

Zdraví a nemoc

Tomáš Řiháček

PSYb2620 Základy klinické psychologie a
psychologie zdraví

Co je...

...zdraví?

...nemoc?

...normalita?

Zdraví jako...

Stav

(být zdravý)



Proces

(chovat se zdravě)



Věc

(vlastnit zdraví)



Negativní (patologické) pojetí

- zdraví znamená nepřítomnost příznaků nemoci; zdravý je ten, kdo nevykazuje známky žádného onemocnění
- nemoc se pomocí diagnostiky vylučuje



Idealistické pojetí

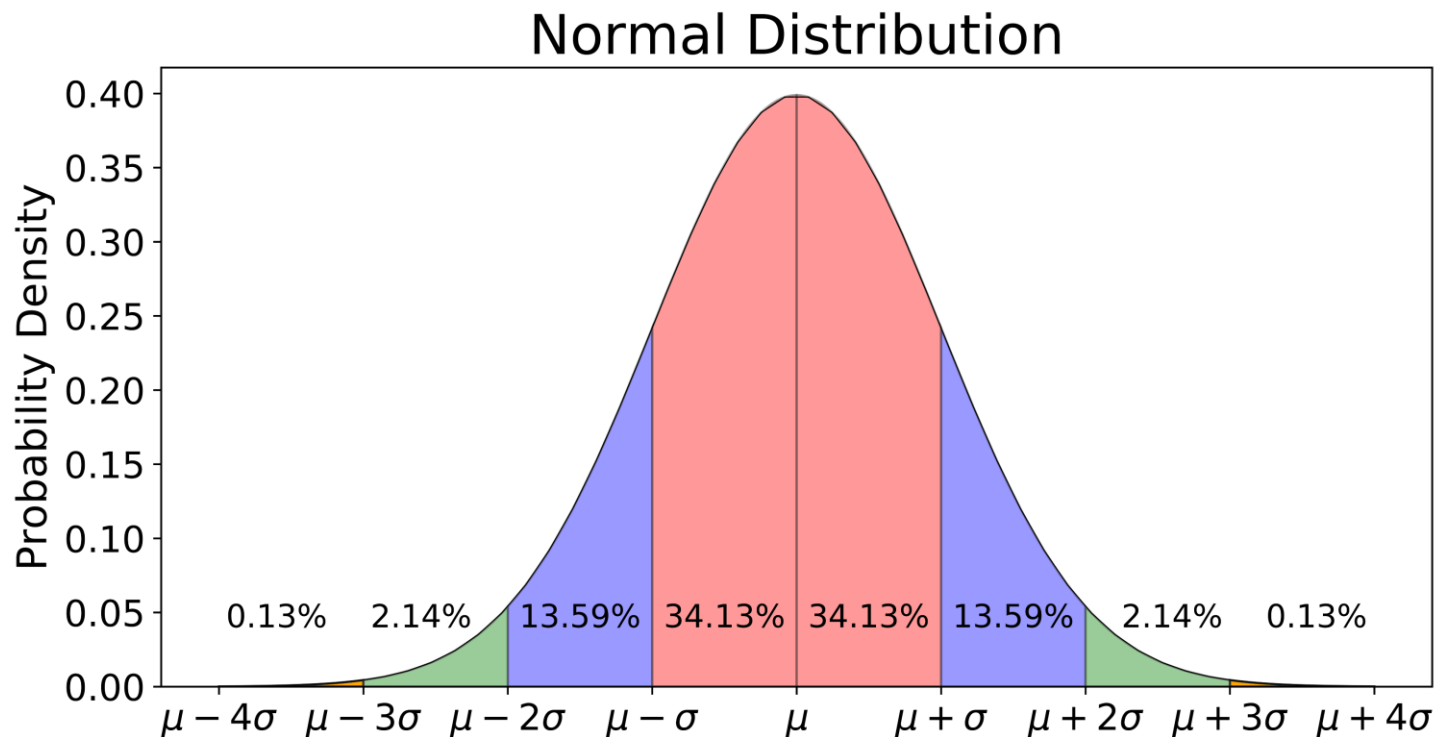
- normou je ideální stav, k němuž se lze více či méně přiblížit, avšak kterého lze stěží beze zbytku dosáhnout
- toho, kdo tuto podmínku nesplňuje, tedy nelze označit za abnormálního či nemocného

„Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nikoli pouhá absence nemoci či nemohoucnosti.“

(Světová zdravotnická organizace, 2006)

Statistické pojetí

- Normu tvoří pásmo kolem průměru; mimo normu je cokoliv, co příliš vybočuje na jednu či na druhou stranu



Funkční pojetí

- Každý organismus má potřeby, jejichž naplnění je nezbytné pro přežití
- Co umožňuje tyto funkce naplnit, je projevem zdraví — ve smyslu projevu životaschopnosti organismu



Sociální pojetí

- každá společnost má určité normy pro přijatelné chování; norma je podmíněná kulturně a výrazně se mění v čase
- Normální je to, co je sociálně akceptováno, vyžadováno, oceňováno



Subjektivní pojetí

- Určující jsou pocity vlastní spokojenosti vs. strádání
- „Zdraví jako stav mysli“
- Příklady:
 - Subjektivní duševní pohoda (well-being) jako ukazatel mentální „kondice“ obyvatel
 - Medicínsky nevysvětlené symptomy
 - Egodystonní sexuální orientace

