



Ελληνική Δημοκρατία
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό
Ίδρυμα Ηπείρου

Ψυχολογία της Υγείας

Ενότητα 1 : Εισαγωγή - Ορισμοί

Βασιλική Σιαφάκα



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Τμήμα Λογοθεραπείας Ψυχολογία της Υγείας Ενότητα 1: Ορισμοί

Βασιλική Σιαφάκα
Επίκουρος Καθηγήτρια
Ιωάννινα, 2015



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «**Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση**» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.
- Το έργο «**Ανοιχτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο ΤΕΙ Ηπείρου**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





Σκοποί ενότητας

Με την ολοκλήρωση της ενότητας οι φοιτητές να γνωρίζουν:

- Τις βασικές έννοιες της υγείας, της ασθένειας και της ποιότητας ζωής
- Τα κυριότερα συστήματα αντιλήψεων για την υγεία
- Τα βασικότερα μοντέλα, και κυρίως το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο για την υγεία και την ασθένεια

Περιεχόμενα ενότητας

- Το αντικείμενο του κλάδου της Ψυχολογίας της Υγείας
- Οι έννοιες της υγείας, της ασθένειας και της ποιότητας ζωής
- Συστήματα αντιλήψεων για την υγεία (ιστορική αναδρομή της Δυτικής Ιατρικής, Μη Δυτική Ιατρική, Κινέζικη, Ινδική, Αφρικανική)
- Παρουσίαση των βασικότερων μοντέλων για την υγεία και την ασθένεια



ΤΕΙ ΗΠΕΙΡΟΥ



ανοικτά μαθήματα
opencourses

Ψυχολογία

Ψυχολογία

- Η επιστήμη που μελετά τα ψυχικά φαινόμενα, την καταγωγή τους, την εξέλιξή τους και τις εκδηλώσεις τους
- Το γνωστικό και κλινικό αντικείμενο της Ψυχολογίας περιλαμβάνει τα φαινόμενα της συνείδησης και της συμπεριφοράς, μαζί με τα συνειδητά και ασυνείδητα κίνητρά της



Η Ψυχολογία Σήμερα

- Με τη σημερινή της μορφή, ως επιστήμη της συμπεριφοράς, έχει μια ιστορία περίπου 100 χρόνων
- Κύριοι κλάδοι της: Πειραματική, Εξελικτική, Γνωστική, Κλινική, Συμβουλευτική, Κοινωνική, Εκπαιδευτική, Οργανωτική, Πολιτική

Κλινική Ψυχολογία (1 από 3)

Θεματική:

Η πρόληψη, η διάγνωση, η συμβουλευτική, η αποκατάσταση και η ψυχοθεραπεία διαταραχών της συμπεριφοράς

Απευθύνεται σε άτομα και ομάδες (σωματικά ή / και ψυχικά ασθενών), ζευγάρια, οικογένειες, σχολικές τάξεις κ.ά., όλων των ηλικιών

Κλινική Ψυχολογία (2 από 3)

Εφαρμόζεται σε :

1. Διαταραχές της συμπεριφοράς

(π.χ. διαταραγμένες διαπροσωπικές σχέσεις, παραβατική συμπεριφορά, εξαρτήσεις)

2. Διαταραχές «εσωτερικών διεργασιών»

(φοβίες, ψυχαναγκαστικές σκέψεις και πράξεις, κατάθλιψη, προβλήματα προσωπικότητας κ.ά.)

3. Ψυχοσωματικές διαταραχές

4. Σωματικές ασθένειες (προσαρμογή στη νόσο, συναισθηματικές εκδηλώσεις, συμμόρφωση κ.ά.)



Κλινική Ψυχολογία (3 από 3)

Ασκείται σε:

- Γενικά ή Ιδιωτικά Νοσοκομεία
- Ψυχιατρικές Κλινικές
- Κέντρα Ψυχικής Υγείας
- Κέντρα Διάγνωσης και Συμβουλευτικής
- Κέντρα Αποκατάστασης
- Ψυχιατρικές δομές: Ξενώνες, προστατευμένα διαμερίσματα
- Υπηρεσίες για άτομα με ειδικές ανάγκες



Ψυχολογία της Υγείας (1 από 4)

Μέχρι πρόσφατα, η πλειονότητα των ψυχολόγων ασχολούνταν σχεδόν αποκλειστικά με ζητήματα που αφορούσαν την «ψυχή»

Στον κλάδο της ψυχολογίας, ο όρος «ασθένεια» αναφερόταν σε συναισθηματικές, γνωστικές και συμπεριφορικές διαταραχές, όπως το άγχος, η κατάθλιψη, η σχιζοφρένεια κ.ά.

Ψυχολογία της Υγείας (2 από 4)

➤ Κλάδος της Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας

Τα τελευταία 40 χρ. οι ψυχολόγοι άρχισαν να μελετούν τη σχέση της ψυχικής κατάστασης με το σώμα, δηλ. με την υλική υπόσταση του ανθρώπου

Ασχολούνται με θέματα που αφορούν στην απόκτηση και διατήρηση της σωματικής υγείας και ευεξίας

Ψυχολογία της Υγείας (3 από 4)

- 1978: Αναγνωρίστηκε ως αυτόνομη περιοχή της Ψυχολογίας
- 1986: Η International Association for Applied Psychology ιδρύει κλάδο Ψυχολογίας της Υγείας
- 1986: Ιδρύεται η European Health Psychology Society (EHPS)
- Έκτοτε η πρόοδος της Ψυχολογίας της Υγείας υπήρξε τεράστια και συνεχίζει έτσι

Ψυχολογία της Υγείας (4 από 4)

Ορισμός:

«Η σύνθεση των ειδικών εκπαιδευτικών, επιστημονικών και επαγγελματικών συνεισφορών της επιστήμης της Ψυχολογίας στην **προαγωγή και διατήρηση της υγείας**, στην **πρόληψη και θεραπεία της ασθένειας**, καθώς και στην **αναγνώριση των αιτιολογικών και διαγνωστικών παραγόντων** που σχετίζονται με την υγεία, την ασθένεια και τις συναφείς δυσλειτουργίες» Matarazzo, 1982

(Παπαδάτου Δ., Αναγνωστόπουλος Φ., 1995, Καραδήμας Ε., 2005)

Στόχος της Ψυχολογίας της Υγείας

Η βαθύτερη κατανόηση των ψυχολογικών διεργασιών, έτσι ώστε να παρασχεθεί βοήθεια για τη βελτίωση της υγείας με την ευρύτερη έννοια του όρου

Ασχολείται με:

- * την προαγωγή της υγείας
- * την πρόληψη της ασθένειας
- * τον εντοπισμό συσχετίσεων και προγνωστικών παραγόντων αναφορικά με την υγεία και την ασθένεια

Ψυχολογία της Υγείας και Βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο

Ασπάζεται το **βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο**:

μια φιλοσοφική θεώρηση που θεωρεί δεδομένη τη
σπουδαιότητα και την αλληλεπίδραση των
βιολογικών, των ψυχολογικών και των κοινωνικών
παραγόντων στον καθορισμό της υγείας



Ψυχολόγος Υγείας (1 από 2)

Εργάζεται:

- Αναλαμβάνοντας ασθενείς
- Σε συνεργασία με την ιατρική ομάδα
- Σε συνεργασία με την οικογένεια του ατόμου που πάσχει
- Με το προσωπικό υγείας



Ψυχολόγος Υγείας (2 από 2)

Παρέχει:

- Υποστήριξη
- Συμβουλευτική
- Θεραπεία
- Ανάλυση και τροποποίηση της συμπεριφοράς
- Έρευνα
- Καθοδήγηση και εκπαίδευση

Χώροι: Κλινικές και νοσοκομεία

Κέντρα Υγείας και πρόληψης

Κέντρα λήψης αποφάσεων για την υγεία

Προγράμματα προώθησης της υγείας (σε σχολεία, κοινότητες κ.ά)

Ορισμός της υγείας

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (World Health Organization – WHO) 1948:

«Υγεία είναι η κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλά και μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας»

Αναπόσπαστα στοιχεία της υγείας και, συνεπώς του ορισμού της, είναι:

- η προσωπική ευτυχία
- η ισότητα
- οι καλές διαπροσωπικές σχέσεις
- η πίστη
- η απόδοση νοήματος στον κόσμο

Άρα η υγεία ταυτίζεται με μια ιδανική κατάσταση του προσώπου

(Καραδήμας Ε., 2005)

Ποιότητα Ζωής

Αριστοτέλης («Ηθικά Νικομάχεια»):

Απέδιδε τους όρους ποιότητα ζωής (ευ ζην) και ευημερία (ευ πράττειν) με τη λέξη “**ευδαιμονία**”, δηλαδή “το τέλειο και αυτάρκες αγαθό”, που αποτελεί τον τελικό σκοπό των πράξεων του ανθρώπου

Ποιότητα Ζωής:

Αντικειμενικοί & Υποκειμενικοί Δείκτες

- Απαραίτητος ο συνδυασμός για τον εννοιολογικό προσδιορισμό
- **Οικονομολογική προσέγγιση:** εστιάζει στην κατανομή οικονομικών πόρων, στη σύγκριση κρατών, στο Ακαθάριστο Εθνικό Προϊόν (ΑΕΠ) και στη φτώχεια
- **Μοντέλα της κοινωνιολογίας και της ψυχολογίας** συνδυάζουν τους ψυχολογικούς και κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες σε τρεις σφαίρες:
 - τις εξωτερικές συνθήκες (οικονομία, εργασία, στέγη)
 - τις διαπροσωπικές σχέσεις (οικογένεια, σχέση, σύντροφος)
 - εσωτερική ισορροπία (αυτοεκτίμηση, διάθεση)

Π.Ο.Υ: Ορισμός της Ποιότητας ζωής

«Η αντίληψη του ατόμου για τη θέση του στη ζωή, μέσα στο πλαίσιο του πολιτισμού και του συστήματος αξιών που ζει και σε σχέση με τους στόχους, τις προσδοκίες, τα κριτήρια που έχει θέσει και τα ενδιαφέροντά του»

(Π.Ο.Υ., 2004)

(Καραδήμας Ε., 2005)

Από τι καθορίζεται η Ποιότητα Ζωής;

Επηρεάζεται πολύπλοκα από:

- τη σωματική υγεία του ατόμου
- την ψυχολογική του κατάσταση
- τις προσωπικές του πεποιθήσεις
- τις κοινωνικές σχέσεις και
- τις σχέσεις του με σημαντικούς ανθρώπους του στενού του περιβάλλοντος



Παράγοντες που καθορίζουν την Ποιότητα Ζωής (1 από 3)

- Κλίμα και γεωφυσικές συνθήκες τόπου διαμονής
- Επίπεδο διαταραχής οικολογικής ισορροπίας
- Οικιστικό περιβάλλον
- Διατροφικές συνήθειες, τρόπος ζωής και έξεις
- Γενικότερη κατανάλωση αγαθών και υπηρεσιών
- Σωματικές αναπηρίες ή χρόνια νοσήματα
- Προσαρμοστικότητα σε νέες συνθήκες
- Πολιτιστικό μόνρφωμα

(Σαρρής, 1997)



Παράγοντες που καθορίζουν την Ποιότητα Ζωής (2 από 3)

- Θρησκευτικές πεποιθήσεις και δοξασίες
- Εκπαίδευση και επιμόρφωση
- Επίπεδο κοινωνικο-οικονομικής και ανθρώπινης ανάπτυξης
- Άγχος για την ασθένεια ή το θάνατο
- Βαθμός εμπιστοσύνης στις κοινωνικές σχέσεις
- Χαρακτηριστικά κοινωνικών σχέσεων

(Σαρρής, 1997)



Παράγοντες που καθορίζουν την Ποιότητα Ζωής (3 από 3)

- Επάγγελμα και περιβάλλον εργασίας- stress
- Βαθμός επαγγελματικής εξουθένωσης
- Παραγωγικές διαδικασίες – αποκλεισμός εργασίας
- Εισόδημα και τρόπος διανομής - διαχείρισης
- Ποιότητα διαθέσιμης ιατροφαρμακευτικής και νοσοκομειακής περίθαλψης

(Σαρρής,1997)



Ποιότητα ζωής: έννοια με ευρύ περιεχόμενο

Περιλαμβάνει επιδημιολογικές, βιοϊατρικές, λειτουργικές, οικονομικές και πολιτισμικές προσεγγίσεις, καθώς και προσωπικές προτιμήσεις, αντιλήψεις και εμπειρίες

Η ποιότητα ζωής είναι υποκειμενική και ευμετάβλητη



ΤΕΙ ΗΠΕΙΡΟΥ



ανοιτά μαθήματα
opencourses

Συστήματα αντιλήψεων για την υγεία

Σύντομο ιστορικό της Δυτικής Ιατρικής (1 από 2)

Έχει τις ρίζες της στην Αρχαία Ελλάδα

Η δεισιδαιμονία κυριαρχούσε στις ερμηνείες της ασθένειας και στη θεραπεία

Ιπποκράτης (460-370 π.Χ.) : παραγωγή ιατρικών γνώσεων

Υποστήριζε ότι η **πρόγνωση**, δηλ. η πρόβλεψη της πορείας μιας ασθένειας είναι εξαιρετικά σημαντική, γιατί πίστευε ότι οι προσδοκίες του ασθενούς επηρεάζουν τα συναισθήματα και τη φυσική του κατάσταση

(Αναγνωστόπουλος Φ., Ποταμιάνος Γ., 2006)

Σύντομο ιστορικό της Δυτικής Ιατρικής (2 από 2)

- **Ο Γαληνός (129-200 μ.Χ.):** η σημαντικότερη μορφή της ιατρικής των αρχαίων χρόνων (φρόντιζε τα τραύματα των ρωμαίων μονομάχων και απέκτησε πολλές γνώσεις ανατομίας)
- Η επιρροή του έργου του διήρκησε μέχρι την εποχή της Αναγέννησης

Αναγνωστόπουλος Φ., Ποταμιάνος Γ., 2006)

«Χυμική» θεωρία

- **Ιπποκράτης και Γαληνός** διατύπωσαν τη «χυμική» **θεωρία** για τη γένεση των ασθενειών
Διαταραχή στην ισορροπία των σωματικών υγρών ή χυμών – φλέγμα, αίμα, κίτρινη χολή και μαύρη χολή- ήταν υπεύθυνη για την εκδήλωση σωματικών συμπτωμάτων μιας ασθένειας
- **Θεραπείες για την επαναφορά της ισορροπίας** των σωματικών υγρών: φλεβοτομία, καθαρτικά και διουρητικά, θερμά και κρύα λουτρά, πρόκληση εμέτου....

(Αναγνωστόπουλος Φ., Ποταμιάνος Γ., 2006)

«Χυμική Θεωρία» & Προσωπικότητα

Οι χυμοί ευθύνονται και για κάποια **χαρακτηριστικά της προσωπικότητας:**

- **Φλέγμα:** συνδεόταν με την απάθεια και την ψυχραιμία (φλεγματικός)
- **Αίμα:** συνδεόταν με την ευαισθησία και την ευθυμία (αιματώδης, αισιόδοξος)
- **Κίτρινη χολή:** συνδεόταν με το θυμό (χολερικός, ευέξαπτος)
- **Μαύρη χολή:** συνδεόταν με την κατάθλιψη (μελαγχολικός)

(Αναγνωστόπουλος Φ., Ποταμιάνος Γ., 2006)

Σταθμοί στην Ιατρική

- 15^{ος} αιώνας: Αναγέννηση, ορθολογισμός στην Ιατρική, βασικά εργαλεία
- 1590 : μικροσκόπιο
- 1796 : εμβολιασμοί
- 1800 : βακτηριολογία (Pasteur)
- 1846 : αναισθησία
- 1893 : ακτίνες Χ
- **1900 : η ιατρική γίνεται κλινική επιστήμη**
- Τα πεδία των μαχών: χώρος πρόσφορος για τις ιατρικές ανακαλύψεις και για την ιατρική εκπαίδευση (ελονοσία, κίτρινος πυρετός, χειρουργικές επεμβάσεις, φροντίδα τραυμάτων)

20^{ος} αι.: Τα μεγάλα άλματα της Ιατρικής

Αλλαγές στην ιατρική που δεν μπορούν να συγκριθούν με αυτές καμιάς άλλης περιόδου της ιστορίας

Παραδείγματα:

- Αιμοκάθαρση (παλαιότερα χρησιμοποίηση βδελλών για την απομύζηση του αίματος των ασθενών)
- Ηλεκτροκαρδιογράφος
- Αξονική τομογραφία , Μαγνητική απεικόνιση,
- Τομογραφία εκπομπής ποζιτρονίων (PET scan)
- Μεταμοσχεύσεις - Μικροχειρουργική
- Εξωσωματική γονιμοποίηση - Κλωνοποίηση



Αιτιολογική προσέγγιση της ασθένειας

Αρχαιότητα:

Τα ζωοποιά πνεύματα προκαλούσαν όλα όσα συνέβαιναν στον κόσμο

Η ασθένεια και η νόσος αποδίδονταν σε κακά πνεύματα ή σε δαίμονες

Αρχαίοι Έλληνες: μετακινήθηκαν από αυτή την αντίληψη σε μια **πιο βιολογική ερμηνεία**

Μεσαίωνα:

Η ιδέα για τα κακά πνεύματα επικράτησε εκ νέου

Αρρώστια : τιμωρία από το Θεό για κάποια κακή σκέψη ή πράξη

Οι άνθρωποι βασανίζονταν για μεταμέλεια ή εκδίωξη των δαιμόνων που είχαν καταλάβει το σώμα τους

Περί ψυχής....

Θρησκευτικά δόγματα ή από φιλοσοφικά συστήματα:

Ποικιλομορφία απόψεων περί ψυχής

Άποψη 1^η: η ψυχή είναι πηγή της ζωής, αφετηρία αφηρημένης σκέψης, εκδήλωση ανώτερων λειτουργιών, παραμένει αναλλοίωτη και μετά το θάνατο, σε αντίθεση με το σώμα που είναι θνητό και αποσυντίθεται

Άποψη 2^η: το σώμα χρησιμοποιείται ως όργανο από την ψυχή, που του παρέχει ζωή

(Αναγνωστόπουλος Φ., Ποταμιάνος Γ., 2006)



Σύνδεση σώματος – ψυχής (1 από 2)

Πλάτωνας (*Συμπόσιο και Πολιτεία*):

- Η ψυχή είναι το κέντρο, η πηγή και η αιτία της ζωής
- Η ψυχή είναι τελείως ανεξάρτητη από το σώμα, έχει συνδεθεί με το σώμα προσωρινά και αποδεσμεύεται από αυτό μέσω του θανάτου



Σύνδεση σώματος – ψυχής (2 απο 2)

Δυϊσμός

1600 Descartes: Γάλλος φιλόσοφος και μαθηματικός

Η ψυχή και το σώμα είναι διαχωρισμένες οντότητες, το σώμα είναι υλικό και η ψυχή είναι ανεξάρτητη από αυτό

Η προσέγγιση αυτή ονομάστηκε δυϊσμός (dualism): πρότεινε την ύπαρξη δυο ανεξάρτητων μηχανισμών

Μονιστική άποψη

Οι ψυχολόγοι της υγείας ασπάζονται μια άποψη περισσότερο μονιστική

Θεωρούν ότι ψυχή και σώμα δεν είναι το ίδιο, αλλά ότι αλληλεπιδρούν με πολύ περίπλοκους τρόπους

Σημαντική αλληλεπίδραση σώματος – ψυχής

- Τα ψυχικά προβλήματα δεν εκφράζονται πάντα με ψυχιατρική συμπτωματολογία, αλλά συχνά με σωματικά συμπτώματα
- Αντίστοιχα, σωματική νόσος μπορεί να έχει και ψυχιατρικά συμπτώματα ή να προκαλέσει ψυχικές διαταραχές
- Η εξέλιξη μιας σωματικής νόσου μπορεί να επηρεαστεί από συναισθηματικούς παράγοντες



Δυτικές έναντι μη δυτικών παραδόσεων

Δυτική ιατρική: χαρακτηρίζεται από ειδίκευση και εξειδίκευση

Τάση εστίασης της προσοχής στους σωματικούς παράγοντες της ασθένειας, με αποτέλεσμα να παραβλέπονται ή να απορρίπτονται τα φαινόμενα που σχετίζονται με τον ψυχισμό

Μη Δυτική ιατρική

Περιεκτική και επικεντρωμένη στην προαγωγή της υγείας και στην αντιμετώπιση μιας ασθένειας

Διατήρηση των παραδόσεων και των τελετουργιών και συνδυασμός με τις νέες εξελίξεις

Βότανα, βελονισμός, πιεσοθεραπεία σε ενεργειακούς μεσημβρινούς του σώματος, μασάζ κ.ά.

Κινέζικη αντίληψη για την υγεία (1 από 2)

- Στηρίζεται στις απόψεις του Ταοϊσμού
- Σύμπαν : τεράστια ενότητα και κάθε ον ασκεί μια συγκεκριμένη λειτουργία μέσα σ' αυτό
- Κάθε όν συνδέεται με την όλη αρμονία
- Κάθε παραβίασή της προκαλεί χάος, πολέμους, καταστροφές και ασθένειες

(Αναγνωστόπουλος Φ., Ποταμιάνος Γ., 2006)



Κινέζικη αντίληψη για την υγεία (2 από 2)

- **Αίτιο των ασθενειών:** η δυσαρμονία μεταξύ του:
 - α. «γιν»** (αναπαριστά το αρσενικό, τη θερμική ενέργεια που παράγει φως και πληρότητα)
 - β. «γιαγκ»** (αναπαριστά το θηλυκό, τη σκοτεινή δύναμη που φέρνει σκοτάδι και κενότητα)

Αποκατάσταση της αρμονίας επιτυγχάνεται με το βελονισμό και τα φυτικά φάρμακα



Ινδική αντίληψη για την υγεία (1 από 2)

Σύστημα Ιατρικής «Αγιουρβεντάδα» (στα σανσκριτικά σημαίνει: «η γνώση που απαιτείται για μακροζωία»)

Βασίζεται στη θρησκεία του Ινδουισμού

Ο κόσμος και το άτομο αποτελείται από ένα **θηλυκό συστατικό** («Πράκφτι») που αποτελεί το σώμα κι από ένα **αρσενικό συστατικό** («Πουρούσα») που αποτελεί την ψυχή

(Αναγνωστόπουλος Φ., Ποταμιάνος Γ., 2006)

Ινδική αντίληψη για την υγεία (2 από 2)

- Το σώμα καθορίζεται με όρους παροχέτευσης μέσω καναλιών
- **Ασθένεια:** όταν ένα κανάλι έχει φράξει, η διοχέτευση των ουσιών εκτρέπεται σε άλλο, «λάθος» κανάλι
- Όταν τα κανάλια είναι φραγμένα και είναι αδύνατη η διοχέτευση ουσιών, επέρχεται ο θάνατος
- Η «απόφραξη» - θεραπεία γίνεται με : ειδικές δίαιτες, γιόγκα, διαλογισμό, ειδικούς τρόπους αναπνοής, σωματική άσκηση, χρήση βοτάνων

Αφρικανική αντίληψη για την υγεία

Παραδοσιακές προσεγγίσεις αναμεμιγμένες με θρησκευτικές πεποιθήσεις

- Όλα τα πράγματα, ζωντανά και μη, παρόντα και παρελθόντα ισορροπούν σε μια ολότητα
- Ασθένεια: η διατάραξη της ολότητας
- Η δράση των πνευμάτων προγόνων και η βούληση υπερφυσικών δυνάμεων προκαλεί ασθένειες
- Ανθρώπινες ενέργειες μαγείας μπορούν να έχουν θετικές και αρνητικές συνέπειες
- Θεραπευτής: πρέπει να αναγνωρίσει την πηγή της κακής επιρροής και να δράσει αντίρροπα

Ολιστική προσέγγιση

Συνδυάζει τα καλύτερα στοιχεία της δυτικής ιατρικής με την ευαισθησία και την επίγνωση της σημασίας των ψυχολογικών, πνευματικών και πολιτισμικών επιδράσεων που χαρακτηρίζουν τις μη δυτικές παραδόσεις

Στόχος της ολιστικής προσέγγισης: Η θεραπεία του ατόμου ως ολότητας και η επίδειξη ευαισθησίας απέναντι στις ανάγκες του



Μοντέλα για την υγεία και την ασθένεια

Μοντέλα για την υγεία και την ασθένεια (1 από 2)

1. Βιοιατρικό: βαθιές ρίζες στο δυισμό

- Η κατανόηση της διεργασίας που οδηγεί σε ασθένεια, γίνεται με την ανάλυση βασικών συστατικών στοιχείων της, όπως ένας εισβάλλον παθογόνος παράγοντας, μια κατεστραμμένη κυτταρική μεμβράνη ή μια μη φυσιολογική κυτταρική ώση
- Δεν ερμηνεύεται ο ρόλος των κοινωνικών και ψυχολογικών διαδικασιών στην αιτιολογία και την εξέλιξη της νόσου
- **Στόχος: «να εντοπίσει και να επιδιορθώσει» βλάβες**

(Αναγνωστόπουλος Φ., Ποταμιάνος Γ., 2006, Καραδήμας Ε., 2005)

Μοντέλα για την υγεία και την ασθένεια (2 από 2)

2. Βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο (προτάθηκε από τον ψυχίατρο G. Engel, 1977)

- Οι βιοιατρικοί παράγοντες είναι μεν αναγκαίοι και σημαντικοί, αλλά όχι επαρκείς για την κατανόηση της υγείας και της ασθένειας
- Η υγεία δεν είναι απλά η απουσία νόσου
Είναι μια κατάσταση λειτουργικότητας και ευεξίας που περικλείει τις σωματικές, τις ψυχικές και τις κοινωνικές πλευρές ενός ατόμου
- Απαιτείται πολυσύνθετη προσέγγιση για την εφαρμογή του μοντέλου από τη θεωρία, στην έρευνα και στην πράξη

(Αναγνωστόπουλος Φ., Ποταμιάνος Γ., 2006, Καραδήμας Ε., 2005)

Νόσος – αρρώστια – ασθένεια (1 από 2)

Νόσος (disease): αναφέρεται σε παθολογικές βλάβες που συμβαίνουν στον ανθρώπινο οργανισμό και οι οποίες εκδηλώνονται με ένα **σύνολο σημείων και συμπτωμάτων**

- Έχει σαφή συμπτώματα
- Διαγιγνώσκεται με συγκεκριμένη μέθοδο
- Αντιμετωπίζεται με την εφαρμογή μιας γνωστής διαδικασίας(π.χ. γρίπη, καρκίνος, καρδιακό πρόβλημα)

(Καραδήμας Ε., 2005)

Νόσος – αρρώστια – ασθένεια (2 από 2)

Αρρώστια (illness): η εμπειρία της νόσου που περιλαμβάνει τις υποκειμενικές αντιλήψεις του ατόμου για τα συμπτώματά του, τα συναισθήματά του

Ασθένεια (sickness): μια κοινωνική κατάσταση που αφορά εκείνους που οι άλλοι κρίνουν ως αρρώστους
Αναφέρεται σ' ένα ρόλο που φέρει το πάσχον άτομο και τους κοινωνικούς κανόνες που ρυθμίζουν τη συμπεριφορά του

(Καραδήμας Ε., 2005)

Ψυχοσωματική ιατρική

Εξέφραζε τη συνθετική και ολοκληρωμένη άποψη της ανθρώπινης λειτουργίας

1930 μέχρι και σήμερα: τρεις σχολές κυριαρχούν στην ψυχοσωματική ιατρική: η ψυχαναλυτική, η ψυχοφυσιολογική και η ψυχοβιολογική

Alexander: Εκπρόσωπος της ψυχαναλυτικής σχολής
Επιχείρησε να εφαρμόσει την ψυχαναλυτική μέθοδο στη σωματική ασθένεια
Εστίαζε στην **ψυχογένεση** ορισμένων σωματικών διαταραχών αγνώστου αιτιολογίας (π.χ. ρευματοειδής αρθρίτιδα, βρογχικό άσθμα, κ.α.)

Ψυχοσωματική προσέγγιση (1 από 2)

Alexander(1950): «Ψυχογένεση»

Η ασθένεια και οι ψυχικές συγκρούσεις (ενορμήσεις, επιθετικές ανάγκες ή ανάγκες εξάρτησης) σχετίζονται μεταξύ τους και οδηγούν το άτομο σε σωματικές διαταραχές, ενώ συγκεκριμένες ασθένειες συνδέονται με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας

Ψυχοσωματική προσέγγιση (2 από 2)

Οι **ασυνείδητες συγκρούσεις** \Rightarrow αντιδράσεις σε επίπεδο φυσιολογίας στο αυτόνομο νευρικό σύστημα \Rightarrow σωματικές βλάβες

Ένα σύνολο ιατρικών προβλημάτων οφείλονται σε ψυχολογικούς παράγοντες, όπως το έλκος, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, το άσθμα, η υπέρταση κ.ά.

Αυτά ονομάστηκαν **ψυχοσωματικά νοσήματα**

(Αναγνωστόπουλος Φ., Ποταμιάνος Γ., 2006, Καραδήμας Ε., 2005)

Ψυχοσωματική Ιατρική (Ψυχοβιολογική Σχολή)

«Ο άνθρωπος είναι μία ολοκληρωμένη βιοψυχοκοινωνική ενότητα»

Dunbar: ανάγκη για μία βιοψυχοκοινωνική προσέγγιση στη μελέτη και τη θεραπεία όλων των ασθενών, όχι μόνο των «ψυχοσωματικών»

Αποτέλεσε έμπνευση για τη δημιουργία της **ενοποιημένης θεωρίας της ανθρώπινης συμπεριφοράς**

(Αναγνωστόπουλος Φ., Ποταμιάνος Γ., 2006, Καραδήμας Ε., 2005)

Τρόποι διασύνδεσης των ψυχολογικών παραγόντων με τη σωματική υγεία (1 από 3)

- 1. Οι ψυχολογικοί παράγοντες είναι δυνατό να επηρεάσουν τη σωματική κατάσταση μέσω της συμπεριφοράς**

Περιπτώσεις ασθενών με πρωτογενώς εμφανή ψυχιατρική συμπτωματολογία, η οποία δευτερογενώς οδήγησε σε σωματική παθολογία

(π.χ. παραμέληση σωματικής υγείας, αλκοολισμός, αυτοκαταστροφικότητα)



Τρόποι διασύνδεσης των ψυχολογικών παραγόντων με τη σωματική υγεία (2 από 3)

- Οι ψυχολογικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν τη φυσιολογία του οργανισμού

(π.χ. μπορούν να εμφανιστούν σωματικά συμπτώματα χωρίς σαφή οργανική αιτιολογία για τα οποία χρειάζεται «**ψυχολογική αποκρυπτογράφηση**»)

Τρόποι διασύνδεσης των ψυχολογικών παραγόντων με τη σωματική υγεία (3 από 3)

3. Σε περιπτώσεις μιας «αμιγώς» σωματικής παθολογίας της οποίας:

- ✓ η ένταση
- ✓ ο χαρακτήρας
- ✓ η θεραπεία
- ✓ η ενδεχόμενη προκαλούμενη από αυτή αναπηρία
- ✓ η αναμενόμενη τραγική κατάληξη



Επηρεάζουν την ψυχολογική κατάσταση του ασθενούς

Συμπερασματικά

- Λίγες καταστάσεις μπορούν να γίνουν κατανοητές ή να θεραπευτούν αποκλειστικά με βιολογικά ή σωματικά μέσα
- Η ασθένεια είναι κάτι περισσότερο από τη νόσο
- Επίσης, είναι λάθος να φανταζόμαστε ότι η νόσος μπορεί να θεραπευτεί με αμιγώς ψυχολογικά μέσα
Μια τέτοια απόπειρα θα ήταν επικίνδυνη
- Οι ψυχολογικές τεχνικές δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τις αποδεδειγμένα κατάλληλες ιατρικές μεθόδους

Συμπερασματικά..Σήμερα

- Πρόοδος της ιατρικής: η δυτική κοινωνία έχει απαλλαγεί σε μεγάλο βαθμό από νόσους που κυριαρχούσαν τους περασμένους αιώνες
- Το ενδιαφέρον πια επικεντρώνεται στις χρόνιες παθήσεις
- Στην ιατρική φροντίδα οι ανάγκες έχουν αλλάξει και το ενδιαφέρον μετατοπίζεται στο βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο



Βιβλιογραφία

- Anagnostopoulos F. and Karademas E.(2007): Special Issues in Health Psychology. A Greek Perspective. Livani Publishing.
- Αγγελόπουλος Ν.(2009): Ιατρική Ψυχολογία και Ψυχοπαθολογία. Αθήνα: Εκδόσεις ΒΗΤΑ.
- DiMatteo M.R. and Martin L.R. (2006): *Εισαγωγή στην Ψυχολογία της Υγείας*. Επιστημονική Επιμέλεια: Φ. Αναγνωστόπουλος, Γ. Ποταμιάνος. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Καραδήμας Ε. (2005): Ψυχολογία της Υγείας. Θεωρία και Κλινική πράξη. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Καραδήμας Ε. και Αναγνωστόπουλος Φ.(2008): Υγεία και ασθένεια. Ψυχολογικές διεργασίες. Αθήνα: Εκδ. Λιβάνη.
- Παπαδάτου Δ. και Αναγνωστόπουλος Φ.(1995): *Η ψυχολογία στο χώρο της υγείας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Παπαδάτου Δ. και Αναγνωστόπουλος Φ.(2012): *Η ψυχολογία στο χώρο της υγείας*. Εκδόσεις Παπαζήση.
- Σαρρής Μ. (2001). Κοινωνιολογία της υγείας και ποιότητα ζωής. Αθήνα: Παπαζήσης.
- Schacter DL., Gilbert DT., Wegner DM (2012): Ψυχολογία. Επιστημονική Επιμέλεια Σ. Βοσνιάδου. Συλλογικό έργο. Εκδόσεις Gutenberg.
- Taylor G. (2001): Ψυχοσωματική ιατρική και σύγχρονη ψυχανάλυση. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Φάρος Φ. (1997): Βάδιζε υγιαίνων. Το νόημα της υγείας και της νόσου. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Τεχνολογικό Ίδρυμα Ηπείρου. <Βασιλική Σιαφάκα>.

<Ψυχολογία της Υγείας>.

Έκδοση: 1.0 <Ιωάννινα>, 2015. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση

<http://oc-web.ioa.teiep.gr/OpenClass/courses/LOGO139/>

Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνές [1] ή μεταγενέστερη. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, Διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.el>



Τέλος Ενότητας

Επεξεργασία: <Κωνσταντίνος Δρόσος>
<Ιωάννινα>, 2015



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
Πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

