

# Psychologie zdraví

# Vymezení pojmu psychologie zdraví

- Jedna z nejmladších vědních disciplín
- 1978 ji ustanovuje APA (Americká psych. společnost)
- 1986 vymezena jako:
  - *soubor specifických, vědeckých a profesionálních příspěvků psychologických věd*
  - *k upevňování a uchování zdraví,*
  - *k prevenci a léčbě chorob a identifikaci etiologických a diagnostických korelátů zdraví a nemoci a*
  - *k analýze a zlepšování systému zdravotnické péče a utváření zdravotnické politiky.*

# Důvody ke vzniku psychologie zdraví

- Změna struktury nemocí vedoucích ke smrti (civilizační)
- Radikální změna pojetí zdraví (stav kdy je člověku dobře x neexistence nemoci)
- Změna biomedicínského modelu zdraví (biologický x holistický přístup)
- Příčinou nemocí nejsou jen patogeny, ale i rizikové chování
- Ukazuje se významný vliv salutogenních (podpůrných) faktorů
- Preventivními opatřeními lze hledat cesty k snížení výdajů na zdravotní péči

# Definice psychologie zdraví

- Psychologie zdraví je obor, který:
  - *se zabývá úlohou psychologických faktorů při udržování zdraví, prevencí a zvládnání nemocí (Křivohlavý, 1994)*
  - *zkoumá zákonitosti vlivu psychických dispozic, funkcí a procesů na zdraví člověka, vznik a rozvoj nemocí a jejich terapie (Kebza, Šolcová, 2000)*
  - *Studuje chování, prožívání a činnosti člověka s ohledem na jeho zdraví a nemoc.*
  - *Studuje roli psychologických faktorů, které mají vliv na udržování a znovuobnovení zdraví, prevenci nemocí a jejich zvládnání. Orientuje se na relativně zdravé, ale i nemocné osoby, mimo těch, které vykazují psychiatrické potíže. (Mlčák, 2011)*

# Předmět psychologie zdraví

- Zkoumá:
- jak psychologické a zejména osobnostní proměnné spolupůsobí při vzniku nemocí i úrazů,
- jakým způsobem by se mělo ovlivňovat chování člověka a jeho prostředí, aby to prospělo jeho zdraví.
- Snaží se především identifikovat chování a prožívání člověka, které zvyšuje nebo snižuje riziko vývoje poruch a chorob. (Kohoutek, 1998)

# Cíle psychologie zdraví

- získávat solidní, důležité a ověřené poznatky z oblasti psychologie o tom, co zdraví jedince posiluje a co mu škodí,
- vybudovat teorii zdravého jednání a chování člověka (Křivohlavý, 2001).

# Oblasti psychologie zdraví

- Prevence úrazů
- Včasná lékařská péče
- Výživa a stravování
- Upozorňování na nesprávné chování:
  - Zneužívání návykových látek
  - Chování zvyšující stres
  - Zanedbávání prevence
  - Rizikový sex
  - Riskování na hranici hazardu (adrenalinové sporty, gambling...)
  - Agresivní chování
  - Špatná životospráva

# Uplatnění psychologie zdraví v praxi

- Široké uplatnění (při krizové intervenci, utváření životního stylu, zdravotní výchova, veřejné vzdělávání)
- Rozmanité aplikační programy, které spojuje filozofie zdravého životního stylu
- Základní skupiny programů psychologie zdraví:
  - programy v pracovním prostředí,
  - ve veřejném zdravotnictví a zdravotnických službách,
  - v oblasti práva a politiky



# Konkretizace programů

- Zvyšování informovanosti veřejnosti o problematice psychologie zdraví
- Realizace škol podporujících zdraví
- Výzkum stresu
- Rozvoj kompetencí ke zvládnání stresu
- Výcvik paměti
- Zkoumání vlivu pohybových aktivit a jógy na zdraví
- Psychologie zdraví hospitalizovaných dětí aj.

Děkuji za pozornost