



sveikatos
PSICHO
LOGIJA

TYTO  ALBA

NIDA ŽEMAITIENĖ
LAIMA BULOTAITĖ
ROMA JUSIENĖ
AURELIJUS VERYGA

Sveikatos PSICHOLOGIJA

VILNIUS 2011

Turinys

PRATARMĖ	9
-----------------------	----------

I skyrius

SVEIKATOS PSICHOLOGIJA – NAUJA PAŽINIMO SRITIS	11
---	-----------

- Sveikatos psichologijos apibrėžimas, tikslai, uždaviniai11
- Sveikatos psichologijos atsiradimo istorinės prielaidos14
- Sveikatos ir ligos samprata17
- Salutogeninis požiūris į sveikatą.....29

II skyrius

GYVENIMO BŪDAS, ELGSENA IR SVEIKATA	32
--	-----------

- Sveikatai žalinga elgsena32
- Mityba ir sveikata35
- Atsivoris ir nutukimas.....43
- Fizinis aktyvumas ir sveikata.....49
- Sveikatai žalingos elgsenos keitimo modeliai55

III skyrius

PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMAS IR SVEIKATA.....	69
---	-----------

- Alkoholio vartojimas ir sveikata69
- Rūkymas ir sveikata86
- Narkotikų vartojimas ir sveikata107

IV skyrius

STRESAS IR SVEIKATA.....	129
---------------------------------	------------

- Streso samprata.....129
- Streso psichofiziologija135
- Streso įtaka sveikatai140
- Streso įveika ir valdymas.....143

V skyrius	
ASMENYBĖ IR SVEIKATA	153
• Psichikos ir kūno ryšio problema	153
• Ligos ir sveikatos prielaidos asmenybės teorijų perspektyvoje	161
• Asmenybės bruožų ir polinkio į įvairias ligas tyrimai	171
• Savireguliacijos procesai reaguojant į sveikatos problemas.....	178
VI skyrius	
LIGOS PATIRTIS	184
• Ligos įsisąmoninimo procesas	184
• Ligos ir elgesio savikontrolės modelis.....	188
• Psichologinis atsakas į ligos diagnozę	194
• Gyvenimas su liga ir ligos sukeltos krizės įveika	197
• Psichosocialiniai hospitalizacijos aspektai	203
• Skausmo fiziologija ir psichologija	212
VII skyrius	
SĄLYTIS SU LIGA SKIRTINGAIS AMŽIAUS TARPSNIAIS.....	219
• Sveikatos ir ligos samprata vaikystėje	219
• Sergantis vaikas.....	222
• Sergantis darbingo amžiaus žmogus.....	227
• Senyvas amžius ir liga	230
• Sergančiojo šeima	233
• Mirtis ir mirimas.....	238
VIII skyrius	
MEDICINOS PERSONALO IR PACIENTO SĄVEIKA	245
• Gydytojo ir paciento bendravimas.....	245
• Pasitenkinimas gydymu	262
• Gydymo rekomendacijų laikymasis	268
• Placebo efektas	275
• Komandinio darbo reikšmė medicinoje.....	278
• Psichologinis įvertinimas ir konsultavimas medicininio gydymo kontekste	281

IX skyrius	
PSICHOSOCIALINIAI LIGŲ ASPEKTAI	289
• Galvos skausmas	289
• Lėtinio nuovargio sindromas.....	293
• Astma	296
• Alzheimerio liga	300
• Širdies ir kraujagyslių ligos	305
• Cukrinis diabetas	309
• Onkologinės ligos	316
• Judėjimo negalia	330
X skyrius	
SVEIKATOS STIPRINIMAS IR PREVENCIJA	344
• Sveikatos stiprinimo samprata.....	344
• Šiuolaikinis požiūris į prevenciją: pagrindiniai iššūkiai ir uždaviniai	349
• Pirminė prevencija.....	352
• Antrinė prevencija	358
• Tretinė prevencija	364
• Prevencijos programų kūrimo pagrindiniai principai.....	373
XI skyrius	
SVEIKATOS PSICHOLOGIJOS TYRIMAI.....	378
• Pagrindinės sveikatos psichologijos tyrimų sritys ir problemos	378
• Kiekybiniai ir kokybiniai tyrimų metodai.....	380
• Sveikatos psichologijos tyrimų etika	386
• Sveikatos psichologijos tyrimai ateityje.....	388
XII skyrius	
SVEIKATOS POLITIKA.....	394
• Sveikatos priežiūros sistema Lietuvoje	394
• Visuomenės sveikata Lietuvoje.....	398
• Sveikatos politikos formavimas	401
• Psichikos sveikatos strategija.....	414

Pratarmė

Sveikatos psichologija – nauja tarpdisciplininė ir itin sparčiai besivystanti mokslo šaka. Medicinoje tradiciškai sveikata suprantama ir apibrėžiama kaip ligos nebuvimas. Tačiau tampa vis labiau akivaizdu, kad toks siauras biologinis požiūris neatspindi šiandieninei medicinai ir sveikatos priežiūrai tenkančių iššūkių. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) prognozuoja, kad iki 2030 m. vėžys, širdies kraujagyslių ligos ir nelaimingi atsitikimai sudarys 56 proc. visų mirčių priežasčių. Pagrindinės ligų priežastys susijusios su žmogaus elgesiu, vadinasi, jų galima išvengti. Nūdienos reikalavimus atitinkanti sveikatos priežiūra įmanoma tik atsižvelgiant į biopsichosocialinę perspektyvą, pripažįstant biologinių, psichologinių ir socialinių veiksnių įtaką sveikatai, ligų etiologijai, diagnostikai, gydymui ir reabilitacijai. Tam būtinos sveikatos psichologijos žinios.

Šiuo vadovėliu siekiame kelių svarbių tikslų:

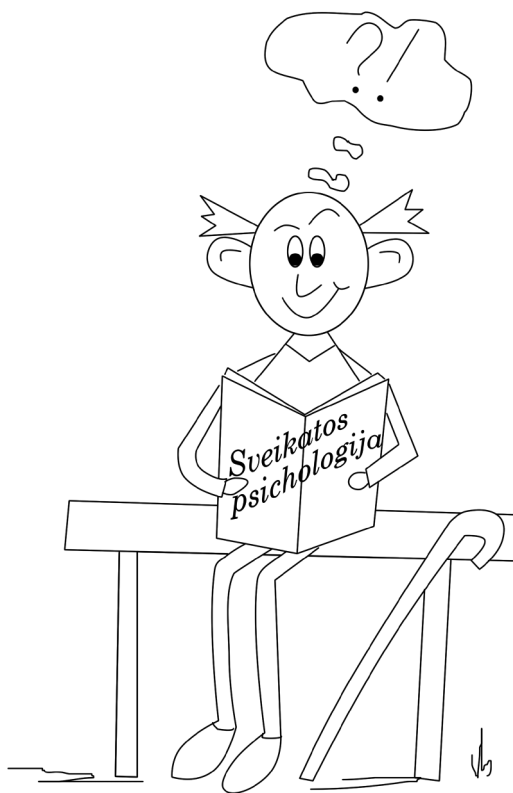
- Suteikti studentams specialių žinių apie discipliną, tiriančią psichologinius sveikatos veiksnius, medicininių ir psichologinių veiksnių tarpusavio sąsajas bei dėsningumus; atskleisti ir aiškinti biopsichosocialinio modelio taikymo medicinoje ir psichologijoje galimybes ir privalumus.
- Ugdyti gebėjimus taikyti šias žinias stiprinant ir palaikant sveikatą, užkertant kelią ligoms (ir fizinėms, ir psichikos), gydant ligas, nustatant jų priežastis ir susijusius veiksnius.
- Skatinti sveikatos priežiūros sistemos specialistus bei politikus efektyviau organizuoti ir įgyvendinti priemones, skirtas gyventojų sveikatai išsaugoti, palaikyti ir stiprinti.

Prie visų skyrių pateiktos praktinės užduotys. Kai kurias jų siūlome atlikti skaitant vadovėlį. Tai padės įsigilinti į temą, skatins kūrybiškai mąstyti, taikyti teorines žinias sprendžiant praktines problemas. Kitos užduotys skirtos atlikti seminarų metu studentų grupėms, dar kitos gali būti panaudotos kaip namų užduotys ar didesni projektai, kurių rezultatus

galima aptarti seminarų metu. Vadovėlio tekstą pagyvinome ištraukomis iš grožinių kūrinių ar lietuviškoje spaudoje skelbtų straipsnių aktualiais sveikatos klausimais (pvz., gydytojo ir ligonio santykiai, diagnozės paslaptis ir pan.).

Šis vadovėlis gali būti naudojamas kaip sveikatos psichologų, gydytojų, slaugytojų, visuomenės sveikatos ir socialinio darbo specialistų rengimo bei tobulinimosi programų mokomoji priemonė.

Sveikatos psichologija gali būti įdomi ir naudinga kiekvienam, kuris siekia pažinti save ir kitus, kuriam rūpi sveikata ir jos puoselėjimas.



