

RECENZJE I SPRAWOZDANIA

GEORGE D. BISHOP (2000). *Psychologia zdrowia – zintegrowany umysł i ciało.* (Health Psychology: Integrating Mind and Body) Wyd. I. Wrocław: Wyd. ASTRUM, ss. 598

Psychologia zdrowia jako dziedzina psychologii zajmująca się zależnościami między stanem psychicznym i zachowaniem człowieka a jego zdrowiem fizycznym, ma stosunkowo krótką historię. Przyjmuje się, że stała się ona odrębną dyscypliną od momentu utworzenia w 1978 roku w Amerykańskim Towarzystwie Psychologicznym – Sekcji Psychologii Zdrowia. Dynamiczny, w ostatnim czasie, rozwój zawdzięcza psychologia zdrowia szeregu czynnikom. Coraz częściej w ostatnich latach poddawano w środowisku medycznym krytyce, przyjętą w 1948 roku przez WHO, definicję zdrowia, uznając ją za zdecydowanie niejednoznaczna i zbyt wyidealizowaną. Poddawano również w wątpliwość słuszność modelu biomedycznego jako podstawy rozumienia zdrowia i choroby. Jednocześnie zmienił się radykalnie globalny rozkład występowania chorób i tym samym najczęstsze przyczyny zgonów.

Znaczny wzrost kosztów opieki zdrowotnej w odniesieniu przede wszystkim do chorób związanych z niewłaściwym stylem życia i negatywnymi nawykami zdrowotnymi, zwrócił uwagę środowisk medycznych na konieczność opracowania i wdrożenia skutecznych metod i technik zmiany tych niekorzystnych przyzwyczajeń. Książka Georga D.

Bishopa wychodzi naprzeciw tym oczekiwaniom.

Zdaniem autora było co najmniej kilka powodów, które zainspirowały go do napisania tej książki:

- opracowanie przystępnego przewodnika po aktualnym stanie wiedzy w dziedzinie psychologii zdrowia,
- zwrócenie uwagi czytelnika na znaczną różnorodność wzajemnych powiązań między sferą psychiczną (umysłem) człowieka a jego ciałem,
- wskazanie psychologicznych metod wspomagania zdrowia, umożliwiających zastosowanie najnowszych osiągnięć psychologii zdrowia do rozwiązywania istotnych problemów zdrowotnych.

Książka składa się z sześciu zasadniczych części obejmujących 16 szczegółowych rozdziałów, w których scharakteryzowano główne obszary zainteresowań współczesnej psychologii zdrowia. W części pierwszej, która stanowi teoretyczną i metodologiczną podstawę rozważań autora, przedstawiono najważniejsze zadania i problemy znajdujące się w centrum zainteresowań psychologii zdrowia oraz konieczność i zasady współdziałania z innymi dziedzinami nauki, zajmującymi się zdrowiem i chorobą, m.in.: medycyną psychosomatyczną, psychologią kliniczną, socjologią medycyny i antropologią medyczną. W jednym z rozdziałów G. D. Bishop rozwija myśl przewodnią książki, mówiącą o ujmowaniu psychologii zdrowia jako interakcji czynników fizycznych z psychicznymi i behawioralnymi. Propaguje jednocześnie biopsychospołeczny model rozumienia zdrowia i choroby, poddając krytyce po-

wszechnie występujący np. w leczeniu oraz edukacji lekarzy w naszym kraju – model biomedyczny. W ostatnim rozdziale tej części książki autor omawia podstawowe metody badawcze, charakterystyczne dla psychologii zdrowia (kliniczne, eksperymentalne, epidemiologiczne i ankietowe) oraz etyczne aspekty tego typu badań.

Problematyka związana z zachowaniem zdrowia oraz zapobieganiem chorobom została szerzej zaprezentowana w drugiej części książki. W rozdziale dotyczącym wpływu stylu życia na zdrowie człowieka, poddano analizie rolę niektórych czynników behawioralnych w występowaniu chorób i ich znaczenie w profilaktyce zdrowotnej. Przedstawiono także teoretyczne modele zachowań zdrowotnych oraz ich wyznaczniki. Wyniki badań i teorie czynników determinujących zachowania zdrowotne omówiono w aspekcie podstawowych zasad higieny zdrowotnej. W kolejnym rozdziale tej części książki autor zajmuje się psychologicznymi aspektami promowania zdrowia. Przedstawia w nim rolę psychologów w działaniach na rzecz zmiany przekonań i postaw ludzi z punktu widzenia potrzeb promocji zdrowia, możliwości wykorzystania technik behawioralnych w promocji zdrowia, praktyczne zastosowanie zasad zmiany zachowań i postaw oraz terapię określonych zachowań zdrowotnych, związanych m.in. z chorobą alkoholową i otyłością. Należy podkreślić, że G. D. Bishop w rozdziale tym analizuje i ocenia nie tylko skuteczność tych działań, ale wskazuje jednocześnie na sposoby zwiększenia ich efektywności.

W części trzeciej autor omawia znaczenie stresu w powstawaniu choroby. Wyjaśnia pojęcie stresu, sposoby jego pomiaru i jego związek ze zdrowiem oraz

rolę stresu w niektórych zaburzeniach czynnościowych, np. w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy oraz astmie oskrzelowej. Próbuje również odpowiedzieć na pytanie, jak sobie radzić ze stresem, wymieniając techniki kontrolowania stresu oraz akcentując rolę osobowości i wsparcia społecznego w walce ze stresem.

Kolejna część książki poświęcona jest problematyce różnic między reakcjami ludzi na objawy choroby i samą chorobę. W pierwszym rozdziale tej części autor omawia znaczenie, jakie ludzie przypisują różnym objawom i chorobom. Po przedstawieniu socjokulturowych aspektów choroby, dokonuje szczegółowej analizy psychicznych procesów związanych z percepcją i interpretowaniem objawów chorobowych, pozwalających zrozumieć istotę choroby. W rozdziale drugim omawia zasady współpracy w ramach systemu opieki zdrowotnej, w tym charakter relacji lekarza i pacjenta oraz bariery utrudniające ich wzajemne porozumienie się. Poruszany jest również problem przestrzegania zaleceń lekarskich i braku współpracy pacjenta podczas działań terapeutycznych (również w warunkach hospitalizacji). W kolejnym rozdziale tej części pracy Bishop próbuje odpowiedzieć na pytanie jak radzić sobie z chorobą przewlekłą? Omawia psychiczne i społeczne problemy stojące przed osobą chorą, m.in. na cukrzycę, artretyzm i chorobę Alzheimera, a także zadania psychologów zdrowia mające na celu poprawę samopoczucia chorego. W ostatnim rozdziale tej części pt. *Śmierć i umiowanie* jest mowa o ostatnim okresie życia człowieka. Zaprezentowano w nim psychologiczne i społeczne aspekty umiowania zarówno z punktu widzenia pacjenta (także dziecka), jak i jego otoczenia.

W przedostatniej, piątej części książki G. D. Bishop przedstawia stanowisko współczesnej psychologii zdrowia wobec najważniejszych problemów zdrowonych przełomu wieków, m.in.: AIDS, chorób nowotworowych i choroby wieńcowej. Prezentując wyniki najnowszych badań z zakresu psychoneuroimmunologii, fizjologii i patofizjologii, biologii oraz psychoimmunologii omawia charakter i przyczyny tych chorób oraz sposoby zapobiegania im. Akcentuje związki między czynnikami psychicznymi i stylem życia a etiologią tych chorób. Bardzo interesującą część tych rozdziałów stanowi dyskusja na temat psychicznych i społecznych aspektów procesu powrotu do zdrowia po przeżytym zawale mięśnia sercowego, sposobów radzenia sobie z chorobami nowotworowymi oraz metod pomocy ludziom chorym na AIDS. Ostatni rozdział tej części książki autor poświęca omówieniu problematyki wpływu bólu na zdrowie człowieka. Przybliży społeczne i kulturowe determinanty bólu, jego najnowsze terie, charakteryzuje związane z nim procesy fizjologiczne i psychiczne oraz opisuje techniki radzenia sobie z ostrym i przewlekłym bólem.

Ostatnia część książki – stanowiąca epilog rozważań G. D. Bishopa – dotyczy perspektyw i kierunków rozwoju psychologii zdrowia jako nauki i jej dalszego wkładu w problematykę zdrowia fizycznego. Autor prezentuje perspektywy rozwoju zarówno badań naukowych, jak i praktyki psychologii zdrowia i jej możliwości zastosowań klinicznych. Charakteryzuje ponadto psychologię zdrowia jako zawód. Jego zdaniem – mimo swojej krótkiej historii – psychologia zdrowia poprzez ukazanie praktycznych zastosowań zasad psychologicznych i behawioralnych do zagadnień zdrowia fizycznego i jego

ochrony, w znacznym stopniu przyczyniła się do podniesienia skuteczności działań diagnostycznych, terapeutycznych i profilaktycznych w praktyce medycznej.

Przez wiele lat definiowano zdrowie jako brak choroby, a medycyna miała charakter wyłącznie naprawczy. Współcześnie o zdrowiu myślimy już zupełnie inaczej. Traktujemy je w sposób holistyczny, jako całość wpływających na siebie sfer funkcjonowania człowieka. Zdrowe życie, to nie tylko zdrowe ciało, ale także zdrowe środowisko oraz prawidłowe relacje ze społecznym otoczeniem. Tak więc zdrowie, jak słusznie stwierdza autor książki, to proces „osiągnięcia integracji ciała, psychiki i duszy człowieka”. Propagowana w książce przez prof. Georga D. Bishopa holistyczna koncepcja zdrowego człowieka i zdrowego społeczeństwa, to zdecydowanie największy walor tej pracy. Niewątpliwą wartością książki jest także dokonanie przez autora szczegółowej analizy obecnego stanu psychologii zdrowia oraz określenie kierunków jej rozwoju w nadchodzącym XXI wieku. Analiza udokumentowana została niezwykle obszernym wykazem literatury; ponad 1200 pozycji z zakresu psychologii zdrowia.

Z punktu widzenia praktyki lekarskiej, najbardziej interesującą część książki stanowią rozdziały opisujące relacje psychologii zdrowia wobec aktualnych problemów zdrowotnych, dotyczących m.in. sposobów radzenia sobie z cukrzycą, artretyzmem, chorobą Alzheimera, AIDS, chorobami nowotworowymi, chorobą wieńcową i innymi chorobami serca oraz ujmowanie problematyki zdrowia w powiązaniu z szeregiem dyscyplin humanistycznych; socjologią medycyny, antropologią medyczną, psychologią kliniczną

i społeczną, edukacją medyczną oraz różnymi formami psychoterapii.

Istotnym walorem książki G. D. Bishopa jest również jej przejrzysty układ, w znacznym stopniu ułatwiający lekturę. Każdy rozdział posiada jednolitą strukturę; rozpoczyna go krótki opis jego zawartości, a kończy streszczenie. Wszystkie trudniejsze pojęcia wyjaśniane są na bieżąco. Dla lepszego zrozumienia szeregu zagadnień, autor uzupełnia je opisami przypadków z praktyki lekarskiej. Innym udogodnieniem są dodatkowe artykuły w formie komentarza (dygresji), gdzie czytelnik znajdzie opis konkretnych przypadków, przykłady technik terapeutycznych oraz metod badawczych. Biorąc pod uwagę również inne pozytywne walory struktury logicznej książki, można stwierdzić, iż jest to podręcznik napisany – z dydaktycznego punktu widzenia – w bardzo nowoczesny sposób. Książka Bishopa, jako przewodnik po badaniach, teorii i praktyce psychologii zdrowia, pełni jednocześnie funkcję „małej encyklopedii zdrowia” i może stanowić kompendium informacji dla wszystkich interesujących się problematyką psychologicznych aspektów zdrowia i choroby.

Pewne zastrzeżenia budzi niedokładna korekta tłumaczenia na język polski. Jeżeli można wybaczyć błędy typu „podwójnego liternictwa” (str. 38), to niestety pomyłki w nazwiskach są w tego typu wydawnictwach niedopuszczalne (Küler-Ross zamiast Kübler-Ross, str. 385). Ponadto w przedmowie do wydania amerykańskiego (str. 16) autor pisze, że trudniejsze pojęcia zdefiniowane są w słowniczku na końcu podręcznika. Niestety, w wydaniu polskim wydawca z niewiadomych względów takiego słowniczka nie zamieszcza.

Książka adresowana jest przede wszystkim do średniego i wyższego per-

sonelu medycznego: lekarzy, pielęgniarek, pracowników socjalnych, psychoterapeutów, rehabilitantów, a także studentów psychologii, medycyny oraz promocji zdrowia.

Leszek Rębała