ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΜΑΘΗΜΑ 4

Υγεία – ασθένεια / Ψυχολογία της Υγείας / Φυσικοθεραπεία

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ως Υγεία ορίζεται «η κατάσταση πλήρους φυσικής, κοινωνικής και ψυχικής ευεξίας και όχι απλώςη απουσία ασθένειας ή αναπηρίας». Ο Herlich λέει πως 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 κ.λ.π.

Υπάρχουν άλλοι όπως οι Anderson και Anderson που θεώρησαν ότι αναπόσπαστα στοιχεία της υγείας είναι μεταξύ άλλων είναι:

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

Η «ευεξία» θεωρείται ότι περιλαμβάνει φαινόμενα όπως:

* Tις 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 κ.λ.π.

Η «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.

Σύμφωνα με τον Radley υφίστανται οι όροι «νόσος», «αρρώστια» και «ασθένεια». Το πρώτο είναι κάτι που οι ειδικοί διαγιγνώσκουν και θεραπεύουν όπως 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 μπορεί να οριστεί ως μια «κοινωνική» κατάσταση που αφορά εκείνους που οι άλλοι κρίνουν ως αρρώστους. Αναφέρεται σε μια ειδική θέση ή σε ένα ρόλο που το άτομο φέρει.

Πώς συνδέονται οι έννοιες «υγεία – αρρώστια» και «σώμα – νου»;

Βιο – ιατρικό μοντέλο:

* Oι ασθένειες μπορούν να ερμηνευτούν ως διαταραχές των οργανικών διεργασιών.
* Οι διαταραχές αυτές είναι το αποτέλεσμα τραυματισμού, βιοχημικής ανισορροπίας, βακτηριακής ή ιογενούς λοίμωξης κ.λ.π.
* Η επίδραση πιθανών ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων και διαδικασιών αγνοείται ή παραβλέπεται.

Κύριες αιτίες θανάτου:

* Kαρδιαγγειακές παθήσεις
* Νεοπλασίες
* Χρόνιες πνευμονοπάθειες
* Ατυχήματα
* Διαβήτης
* Μολυσματικές ασθένειες (π.χ. AIDS)
* Ψυχικές διαταραχές

Οι κυριότερες παράγοντες επικινδυνότητας:

* Kάπνισμα
* Διατροφή
* Έλλειψη άσκησης
* Αλκοόλ
* Μολυσματικοί παράγοντες – τοξίνες
* Χρήση όπλων
* Επικίνδυνες συμπεριφορές
* Χρήσης ουσιών
* Φτώχεια
* Στρες

Βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο

* Βιολογική διάσταση: το γενετικό υλικό, καθώς και οι λειτουργίες του οργανισμού από τα κύτταρα έως τα όργανα και τα συστήματά τους.
* Ψυχολογική διάσταση: διαδικασίες σκέψης και συμπεριφοράς, διαδικασίες που αναφέρονται στη γνώση, το συναίσθημα και τα κίνητρα.
* Κοινωνική διάσταση: οι γενικότερες και ειδικότερες που ασκούνται στο άτομο από την οικογένεια, την κοινότητα και την κοινωνία.

Για να εκδηλωθεί μια δυσλειτουργία χρειάζεται να αλληλεπιδράσουν και οι τρεις διαστάσεις. Η αλλαγή σε ένα σύστημα συνεπάγεται αλλαγές σε όλα του. Η Ψυχολογία θεωρείται σήμερα ως το «μέσο για την προώθηση της υγείας, της εκπαίδευσης και της ανθρώπινης ευεξίας».

Ο Ψυχολόγος της Υγείας μπορεί να παρέμβει σε επίπεδο ασθενούς:

* Στο βιολογικό πεδίο (βιοανατροφοδότηση, χαλάρωση κ.λ.π.)
* Στο συναισθηματικό πεδίο (διαχείριση του στρες για τη μείωση των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης)
* Στο γνωστικό (πληροφόρηση, πρόκληση και αλλαγή των δυσλειτουργικών πεποιθήσεων)
* Στο πεδίο της συμπεριφοράς (χρήση μεθόδων στηριγμένων στις θεωρίες της μάθησης, εκπαίδευση στη διεκδικητική συμπεριφορά κ.λ.π.).

