

## 1. Definice a pojetí zdraví

*“Význam slov, která se nevztahují k věcem, ale k ideám – a zdraví je takovýmto slovem -nehledejte ve slovnících.” (Williams, 1983)*

Zdraví je jedna z nejdůležitějších hodnot života, avšak pro různé lidi znamená realitu zcela odlišnou, např. pro lékaře nepřítomnost nemoci, choroby, úrazu, pro sociologa člověka dobře fungujícího ve všech sociálních rolích, humanista si představí člověka, který se pozitivně vyrovnává s životními úkoly, idealista člověka, kterému je dobře tělesně, duševně a sociálně. Existuje mnoho různých teorií, které nám předkládají význam slova zdraví.

Etymologické slovníky, sledující vývoj slov a jejich význam v průběhu staletí, jasně říkají, že zdraví původně znamenalo “celek”. Také dnešní nejznámější a nejrozšířenější definice Světové zdravotnické organizace, chápe zdraví holisticky, jak bude uvedeno v následujícím textu.

At' je vymezení zdraví jakékoli, jedna věc je stále stoprocentně pravdivá – je dobré být zdrav. Proč vlastně?

David Seedhouse (1995) říká:

*“Podstatou je představa, že člověk je bytostí, která je zaměřena k určitým cílům. Člověk něco chce, má touhy, někam směřuje, chce něco udělat, splnit, něčeho dosáhnout, chce své představy, plány a ideje realizovat. A aby toho dosáhl, potřebuje být zdrav. Zdraví je tedy prostředkem k naplnění našich tužeb, zdraví je chápáno jako důležitý prostředek k dosažení cíle.”*

Existují však i taková pojetí, kde se zdraví stává cílem samo o sobě, stává se nejdůležitější hodnotou člověka. S takovýmto přístupem se např. setkáme u lidí chronicky nemocných, handicapovaných nebo lidí umírajících (Křivohlavý, 2001).

## **Jak se měnilo pojetí zdraví v průběhu staletí ?**

K vymezení pojmu zdraví přistupovali lidé v průběhu staletí různě.

V antice filosofové věnovali pozornost tomu, jak moudře žít. Zdravě žít znamenalo žít moudře a dobře. Pro zdraví najdeme v řečtině několik slov: “ischio” – být zdrav a silný, “hygiaio” – znamená být zdrav a schopen života, “holokteria” – znamená dokonalé zdraví.

Naopak v hebrejštině existuje jeden známý výraz “šalom”, který vyjadřuje vnitřní klid a mír, celost, neporušenost a zahrnuje také uzdravování.

Do 18.století se medicína zabývala více zdravím a celkovým způsobem života člověka než odchylkami od normálu. To dávalo člověku možnost, aby byl v jistém smyslu svým vlastním lékařem.

Vnímání zdraví souvisí i s paradigmaty pojetí člověka a světa. Základní historické tradice vytypovaly dva základní přístupy ke zdraví. První vychází z hippokratovského pojetí, které stojí v počátcích západního pohledu na koncept zdraví a druhým je čínská tradice ovlivňující východní přístupy.

- Hippokratovská tradice je starověkou řeckou tradicí, kde je léčení vnímáno jako duchovní proces a je také spojeno s božstvem. Hygieia (zdraví) měla symbolizovat souvislost zdraví s moudrým životem. Moudrý život byl základem zdraví a prevencí problémů (Skácelová, 2004).
- Druhým směrem je čínská tradice. Základní ideovou koncepcí je taoismus a konfucianismus, základním principem je jin a jang, nemoc je disharmonie ukazující na vychýlení z rovnováhy. Tato disharmonie nás má něčemu naučit. Důležitá je odpovědnost pacienta za své uzdravení, každý člověk je zodpovědný za udržení si svého zdraví.

Ve 21. století existuje mnoho definic zdraví. Některá pojetí jsou příliš zužována na zdraví fyzické, jiná chápou zdraví jen jako zboží, další jako tajemnou sílu, kterou člověk dostává při narození a s níž musí během života hospodařit (Křivohlavý, 2001).

*“Civilizace nebrání tomu, aby byli lidé zdraví, národ bez tradic a hodnot je náchylnější k přebírání moderních trendů doby, samozřejmě i nezdravých.”*

*(Holčík 2005)*

## **Dělení definic zdraví**

Všechny definice zdraví ale mají některé společné znaky. Chápu zdraví jako důležitý prostředek k uskutečňování životních cílů, jako dynamický jev. Zdraví má vždy vysokou životní hodnotu a je chápáno širěji než jako normální fungování lidského těla. V neposlední řadě má zdraví přímou souvislost s kvalitou života člověka, který nese za své zdraví osobní odpovědnost.

Jednou z nejvýznamnějších publikací, která se soustavně zabývá teoriemi zdraví, je monografie Davida Seedhouse (1995). V této publikaci nalezneme 4 skupiny teorií zdraví:

1. teorie, které považují zdraví za ideální stav člověka, jemuž je dobře (wellness)
2. teorie, které chápou zdraví jako fitness – normální dobré fungování
3. teorie, které se dívají na zdraví jako na zboží
4. teorie, které chápou zdraví jako určitý druh síly

Křivohlavý ve své knize Psychologie zdraví (2001) uspořádal teorie zdraví podle toho, zda je zdraví chápáno jako prostředek k určitému cíli nebo zda je chápáno jako cíl sám o sobě – jako konečný stav veškerého snažení. Uveďme několik příkladů.

### ***a) Zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly***

Definice chápe zdraví jako určitý druh síly, která pomáhá v životě zdolávat těžkosti, může se vytrácet a znovu nabývat.

Toto pojetí dobře ilustruje výrok:

“Dobré zdraví je síla zvítězit nad nemocí, která člověka momentálně ohrožuje.”

(Williams, 1983)

### ***b) Zdraví jako metafyzická síla***

Některé humanisticky orientované teorie považují zdraví za určitý druh vnitřní síly člověka. Tato síla bývá nazývána různě - elán, vitalita, vnitřní síla člověka, schopnost adaptace.

Společně ale tyto teorie chápou zdraví jako něco, co člověku umožňuje dosahovat vyšších cílů, než je samo zdraví. Zdraví tedy umožňuje dosáhnout vyšší cíle - schopnost zvládat životní problémy (Sacks, 1982), schopnost realizovat svůj potenciál aj.

### ***c) Salutogeneze – individuální zdroje zdraví***

Toto pojetí akcentuje celkový postoj člověka k životu, zejména pocit smysluplnosti bytí, vidění zvládnutelnosti úkolů a schopnost chápat dění, chápat životní úkoly jako výzvy<sup>1</sup>; koresponduje s podobnou koncepcí, s níž přišli američtí psychologové, a to koncepcí “hardiness” osobnosti (hardinnes = odolnost, nezdolnost).

#### ***d) Zdraví jako schopnost adaptace***

Zdraví může být také chápáno jako schopnost jednak přizpůsobit si prostředí, schopnost upravit prostředí, ale také změnit vlastní způsob života, schopnost přizpůsobit se nepříznivým podmínkám, člověk je schopen vytvářet si obrany proti tomu, co ho ohrožuje, je schopen pozitivně reagovat na různé výzvy života .

#### ***e) Zdraví jako schopnost dobrého fungování***

Zdraví je stav optimálního fungování (fitness) člověka vzhledem k efektivnímu plnění role a úkolů, k nimž byl socializován (Parsons, 1981). Slovem “fit” se rozumí “být v dobré kondici, být schopen tělesně i duševně něco dělat, udržovat se v dobrém stavu. Definice bere v úvahu proces socializace, schopnost plnit sociální role. Negativem je ovšem chápání zdraví, jako nepřítomnosti nemoci a tím vylučuje všechny handicapované lidi, kteří na tom ovšem mohou být zdravotně, chápáme holisticky, mnohem lépe než člověk “zdravý”.

#### ***f) Zdraví jako zbožít***

V jádru tohoto přístupu k otázkám zdraví jde o pojetí zdraví jako něčeho, co se dá koupit ve formě léku v lékárně nebo ve formě lékařského zákroku, dodat nebo ztratit (Seedhouse, 1995). Toto pojetí se dá definovat slovy “zdraví je zbožím”. Toto pojetí vede k pasivnímu postoji v péči o zdraví, mystickou víru v zázračný lék, lékaře, představa, že zdraví je něco neovlivnitelného. Hlavní negativum definice ovšem shledávám ve ztrátě úcty a citu k jedinečnosti a specifčnosti každého člověka.

#### ***g) Zdraví jako ideál***

Dosud nejznámější a nejpoužívanější je definice WHO z roku 1946. “Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky a sociálně, není to jen nepřítomnost nemoci nebo vady, neduživosti.”

I tato nejznámější a nejpoužívanější definice má ovšem mnoho kladů a záporů .

Za klady uvedeného vymezení zdraví lze rozhodně považovat:

---

<sup>1</sup> Antonovsky (1985) studoval 2 skupiny Židů, kteří přežili koncentrační tábory. Jednu skupinu tvořili lidé, kteří se po návratu těžce adaptovali, druhou skupinu tvořili lidé, kteří přes to, co prodělali, prokazovali život a schopnost vyrovnávat se s životními problémy. Antonovsky zjistil, že u těchto lidí se jedná o celkový postoj k životu - zdrojem jejich zdravotní síly byly 3 aspekty - smysluplnost, vidění zvládnutelnosti úkolů a schopnost chápat dění.

- ❖ definice WHO ukazuje na zdraví jako na kladnou, obecně žádoucí hodnotu
- ❖ definice WHO ukazuje, že zdraví je více než nepřítomnost nemoci
- ❖ definice WHO ukazuje, že zdraví není jen otázkou fyzického zdraví, ale zahrnuje i problematiku duševního zdraví a zdravých vzájemných vztahů mezi lidmi
- ❖ definice WHO má motivační charakter, naznačuje cíl
- ❖ definice zdraví WHO je jednoduchá, dobře zapamatovatelná

A naopak ze záporů citovaného vymezení pojmu zdraví uvedme:

- ❖ definice nedefinuje pojmy, které používá
- ❖ definice nedefinuje kritéria ideálu, který stanoví
- ❖ ideál zdraví je nepraktický, nerealistický
- ❖ ukazuje člověku, že jeho zdravotní stav je nedokonalý
- ❖ definice opomíjí stav, kdy člověku “není dobře” – jde o negativní subjektivní pocit člověka, kterého něco bolí, ale neví se, co by mohlo být příčinou takového pocitu

#### ***h) Pracovní definice zdraví***

Pracovní definice zdraví reflektuje negativní aspekty vytýkané definici zdraví WHO.

Optimální zdraví určité osoby závisí na souboru podmínek, které jí umožňují žít a pracovat tak, aby byly využity zvolené a biologické možnosti (potenciály).

Aktuální stav zdraví závisí na realizaci těchto podmínek: uspokojení základních fyziologických potřeb a naplňování smyslu života. K tomu je nutné, aby člověk chápal faktory, které zdraví ovlivňují a dovedl s těmito informacemi pracovat.

Úkolem péče o zdraví je tlumit, eventuálně odstraňovat nepříznivé faktory ovlivňující zdraví (handicapy, rizika) a posilovat faktory, které lidské zdraví ovlivňují kladně.

Zdraví je tedy celkový (tělesný, psychický, sociální ) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.

*“Zdraví není jen činnost a souhra jednotlivých lidských orgánů. Je to i soužití lidí a souhvězdí mnoha humánních individuálních a sociálních hodnot, jako je důstojnost, svoboda, spravedlnost a důvěryhodnost. Rozhodující pro zdraví lidí v 21. století bude nejen “zásoba” vzdělanosti nakumulované předchozími generacemi, ale také stav žité morálky, vzájemné důvěry a sociability nás všech. Pokud by lidé žili v nezdravých vztazích, a v nezdravé společnosti, pak žádné pilulky, injekce ani operace jim zdraví nezajistí.”*

*(Holčík, 2004)*