

Aplikované psychosociální vědy

7

Zdraví a jeho dimenze

Hlavní výchozí zdroje:

- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Payne, J. et al. (2005). *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton.
- Ždímal, P. (2010). *Spirituální dimenze zdraví*. Diplomová práce. Olomouc: FTK UP.
- **Projekt VIPPA 2 - Posílení odborného potenciálu výzkumných týmů v oblasti podpory pohybové aktivity na Univerzitě Palackého**

Vytvoření nového vědeckého týmu v oblasti mezinárodní výzkumné studie HBSC, zdravého životního stylu, podpory pohybové aktivity (PPA), spirituality a zážitkové pedagogiky (ZP) na Fakultě tělesné kultury (FTK), Univerzity Palackého v Olomouci (UP).

ČLOVĚK A ZDRAVÍ

- Fenomén zdraví je velice obsáhlý. Zasahuje do všech myslitelných oblastí našeho života.
- Proto existuje mnoho pohledů, ze kterých můžeme zkoumat, co se za tímto pojmem skrývá.
- Předpoklady:
 - Každý zodpovídá sám za svoje zdraví.
 - Zdraví není jen otázkou fyzického těla a duše (zahrnuje i duchovní úroveň). Tato dimenze je neprávem opomíjena, což vede k jednostrannému zaměření na oblast těla. Je potřeba si uvědomit, že člověk je bytostnou jednotou těla, duše a ducha. Tyto složky se ovlivňují navzájem. Jedno bez druhého nemůže být. To samé platí v oblasti zdraví.
 - Budeme-li cokoliv činit bez zaměření k určitým hodnotám a cílům, vytratí-li se z našeho konání morální ohled, přestaneme-li rozvíjet svoje vnitřní kvality, budovat svůj charakter, ztratí veškeré naše snažení smysl.
 - Člověku, který v životě ztratil smysl, je fyzický výkon a zdatnost k ničemu. Je minimálně stejně důležité, jako je práce na fyzickém potenciálu, mít takové duchovní kvality, které nám umožní smysluplně svého potenciálu využívat. Fyzický růst by měl být v rovnováze s růstem duchovním.

ZDRAVÍ JAKO FENOMÉN

- Zdraví v užším slova smyslu je ústředním problémem pro medicínu i zdravotnictví jako organizaci.
- V širším slova smyslu se ale dotýká celé řady oborů dalších. Výraz zdraví lze tedy potkat v rozmanitých souvislostech (Payne et al., 2005).
- Ke zdraví lze přistupovat v „pojetí zdravého člověka i zdravé rodiny, případně zdravé obce, zdravého státu, zdravého životního prostředí i zdravého světa apod. Stejně je možno chápat také nezdravého člověka, nezdravou rodinu, nezdravou obec, nezdravý stát, nezdravé životní prostředí i nezdravý svět“ (Křivohlavý, 2009, 28).
- Můžeme rozvíjet úvahy o „zdravém vzduchu či stravě přes zdravý styl života či životosprávu až po metaforická vyjádření rázu zdravého sebevědomí či zdravého rozumu, případně zdravé společnosti či ekonomiky a podobně“ (Payne et al., 2005, 11).

ZDRAVÍ JAKO FENOMÉN

- V dnešní společnosti je zdraví vnímáno jako nepřítomnost nemoci.
- „Z takového přístupu jsou potom ve vztahu ke zdraví odvozovány dvě možnosti – zdraví mám (jsem zdrav = nejsem nemocen), takže mě vlastně nezajímá, nebo zdraví ztrácím, event. nemám (nejsem zdrav = jsem nemocen), obrátím se tedy na příslušnou organizaci“ (Hodaň & Dohnal, 2005, 99).
- Převážně je navíc nemoc vnímána „ve smyslu tělesném, do spojení s psychikou se dostává velmi omezeně, převážně s jakýmsi ostychem, jakýkoliv jiný aspekt většinou nepřipadá v úvahu“ (Hodaň & Dohnal, 2005, 99).
- Chápání zdraví ve smyslu absence nemoci nemotivuje k žádné prevenci, objeví-li se nemoc, člověk využívá vědy zprostředkované lékařem.
- „Tedy služby, kterou se člověk snaží využívat proto, aby mu zdraví vrátila. Takový přístup ke zdraví má naprosto spotřebitelský charakter a je v úplném souladu s filozofií konzumní společnosti“ (Hodaň & Dohnal, 2005, 99).
- Zdraví je chápáno jako zboží, které si lze koupit. Konzumnost postihuje celý život současných vyspělých společností a neminula ani tuto oblast. „Tím ale došlo k nekonečné redukci celého složitého problému zdraví“ (Hodaň & Dohnal, 2005, 99).

KOŘENY SLOVA ZDRAVÍ

- Slovo *zdraví* původně znamenalo v řečtině a latině *celek* (Křivohlavý, 2009).
- Anglický výraz pro zdraví – *health* souvisí s výrazy *heal*, *holy*, což odkazuje na vzepětí ke smyslu života – *vysvěcení, požehnání, spásu*, tedy zkušenosti zakotvené v religiozitě.
- Podobně i německé *heil*, latinské *salus* a v češtině kořen *zdrv*, mají mít totéž pozadí (Payne et al., 2005).
- Antická filozofie věnovala velkou pozornost tomu „jak moudře žít“. Žít zdravě znamenalo žít moudře a dobře.
 - Řecké *ischio* znamenalo *být zdráv a silný*.
 - Řeckým slovem *hygiaio*, které je nám známé jako termín hygiena, se rozumělo *být zdráv a schopný života*.
 - Pojem *holokteria* potom znamenal *dokonalé zdraví* (Křivohlavý, 2001).
- Obdobné širší pojetí zdraví a uzdravování je známo i z hebrejštiny. „Slovo ‚šalom‘ znamenalo nejen ‚celé zdraví‘, ale i ‚vnitřní klid a mír, celost a neporušenost‘ člověka jako nedílného tělesného, duševního a duchovního celku“ (Křivohlavý, 2009).

TEORIE ZDRAVÍ

- Křivohlavý (2001) uspořádal teorie zdraví podle toho, zda je zdraví chápáno jako prostředek k určitému cíli, nebo jestli se na něj nahlíží jako na cíl sám o sobě – jako konečný stav veškerého našeho snažení:
- 1. zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly;
- 2. zdraví jako metafyzická síla;
- 3. salutogeneze – individuální zdroje zdraví;
- 4. zdraví jako schopnost adaptace;
- 5. zdraví jako schopnost dobrého fungování;
- 6. zdraví jako zboží;
- 7. zdraví jako ideál.

TEORIE ZDRAVÍ

- 1. zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly – zdraví chápou jako podstatně důležitý moment s ohledem na uskutečňování životních cílů.
- 2. zdraví jako metafyzická síla – zdraví vidí jako dynamický jev, který se pohybuje v obou směrech od kladného pólu (dobrého zdraví) k zápornému pólu (nemoc).
- 3. salutogeneze – individuální zdroje zdraví – Dobré zdraví chápou jako mimořádně vysokou a obecně velice žádoucí životní hodnotu.
- 4. zdraví jako schopnost adaptace – zdraví chápou v podstatně širším zorném úhlu než jen jako zdravé (normální) fungování lidského těla (berou v úvahu i psychické, sociální a duchovní dimenze zdraví).
- 5. zdraví jako schopnost dobrého fungování – vidí úzký vztah mezi kvalitou života a zdravím.
- 6. zdraví jako zboží – kladou důraz na osobní odpovědnost člověka za jeho vlastní zdravotní stav.
- 7. zdraví jako ideál – nevidí problém zdraví jen jako individuální otázku, ale zaměřují pozornost i na jeho komunitní, ekologickou a politickou podmíněnost (Křivohlavý, 2001, 39).

DEFINICE ZDRAVÍ

- Jednotlivé teorie definují zdraví odlišně. V literatuře je nejvíce citovanou definice, která chápe zdraví jako ideál. Pochází od Světové zdravotnické organizace (World Health Organization – WHO), která ji poprvé vyslovila již v roce 1946. Za svoji životnost vděčí především velice širokému pojetí své formulace:
- „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity” (Křivohlavý, 2001, 37).
- Definici zdraví WHO je možno do češtiny přeložit: „Zdraví je fyzické, psychické a sociální blaho a nikoliv nepřítomnost choroby či poruchy“ (Payne et al., 2005, 16).
- Můžeme se setkat i s odlišnými překlady. Například podle Šolcové (2007, 426) tato definice vymezuje zdraví jako „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli jako pouhou nepřítomnost nemoci nebo slabosti.“

DIMENZE ZDRAVÍ

- *fyzická (tělesná)*
- *psychická (duševní)*
- *sociální (společenská)*
- *spirituální (duchovní)*

Duchovní (spirituální) zdraví

- Oblast duchovního zdraví velice úzce souvisí se zdravím duševním. Frankl ve své logoterapii, což je psychoterapeutický směr, poukazuje na důležitost nalézání smyslu – cílů, hodnot našeho života.
- Tyto aspekty jsou nepochybně transcendentní povahy, tudíž budou patřit do oblasti duchovní. O psychoterapii se Jung vyjádřil takto: „Náboženství jsou psychoterapeutické systémy. A copak děláme my, psychoterapeuti? Pokoušíme se vyléčit utrpení lidského ducha, lidské psýché či lidské duše a náboženství se zabývají stejným problémem. Proto je Bůh sám léčitel; je lékař, léčí nemocné a zabývá se poruchami duše; a to je přesně to, co nazýváme psychoterapií“ (Jung, 1995, 82).
- Zajímavá je i tato myšlenka: Mentální a duchovní rozvoj nezávisí na stavu tělesných schopností. A bez rozvoje duchovních kvalit je dlouhý život vlastně stejně jen promarněný čas. O tomto problému Čogjam Trungpa řekl, že pokud by se lidé měli dožívat tisíce let a nerozvíjet přitom své duchovní kvality, pak je lepší po třech letech spáchat sebevraždu.
- Chybí-li nám skutečný mentální a spirituální rozvoj, pak zůstaneme věčnými vězni přeludů svých špatných zvyků (Sachs, 1996, 145).

Zdroje:

- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Payne, J. et al. (2005). *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton.
- Ždímal, P. (2010). *Spirituální dimenze zdraví*. Diplomová práce. Olomouc: FTK UP.
- Projekt VIPPA 2 – Posílení odborného potenciálu výzkumných týmů v oblasti podpory pohybové aktivity na Univerzitě Palackého

Vytvoření nového vědeckého týmu v oblasti mezinárodní výzkumné studie HBSC, zdravého životního stylu, podpory pohybové aktivity (PPA), spirituality a zážitkové pedagogiky (ZP) na Fakultě tělesné kultury (FTK), Univerzity Palackého v Olomouci (UP).