

# Definice zdraví, determinanty zdraví

www.stránky katedry rodin.výchovy a výchovy ke zdraví

## Literatura :

**Křivohlavý, J.:**Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001.

**Machová, J.:**Biologie člověka pro učitele. Praha: Karolinum, 2002.

**Bartko, D.:**Moderní psychohygiena.Praha: Orbis, 1975.

**Baštecký, J.a kol.**Psychosomatická medicína. Praha:Grada, 1993.

**Bouchal, M.:**Psychologie v lékařství. Brno : MU, 1993.

**Cleese, J.:**Život a jak v něm zůstat naživu. Praha: Portál, 2000.

**Cousins, N.:**Anatomie nemoci očima pacienta. Praha : Pragma, 1994.

**Doležal,J. a kol.** Hygiena duševního života.

Co je zdraví ?

- jedna z nejvýznamnějších hodnot života
- pro různé lidi znamená odlišnou věc, různé chápání
- existuje mnoho různých teorií
- původní význam slova - celek, holistické pojetí

**Co si lidé představují pod pojmem zdraví ?**

Lékař - nepřítomnost nemoci, choroby, úrazu

Sociolog - člověk dobře fungující ve všech sociálních rolích

Humanista - člověk, který se pozitivně vyrovnává s životními úkoly

Idealista - člověk, kterému je dobře tělesně, duševně, duchovně a sociálně

- nejznámější definice (WHO, 1948):

**„Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky a sociálně, není to jen nepřítomnost nemoci nebo vady.“**

negativum :nehovoří o duchovním zdraví

příliš nerealistický ideál, utopie

**WHO = Světová zdravotnická organizace**

- založena 7.4. 1948 (Světový den zdraví)

- instituce OSN, se sídlem v Ženevě, úřadovna pro Evropu - Kodaň

- řídí a koordinuje mezinárodní spolupráci v péči o zdraví, podporuje lékařské výzkumy, zajišťuje pitnou vodu a očkování všude ve světě aj.

Dimenze, v nichž se pohybují různé teorie zdraví :

Zdraví jako prostředek / zdraví jako cíl

k realizaci určit. cíle      sám o sobě

- je dobré být zdraví - zdraví nám slouží k dosažení cílů, toho, co chce, realizace plánů a ideálů - nutnost být zdrav
- zdraví chápáno jako cíl

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

- původní význam slova „zdraví“ v řečtině i latině je „celek“ - holistické pojetí

Antika - zdravě žít znamenalo „žít moudře a dobře“

sothein = zachránit člověka, pomoci člověku, uzdravit člověka

hebrejské „šalom“ = celé uzdravení, vnitřní klid a mír, celost a neporušenost

21. století - mnoho definic zdraví

**Společné znaky definic zdraví :**

- zdraví - důležité k uskutečňování životních cílů
- zdraví = dynamický jev
- zdraví - má vysokou životní hodnotu
- zdraví - chápáno širěji než jako normální fungování lidského těla

- zdraví - přímý vztah s kvalitou života
- osobní odpovědnost člověka za své zdraví

#### D. Seedhous :

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**

#### 1. Zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly (Williams)

- pomáhá v životě zdolávat těžkosti
- může se vytrácet a znovu nabývat
- dobré zdraví je síla zvítězit nad nemocí, která člověka momentálně ohrožuje

#### 2. Zdraví jako metafyzická síla (humanismus, Sacks)

- elán, vitalita, vnitřní síla člověka, schopnost adaptace
- představa zdraví jako něčeho, co člověku umožňuje dosahovat vyšších cílů, než je samo zdraví
- schopnost zvládat životní problémy
- schopnost realizovat svůj potenciál

### 3. Salutogeneze - individuální zdroje zdraví (Antonovsky - Židi/koncentrační tábory)

Zdroj - genesis, zdraví - salus

- schopnost nezdolně se vyrovnávat s životními problémy - postoj k životu
- zdroje zdravotní síly : smysluplnost  
vidění zvládnutelnost úkolů  
schopnost chápat dění
- hardiness = odolnost, nezdolnost (Kobasa, Khan, Maddi) : oddanost přesvědčení  
zvládnutelnost - ovládám, co se děje  
chápaní životních úkolů jako výzev

### 4. Zdraví jako schopnost adaptace (Mansfield, Dubos, Illich)

- schopnost přizpůsobit SI prostředí
- schopnost přizpůsobit se nepříznivým podmínkám
- schopnost upravit prostředí, změnit vlastní způsob života
- člověk je schopen vytvářet si obrany proti tomu, co ho ohrožuje
- fitness - dobrá tělesná kondice, být zdravý a schopen s nemocemi statečně bojovat

## 5. Zdraví jako schopnost dobrého fungování (fitness, Parsons)

- zdraví jako stav optimálního fungování člověka vzhledem k efektivnímu plnění role a úkolů, k nimž byl socializován
- + bere ohled na socializaci
- zdraví - nemoc

## 6. Zdraví jako zboží

- zdraví se dá koupit, dodat, ztratit - farmaceutický průmysl
- vede k pasivnímu postoji v péči o zdraví
- mystickou vírou v zázračný lék, lékaře
- představa, že zdraví je něco neovlivnitelného

## 7. Pracovní definice zdraví

- optimální stav zdraví určité osoby závisí na stavu souboru podmínek, které umožňují žít a pracovat tak, aby byly splněny její realisticky zvolené a biologické možnosti (POTENCIÁLY)
- aktuální stav zdraví závisí na realizaci těchto podmínek : základní fyziolog. Potřeby, smysl života  
přístup k informacím o faktorech ovlivňujících život člověka  
dovednost pracovat s informacemi  
ohled na druhé lidi a prostředí

- úkolem péče o zdraví je tlumit a odstraňovat nepříznivé podmínky života (handicapy, rizika...) a posilovat kladné podmínky zdravého života
- zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální KVALITY ŽIVOTA a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí