



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ενότητα 1: Ψυχολογία της Υγείας - Εισαγωγή Γενικά

Διδάσκων: Καραδήμας Ευάγγελος
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ



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 στην άδεια χρήσης **Creative Commons** και ειδικότερα **Αναφορά – Μη εμπορική Χρήση – Όχι Παράγωγο Έργο 3.0 Ελλάδα** (*Attribution – Non Commercial – Non-derivatives 3.0 Greece*)



[ή επιλογή ενός άλλου από τους έξι συνδυασμούς]

[και αντικατάσταση λογότυπου άδειας όπου αυτό έχει μπει (σελ. 1, σελ. 2 και τελευταία)]

- Εξαιρείται από την ως άνω άδεια υλικό που περιλαμβάνεται στις διαφάνειες του μαθήματος, και υπόκειται σε άλλου τύπου άδεια χρήσης. Η άδεια χρήσης στην οποία υπόκειται το υλικό αυτό αναφέρεται ρητώς.

Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Πανεπιστήμιο Κρήτης**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- 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.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



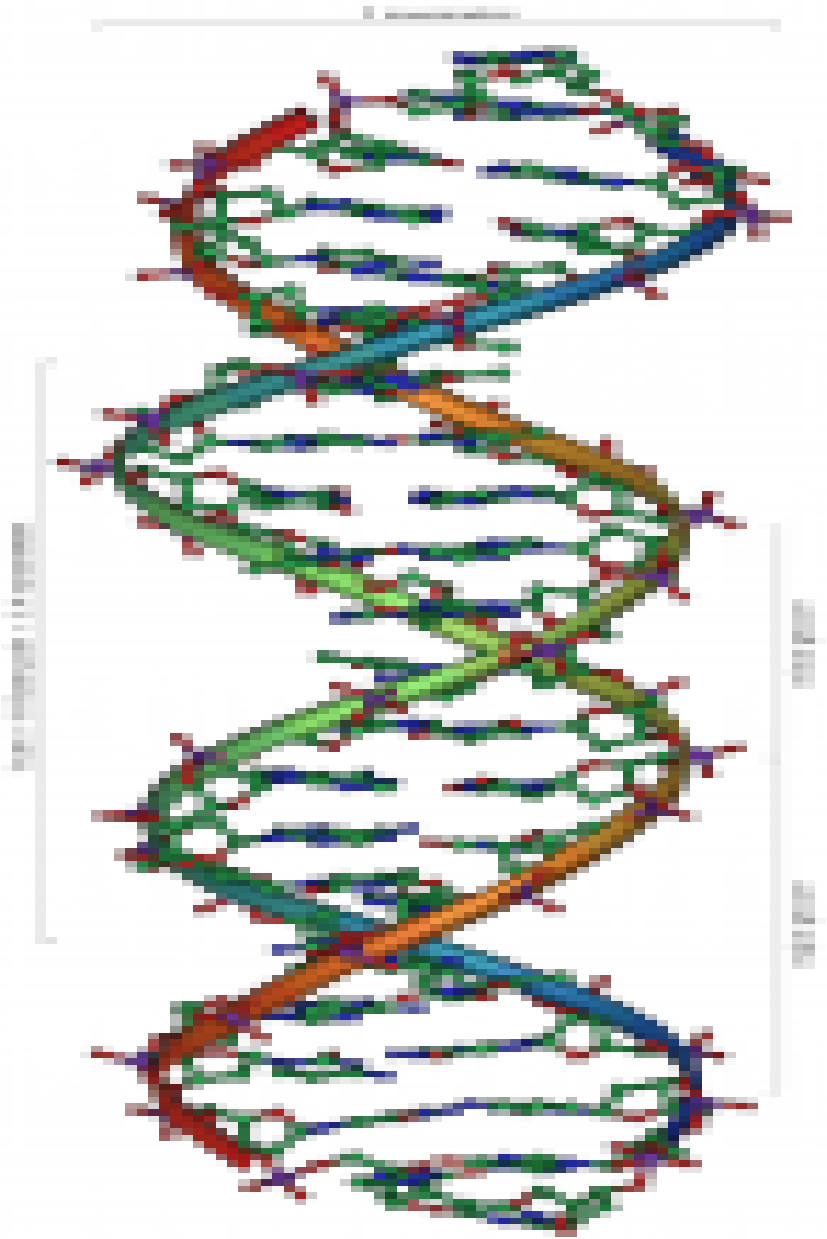


Ψυχολογία της Υγείας











Fats, Oils & Sweets
USE SPARINGLY

KEY

-  Fat (naturally occurring and added)
-  Sugars (added)

These symbols show fats and added sugars in foods.

Milk, Yogurt & Cheese Group
2-3 SERVINGS



**Meat, Poultry, Fish, Dry Beans,
Eggs & Nuts Group**
2-3 SERVINGS



Vegetable Group
3-5 SERVINGS



Fruit Group
2-4 SERVINGS



**Bread, Cereal,
Rice & Pasta
Group**
**6-11
SERVINGS**



Recipes
for a
healthy mind



WITH A LARGE SELECTION OF RECIPES BY
CELEBRITY CHEFS



- Δύσκολα θα συμπίπταμε όλοι σε ένα κοινά αποδεκτό ορισμό για την Υγεία.
- Συνήθως, αντιλαμβανόμαστε την υγεία ως την **απουσία συμπτωμάτων**, δυσφορίας ή πόνου, όταν αυτά μπορεί να υποδηλώνουν την ύπαρξη κάποιας ασθένειας ή άλλου προβλήματος υγείας.
- Συχνά, επίσης, η υγεία γίνεται αντιληπτή ως μια κατάσταση αρμονίας ή ισορροπίας με συστατικά όπως η οργανική και η ψυχολογική ευεξία, η ελευθερία κινήσεων, οι καλές σχέσεις με τους άλλους κλπ (Herzlich, 1973).
- Όμως είναι ένα υπέρβαρο άτομο ή μία καπνίστρια όντως υγιείς, ακόμα και αν αυτή τη στιγμή δεν έχουν κάποια συμπτώματα; Και αν αποφανθούμε πως είναι υγιείς, σε ποιο βαθμό;

Αν και η υγεία και η ασθένεια δεν θα πρέπει να θεωρηθούν ως αντίθετοι πόλοι, δεν είναι βέβαια άσχετες έννοιες.

Υπάρχουν βαθμοί ασθένειας και ευεξίας σε ένα **συνεχές**, όπου στο ένα άκρο βρίσκεται ο θάνατος και στο άλλο η μέγιστη δυνατή ευεξία.

Θα λέγαμε, λοιπόν, ότι η υγεία αποτελεί το τμήμα εκείνο του συνεχούς που λιγότερο ή περισσότερο αντιστοιχεί προς την ευεξία.

Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (1948):

Υγεία = *«κατάσταση πλήρους φυσικής, κοινωνικής και ψυχικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας».*

Βέβαια, ο ορισμός της WHO, αν και ο ευρύτερα διαδεδομένος, δεν είναι ο μόνος.

Anderson & Anderson (2003):

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

- Η προσωπική ευτυχία
- Η ισότητα
- Οι καλές διαπροσωπικές σχέσεις
- Η πίστη
- Η απόδοση νοήματος στον κόσμο

Με τον τρόπο αυτό, η υγεία ταυτίζεται σχεδόν με μια ιδανική κατάσταση του ‘όλου προσώπου’.

Η **‘ευεξία’** ορίζεται ως ο τρόπος με τον οποίο το άτομο αξιολογεί τη ζωή του, με όρους τόσο τρέχοντες όσο και πιο μακροπρόθεσμους, ενώ θεωρείται ως μια ευρεία κατηγορία φαινομένων που περιλαμβάνει

- τις συναισθηματικές αντιδράσεις του ατόμου,
- μια γενικευμένη αξιολόγηση για το βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή
- αλλά και από επιμέρους τομείς της, όπως η οικογένεια, η εργασία κλπ .

Ο ευρύτερος όρος **‘ποιότητα ζωής’** ορίζεται από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, ως 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.

Ο Radley (1994) διέκρινε μεταξύ των όρων ‘νόσος’ (απόδοση του: ‘disease’), ‘αρρώστια’ (απόδοση του: ‘illness’) και ‘ασθένειας’ (απόδοση του: ‘sickness’).

Το πρώτο είναι κάτι που οι ειδικοί (οι ιατροί, συνήθως) διαγιγνώσκουν και θεραπεύουν, όπως, π.χ., η γρίπη, ο καρκίνος, ένα καρδιακό πρόβλημα. Η νόσος αναφέρεται σε παθολογικές αλλαγές στο σώμα.

Η αρρώστια, αφορά την *εμπειρία* της νόσου και περιλαμβάνει τα αισθήματα που σχετίζονται με τις αλλαγές στο σώμα και τις συνέπειές τους.

Η ασθένεια, τέλος, μπορεί να οριστεί ως μια ‘κοινωνική’ κατάσταση που αφορά εκείνους που οι άλλοι κρίνουν ως αρρώστους. Αναφέρεται, δηλαδή, σε μια ειδική θέση ή σε ένα ρόλο που το άτομο φέρει.

Προσεγγίσεις της υγείας και της ασθένειας. Σύντομα ιστορικά.

- Κατά την **προϊστορική περίοδο** οι άνθρωποι πιθανότατα πίστευαν ότι τα αίτια της ασθένειας ήταν διάφορα **‘κακά πνεύματα’**, τα οποία εισέβαλαν στο άτομο και προκαλούσαν την ασθένεια.
- Οι πρώτες συγκεκριμένες αντιλήψεις για την υγεία και την ασθένεια διατυπώνονται από τους **αρχαίους Έλληνες**. Ο Ιπποκράτης, κατά τον 5ο αιώνα π.Χ., θεωρεί ότι η υγεία είναι το αποτέλεσμα της **ισορροπίας** μεταξύ τεσσάρων σωματικών χυμών, μια ιδέα μάλλον ιδιαίτερα δημοφιλής την εποχή εκείνη.

Οι χυμοί ήταν το αίμα (που περιγράφεται με τις ιδιότητες του ζεστού και υγρού), το φλέγμα (ως ψυχρό και υγρό), η κίτρινη χολή (ζεστό και στεγνό) και η μέλαινα χολή (ψυχρό και στεγνό). Όταν η ‘κράση’ των χυμών δεν είναι ισορροπημένη, τότε γεννάται η ασθένεια.

Κατά τον Ιπποκράτη, ο ύπνος, η ισορροπημένη **διατροφή** και η αποφυγή υπερβολών συμβάλλουν στην ανάπτυξη μιας καλής και υγιούς ιδιοσυγκρασίας.

Αναφέρεται, μάλιστα, ότι στην Πέργαμο κατά το 100 π.Χ. προσφερόταν **θεραπείες** που αποτελούντο από ανάπαυση, μασάζ, αφεψήματα βοτάνων, υδροθεραπείες, αλλαγές στον τρόπο ζωής και εφαρμογή τεχνικών μείωσης της διέγερσης (Knight & Camic, 2004).

- Αργότερα, κατά τον **2ο μ.Χ. αιώνα**, ο Γαληνός ήταν από τους πρώτους που γνωρίζουμε ότι προέβη σε **ανατομή** ζώων και έκανε σημαντικές ανακαλύψεις για τον εγκέφαλο, το κυκλοφορικό σύστημα και τους νεφρούς, ενώ μελέτησε πολλές ασθένειες (Marx & Hillix, 1963).
- Οι ιδέες του Γαληνού επηρέασαν την ιατρική πρακτική καθ' όλο σχεδόν το **Μεσαίωνα**, οπότε και κάτω από την πολύ ισχυρή επίδραση της **Εκκλησίας** η ασθένεια θεωρήθηκε εκ νέου ως το αποτέλεσμα δαιμονικών ή άλλων κακόβουλων ενεργειών.

Συνοφασμένο με το ζήτημα της υγείας – ασθένειας ήταν και εξακολουθεί να είναι το θέμα της σχέσης που υφίσταται μεταξύ σώματος και νου (πνεύματος ή ψυχής):

Πλάτων

Ιπποκράτης

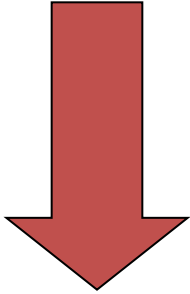
Χριστιανικές εκκλησίες

Αναγέννηση

Καρτέσιος

18ος & 19ος αιώνας

Δυσϊστικό μοντέλο



Βιο-ιατρικό μοντέλο

- οι ασθένειες μπορούν να ερμηνευτούν ως διαταραχές των οργανικών διεργασιών
- οι διαταραχές αυτές είναι συνήθως το αποτέλεσμα τραυματισμού, βιοχημικής ανισορροπίας, βακτηριακής ή ιογενούς λοίμωξης κλπ
- η επίδραση πιθανών ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων και διαδικασιών αγνοείται ή παραβλέπεται

- **Κύριες αιτίες θανάτου:**
 - Καρδιαγγειακές παθήσεις
 - Νεοπλασίες
 - Χρόνιες πνευμονοπάθειες
 - Ατυχήματα
 - Διαβήτης
 - Μολυσματικές ασθένειες (π.χ., AIDS)
 - Ψυχικές διαταραχές

Οι κυριότεροι παράγοντες επικινδυνότητας

Κάπνισμα

Διατροφή

Έλλειψη άσκησης

Αλκοόλ

Μολυσματικοί παράγοντες – τοξίνες

Χρήση όπλων

Επικίνδυνες συμπεριφορές

Χρήση ουσιών

Φτώχεια

Στρες

Βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο

- τρεις διαστάσεις: η **βιολογική**, το γενετικό, δηλαδή, υλικό και τις ενδιάμετες δομές, καθώς και οι λειτουργίες του οργανισμού από τα κύτταρα έως τα όργανα και τα συστήματά τους
- η **ψυχολογική**, οι διαδικασίες, δηλαδή, σκέψης και συμπεριφοράς, διαδικασίες που αναφέρονται στη γνώση, το συναίσθημα και τα κίνητρα όπως αυτά έχουν διαμορφωθεί στον καθένα
 - η **κοινωνική**, οι γενικότερες, δηλαδή, και μερικότερες επιδράσεις που ασκούνται στο άτομο από την οικογένεια, την κοινότητα και την κοινωνία, μέσα από ποικίλες οδούς.
 - Για την εκδήλωση μιας δυσλειτουργίας, δεν μπορεί να θεωρηθεί ως αποκλειστικός αιτιολογικός παράγοντας ο ψυχολογικός, ο κοινωνικός ή, ως είθισται, ο βιολογικός. Η αιτία βρίσκεται στον τρόπο **αλληλεπίδρασής** τους: η αλλαγή σε ένα σύστημα συνεπάγεται αλλαγές σε όλα τα άλλα.

Ψυχοσωματική Ιατρική (όρος του Heinroth, 1918)

- Μετατρεπτική υστερία, θεωρίες Alexander (1950)
- Κατά τις πρώτες δεκαετίες της ανάπτυξής της η ψυχοσωματική ιατρική έδωσε έμφαση σε συγκεκριμένες μόνο ασθένειες: το έλκος, την υψηλή πίεση, το άσθμα, τις ημικρανίες και τη ρευματοειδή αρθρίτιδα.
- Από τη δεκαετία του 1960 και ύστερα υιοθέτησε νέες θεωρίες και προσεγγίσεις όπως, π.χ., η θεωρία της αλεξιθυμίας (Nemiah & Sifneos, 1970), ή η ‘μηχανιστική σκέψη’ (Marty & Debray, 1989).
- Ενδιαφέρουσες ιδέες, όχι ικανοποιητική η παρέμβαση.

Συμπεριφορική Ιατρική (Yale, 1977)

το διεπιστημονικό πεδίο που ασχολείται με την ανάπτυξη και σύνθεση των γνώσεων και των τεχνικών της επιστήμης της συμπεριφοράς και της βιοϊατρικής, οι οποίες σχετίζονται με την υγεία και την ασθένεια, καθώς και με την εφαρμογή αυτών των γνώσεων και των τεχνικών στην πρόγνωση, διάγνωση, θεραπεία και επανένταξη

Ψυχολογία Υγείας

Η σύνθεση της γνώσης για τις βιολογικές, γνωστικές – συναισθηματικές, κοινωνικές και ψυχολογικές βάσεις της υγείας και της ασθένειας, με τη γνώση για τις βιολογικές, γνωστικές – συναισθηματικές, κοινωνικές και ψυχολογικές βάσεις της συμπεριφοράς.

Στόχος (α) η προαγωγή και διατήρηση της υγείας, (β) η πρόληψη και η αντιμετώπιση της ασθένειας και της αναπηρίας και, (γ) η βελτίωση του συστήματος υγείας.

(APA, Div. 38, Temple Summit Report, 2/7/2007)

1972

Ιδρύεται στην ΑΡΑ κλάδος ΨυχΥγείας

1986

Ιδρύεται κλάδος στην International Association for Applied Psychology

Ιδρύεται η ΕΗΡΣ

Η ΒΡΣ ιδρύει τομέα ΨυχΥγ

1991

Αναγνωρίζεται επισήμως επαγγελματικός τίτλος «ψυχολόγου υγείας»
στην Αυστρία

1997

Ιδρύεται αυτόνομος κλάδος στον ΒΡΣ

2006

Κλάδος «Κλινικής και ΨυχΥγείας» στην ΕΛΨΕ

Σωματικά προβλήματα



Πηγή: Αναγνωστόπουλος & Καραδήμας, 2005

Η πρακτική της ΨυχΥγείας περιλαμβάνει:

- Έρευνα
- Αξιολόγηση
- Παρέμβαση
- Διδασκαλία – εκπαίδευση

- Υιοθέτηση του βιοψυχοκοινωνικού μοντέλου
- Συνθετική παροχή υπηρεσιών / ψυχική υγεία
- «Ιδιαίτερες» συνήθειες στην αξιολόγηση και παρέμβαση (π.χ., ταχύτητα, περιβάλλον, απόρρητο)
- Πραγματική ανάγκη για διεπιστημονική συνεργασία

Πεδία δράσης Ψυχολόγων Υγείας:

- Δομές υγείας
- Φορείς στήριξης ασθενών
- Κοινωνικά προγράμματα προαγωγής υγείας
- Εκπαίδευση
- Σχολεία, φυλακές, χώρους εργασίας, συμβουλευτικά κέντρα κλπ.
- Ερευνητικά κέντρα
- Ιδιωτική άσκηση επαγγέλματος

Εκπαίδευση

- Στις ΗΠΑ αποτελεί μια μάλλον μετα-διδακτορική ειδίκευση.
- Στην Ευρώπη εξαρτάται από τη χώρα (αλλά πάντα σε μεταπτυχιακό επίπεδο).
- Στην Ελλάδα είναι μεταπτυχιακή ειδίκευση.

Ελλάδα:

Πανεπιστήμιο Κρήτης, Τμήμα Ψυχολογίας

ΠΜΣ Ψυχολογίας της Υγείας

Απαιτήσεις ολοκλήρωσης σπουδών:

- α) επιτυχής παρακολούθηση και εξέταση σε 12 μαθήματα
- β) υποστήριξη ερευνητικής διπλωματικής εργασίας
- γ) ολοκλήρωση 1000 ωρών πρακτικής άσκησης

Το μέλλον της ψυχολογίας της υγείας διαγράφεται δυναμικό.

- α) πληθυσμιακές αλλαγές (πολυπολιτισμικότητα, διαρκής αστικοποίηση, γήρανση του πληθυσμού κλπ),
- β) εμπειρική τεκμηρίωση των παρεμβάσεων που αναπτύσσει,
- γ) θέματα αναλογίας κόστους/ αποτελεσματικότητας,
- δ) η αυξανόμενη ενσωμάτωση της τεχνολογικής προόδου (π.χ., τηλεϊατρική, διαδίκτυο, τηλεσυμβουλευτική),
- ε) πρόοδος των θεωρητικών μοντέλων και περαιτέρω ανάπτυξη της βιοψυχοκοινωνικής αντίληψης,
- στ) κατανόηση του ρόλου της κληρονομικότητας στο σχεδιασμό και την εφαρμογή τεχνικών παρέμβασης, καθώς και στη θεωρία.

Η συνεχής πρόοδος της ΨυχΥγ και οι νέες ιδέες της συνέβαλαν σημαντικά στην επέκταση της δήλωσης για την αποστολή της Επιστήμης της Ψυχολογίας από την American Psychological Association.

Η ψυχολογία θεωρείται πλέον ως το **«μέσο για την προώθηση της υγείας, της εκπαίδευσης και της ανθρώπινης ευεξίας»** (APA, 2001) και αναγνωρίζεται ως μια επιστήμη της συμπεριφοράς και της υγείας.

<http://www.poodwaddle.com/worldclock.swf>

Τέλος Ενότητας



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης