

Postaw na zdrowie

Jak zadbać o swój umysł i ciało



P S Y C H O L O G I A



Spis treści

1. Twoje zdrowie w twoich rękach	3
2. Ciało podczas nauki	6
3. Pod rządami żołądka	9
4. Dieta na odporność	14
5. W zdrowych miejscach lepsze zdrowie	18
6. Igrzyska umysłów	21
7. Lęk nocy bezsennej	26
8. Kiedy pije kobieta	31
9. Znaki cielesne	34
10. Marzenie dla zdrowia	37
11. Neurony do szczęścia potrzebne	39
12. Trening dla zdrowia i spokoju	44

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2020

ISBN 978-83-260-3746-7

Łamanie: **IQGRAM** Wojciech Niedzielski

Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.

ul. Polska 13, 60-595 Poznań

bok@forum-media.pl

tel. 61 66 55 800, fax 61 66 55 888

Art. nr 8686

1. Twoje zdrowie w twoich rękach

Wiedza o związkach między zachowaniem ludzi a stanem ich zdrowia spowodowała, że zaczęto przypisywać im odpowiedzialność za własne zdrowie. To wręcz rewolucja w odniesieniu do obowiązującej w tradycyjnej medycynie zasady, która obarczała tą odpowiedzialnością lekarza.

Psychologiczne czynniki ważne dla zdrowia są różnorodne. Mogą to być reakcje emocjonalne, przekonania i poglądy, wyznawane wartości, cechy osobowości czy złożone i proste formy zachowania. Badacze zgromadzili już sporo dowodów zarówno na szkodliwy, jak i korzystny wpływ określonych nawyków na zdrowie. Stwierdzili między innymi, że 30 proc. zgonów z powodu nowotworów to efekt palenia papierosów. Przykładu zachowań chroniących zdrowie dostarczają trwające ponad 25 lat badania podłużne prowadzone w kalifornijskiej Alamedzie. Dotychczas wzięło w nich udział blisko 7 tys. osób, a dotyczyły między innymi siedmiu prostych form zachowania, nazwanych dobrymi nawykami zdrowotnymi. Są to: regularne spożywanie śniadań, powstrzymanie się od jedzenia między posiłkami, 7-8 godzin snu na dobę, utrzymywanie prawidłowej wagi, powstrzymanie się od palenia papierosów, umiarkowane spożywanie alkoholu, systematyczna aktywność fizyczna. Po pięciu latach badań naukowcy stwierdzili, że wśród osób, które praktykowały wymienione zachowania, śmiertelność była niższa niż wśród zachowujących się odmiennie. Okazało się na przykład, że 45-letni mężczyźni stosujący sześć lub siedem dobrych nawyków mają szansę na życie dłuższe o 11 lat w porównaniu z rówieśnikami praktykującymi co najwyżej trzy takie nawyki.

Badania nad uwarunkowaniami zdrowia dotyczą nie tylko prostych form zachowania. Istnieje sporo dowodów, że takie czynniki, jak optymistyczne podejście do życia czy przyjazne relacje z ludźmi, korzystnie wpływają na zdrowie. Te zależności są jednak bardziej skomplikowane i nie dają się ująć w prostych zaleceniach.

Wiadomo, że mimo dobrych intencji i wiedzy nie zawsze łatwo jest przestrzegać prostych zasad zachowania sprzyjającego zdrowiu. Jeszcze trudniejsze wydaje się kontrolowanie zachowań złożonych, takich jak Wzór Zachowania A (ludzie o tym typie zachowania cechują się silną potrzebą osiągnięć, tendencją do dominacji i agresywnością w dążeniu do celów, a w ich aktywności dostrzec można dynamikę, pośpiech i niecierpliwość). Psycholodzy, często we współpracy z innymi specjalistami, prowadzą specjalnie opracowane programy promocji zdrowia. Przykładem może być trening antystresowy albo praca z grupami ryzyka zdrowotnego (m.in. osoby z nadwagą i palacze).

Wiedza na temat związków między zachowaniem człowieka a jego stanem zdrowia leży u podstaw współczesnej tendencji do przypisywania ludziom odpowiedzialności za własne zdrowie. Oznacza to wręcz rewolucję w odniesieniu do obowiązującej w tradycyjnej medycynie zasady, która obarczała tą odpowiedzialnością lekarza.

Tradycyjny sposób uprawiania medycyny nawiązuje do siedemnastowiecznego dualizmu kartezjańskiego, traktującego psychikę i ciało jako odrębne części człowieka. David McClelland, wybitny przedstawiciel psychologii zdrowia, określił to tak: „Ciało traktowane jest jak maszyna, naprawiana za pomocą usuwania lub wymiany wadliwych części albo

niszczenia ciał obcych, stanowiących przyczynę problemu”. Taki model leczenia, nazywany biomedycznym, dość powszechnie stosuje współczesna medycyna. Trzeba jednak dodać, że już w starożytności lekarze uwzględniali wpływ czynników psychicznych na stan zdrowia człowieka.

W czasach nowożytnych sprzeciw wobec modelu biomedycznego podnieśli przedstawiciele medycyny psychosomatycznej – kierunku, który powstał w latach 20. ubiegłego wieku. Podstawowe założenie na temat relacji między ciałem a psychiką sformułowali odmiennie. Przyjęli holistyczne ujęcie człowieka, wedle którego jest on jednością psychosomatyczną. Systematyczne badania nad związkami między sferą psychiczną i somatyczną zaczęto prowadzić w latach 60. Początkowo ograniczały się one do wpływów negatywnych. Przyniosły obszerną wiedzę o zależnościach psychosomatycznych, czyli wpływie czynników psychicznych (takich jak cechy osobowości czy reakcje na wydarzenia stresowe) na powstawanie chorób, a także o somatopsychicznych, czyli psychologicznych następstwach choroby.

Powszechnie wiadomo, że negatywne emocje towarzyszące sytuacjom stresowym obniżają odporność organizmu. Jeśli doświadczamy żalu, smutku, zniechęcenia – na przykład po stracie bliskiej osoby – stajemy się bardziej podatni na choroby, nawet na przeziębienia. Bardziej złożonym przykładem wpływu psychiki na zdrowie jest Wzór Zachowania A, który zwiększa ryzyko zawału serca, choroby reumatycznej, wrzodowej, łysienia plackowatego i wielu innych schorzeń somatycznych.

Udowodniono też, o czym wspominałam, że choroba niekorzystnie oddziałuje na psychikę człowieka. Nawet niegroźne, przemijające choroby czy dolegliwości, takie jak katar czy rozmaite bóle, obniżają nastrój, wywołują niechęć do aktywności, niekiedy lęk. Prowadzono również badania nad zmianami osobowości będącymi wynikiem choroby somatycznej. Na przykład u chorych na gruźlicę zaobserwowano skłonność do lęku, depresji, a nawet pewną neurotyzację. Niestety kiedy prowadzi się takie badania wśród osób chorych, nie wiadomo, czy te skłonności powstały w wyniku choroby, czy może istniały przed zachorowaniem i przyczyniły się do mniejszej odporności organizmu i załamania zdrowia. Dowodzi to niemożności wyraźnego rozgraniczenia psychiki i ciała.

W następstwie krytyki modelu biomedycznego zaproponowano jeszcze pełniejszy model – biopsychospołeczny. Uwzględnia on podejście holistyczne i wpływ czynników psychicznych, ale wprowadza również czynniki społeczne, których znaczeniem zajmuje się socjologia zdrowia. Model ten zakłada, że w leczeniu oprócz środków medycznych należy też uwzględnić psychikę pacjentów i społeczne uwarunkowania. Warto wspomnieć, że w ostatnich latach pojawił się biopsychospołeczno-duchowy model, uwzględniający pierwiastek duchowy.

Prawdziwa rewolucja w myśleniu o zdrowiu i chorobie miała miejsce w latach 80. dwudziestego wieku, za sprawą socjologa Aarona Antonovsky'ego. Zaobserwował on, że blisko jedna trzecia kobiet, które przeżyły obóz koncentracyjny (doświadczając skrajnie niekorzystnych warunków), cieszyła się stosunkowo dobrym zdrowiem psychicznym. Nie różniły się pod tym względem od rówieśniczek niemających za sobą takich dramatycznych doświadczeń. Tego faktu nie można było wytłumaczyć w świetle istniejącej wiedzy o niekorzystnych skutkach zdrowotnych przebywania w warunkach stresowych. Zatem dotychczasowy paradygmat nazwany przez Antonovsky'ego patogenetycznym, obejmu-

jący poszukiwanie psychologicznych uwarunkowań chorób i dysfunkcji somatycznych, okazał się niewystarczający. Jako uzupełnienie tego paradygmatu badacz zaproponował paradygmat salutogenetyczny, który koncentruje się na psychospołecznych uwarunkowaniach zdrowia – zamiast pytać o przyczyny chorób, poszukuje czynników sprzyjających zdrowiu. Próbuje również odpowiedzieć na pytanie, dzięki czemu ludzie, choć działają na nich szkodliwe czynniki, zachowują dobre zdrowie.

Jednym z czynników ważnych dla zdrowia jest opisane przez Antonovsky'ego poczucie koherencji. Istotne są także wsparcie społeczne, poglądy i przekonania na temat zdrowia, chorób i leczenia oraz miejsce zdrowia w hierarchii wartości człowieka. Warto przy tym pamiętać, że niekorzystne jest zarówno traktowanie zdrowia jako niezależnej i najwyższej wartości (prowadzące do nadmiernej na nim koncentracji), jak i eksploatowanie go w celu realizacji innych wartości, na przykład związanych z karierą zawodową.

W każdym momencie życia oddziałuje na nas wiele korzystnych i szkodliwych czynników, a aktualny stan zdrowia jest wypadkową ich działania. Oscylujemy więc na kontinuum między dwoma biegunami, z których jeden oznacza chorobę, a drugi doskonałe zdrowie. Innymi słowy, trudno znaleźć osobę pod każdym względem zdrową, ale z drugiej strony nawet osoba chora zachowuje jakiś potencjał zdrowotny.

Na nasze zdrowie wpływa wiele czynników. Szacuje się, że w około 10 proc. zależy ono od opieki lekarzy, a w ponad 50 proc. od naszego stylu życia. Dlatego promocja zdrowia opiera się na hasle: „Twoje zdrowie w twoich rękach”.

Autorka: Irena Heszen-Niejodek

Irena Heszen-Niejodek kieruje katedrami psychologii zdrowia w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie i na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach.