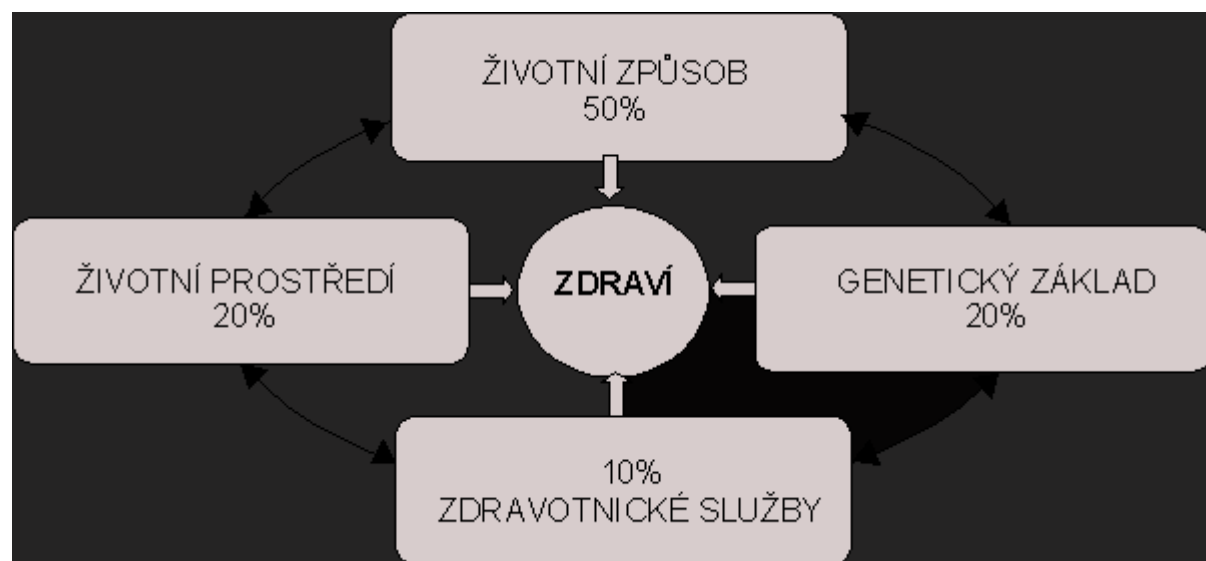
- Světová zdravotnická organizace:

*„Zdraví není jen absence nemoci či poruchy, ale je to kompletní stav tělesné, duševní i sociální pohody (well-being).“*

- Jaro Křivohlavý:

*„Zdraví je celkový stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobného snažení druhých lidí.“*

# Struktura zdraví



# Biomedicínský model

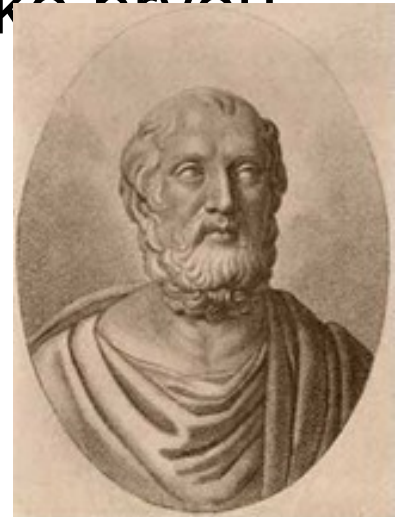
- tradiční
- rozvoj v osvícenství - „člověk jako stroj, který lze opravit“  
*Descartes*
- má velkou zásluhu na nižší úmrtnosti
- biolog. příčiny při vzniku onemocnění (kauzální model)
- odděluje tělo a duši (psychiku)
- nemoc - vysvětluje jako poruchu normální činnosti; je nezávislá na psych. a soc. faktorech
- **somatická** diagnóza
- pacient není za vznik onemocnění zodpovědný a nemůže pravděpodobnost rozvoje onemocnění ovlivňovat
- nemoc = výsledek špatné funkce orgánu, buněk, napadení patogenem

# Holismus

- z řeckého *holon*, celek
  - ▣ Stojí v opozici proti dualismu
- holismus jako směr vznikl ve 20.stol.
- Celek je více než jen součet částí
- Celek ovlivňuje podobu
- Interakce částí
- S kvantitou se mění kvalita (K. Marx)
- ve zdravotních oborech se zabývá celým člověkem a jeho potřebami
- Nemoc – nerovnováha v rámci systému

„Neměli bychom se pokoušet o léčení žádné části, aniž bychom se pokusili vyléčit celek. Neměli bychom se snažit o léčení těla opomíjejíce duši. Pokud mají tělo a mysl být zdravými, musíš začít léčením duše....protože velkou chybou dneška v léčení lidského těla je, že lékaři jako první oddělují od těla duši.“

***Platón: Republika, 382 př. n. l.***



# Bio-psycho-socio-spirituální model člověka

- americký lékař a psychoanalytik George Engel v roce 1977
- Poukazoval na skutečnost, že biomedicínský model zanedbává celek, protože vylučuje vše, kromě biologických faktorů. Zabývá se tělem a chorobou na úkor pacienta jako člověka.
- **k nemoci není nutná organická příčina**



# Dimenze (1)

## **BIOLOGICKÁ DIMENZE**

- Fyzická stránka
- Medicína, přírodní vědy

## **PSYCHOLOGICKÁ DIMENZE**

- Duševní stránka,
- Prožívání
- Psychologie, psychoterapie

# Dimenze (2)

## **SOCIÁLNÍ DIMENZE**

- Mezilidské vztahy
- Sociologie, sociální psychologie politologie

## **SPIRITUÁLNÍ DIMENZE**

- Smysl života
- Víra
- Spiritualita
- Filozofie, teologie, náboženství

# Salutogenetický přístup ke zdraví a nemoci

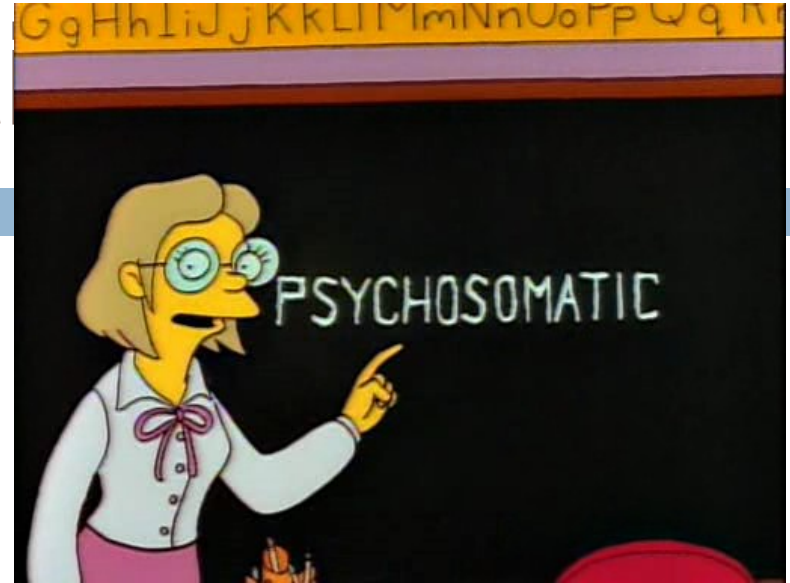
- Orientace na zdraví x orientace na nemoc
  - Patogenetický přístup – vnější neovlivnitelná příčina nemoci
- Zkoumáním podmínek nezdolného zdraví i v situaci nepříznivých vlivů prostředí (A.Antonovsky)
- Ne zdravý X nemocný, ale škála - pocit dobrého zdraví (well being) → nemoci
- Člověk v nemoci, zdroje zvládnání stresu (coping)
- Hledání zdrojů, které mohou usnadnit aktivní adaptaci organismu na prostředí

# Patogenetický x Salutogenetický model

Charakteristiky	Patogenetický model	Salutogenetický model
Pojetí zdraví/nemoc	Dichotomické	Kontinuum
Sledovaný faktor	Symptom – nemoc	Celkový obraz nemoci
Základní otázka	Proč k nemoci došlo?	Proč k nemoci nedošlo?
Příčina	Patogenní činitele	Protektivní činitele
Terapie	Léčba postižené části těla	Léčba systému člověk
Stres	Odstranění stresorů	Zvládání stresu

# Psychosomat

- Psyché“ – duše a „soma“ – tělo
- Somatická nerovnováha vytváří psychickou nerovnováhu a naopak
- Integrace různých složek
- Již prakticky aplikován v řadě medicínských oblastí
- studiem vztahů mezi specifickými psychosociálními faktory a normálními a abnormálními fyziologickými reakcemi
- studiem interakcí mezi psychosociálními a biologickými faktory v etiologii, symptomu, průběhem a vyústěním, a to u všech nemocí
- aplikace psychologických, behaviorálních a psychiatrických metod v prevenci, léčba a rehabilitace somaticky nemocných



# Psychosomatika

- Zkuste v každé skupině popsat tři příklady, ze svého života, či okolí, kdy duševní stránka měla zásadní vliv na fyziologickou stránku (či naopak)?

# Psychosomatika

**Potíže projevující se v těle úzce související s psychickými procesy.**

- bolesti zad
- bolesti hlavy
- častá únava
- snížená a často selhávající imunita
- poruchy spánku
- trávící bolesti a obtíže
- alergie a astma, dechové obtíže
- kardiovaskulární onemocnění (např. hypertenze a další)
- sexuální

# Východní x západní přístupy ke zdraví

- Holistický přístup x materiální přístup
- Léčba příčin x léčba následků
- Důraz na tradice x důraz na „vědeckost“
- Předcházení nemoci x léčba nemoci