I skyrius

SVEIKATOS PSICHOLOGIJA – NAUJA PAŽINIMO SRITIS

- Sveikatos psichologijos apibrėžimas, tikslai, uždaviniai
- Sveikatos psichologijos atsiradimo istorinės prielaidos
- Sveikatos ir ligos samprata
- Salutogeninis požiūris į sveikatą

.....

Sveikatos psichologijos apibrėžimas, tikslai, uždaviniai

Sveikatos psichologiją, ko gero, galima pavadinti psichologijos ir sveikatos mokslų kūdikiu. Oficialia šios mokslo šakos pradžia laikomi 1978 metai, kai Amerikos psichologų asociacijoje buvo suformuotas sveikatos psichologijos padalinys ir jam pavesti su žmonių sveikata ir jos išsaugojimu susiję psichologijos klausimai. Šį padalinį sudarė 1 300 narių, vienas jo įkūrėjų buvo Josephas Matarazzo, vėliau jis tapo ir pirmuoju šio padalinio prezidentu. Pirmosios knygos, kuri ir vadinosi „Sveikatos psichologija“ (red. George’as Stone’as), įvade pabrėžiama: „Nė vienoje knygoje iki šiol nevartotas šis terminas.“ 1982-aisiais Amerikos psichologų asociacija pradėjo leisti oficialų sveikatos psichologijos žurnalą, o 1986 m. įkurta Europos sveikatos psichologų asociacija, vienijanti ne tik psichologus, bet ir medikus, kitų specialybių atstovus. 2003-iaisiais Japonijoje vykusios sveikatos psichologų konferencijos metu įsteigta Tarptautinė sveikatos psichologijos tyrimų draugija (ISHPR, *International Society of Health Psychology Research*).



Nida Žemaitienė

Psichologė, visuomenės sveikatos mokslų daktarė, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademijos Visuomenės sveikatos fakulteto Profilaktinės medicinos katedros profesorė. Mokslinių tyrinėjimų sritys: krizių ir traumų psichologija, savižudybių prevencija, sveikatos psichologija, visuomenės psichikos sveikatos stiprinimo galimybės.



Laima Bulotaitė

Psichologė, socialinių mokslų daktarė, Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto Bendrosios psichologijos katedros docentė. Mokslinių tyrinėjimų sritys: sveikatos psichologija, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija, psichikos sveikatos stiprinimas.



Roma Jusienė

Psichologė-psichoterapeutė, socialinių mokslų daktarė, Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto Bendrosios psichologijos katedros docentė, Psichologinių inovacijų ir eksperimentinių tyrimų mokymo centro vadovė. Mokslinių tyrinėjimų sritys: raidos psichologija ir psichopatologija, sveikatos psichologija, psichodinaminė psichoterapija.



Aurelijus Veryga

Gydytojas psichiatras, biomedicinos mokslų daktaras, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademijos Visuomenės sveikatos fakulteto Profilaktinės medicinos katedros docentas. Mokslinių tyrinėjimų sritys: psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo profilaktika ir kontrolė, psichikos sveikata, gyvensena, rizikos veiksnių epidemiologija, sveikatos politika.

Pasaulio sveikatos organizacijos nuomone, sveikatos psichologija – ypač perspektyvi mokslo šaka, jos taikomi metodai neabejotinai padeda gerinti žmogaus ir visuomenės fizinę bei emocinę sveikatą. Studentams, specialistams, politikams ir visuomenei skirtas vadovėlis lietuvių kalba leis Lietuvoje plačiau taikyti psichologijos žinias kuriant ligų prevencijos ir gydymo būdus, puoselėjant ir stiprinant sveikatą, tobulinant sveikatos apsaugos sistemą.

doc. dr. Robertas Petkevičius, PSO biuro Lietuvoje vadovas, PSO atstovas Lietuvoje

„Sveikatos psichologija“ – pirmasis lietuviškas vadovėlis, kuriame pateikiamos susistemintos žinios apie veiksnius, susijusius su sveikata ir ligų prevencija. Sveikata nėra duotybė, jai itin didelę įtaką daro žmogaus veikla, todėl mes patys pasirenkame, kaip gyvensime. Knyga bus naudinga įvairių specialybių dėstytojams ir studentams, sveikatos apsaugos specialistams, taip pat tiems, kurie rūpinasi savo sveikata.

dr. Robertas Povilaitis, Europos psichologų asociacijų federacijos generalinis sekretorius

ISBN 978-9986-16-849-2



www.tytoalba.lt