

PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ

Prof. PhDr. Evžen Řehulka, CSc.
Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity
Brno

PSYCHOHYGIENA A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ VYMEZENÍ

**Psychologie zdraví je
odvětvím obecné psychologie,
které se zabývá individuálním
chováním člověka a životními
styly, které mají vliv na jeho
tělesné zdraví.**

Brannon, F. L., Feist, J. 1997

PSYCHOHYGIENA A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ VYMEZENÍ

Psychologie zdraví je souborem specifických výchovně-vzdělávacích, vědeckých a profesionálních příspěvků z oboru psychologie, podporování a udržování zdraví, prevence a léčby chorob a stanovení etiologických a diagnostických korelátů zdraví, choroby a příslušné dysfunkce.

PSYCHOHYGIENA A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ VYMEZENÍ

Psychologie zdraví se zabývá rolí psychologických faktorů při udržování dobrého zdravotního stavu, při prevenci nemoci, při zvládnání negativních zdravotních stavů (emocí), při poskytování psychologické pomoci pacientům v průběhu úzdravy a při vyrovnávání se s chronickými nemocemi.

PSYCHOHYGIENA A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ VYMEZENÍ

Psychologie zdraví je dílčí oblastí obecné psychologie, která se věnuje porozumění a psychologickým vlivům na zdraví a nemoc a psychologickým vlivům a momentům, ovlivňujících zdravotní politiku a zdravotní zásahy a opatření.

PSYCHOHYGIENA A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ VYMEZENÍ

PSYCHOHYGIENA

(DUŠEVNÍ HYGIENA, MENTÁLNÍ HYGIENA)

SE SNAŽÍ O

ROZVOJ,

UDRŽENÍ ČI

ZNOVUZÍSKÁNÍ

(DUŠEVNÍHO) ZDRAVÍ

PSYCHOHYGIENA A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ VYMEZENÍ

HISTORIE PSYCHOHYGIENY

Jan Amos KOMENSKÝ

(1592 – 1670)

Jan Evangelista PURKYNĚ

(1787 – 1869)

Tomáš Garrigue MASARYK

(1850 – 1937)

PSYCHOHYGIENA A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ VYMEZENÍ

HISTORIE PSYCHOHYGIENY

- BIBLE
- STAROVĚKÁ MEDICÍNA
- LIDOVÉ LÉČITELSTVÍ
- NÁBOŽENSTVÍ
- NOVOVĚKÁ MEDICÍNA, PSYCHOLOGIE,
PEDAGOGIKA, SOCIOLOGIE, HYGIENA

C. W. BEERS:

Duše, která se našla (1908)

PSYCHOFYZIOLOGICKÝ PROBLÉM

PROBLÉM DUŠE-TĚLO (MIND-BODY PROBLEM)

Sporná otázka o vztahu mezi fyziologickými a psychologickými procesy, přičemž existují tři možnosti:

- a) nadřazenost fyziologických procesů
- b) nadřazenost psychických procesů
- c) vyrovnanost, příp. nerozpojitelnost obou procesů

Psychosomatická medicína

- lze s jistým zjednodušením charakterizovat dvěma klíčovými slovy: multifaktorialita a multikauzalita (ty stojí podle psychosomatiků za většinou nemocí), je v podstatě totožná se systémovým přístupem, včetně psychosociálních faktorů. Formování behaviorálního směru, jednoho z východisek moderně koncipované psychosomatické medicíny (vedle psychoanalýzy a kortikoviscerální koncepce), bývá vysvětlováno i jako reakce na sílící integrační tendence v biomedicínských vědách a analytickou orientaci psychosomatické medicíny (hlavně 70. léta v USA).

Psychosomatika

- jako pojem má svůj původ ve [starověké řečtině](#) a to z dvou slov „psyché“ – duše a „soma“ – tělo. Její úlohou je zkoumat vztahy mezi těmito dvěma slovy a to hlavně z vlivu [psychických funkcí](#) a pochodů na [organismus](#) ([Poněšický](#), 2002).
- Psychologické faktory somatických onemocnění zkoumala i [psychosomatická medicína](#), která potvrdila vztah mezi tělesným stavem a [psychickými](#) i [emocionálními](#) složkami. Později byla do tohoto vztahu přidána i [sociální složka](#) ([Křivohlavý](#), 2001). V užším slova smyslu je psychosomatika stále chápána jako problematika omezeného druhu chorob, při kterých jsou tělesné obtíže, změny a poruchy funkce podmíněné duševním stavem.
- Při vysvětlení pojmu psychosomatika se odborníci většinou opírají o tři teorie: [psychoanalytická teorie](#), [teorie stresu](#) a [cerebroviscerální teorie](#).

Psychoanalytická teorie *Konverze*

- Psychoanalytická teorie vychází ze studia vnitřních myšlenek člověka a jeho přizpůsobení vnějšího světa i svých vnitřních pudů. Používá původem psychoanalytické termín konverze.
- **Konverze**
- Vysvětluje vliv duševních zážitků na tělo. Je vyjádřením emočního konfliktu, který se přenáší do somatické sféry a projevuje se jako somatické onemocnění. Z této teorie vycházejí dvě důležité koncepce – alexitymie a hopelessness-helplessness (beznaděj – bezmocnost).

Alexitýmia

- Alexitýmia je nemoc, po čas které pacienti nedokážou rozpoznávat, sdílet a nebo regulovat svoje emoce, až na bolest, jejíž fyzickou příčinu se snaží odstranit. V osobnostním rozsahu se objevují dva pojmy. Pojem represe jako adaptace vyhýbáním se konfliktům a potlačením hrozby. A pojem senzitivizace jako jejich přeceňování.

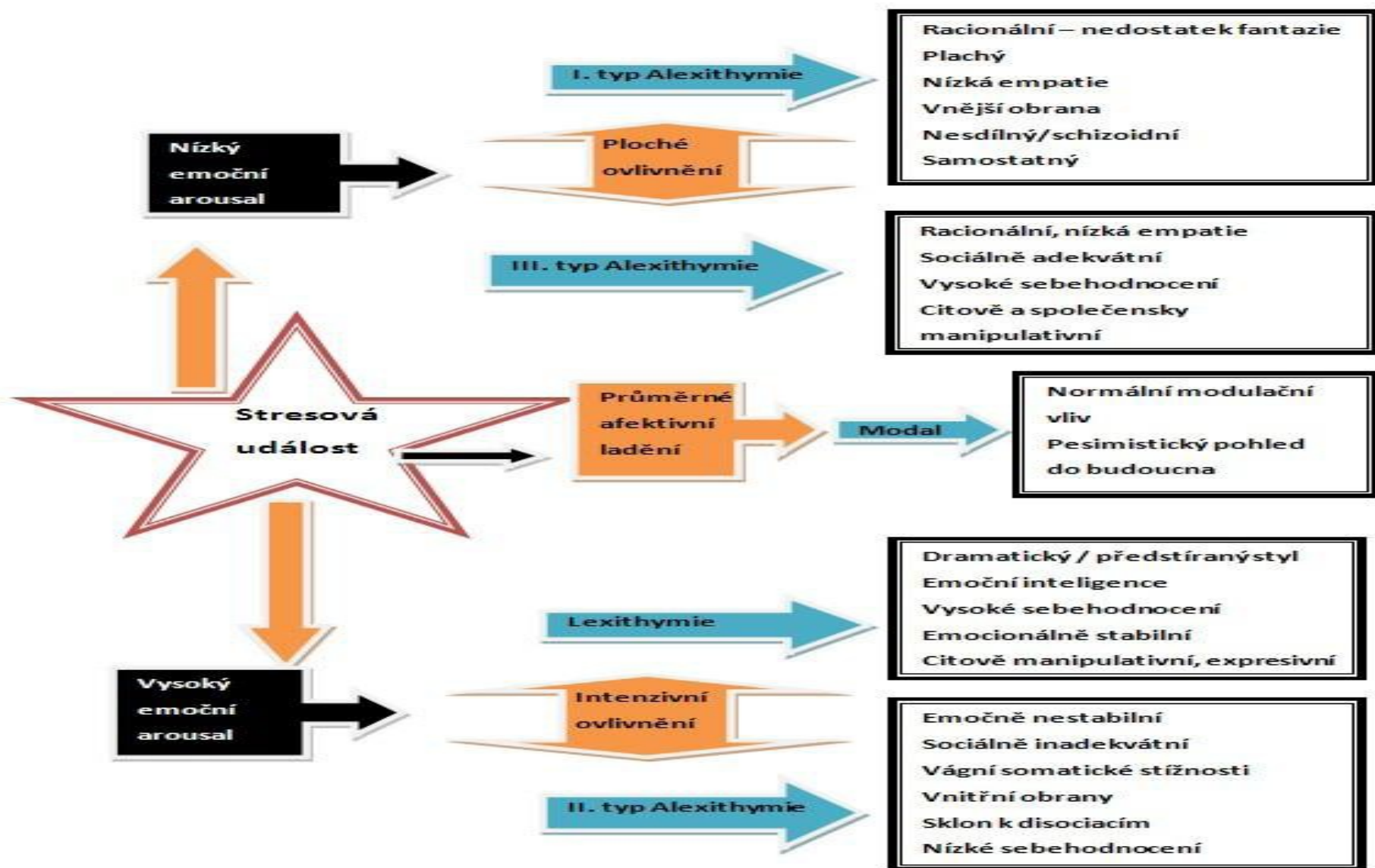
Alexithymie

- Alexithymie je zařazovaná mezi hraniční koncepce psychosomatiky. Toto zařazení vychází z problému její etiologie. Právě podle určení etiologie se pak alexithymie zařadí mezi koncepce specifické či nespecifické.
- Slovo alexithymie lze přeložit jako „beze slov pro pocity“. Tento pojem poprvé použil psychiatr Peter E. Sifneos z nemocnice Beth Israel Hospital v Bostonu (Baštecká, Goldman, 2001). V této souvislosti je třeba se zmínit, že pojem alexithymie je podle Řeka jménem Philippopoulos řecký novotvar. Upozornil, že slovo a-lexis-thymia je pseudořecké slovo a spíše by tomuto výrazu odpovídal tvar a-thymo-alexia (Mohapl, 1984).
- Alexithymii můžeme definovat jako deficit ve zpracování a regulaci emocí, což vede k maladaptivním stylům emoční regulace. Jde tedy o verbální a neverbální poruchu poznávání emocí a překladů emocí do slov. Na alexithymii lze také nahlížet jako na vnitřní potlačení zraňujících negativních pocitů, ale bez jejich úplného oddělení od vědomí, jako tomu je u disociace. Toto potlačení se projevuje právě tím, že člověk nemá slova pro své pocity, což je spojeno s nedostatečnou schopností svým pocitům porozumět a zhoršenou introspektivní funkcí, která je kompenzována odvratem od vnitřního života k vnějšímu světu.