Σε επίπεδο περιβάλλοντος, οι παρεμβάσεις αφορούν:

* Tην οικογένεια (στήριξη, πληροφόρηση, παραπομπή σε κοινωνικές υπηρεσίες)
* Το σύστημα υγείας (συμβουλευτική προς το προσωπικό υγείας, εκπαίδευση προσωπικού, αντιμετώπιση δυσκολιών στις σχέσεις μεταξύ του προσωπικού κ.λ.π.)
* Το κοινωνικο – πολιτισμικό πεδίο (παρέμβαση στο κοινωνικό δίκτυο του ασθενούς, ευρύτερες κοινοτικές προσπάθειες πρόληψης και προαγωγής της υγείας κ.λ.π.)

Η Ψυχολογία της Υγείας μπορεί να βοηθήσει τον ασθενή:

* Nα αλλάξει τον αρνητικό τρόπο σκέψης που προκαλεί μια χρόνια νόσος (απαισιοδοξία για το μέλλον).
* Να διαχειριστεί τα έντονα συναισθήματα (θλίψη, άγχος, θυμός).
* Να βάλει στόχους για το μέλλον, να ενθαρρυνθεί στην αποκατάσταση της κίνησης και του ρόλου του.
* Να δεχθεί τη διάγνωση και να προσαρμόσει ανάλογα τη ζωή του.
* Να θεραπεύσει τυχόν ψυχολογικές δυσλειτουργίες που συχνά εμφανίζονται μαζί με τη νόσο (φοβίες, κατάθλιψη, κρίσεις πανικού).
* Να προετοιμαστεί ψυχολογικά πριν από αγχώδεις ιατρικές επεμβάσεις ή εξετάσεις (χειρουργικές επεμβάσεις, ακτινοθεραπεία, χημειοθεραπεία).
* Να επικοινωνεί με πιο αποδοτικό τρόπο την ψυχική οδύνη που αισθάνεται στα μέλη της οικογένειάς του.
* Να κατανοήσει τις πληροφορίες του ιατρού και των άλλων επαγγελματιών υγείας.
* Να στηριχθεί και να συμμορφωθεί με ιατρικές συστάσεις, φαρμακευτική αγωγή και με την όποια θεραπεία.
* Να αντιμετωπίσει οποιοδήποτε πρόβλημα σχετίζεται με την ασθένειά του.

Ο Ψυχολόγος Υγείας μπορεί να βοηθήσει και την οικογένεια να αντιμετωπίσει τις ψυχολογικές επιπτώσεις που έχει η διάγνωση της ασθένειας του οικείου τους. Συμβάλλει αποτελεσματικά:

* Στην προώθηση και διατήρηση συμπεριφορών που κάνουν καλό στην υγεία ή στην προσπάθεια διακοπής αρνητικών συμπεριφορών που κάνουν κακό στην υγεία (διαχείριση συναισθημάτων όπως άγχος, θυμό θλίψη, απώλεια βάρους, αύξηση της άσκησης, διακοπή καπνίσματος, χρήσης αλκοόλ ή ουσιών κ.λ.π.).
* Στην αξιολόγηση και την αντιμετώπιση των ψυχοκοινωνικών παραγόντων στην αιτιοπαθολογία ιατρικών νοσημάτων (παχυσαρκία, κακοήθεια, καρδιοπάθεια, διαβήτης, νευρολογικά κ.λ.π.).
* Στην αντιμετώπιση των ψυχοκοινωνικών επιπτώσεων που δημιουργεί μια ασθένεια (κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, οικογενειακά προβλήματα κ.λ.π.).
* Στην κατασκευή προγραμμάτων για την προαγωγή, πρόληψη και αποκατάσταση της υγείας.

Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας

Ο ψυχολογικός παράγοντας παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία του ανθρώπινου οργανισμού. Βασικός στόχος της φυσικοθεραπείας δεν είναι μόνο η σωματική αποκατάσταση του ασθενούς αλλά και η ψυχολογική. Η συνεργασία με ψυχολόγους για την καλύτερη αποκατάσταση είναι πολύ συχνή και η βοήθεια που προσφέρεται πολύ σημαντική. Ο γενικός στόχος των επαγγελμάτων υγείας είναι η σωστή και γρήγορη αποκατάσταση του ασθενούς. Σε αυτό παίζει ρόλο και η προσπάθεια των ειδικών και η προσπάθεια του ασθενούς. Αν η ψυχολογική κατάσταση δεν είναι σε ικανοποιητικά επίπεδα, η αποκατάσταση δε θα μπορέσει να είναι ούτε καλή, ούτε και γρήγορη.