

Нагласи, убеждения и модели за справяне при здраве и болест

Темата за нагласите, убежденията и моделите за справяне при здраве и болест е изключително важна за съвременния човек и успешното му реализиране в живота. Този проблем е поставен върху взаимовръзката между психологията и здравето, защото ролята на убежденията и моделите на поведение се асоциират с позитивното човешко здраве и благополучие. Проблемът за дефиницията на здравето може да се разглежда от историческа и социокултурна перспектива. Различните модели на психологията на здравето следва да се анализират критично от гледна точка на техните концептуални основания, приложение, емпирична верификация и предикативни възможности. Целта е да се подпомогнат пациентите и медицинските работници при разбирането и приемането на културното многообразие и неговото влияние върху промоцията на здравето и превенцията на болестите.

Още в ранното детство в човека се формират модели за възприемане на себе си, на другите и на света. Тези модели и убеждения впоследствие определят поведението на човека, неговите мотивационни и ценностни системи. Днес основният модел, използван в рамките здраве – психология, е известен като „биосоциален модел“. Според него болестта, както и здравето са резултат на комбинация от биологични, психологични и социални фактори. Биологичните фактори включват наследени личностни черти и генетични проблеми. Психологическите фактори включват начина на живот, личностните характеристики и нивата на стрес. Социалните фактори включват системите за социално подпомагане, семейните отношения и културните вярвания на всеки индивид. Хората, които още от ранна възраст възприемат отговорно отношение към здравословното си състояние и имат реалистични вярвания и представи за здравето и болестите, имат по-малко проблеми с психични и физически заболявания.

Определението за „здраве“, което дава Световната здравна организация, гласи: ”Здравето е пълно физическо, психическо или социално благополучие на индивида, а не само липсата на болест или недъг”. В психологията на здравето то се разглежда като състояние на психическо благополучие и пълноценно функциониране, а не като отсъствие на заболяване.

Доброто здраве не е отделно състояние, а процес на пълноценно психологическо функциониране, преживяване на психологическо благополучие и

щастие. То се определя като интегрална категория, защото като динамичен феномен и процес на продължителна промяна, изложена често на невидими вариации на различните фактори на окръжаващата го среда, отразява интегралната характеристика на взаимодействието на организма с нея. В себе си то включва множество взаимодействия, състояния и процеси.

През периода на живот човешкият организъм се сблъсква с различни влияния на известни и неизвестни фактори, които могат да доведат до заболяване. Това е динамичен процес, който преминава през различни стадии - възникване, протичане, лечение и излекуване. Познаването на естествения ход на заболяването е фундаментално за откриване на най-ефективните подходи за успешното прекъсване или промяна на болестния процес за пациента, за семейството или общността.

В човешката история разбирането за болестта е претърпяло динамично развитие. В древността болестта се е обяснявала като последица от прегрешение на обществото, грехове на дедите или на личността. За християнството болестта има нравствени измерения — тя е уместно и справедливо наказание за личните грехове. Съществувало е и разбирането, че болестта зависи от характера на човека и тя може да бъде отблъсната със силата на волята. През XX век от много хора се възприема психологическото обяснение на състоянието, т.е. разболява се този, който иска това, макар и несъзнавано. Психологизирането сякаш дава контрол над преживяванията и случващите се събития (като болестта), върху които иначе човек не би имал власт. Типично, макар и силно прикрито, е разбирането, че се разболява този, който го заслужава. Тези нагласи, най-често неосъзнати, са присъщи както сред част от потребителите и техните близки в миналото, така и днес.

Болестта е периодът, през който протича процеса на заболяването и отразява нарушаване на една или повече жизнени, социални и психични функции на организма. Дадена болест възниква, когато има взаимодействие между причинителя, гостоприемника и факторите на окръжаващата среда и създадат неблагоприятни за здравето на организма условия. Причините за болестта могат да бъдат различни: механични, физически, химически, биологични и психогенни. Развитието на болестта според съвременното разбиране се свързва с:

- водещата роля на външната среда;
- състоянието на защитните сили на организма;