Alexithymii můžeme rozdělit na primární a sekundární

- **Primární** alexithymie představuje významný dispoziční faktor, který vede nebo udržuje somatické onemocnění. Pokud alexithymie nasedá na určité somatické onemocnění, lze na ni pohlížet jako na **sekundární**. V tomto ohledu lze alexithymii považovat za obranný mechanismus či protektivní faktor, který si jedinec vytvořil vztažně ke svému onemocnění. Posun v uvažování v této problematice přineslo škálové měření alexithymie. Nyní se zaměříme na škálové měření pomocí Toronto Alexithymia Scale (TAS), který dělí alexithymii na tři faktory.
- **1. faktor: představuje poruchu identifikace vlastních emocí, jedinec zažívá nediferencované emoční vzrušení,**
- **2. faktor: představuje neschopnost deskripce emocí,**
- **3. faktor: vychází z externě orientovaného myšlení a představuje omezení fantazijního života.**

Profily osobnosti k typům alexithymie



Lexithymie

- Lexithymie je charakterizována vysokou emocionalitou, dobrou úrovní fantazie a dobře rozvinutou kognicí, která emoce doprovází. Lexithymní lidé zažívali v dětství vřelý vztah matky, což potvrzuje představu, že zážitky v raném dětství určují osobnost později v životě. Tento předpoklad zvažovali již Freud a Erikson, že vztah matka – dítě, který je vřelý a je založen na základní důvěře, přispívá k optimálnímu rozvoji osobnosti. Obecně můžeme tvrdit, že lexithymní jedinci jsou emočně inteligentní a mají schopnost se přenést přes náročné životní situace. Mají též vysokou sebedůvěru a sebehodnocení, což je považováno za solidní základ pro realizaci jejich tvůrčího a expresivního potenciálu.

Hopelessness-helplessness

(beznaděj – bezmocnost)

Hopelessness-helplessness jako zážitkový syndrom zahrnuje i behaviorální ekvivalent; je charakteristický útlumem pohybu a fyziologických funkcí. „Zážitek“ obsahuje:

- bolestivý pocit bezmocnosti a beznaděje tváří v tvář určité situaci,
- subjektivní pocit snížené schopnosti situaci řešit,
- pocit ohrožení a menšího uspokojení ve vztazích k ostatním a z role ve společnosti
- ztráta souvislosti mezi minulostí a budoucností, snížená schopnost naděje a důvěry
- tendence oživovat a opět prožívat předcházející deprivace a selhání

Korticoviscerální teorie

- vychází z I. P. Pavlova a jeho učení o podmíněných reflexech. Existují tu vzájemné vztahy mezi vyšší nervovou činností a somatickými a vegetativními funkcemi organismu. Faktory vyvolávající chorobu jsou v tomto případě většinou negativní dlouhotrvající a intenzivní emoce. Jejich negativní vliv se projevuje vznikem poruch normálních vztahů mezi mozkovou kůrou a podkúrovými centry. Kvůli těmto poruchám potom vznikají složité onemocnění. Do tohoto vztahu zasahuje i endokrinní systém, který podmiňuje stálost a trvání chorobných změn v činnosti vnitřních orgánů. A teorie stresu se zabývá negativním působením stresu na organismus.

Behaviorální medicína

Multidisciplinární oblast zaměřená na tvorbu poznatků a technik behaviorálních věd se zřetelem na pochopení fyzického zdraví a choroby a na použití těchto poznatků a technik při prevenci, diagnóze, léčbě a rehabilitaci.

Behaviorální medicína

- vzniká na podkladě věd o chování (Krantz a spol. 1981) a vytváří poměrně široký model zdraví a nemoci, integrující faktory biologické, psychologické a sociální. Teoretici z behaviorálního okruhu se orientují nejčastěji na různé aplikace tzv. koncepce psychického stresu. Rovněž odtud vycházejí některé léčebné techniky jako relaxace, meditace, averzivní léčba apod. V poslední době jsou častěji zmiňovány i další dvě koncepce: koncepce koronárního typu chování (zatím nejkvalitněji prokázaný rizikový faktor psychické povahy s poměrně spolehlivě vypracovanými technikami měření) a technika biofeedbacku (biologická zpětná vazba), která přináší slibné výsledky zejm. při ovlivňování funkčních poruch.

SALUTOGENEZE

**Salutogeneze – individuální zdroj síly.
Teorie A. Antonovského (1985), která
obrací tradiční paradigma medicíny
hledající příčiny onemocnění
(patogeny) na hledání těch faktorů,
které zřejmě podmiňují, že lidé
vystaveni stejným podmínkám
neonemocněli („salutorů“).**

PREVENCE

(PŘEDCHÁZENÍ NEMOCI)

(PODLE ČASU)

- **1. Primární prevence** - sanogenní činnost (*health promotion*)
 - primordiální prevence – předcházení vzniku a vlivu rizikových faktorů.
 - přímo orientovaná na určité nemoci (očkování).
- **2. Sekundární prevence** - jde o včasné vyhledání nemocného a správnou diagnostiku nemoci s navazující včasnou a účinnou léčbou.
- **3. Terciální prevence** - se vztahuje k doléčování a rehabilitaci. Předcházení vad, dysfunkcí a handicapů lze nazvat terciální prevencí první, druhé a třetí úrovně.

PSYCHOHYGIENA A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ

VYMEZENÍ

PRIMÁRNÍ PREVENCE

u úplně zdravých lidí

(např. kontrola hmotnosti, aby se zabránilo hypertenzi)

SEKUNDÁRNÍ PREVENCE

u lidí se sklonem k chorobě

(užívání léků na hypertenzi)

TERCIÁLNÍ PREVENCE

u lidí s rozvinutou chorobou

(rehabilitace, aby se zabránilo podmínkám vedoucím ke zhoršení stavu)

DRUHY NOREM

1. statistická

- - je to průměr, nebo to, co se nejčastěji vyskytuje, nemusí to mít nic optimálního stavem

2. funkční

- - v medicíně, v biologii, optimum jak by měl fungovat určitý systém, nejde to přenášet do humanitních věd

3. klinická

- - u člověka nejsou zjevné chorobné příznaků

4. ideální

- - jak by to mělo být (absolutní zdraví)

5. psychická

- - harmonie člověka sama

6. subjektivní

- - názor jednotlivce na něco, co je normální, vychází z určitého systému hodnot

NORMA A NORMALITA

NORMA = *závazné pravidlo, vynucované principy, systém*

NORMALITA = *normální, obvyklý stav, proces*

Norma (někdy také **standard**) je požadavek na **chování** nebo **vlastnosti** věci, člověka, situace apod., který se buď závazně vyžaduje nebo podle něhož se hodnotí jejich přijatelnost nebo obvyklost. Normy jsou psané i nepsané a mají různou míru závaznosti a různý rozsah platnosti.

NORMALITA

- *otázka kvalifikace JE / NENÍ normální*

- a) tělesná - nejsou příznaky těl.nemoci
- b) duševní - nejsou příznaky duš.nemoci
- c) sociální
- d) emoční - citová zralost

KRITÉRIA EMOČNÍHO VZTAHU

A. MASLOW

- 1) přiměřený pocit bezpečí
- 2) přiměřená spontaneita a emocionalita
- 3) účinný kontakt s realitou
- 4) adekvátní osobní cíle
- 5) adekvátní znalost sama sebe
- 6) ad.tělesné touhy a schopnosti je uspokojit
- 7) ad.schopnosti učit se ze zkušenosti
- 8) ad.schopnost uspokojovat požadavky skupiny
- 9) ad.emancipace od skupiny, kultury

NORMALITA OSOBNOSTI

E. Syřišťová, 1972

- a. pocit úspěšnosti, spokojenosti, důvěry
- b. schopnost správného sebehodnocení
- c. schopnost sebekontroly
- d. pocit identity
- e. schopnost seberealizace
- f. autonomie, nezávislost
- g. Schopnost rozhodovat se, bránit se
- h. integrita
- i. odolnost vůči stresu a úzkosti
- j. přiměřené chápání skutečnosti
- k. schopnost přežití a kvality přežití

WELLNESS/FITNESS

- **WELLNESS** „jako stálé a uvážené úsilí k udržení zdraví a dosažení nejvyšší úrovně životní pohody“. Wellness jako životní styl sleduje především udržení a rozvoj kvality života.
- **FITNESS** (zdatnost) bývá vymezován jako „schopnost provádět každodenní úkoly svižně bez přílišné námahy, s dostatkem energie a s dostatečnou rezervou pro spokojené prožívání volného času a zvládání nepředvídaných událostí“. *Fitness je nejdůležitější součástí wellness životního stylu.*

E. Blahušová (2005)

VYMEZENÍ ZDRAVÍ WHO/SZO

ZDRAVÍ

JE STAV PLNÉ

TĚLESNÉ,

PSYCHICKÉ,

SOCIÁLNÍ,

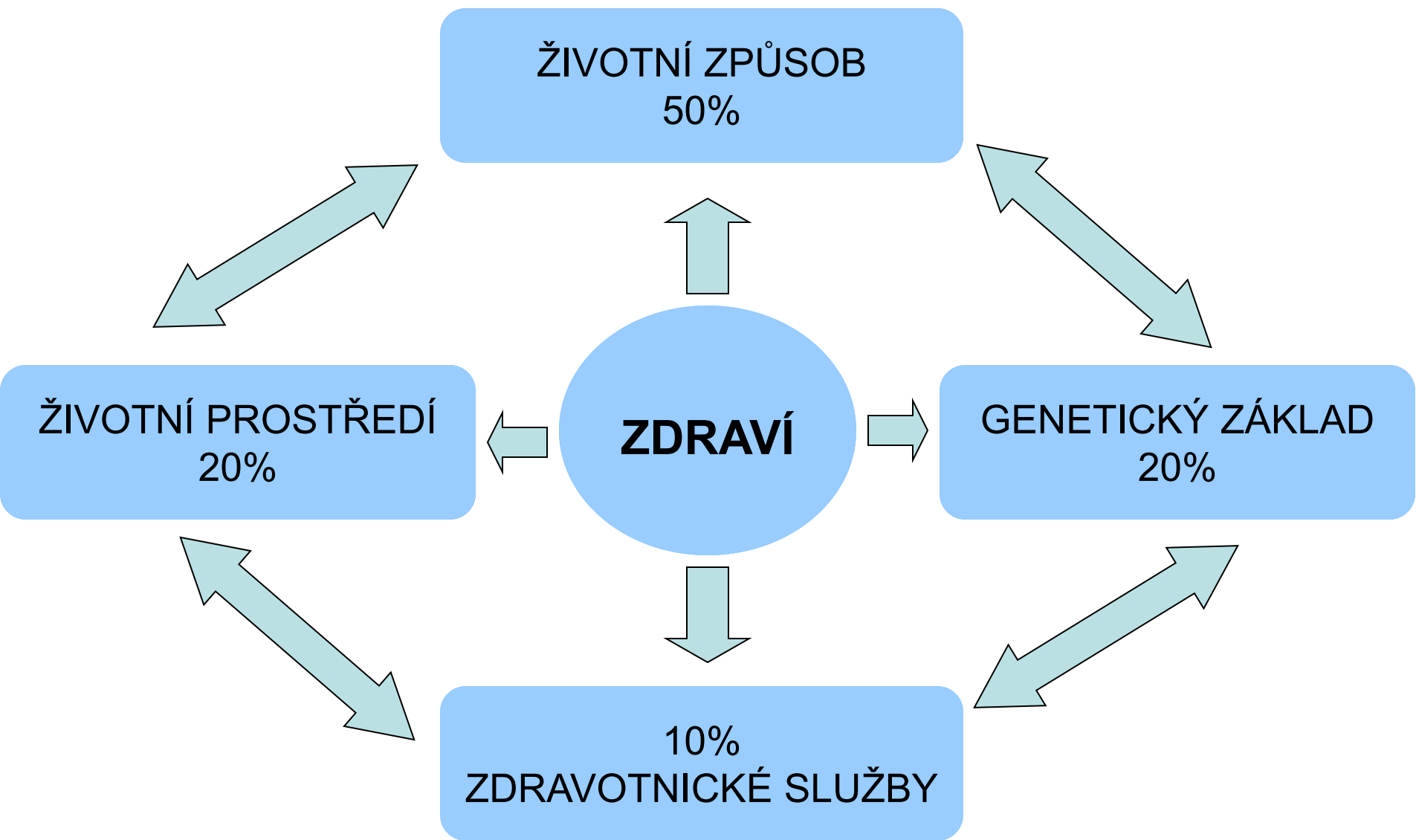
(SPIRITUÁLNÍ, DUCHOVNÍ)

POHODY (*WELL-BEING*)

**A NE JEN NEPŘÍTOMNOST NEMOCI ČI
VADY**

VYMEZENÍ ZDRAVÍ WHO/SZO

Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady. *Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity* (část ústavy SZO, přijato v roce 1946 na konferenci v New Yorku).



PSYCHOHYGIENA A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ WELL-BEING

**OSOBNÍ POHODA
JE DEFINOVÁNA
JAKO DLOUHODOBÝ ČI PŘETRVÁVAJÍCÍ
EMOČNÍ STAV,
VE KTERÉM JE REFLEKTOVÁNA
CELKOVÁ SPOKOJENOST ČLOVĚKA
S VLASTNÍM ŽIVOTEM.
MÁ SLOŽKU
EMOČNÍ A KOGNITIVNÍ**

PSYCHOHYGIENA A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ WELL-BEING

OSOBNÍ POHODA JE DÁNA

**VYSOKOU MÍROU POZITIVNÍCH EMOCÍ A
NÍZKOU MÍROU NEGATIVNÍCH EMOCÍ
HLAVNÍ KOGNITIVNÍ KOMPONENTNOU
OSOBNÍ POHODY JE
ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST –
VĚDOMÉ, GLOBÁLNÍ HODNOCENÍ
VLASTNÍHO ŽIVOTA JAKO CELKU**

PSYCHOHYGIENA A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ WELL-BEING

- Warner Wilson, 1967:

„Šťastní lidé jsou podle jeho zjištění mladí, zdraví, vzdělaní, dobře placení, extrovertovaní, optimističtí, bezstarostní, nábožensky založení, v manželském svazku, sebevědomí, s vysokou pracovní morálkou, přiměřenými aspiracemi, obého pohlaví a s širokým rozpětím inteligence.“

PSYCHOHYGIENA A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ WELL-BEING

ZDROJE OSOBNÍ POHODY:

- DEMOGRAFICKÉ FAKTORY
- OSOBNOSTNÍ DISPOZICE
- DISKREPANCE (vs. shoda) V OČEKÁVÁNÍCH
- SOCIÁLNÍ VZTAHY

PSYCHOHYGIENA A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ WELL-BEING

DEMOGRAFICKÉ FAKTORY

- *(pohlaví, věk, vzdělání, rodinný stav, sociální status, ekonomický status, zaměstnání, zdravotní stav, podmínky bydlení, víra, příslušnost k rase či etniku)*

**VLIV TĚCHTO FAKTORŮ NA OSOBNÍ
POHODU JE MENŠÍ NEŽ SE PŘEDPOKLÁDÁ**
(JEN 5-20% ROZPTYLU)

- **!!! NEZAMĚSTNANOST**
- **VYŠŠÍ VZDĚLÁNÍ → VYŠŠÍ SPOKOJENOST**

PSYCHOHYGIENA A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ WELL-BEING

OSOBNOST

osobní pohoda vykazuje značnou stabilitu v čase →
souvislost se stálými osobnostními charakteristikami
(temperamentové vlastnosti)

*EXTROVERTI A EMOČNĚ STABILNÍ OSOBY JSOU
SPOKOJENĚJŠÍ SE ŽIVOTEM NEŽ INTROVERTI A
OSOBY EMOČNĚ NEVYROVANANÉ*

PSYCHOHYGIENA A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ WELL-BEING

DISKREPANCE (vs. shoda) V OČEKÁVÁNÍCH

**ÚROVEŇ OSOBNÍ POHODY JE DÁNA MÍROU SOULADU ČI
NESOULADU MEZI OČEKÁVÁNÍMI, POTŘEBAMI, CÍLI,
ASPIRACEMI, ŽIVOTNÍMI PLÁNY
A SKUEČNÝM STAVEM VĚCÍ**

- *k největším hrozbám pro osobní pohodu patří příliš velké ambice*
- *větší vliv na osobní pohodu má proces uskutečňování cílů než samo dosažení cíle*
- *alternativní či náhradní životní plány (vysoká komplexita sebepojetí)*

PSYCHOHYGIENA A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ WELL-BEING

SOCIÁLNÍ VZTAHY

➤ SOCIÁLNÍ OPORA

social well-being (Keyesová, 1998):

sociální integrace

sociální akceptace

sociální přínos

sociální aktualizace

sociální koherence

- **nejvýznamnější formou sociální opory je partnerský vztah**

SOCIÁLNÍ OPORA

SOCIÁLNÍ OPORA JAKO VÝZNAMNÝ PROTEKTIVNÍ FAKTOR

Sociální integrace, sociální začlenění člověka do sociální struktury je významnou determinantou jeho psychické pohody a zdraví.

Prostřednictvím sociálních vazeb k druhým osobám, skupinám a širší společnosti je jedinci přístupná sociální opora, tj. jakýsi sociální fond, ze kterého lze čerpat v případě potřeby, systém sociálních vztahů, jejichž prostřednictvím se člověku dostává pomoci při snaze dostat nárokům a dosáhnout cílů.

Zdroje sociální opory („support resources“) jsou součástí systému sociálních vztahů („social network“) jedince. Sociální opora („social support“) byla jedním z prvních faktorů, jež byly identifikovány jako faktory, moderující vliv nepříznivých životních událostí na psychickou pohodu a zdraví člověka. Protektivní vliv tohoto faktoru konstatuje většina dosud publikovaných studií; úplná shoda však dosud není ani v pojetí struktury sociální opory, ani v pochopení podstaty jejího účinku.

SOCIÁLNÍ OPORA

- **Lidé s rozvinutými sociálními vazbami žijí podle některých zjištění déle a disponují celkem lepším fyzickým i psychickým zdravím než lidé bez těchto vazeb.**

L. F. Berkman a L. Breslov podle J. Křivohlavého, 2001

SOCIÁLNÍ OPORA

SOCIÁLNÍ POTŘEBY (podle Křivohlavého, 2001):

- POTŘEBA AFILIACE – sociálního kontaktu- styku s druhými lidmi
- POTŘEBA PŘÁTELSKÉHO VZTAHU – mít člověka, kterému je možno důvěřovat
- POTŘEBA SOCIÁLNÍHO PŘIPOUTÁNÍ (attachment) – vztah matky a dítěte
- POTŘEBA VZÁJEMNOSTI – být v něčí péči a o někoho pečovat
- POTŘEBA SOCIÁLNÍ KOMUNIKACE – s někým mluvit, vést rozhovor, sdílet, nejen sdělovat
- POTŘEBA SOCIÁLNÍHO POROVNÁVÁNÍ (komparace) – porovnávání sebe s druhými lidmi
- POTŘEBA SPOLUPRÁCE (kooperace) – překračovat omezené individuální možnosti

SOCIÁLNÍ OPORA

SOCIÁLNÍ POTŘEBY (podle Křivohlavého, 2001):

-- pokračování --

- POTŘEBA ZAJIŠTĚNÍ SOCIÁLNÍHO BEZPEČÍ – proti nežádoucím útoků (agresivitě) druhých lidí
- POTŘEBA KLADNÉHO SOCIÁLNÍHO HODNOCENÍ (evalvace) - potřeba uznání vlastní hodnoty druhými lidmi, potřeba respektu (úcty), sociálního uznání, pochvaly atp.
- POTŘEBA SOCIÁLNÍHO ZAŘAZENÍ A ZAČLENENÍ – být přijat druhými lidmi a patřit do zcela určité sociální skupiny
- POTŘEBA SOCIÁLNÍ IDENTITY – být „někým“ v rámci určité sociální skupiny (nebýt „nikým“)
- POTŘEBA LÁSKY – být milován, vážen, uznáván jako člověk sui generis a potřeba někoho milovat

SOCIÁLNÍ OPORA

SOCIÁLNÍ OPORA (SOCIAL SUPPORT)

vztahová opora v prostředí, v němž
člověk žije;

zvyšuje odolnost vůči stresu a chuť
přežít i životní prohry a krize;

je to důležitý pilíř duševního zdraví

PSYCHOHYGIENA A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ

SOCIÁLNÍ OPORA

Definice sociální opory podle J. Křivohlavého (2001):

Sociální oporou v širším slova smyslu se rozumí pomoc, která je poskytována druhými lidmi člověku, který se nachází v zátěžové situaci.

Obecně jde o činnost, která člověku v tísní jeho zátěžovou situaci určitým způsobem ulehčuje.

SOCIÁLNÍ OPORA

TEORIE SOCIÁLNÍ OPORY

- teorie opěrné sociální sítě a jejího vlivu na zdraví členů této sítě
- teorie připoutání attachment theory (např. připoutání dítěte k matce)
- teorie sociální opory jako salutoru – zdraví podporujícího faktoru
- teorie sociální opory jako nárazníku (buffer) v boji se stresem
- teorie podpůrných sociálních vztahů

PSYCHOHYGIENA A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ

SOCIÁLNÍ OPORA

ROZSAH POJETÍ SOCIÁLNÍ OPORY:

- **Makroúroveň sociální opory** ... celospolečenská pomoc potřebným
- **Mezoúroveň sociální opory** ... určitá sociální skupina se snaží pomoci jednomu ze svých členů, případně lidem vně této skupiny
- **Mikroúroveň sociální opory** ... člověk poskytuje pomoc člověku („dyáda“)

SOCIÁLNÍ OPORA

- INSTRUMENTÁLNÍ OPORA (např. finanční výpomoc)
- INFORMAČNÍ OPORA (...naslouchám...)
- EMOCIONÁLNÍ OPORA (laskavost, dodávání naděje)
- HODNOTÍCÍ OPORA (sdílení těžkostí, úcta, respekt)

SOCIÁLNÍ OPORA

TEORIE PŘIPOUTÁNÍ (*ATTACHMENT THEORY*)

J. BOWLBY (1977)

Pevný vztah mezi malým dítětem a matkou, pevná a trvalá sociální vazba a z toho plynoucí lpění jednoho na druhém. Psychické důsledky přerušení tohoto vztahu jsou mimořádně těžké, vedou k závažným negativním emocionálním stavům a nezdravému vývoji. Dítě se tohoto možného přerušení obává a toto očekávání se nazývá *úzkostné sociální připoutání (anxious attachment)*; z těchto zážitků může vznikat tzv. patologická úzkost.

SOCIÁLNÍ OPORA

- DISPONOVATELNOST
- PŘIMĚŘENOST
- INTERPRETACE S.O. PŘÍJEMCEM
- DOSAŽITELNOST
- EFEKT

PSYCHOHYGIENA A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ

SOCIÁLNÍ OPORA

PODPŮRNÉ SOCIÁLNÍ VZTAHY

Manželství (partnerství)

(problém vdovství)

Přátelství

(pleistocénní člověk mohl těžko přežít bez morálního altruistického nadání)

PHILLIPS EFEKT

větší úmrtnost lidí po datu jejich narozenin

SOCIÁLNÍ OPORA

ÚSKALÍ SOCIÁLNÍ OPORY

- **Nadměrná pomoc člověku v tísní**
- **Nevhodná forma pomoci**
- **Odlišnost představ o tom, co je třeba dělat**
- **„Manipulace“**
- **Někdy mimořádná zátěž pro poskytovatele (→ burnout sy.)**

PSYCHOHYGIENA A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ WELL-BEING

EUDAIMONICKÝ VS. HÉDONICKÝ

přístup k osobní pohodě

hédonické pojetí: příjemné prožitky, úspěch, splněná přání...

eudaimonické pojetí: (*Aristoteles: eudaimonium = blaženost*); blaženost je stav mysli prostý zla, který spočívá v uskutečňování ctnosti a v jejím dokonalém a stálém užívání, v dokonalém plnění životního úkolu a ve vnitřním zušlechťování; “blaženost tedy, vyplývající z dobré, dokonalé činnosti (eupragia), jest více než štěstí (eutychia) v obvyklém smyslu, neboť toto je nahodilé, prchavé, závisí na náhodě (tyché) a na jiných (A. Kříž, 1942).

WELL-BEING

eudaimonická teorie osobní pohody

Carol Ryffové (1989, 1995)

člověk dosahuje osobní pohody tehdy, pokud se mu daří optimálně naplňovat šest oblastí duševního života

1. **SEBEAKCEPTACE, SEBEPŘIJETÍ** (*pozitivní hodnocení sebe a vlastního života*)
2. **OSOBNÍ RŮST** (*pocit nepřetržitého vývoje jako jedince, člověka*)
3. **SMYSL ŽIVOTA** (*přesvědčení, že život má účel a cíl*)
4. **POZITIVNÍ VZTAHY S DRUHÝMI**
5. **KONTROLA PROSTŘEDÍ** (*schopnost efektivně organizovat vlastní život, dobře s ním hospodařit a zvládat vnější, okolní svět*)
6. **AUTONOMIE** (*pocit či vědomí vlastního určení*)

RŮZNÉ DEFINICE ZDRAVÍ

- Zdraví je potenciál vlastností (schopností) člověka vyrovnat se s nároky (působením) vnitřního i zevního prostředí bez narušení životních funkcí.

(prof. dr. R. Bureš)

- Zdraví je relativně optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody při zachování všech životních funkcí, společenských rolí a schopností organismu přizpůsobit se měnícím se podmínkám prostředí.

(prof. dr. A. Žáček)

PSYCHOHYGIENA A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ VYMEZENÍ

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

PSYCHOHYGIENA A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ VYMEZENÍ

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ JE STAV, KDY DUŠEVNÍ
POCHODY PROBÍHAJÍ OPTIMÁLNÍM
ZPŮSOBEM, ČLOVĚK JE SCHOPEN
SPRÁVNĚ VNÍMAT SKUTEČNOST,
REAGOVAT POHOTOVĚ A PŘIMĚŘENĚ
NA PODNĚTY, ŘEŠIT BĚŽNÉ I
NENADÁLÉ ÚKOLY A PŘI TOM MÍT
PŘEVÁŽNĚ POCIT SPOKOJENOSTI A
RADOSTI Z ČINNOSTI

- *Definice zdraví (WHO z roku 1977)*

SCHOPNOST VÉST
SOCIÁLNĚ A EKONOMICKY
PRODUKTIVNÍ ŽIVOT

POZITIVNÍ
(„usilování o zdraví“)

a

NEGATIVNÍ
(„zdraví jako nepřítomnost nemoci“)

POJETÍ ZDRAVÍ

Koncepce zdraví

- **1. Zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly, která člověku pomáhá v životě zdolávat různé těžkosti.**
- **2. Zdraví jako metafyzická síla. Jsou to představy o určitém druhu vnitřní síly člověka, představa zdraví jako něčeho, co člověku umožňuje dosahovat vyšších cílů, než je zdraví samo (např. élan vital, vitalita, schopnost adaptace atp.).**
- **4. Zdraví jako schopnost adaptace. Jde o schopnost upravit prostředí nebo změnit vlastní způsob života.**
- **5. Zdraví jako schopnost dobrého fungování. V podstatě jde o koncepci fitness („být v dobré kondici“).**
- **6. Zdraví jako zboží.**
- **7. Zdraví jako ideál.**

Ekologicko-sociální model zdraví (1.)

- a. Zaměření na celou osobnost jedince jako člena rodiny a společnosti, příslušejícího k určité kultuře a plnícího odpovídající občanské a sociální role.
- b. Zájem o sociální charakteristiky zdraví, např. úroveň zdraví v závislosti na příjmu, pohlaví, věku, vzdělání apod.
- c. Snaha porozumět kulturním, sociálním a individuálním hodnotám a posoudit jejich vztah ke zdraví.
- d. Pozornost věnovaná subjektivní stránce zdraví a roli osobních pocitů a emocí ve vztahu ke zdraví. Jde v této souvislosti o vnímání jak pozitivního zdraví, tak poruch zdraví a v neposlední řadě i o subjektivní vztah k jednotlivým determinantám zdraví.

Ekologicko-sociální model zdraví (2.)

- e. Úsilí o pochopení jednání směřujícího ke zdraví v kontextu každodenního života. Lidé jako členové společnosti nejsou jen “kuřáci”, “alkoholici” nebo “invalidé”. Jsou to především celí lidé, kteří jsou v běžném životě vystaveni mnoha dalším podmínkám a okolnostem, radostem i nesnázím. Sociální život a jeho podmínky představují významný komplex determinant zdraví.
- f. Zdraví je pojímáno v celé šíři s vědomím, že výsledný zdravotní stav není jen výsledkem vztahu lékaře a pacienta, ale je do značné míry důsledkem aktivity samotného jedince i sociálních skupin a institucí i společnosti jako celku.
- g. Snaha vzbudit a pěstovat vědomí vlastní důstojnosti. Péče o sebe je nezbytnou základní podmínkou a první formou péče, na kterou potom navazují další zdravotnické služby.
- h. Vědomí, že existuje široká škála metod péče, léčení a uzdravování.

HOLISTICKÝ MODEL ZDRAVÍ

pojem **holistické zdraví** zahrnuje celou osobnost člověka: celistvou bytost a všechny stránky jejího životního stylu – tělesnou zdatnost, primární prevenci negativních tělesných a emocionálních stavů, zvládání stresu, citlivost k prostředí, sebekoncepci a duchovno. Holistická péče (v době zdraví i nemoci) pomáhá lidem převzít odpovědnost za své zdraví, hledat alternativy, zdravý způsob života, sebeuspokojení a mobilizaci vnitřních hojivých sil. Holistický pohled na člověka znamená především jiný způsob myšlení...“.

D. Mastiliaková (1999, s. 8)

ZDRAVÍ A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

- Výchova ke zdraví zahrnuje všechny činnosti, jejichž cílem je poskytnout lidem přístupným způsobem dostatek informací o možnostech a způsobech, jak předcházet nemocem, zlepšit znalosti, motivovat, ovlivnit postoje a přivést lidi k aktivnímu zájmu o své zdraví a konečně ke změně chování vedoucí k posílení zdraví. Vurm, 2007

ZDRAVÍ 21

- *Stojí na pěti vzájemně provázaných principech:*
- 1) EKVITA
- 2) SOLIDARITA
- 3) TRVALÁ UDRŽITELNOST
- 4) VLASTNÍ ÚČAST
- 5) ETICKÁ VOLBA

ČLOVĚK PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ

M. Havlínová, program *Školy podporující zdraví*

- 1. ROZUMÍ HOLISTICKÉMU POJETÍ ZDRAVÍ, POJMŮM PODPORY ZDRAVÍ A PREVENCE NEMOCÍ**
- 2. UVĚDOMUJE SI, ŽE ZDRAVÍ JE PRIORITYNÍ HODNOTOU**
- 3. DOVEDE ŘEŠIT PROBLÉMY A ŘEŠÍ JE**
- 4. MÁ VYVINUTOU ODPOVĚDNOST ZA VLASTNÍ CHOVÁNÍ A ZPŮSOB ŽIVOTA**
- 5. POSILUJE DUŠEVNÍ ODOLNOST**
- 6. OVLÁDÁ DOVEDNOSTI KOMUNIKACE A SPOLUPRÁCE**
- 7. SPOLUPODÍLÍ SE AKTIVNĚ NA TVORBĚ PODMÍNEK A PROSTŘEDÍ PRO ZDRAVÍ VŠECH**

RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ ŠKOLY

- Rámcové vzdělávací programy vycházejí z nové strategie vzdělávání, která v české společnosti představuje **zásadní obrat ve školské filozofii a politice.**
- Rámcové vzdělávací programy se orientují na současnou společnost, na vytváření **dovedností**, na **rozvoj osobnosti** a na výchovu k **odpovědnosti** za sebe i za svět.
- Rámcové vzdělávací programy umožňují (konkrétně v odd. ČLOVĚK A ZDRAVÍ) moderně koncipovat **výchovu ke zdraví.**

RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ *(kap. 5.8. Člověk a zdraví)*

- ”...zdraví člověka je v současnosti chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je – styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Zdraví je předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost. Proto je také jednou z priorit základního vzdělávání.”

**Když chybí zdraví,
moudrost je bezradná,
síla je neschopná boje,
bohatství je bezcenné a
důvtip bezmocný**

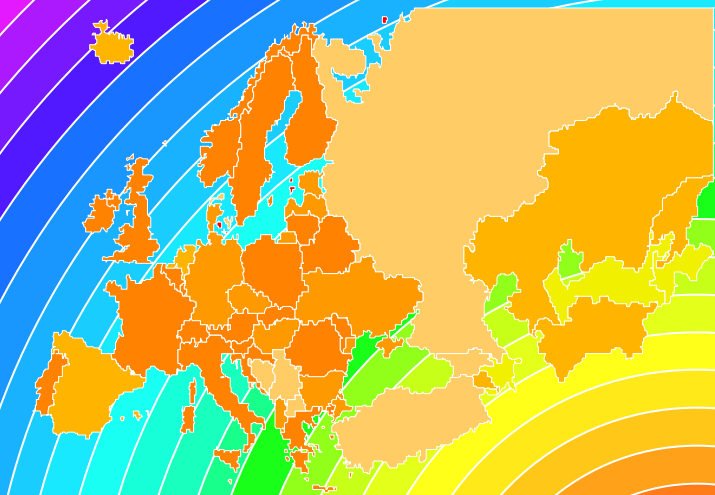
HERAKLEITOS Z EFEZU 530-470 PŘ. N. L.

**Zdraví není všechno,
ale všechno ostatní
bez zdraví
nestojí za nic**

Dr. Halfdan Mahler, dřívější generální ředitel SZO

ZDRAVÍ

21



EUROPE

ZÁKLAD

EVROPSKÉ ZDRAVOTNÍ POLITIKY