Personal Well-being 2012/2013



Ke kritickému zamyšlení: Individualizující pojetí zdraví

- Diagnostické manuály (MKN-10/11, DSM-5) reprezentují psychopatologii jednotlivce
- Mnoho vážných nemocí má však společenské a environmentální rozměry; mnoho smrtelných nemocí je podmíněno chudobou, špatným bydlením, nepříznivým přírodním prostředím či rizikovými pracovními podmínkami (Bartlová, 2006)
- Duševní onemocnění bývají automaticky považována za příčinu různých sociálních problémů (např. nezaměstnanost, bezdomovectví či kriminalita), mechanismus však může být ve skutečnosti i opačný (Draine et al., 2002)
- Konceptualizace těchto problémů jako individuálních poruch přesouvá zodpovědnost na postižené jedince a tak posiluje sociální systém, který je sám o sobě v podstatě zdrojem mnoha chorob (Bartlová, 2005, 2006; Hunt, 2022)
- Aneb: je příznakem nemoci být šťasten v nemocném světě (Syřišťová et al., 1972)
- Skutečný bio-psycho-sociální model by měl brát v potaz obousměrnost těchto vztahů a tedy zahrnovat i tyto sociálně-strukturální faktory (Hunt, 2022)

Kritéria duševního zdraví

Atkinsonová et al. (1995)

1. přiměřené vnímání reality
2. sebepoznání
3. schopnost ovládat své chování
4. sebeúcta a sebeakceptace
5. schopnost vytvářet citové vztahy
6. činnost

Kritéria duševního zdraví

Syřištová et al. (1972)

1. subjektivní uspokojení
2. schopnost správného sebehodnocení
3. pocit identity
4. schopnost seberealizace
5. autonomie, nezávislost, sebeurčení
6. integrace osobnosti
7. rezistence ke stresu, tolerance úzkosti
8. adekvátní percepce reality
9. schopnost přežití
10. sociální adaptace
11. aktivní přizpůsobivost

Znaky seberealizujících se lidí

A. Maslow

- vnímá lidi a události přesně, bez předsudků
- přijímá sebe a ostatní lidi včetně chyb a snaží se zlepšit to, co je možné; je v souladu s přírodou
- je spontánní, prostý a přirozený
- zaměřuje se na problémy mimo sebe, spíše než na vlastní nejistotu a introspekci
- má schopnost odstupu, nenechá se strhnout událostmi, dovede být o samotě
- je autonomní a k sobě pravdivý
- oceňuje dobré a krásné věci, i když jsou prosté a důvěrně známé
- má vrcholné zážitky intenzivně pozitivních emocí a někdy i zážitky mystické kvality
- má velmi hluboké vztahy, ale jen s malým počtem pečlivě vybraných lidí
- má filozofický smysl pro humor
- respektuje druhé, neshazuje je a oceňuje je podle jejich vnitřních kvalit
- má pevné morální standardy a smysl pro správné a špatné
- je tvořivý, otevřený novým zkušenostem



Mody lidského naplnění

(Coan, 1999)

Efektivnost

Efektivní fungování v intelektuální, společenské nebo fyzické oblasti. Vyžaduje schopnost sebeřízení, autonomie a také přijetí vnitřního závazku (odpovědnosti).

Lidská pospolitost

Orientace na pozitivní interakce s jinými lidmi, ať už v podobě intimního vztahu s druhým člověkem či obecného altruismu. Empatie, sociální senzitivita, soucit aj. Ochota dávat a ochota přijímat.

Vnitřní harmonie

Nepřítomnost konfliktu, kooperativní fungování všech vrstev osobnosti, vyrovnanost se sebou samým, sebeuvědomění a sebeakceptace.

Uvědomění si a integrace všech polarit, které se nacházejí v oblasti vědomých jevů.

Otevřenost silám, které operují v pozadí našich prožitků a činností a které nelze přímo nahlížet nebo jim porozumět.

Tvořivost

Vytváření nebo realizování originálních forem nebo originálních zážitků. Důležitá je nezávislost, osvobození se od hodnot a stylů vnímání a chápání přijatých v rámci skupiny a kultury, otevřenost novému, a také přirozenost a spontánnost projevu.

Transcendence

Účastenství v oblasti, která přesahuje rámec individuálního bytí, prožitek rozplynutí naší separátní individuality.

Který mód je Vám osobně nejbližší?

Hlasujte:

https://masaryk.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_5jbyPINc0MqRZie



Perspektiva, z níž definujeme zdraví, ovlivňuje přístup k léčbě

Příklad: čtyři diskurzy definující *schizofrenii*

Medicínský diskurz

- **Etiologie:** neurochemická disbalance a strukturální změny v mozku
- **Terapie:** farmakoterapie
- **Uzdravení:** návrat k premorbidnímu fungování a/nebo vymizení symptomů

Rehabilitační diskurz

- **Etiologie:** není podstatná
- **Terapie:** psychosociální rehabilitace (nácvik dovedností, edukace, sociální fungování)
- **Uzdravení:** sociální reintegrace, „žití s“ psychózou

Zplnomocňující diskurz

- **Etiologie:** normální reakce na abnormální podmínky, neexistuje jasná hranice mezi normou a patologií
- **Terapie:** psychotické symptomy se považují za smysluplné výtvořky (např. projekce)
- **Uzdravení:** akceptace nemoci, depatologizace, remoralizace

Transpersonální diskurz

- **Etiologie:** psychospirituální krize
- **Terapie:** podpora symptomů
- **Uzdravení:** spirituální růst