

Ewa Wilczek-Rużyczka

Uniwersytet Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie, Wydział Psychologii,
Pedagogiki i Nauk Humanistycznych
<https://orcid.org/0000-0003-2261-8939>

WSTĘP

Zdrowie psychiczne związane jest z całym szeregiem doświadczeń człowieka, które są powiązane pośrednio lub bezpośrednio ze zdrowiem. Pozytywny wymiar zdrowia psychicznego oznacza rozwijanie swoich mocnych stron, czyli kompetencji pozwalających na konfrontację i harmonijne przechodzenie do trudności, niepowodzeń i zagrożeń. Każdy człowiek, na co zwrócił uwagę amerykański psychiatra i psycholog Milton Erickson, posiada zarówno deficyty i ograniczenia, jak i zasoby: mocne strony, talenty, inteligencję, doświadczenia, które mogą być pomocne i użyteczne w życiu, pomagając radzić sobie z problemami oraz pokonywać trudności. Zasoby to wszystko, z czego człowiek może czerpać w życiu codziennym, co jest źródłem jego siły i mocy do realizacji jego potrzeb i celów.

Natomiast Stevan E. Hobfoll w opracowanej teorii zachowania zasobów (*conservation of resources*, COR) założył, że ludzie dążą do poszukiwania, uzyskania i ochrony zasobów – czyli tego, co jest dla nich cenne, a źródłem stresu może być zarówno subiektywna, jak i obiektywna strata tych zasobów. Zgodnie z teorią COR jednostki są obdarzone zasobami nieproporcjonalnie (nie po równo) z przyczyn społecznych, ekonomicznych i biologicznych, przez co istnieją różnice indywidualne możliwości i efektywności wykorzystywania zasobów, co determinuje różnice w radzeniu sobie ze stresem.

* * *

Publikacja zawiera opracowanie wybranych zagadnień z dziedziny psychologii zdrowia, a przedstawiona w niej analiza poszczególnych aspektów nie stanowi zwartego i systematycznego ujęcia problemu. Starano się jednak przybliżyć czytelnikowi podstawowe zagadnienia z psychologii zdrowia, a w pewnym zakresie też psychosomatyki – szczególnie te, które ujmują tę problematykę z uwzględnieniem holistycznego podejścia do funkcjonowania człowieka w obszarze zdrowia.

W części drugiej publikacji skoncentrowano się na zagadnieniach i problemach związanych z chorobami psychosomatycznymi przebiegającymi pod postacią zaburzeń funkcji lub zmian organicznych, dotyczących poszczególnych narządów czy układów, w których przebiegu istotną rolę odgrywają czynniki psychiczne. Choroby te stanowią grupę zaburzeń, w których obecność objawów somatycznych wskazuje na prawdziwą chorobę ciała, ale objawów tych nie można wyjaśnić zakłóceniem stanu fizycznego. Przyczyną chorób psychosomatycznych może być niewłaściwe przetwarzanie negatywnych emocji, a w celu ich rozładowania należałoby za każdym razem odreagować wszystkie składniki: komponent psychiczny, motoryczny, wegetatywny. Jednak takie zachowania nie zawsze są możliwe i nie zawsze są akceptowane przez samą osobę czy też jej otoczenie, a to skutkuje nasileniem reakcji wegetatywnej. W niniejszej części zawarto również zagadnienia dotyczące sytuacji stresogennych i ich konsekwencji dla zdrowia psychicznego, wynikających zarówno z drastycznego pogorszenia się ogólnego stanu zdrowia i następujących wskutek tego interwencji medycznych, jak i zagrożeń oraz ograniczeń związanych z wybuchem pandemii COVID-19. Ponadto przedstawione zostały okoliczności i konsekwencje coraz częstsze występowania w społeczeństwie depresji i wypalenia zawodowego u pracowników służb społecznych, a także możliwości środowiskowej interwencji kryzysowej i psychoedukacyjnej na rzecz zdrowia w jakże trudnych realiach współczesności.

* * *

Niniejsza publikacja stanowi zbiór wybranych treści prezentowanych w ramach 21. Europejskiego Sympozjum Somatoterapii i Edukacji Psychosomatycznej pt. „Zdrowie psychiczne – teoria, badania naukowe i praktyka”, zorganizowanego w dniach 17–18 września 2022 r. w Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego.