



## PSIHOLOGIJA ZDRAVJA



Kako se povezujeta telesno in duševno, je zanimalo ljudi od nekdaj, saj se vse znane tradicionalne medicine v svojem bistvu ukvarjajo prav s tem vprašanjem. Izkustveno vemo, da se v obdobju povečanih obremenitev lahko spremeni tako naše zdravstveno stanje kot naš pogled nanj.

Besedilo: Mitja Perat,  
Inštitut za razvoj človeških virov

Raziskave celo kažejo, da se rane skreganih zakoncev celijo počasneje in z več komplikacijami kot rane tistih, ki živijo v harmoničnih odnosih. Kdo je odgovoren za zdravje? Je res, da si sami nakoplje raka? Je vsega kriva genetika? Kako lahko sami pripomoremo k bolj zdravemu načinu življenja? Z vsemi temi vprašanji in še mnogo več se ukvarja psihologija zdravja.

### Zgodovina psihologije zdravja

Psihologija zdravja je zelo mlada, njeni začetki pa segajo v psihosomatsko medicino, ki je prva kritizirala dotedanji izključno biološki pristop. Biomedicinski model išče vzroke bolezni bodisi v genetski predispoziciji, biokemičnem neravnovesju, v bakterijah in virusih. Ta pristop povsem oropa človeka kakršne koli aktivne vloge pri ohranjanju zdravja, problematičen pa je predvsem v segmentih, ki posegajo na področje duševnih motenj, saj če je vzrok za duševne motnje izključno biološki, potem posameznik ne more za to storiti prav ničesar, razen pasivno jemati zdravil.

Kot kritika omejenega biomedicinskoga modela se v začetku 20. stoletja pojavi psihosomatska medicina, ki preučuje vpliv duševnosti na zdravje. Psihosomatska medicina predstavlja velikanski premik v smeri razvoja psihologije zdravja, saj predpostavi, da duševnost ni samo posledica telesnih sprememb in funkcionalnih motenj, ampak je lahko tudi vzrok prenekaterih telesnih težav in bolezni.

Tej ideji je sledilo obdobje vedenjske medicine, še prej pa vedenjskega zdravja, kjer so strokovnjaki sistematično preučevali in izobraževali ljudi, da bi sprejeli bolj zdrave navade, ki bi jim pomagale ohranjati zdravje. Vsi ti (dobronamerni) poskusi, da bi ljudi pripravili do tega, da bi sprejeli odgovornost zase, pa se pogosto končajo

precej jalovo. Zdravnik tako postane nekakšen vzgojni preganjalec, ki s pedagoškim kazalcem žuga kadilcem in pridiga, da je treba jesti veliko zelenjave. Tako so pacienti že naučeni vseh novodobnih manier in ob obisku pri zdravniku vneto razlagajo, kako zdravo jedo, kako veliko se gibljejo in se vsaj dvakrat na dan sproščajo, zvečer s partnerjem plešejo in spijo polnih osem ur, kot da bi se mu morali opravičevati za lastno destruktivno vedenje, katerega vzroka pravzaprav niti ne poznajo, niti ne poznajo razloga, zakaj nimajo dovolj »volje«, da bi že danes namesto uživanja hamburgerja delali sklece. Vedenjska medicina tako z najboljšimi nameni »tlakuje pot do pekla«, ko na primer na škatlico cigaret žigosa smrtno nevarna opozorila v obliki osmrtnice, v nekaterih državah pa celo slike zadnjih stadijev pljučnega raka, saj tovrstna opozorila niso uspešna, pogosto imajo celo obratni učinek. Problem je seveda v tem, da se samo strokovnjaki za obnašanje zavedamo,



da se človek obnaša psiho-logično in da prav nobena odločitev in nobeno dejanje ni izključno racionalno.

Rešitev je seveda v psihologiji, ki je edina znanstvena veda, kompetentna za preučevanje duševnih procesov in obnašanja.

### Telesno in duševno

Psihologija zdravja danes znanstveno preučuje vlogo psiholoških dejavnikov pri vzrokih, napredovanju in posledicah tako zdravja kot bolezni. Vse to raziskuje tako na stabilnih teoretskih osnovah kot na praktičnih primerih uporabe, saj je interakcija med telesnim in duševnim zelo zapletena, večkrat posredna kot neposredna in se od zdravilskih pristopov bistveno razlikuje v sistematičnem in metodološko podprtem raziskovanju. Vpliv duševnosti na zdravje je precej bolj zapleten in še vedno poln mistifikacij, saj je duševnost nekaj neoprijemljivega in, razen za psihologe, tudi nekaj nemerljivega. Danes se večina ljudi zaveda, da ima duševnost izjemno pomembno vlogo pri zdravju, toda to ne pomeni, da si je človek »pridelal raka«, niti ne pomeni, da nekdo zbolí, ker preveč »negativno« razmišlja, in še manj, da ljudi zbada v križu, ker mislijo, da nimajo dovolj denarja.

### Pasti nerealnega optimizma

»Vsi ljudje bomo enkrat umrli, morda tudi jaz« in »čeprav kajenje škodi večni, meni ne« sta samo dva primera pogosto nezavednih stališč, ki jih imamo do določenega načina obnašanja. Večina tveganega obnašanja se ohranja pri življenju zaradi odsotnosti neposredno zaznanih posledic. Če se naslonimo na vroč štedilnik, navadno takoj odskočimo, ker nas speče, toda kajenje, na primer, ne povzroča nekkih bistveno neprijetnih neposrednih posledic, še več, povzroča ugodje, in ker imamo še ogromno časa za razvoj pljučnega raka in seveda lahko

prenehamo kaditi kadar koli hočemo, nerealno ocenjujemo nastajajočo škodo. Pri problemu kajenja se recimo ne zavedamo, da smo z nikotinom močno zasvojeni in da večina zasvojenec svojo zasvojenost opravičuje, racionalizira razloge zanjo, kar po domače pomeni, da ne zmore priznati relativne nemoči, odtegnitveni simptomi pa so močnejši in bolj neprijetni kot kajenje samo, čeprav trajajo relativno malo časa in jih lahko zelo uspešno premostimo z intervencijami, kot je na primer medicinska hipnoza, kjer za blaženje simptomov ne potrebujemo nikotinskih nadomestkov, kot so na primer obliži. Primer kajenja je dober primer kompleksnosti intervencij psihologije

zdravja, saj je treba na človeško duševnost vplivati na vseh ravneh sistema, ne zgolj na racionalni ravni. Vplivati je treba na korekcijo zaznavanja, čeprav ljudje velikokrat napačno sklepajo, da so naše zaznave nezmotljive. Vplivati je treba tako na motivacijo kot na predelavo čustev, in to na način, da vse intervencije podpirajo enotni namen, a brez hkratnega trpljenja človeka. Taka kompleksnost pa se bistveno razlikuje od imperativa »prenehaj kaditi« in groženj, »če boš kobil, boš umrl za pljučnim rakom«.

**Pomoč za paciente in zdravstvene delavce**  
Psihologija zdravja pa ne pomaga samo pacientom, temveč tudi zdravnikom

in drugim zdravstvenim delavcem implementirati spoznanja tako, da ti strokovnjaki lažje opravljajo svoje delo. Med tovrstne implementacije spadajo metode in tehnike, ki zdravnikom pomagajo zbrati natančno anamnezo, zdravniki in pacienti se naučijo psihološko pripraviti na invazivne preiskave in posege, naučijo se, kako povečati sodelovanje s pacientom, da bo ta jemal zdravila, zlasti antibiotike do predpisanega roka, fizioterapevti na primer pridobijo znanje o tem, skozi katere psihološke faze se pomika človek v procesu rehabilitacije in kako lahko znatno olajšamo prehode iz ene faze v drugo brez zapletov in komplikacij ter podobno.

Žal še vedno prepogosto velja stališče, da o psihologiji in marketingu vsi vedo vse in tako psihološko neozaveščeni pacienti pa tudi strokovnjaki s področja zdravstva pogosto uporabljajo povsem neprimerne metode in tehnike, ki so jih polne knjige za samopomoč. Tovrstna banalizacija psihologije na psihološko znanost meče slabo luč, saj lahko že nepravilna uporaba metod in tehnik močno negativno vpliva na izid. Lep primer sta denimo tako imenovano pozitivno mišljenje in magična kavzalnost. Oba principa sta lahko, pod pogojem, da ju v sistemsko celostno obravnavo implementira strokovnjak, zelo koristna, vendar ne na prvo žogo, saj lahko neprestano odvrivanje negativnih misli in nasilno vsajanje pozitivnih afirmacij povzroči več škode kot koristi. Pacienti tako ponotranijo napačne in neugodne izkušnje, ki pogosto zaviralno vplivajo na potek zdravljenja, rehabilitacije ali preventive.



Več kot 520 Bio izdelkov  
priznanih blagovnih znamk v izbranih trgovinah Tuš.

Več informacij o bio ponudbi najdete na:  
[www.tus.si](http://www.tus.si)

## Mešani Med La BIO IDEA

Pri ekološkem čebelarjenju je pomembno poudariti, da med, ki ga pridelajo čebele na sonaraven, ekološki način ne vsebuje kemičnih pripravkov in antibiotikov s katerimi se zatira boleznih čebel. Vsi pripomočki so preverjene kvalitete in ustrezajo ekološkemu standardom. Čebele se pasejo na določenih območjih kjer je narava neonesnažena in ne rastejo gensko spremenjene

ne rastline. Na takšen način dobimo čist med, prvovrstne kvalitete. Ker je med živilo, ki ga uživamo tudi ob zdravljenju najrazličnejših bolezni, je še posebno pomembno, da izberemo izdelek, ki je popolnoma naraven in brez škodljivih dodatkov.

