

## Ćwiczenia 2: PSYCHOPROFILAKTYKA - KSZTAŁOTWANIE ZACHOWAŃ PROZDROWOTNYCH, MODYFIKACJE ZACHOWAŃ PATOGENNYCH

- Medycyna naprawcza ma kłopoty z radzeniem sobie z nowymi chorobami cywilizacyjnymi. To powód, dla którego skierowano się w stronę programów zaradczych, mających na celu krzewienia zachowań prozdrowotnych i modyfikowaniu zachowań patogennych.
- Badania nad związkiem chorób i zachowań wykazały związek przyczynowy między stylem życia, a niektórymi chorobami.
- **ZACHOWANIA** (aktywność ruchowa, niepalenie, sen, zdrowe relacje społeczne) skorelowane są ze zdrowiem aktualnym i przewidywanym.
- Patogeneza chorób, ukazuje nam związki przyczynowo skutkowe, a te z kolei pozwala projektować, programy kształtujące zachowanie prozdrowotne.
- Istnieją problemy z definiowaniem czynnika behawioralnego w zachowaniach zdrowotnych. Zależności systemowe zwracają naszą uwagę na interakcje czynników podmiotowych i środowiskowych.

**Pluchalski przedstawia zależność; wiedza -zachowania zdrowotne.** Zależność ta ma bardzo duże znaczenie dla kształtowania kampanii promocyjnych. Zdrowie behawioralne jest, więc procesem wykorzystującym wiedzę w promocji zdrowia. Stąd głównym zadaniem jest wspieranie zmian w zachowaniu, również poprzez zwiększanie poziomu owej wiedzy.

Z psychologicznego punktu widzenia, zachowania zdrowotne mogą być reaktywne, **nawykowe, lub celowe** i pozostają w istotnym wzajemnym związku ze zdrowiem:

- **NAWYKOWE** - wynik socjalizacji (mycie zębów). Socjalizacja prowadzona od najmłodszy lat. Ciężka do pokonania tradycja narodowych potraw. Modelowanie w domu, szkole (sport). Sport uprawiany w dzieciństwie, ułatwia tą formę zachowań prozdrowotnych w przyszłości.
- **CELOWE** - wymagają świadomości ich stosowania. Świadomość szczególnie ważna w kontekście stosowania mechanizmów wpływu społecznego.

Poszukując zachowań związanych ze zdrowiem, na ich zbiór używamy często terminu **STYLU ŻYCIA**, czyli luźno połączonych zachowań jednostki, grupy społecznej, mających znaczny wpływ na zdrowie. Na styl największy wpływ ma kultura, w której wzrastamy, a więc proces socjalizacji.

**Podstawowe zasady, które powinny regulować kształtowanie intencjonalnych zachowań zdrowotnych, można ująć w następujących punktach:**

(1)Kształtowanie i zmiana zachowań zdrowotnych powinny być rezultatem swobodnego wyboru.

(2)Zachowania zdrowotne powinny być powiązane z systemem wartości jednostki i pozytywnie przez nią oceniane.

(3)W realizowaniu swobodnych decyzji zdrowotnych powinna obowiązywać zasada stawiania sobie i innym realistycznych celów, gwarantujących powstanie poczucia własnej skuteczności

(4)Propozycje prozdrowotne i popularyzacja wiedzy o zdrowiu powinny być dostosowane do odbiorców (osób, grup) i do kontekstu naturalnego, materialnego i społeczno-kulturowego.

(5) Treść zachowań zdrowotnych powinna być elastycznie dostosowana do odbiorców, albo też powinna stanowić wynik wyboru.

(6) W kształtowaniu zachowań zdrowotnych bardzo istotną rolę odgrywa wspomagające działanie grup odniesienia, społeczności lokalnej i wsparcie profesjonalistów.

### **Promocja poprzez zmianę postaw:**

Oddziaływania informacyjne pokazuje związek między zdrowiem, a zachowaniem. Obejmują następujące procesy: zdobycia uwagi odbiorców, zrozumienie przez nich przekazu, przyswojenie i przechowanie przekazu, działania prozdrowotne.

Efektywność takiego przekazu zależy w dużej mierze od źródła. Skuteczność zwiększa autorytet, atrakcyjność osoby informującej o danym zagadnieniu, jak i podobieństwo z nadawcą, które spostrzega u siebie odbiorca.

### **Można odwoływać się do strachu odbiorców**

#### **KIEDY KOMUNIKAT OPARTY NA STRACHU JEST SKUTECZNY?**

Odpowiedz tkwi w określonej treści komunikatów oraz reakcji poznawczych, które owa treść wywołuje. Nowsze badania wskazują na kilka warunków niezbędnych do tego, by oddziaływanie oparte na strachu mogło być skuteczne (Rogers, 1975, 1983). Po pierwsze, oddziaływanie musi jasno i wyraźnie określać skalę, w jakiej negatywne zachowania zdrowotne prowadzą do szkodliwych skutków zdrowotnych. Ponadto zawierać musi **konsekwencje negatywnych zachowań, sposoby uniknięcia zagrożenia, oraz wzbudzać wiarę, co do pozytywnego poradzenia sobie z problemem.**

### **Podejście poznawczo behawioralne do promocji zdrowia**

„Uczenie się pozostaje pod kontrolą procesów poznawczych. Ludzie nie reagują bezpośrednio na bodźce”.

Celem tego podejścia staje się **identyfikacja szkodliwych zachowań i procesów poznawczych leżących u ich podstaw**, a następnie wprowadzenie takich mechanizmów uczenia się, które dają szansę na modyfikację zachowań (techniki dobrane do kontekstu).

- **TERAPIA AWERSYJNE** - skojarzenie niepożądanego zachowania, z przykrymi bodźcami
- **WARUNKOWANIE SPRAWCZE** - skojarzenie niepożądanego zachowania, z konsekwencjami w odpowiedzi na nie; karą, nagrodą.
- **KONTRAKT** -
- **KONTROLA BODŹCOWA** – takie zorganizowanie otoczenia (ograniczenie przebywania w określonych sytuacjach), które ma na celu wyeliminowanie lub ograniczenie do minimum bodźców mogących wyzwać niepożądane zachowania zdrowotne.
- **MODELOWANIE** - zachowania prozdrowotne, tak jak i inne kształtowane są za pomocą obserwacji otoczenia społecznego.

- SAMOKONTROLA - zmiany skuteczne, to zmiany i techniki zinternalizowane, niewymagające stałego nadzoru. To monitorowanie własnego zachowania, oraz nagradzanie się i karanie.
- TRENING UMIEJĘTNOŚCI – procedura terapeutyczna, w której pacjent odbiera trening w zakresie radzenia sobie w sytuacjach społecznych prowadzących do szkodliwych nawyków zdrowotnych oraz nabywa umiejętności opierania się pokusom.

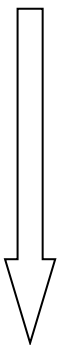
KAMPANIE W MEDIACH - Mimo wielkiej dostępności, wykazano nikły wpływ na zachowania prozdrowotne. Stosunkowo dużą skutecznością wykazały się tylko programy nacechowane informacjami, prowadzone przez dłuższy czas. To problem, z którym borykają się ogólnie wszyscy emitujący reklamy, które przepadają w szumie innych.

AKCJE PROMOCYJNE W SZKOŁACH - idealne miejsce. We wczesnym okresie kształtują się postawy.

AKCJE PROMOCYJNE W PRACY - prowadzone w zależności od czynnika ekonomicznego.

GRUPY SAMOPOMOCOWE - nie wymagają takiego wkładu specjalisty, ale są mniej skuteczne.

ODDZIAŁYWANIA DOTYCZĄCE CAŁEJ SPOŁECZNOŚCI - to głównie programy profilaktyczne. Nie ma problemu ograniczonego kontekstu i generalizacji zachowań prozdrowotnych na inne konteksty.



## MATERIAŁY FILMOWE DO ZAJĘĆ:

W swoim dokumencie „**SUPER SIZE ME**” reżyser Morgan Spurlock rzuca nowe światło na problem otyłości w Stanach Zjednoczonych. Robi to rozmawiając ze specjalistami od spraw żywienia oraz przeprowadzając niezwykle eksperyment z sobą w roli królika doświadczalnego. Jeśli zastanawialiście się kiedyś, czy człowiek może odżywiać się wyłącznie fast foodem, zobaczcie koniecznie ten film!

SUPER SIZE ME, nagrodzony Grand Prix na Festiwalu Filmowym w Sundance, jednocześnie bawi i przeraża. Spurlock porusza w nim kwestię odpowiedzialności etycznej dużych koncernów, sprawdza, co Amerykanie wiedzą na temat zdrowej diety, zagląda do jadłospisów szkolnych stołówek i na sale gimnastyczne oraz stara się odpowiedzieć na podstawowe pytanie: dlaczego amerykańskie społeczeństwo zajada się na śmierć?

Można je uwielbiać, można ich nienawidzić - nie da się jednak zaprzeczyć, że restauracje fast food zdominowały życie współczesnego społeczeństwa, zapewniając ludziom łatwy dostęp do szybkich i tanich posiłków. Jednak ta wygoda ma swoją cenę.

W Stanach Zjednoczonych około 37% dzieci i nastolatków ma nadwagę, a dwóch na trzech dorosłych Amerykanów cierpi na otyłość. Czy jest to wyłącznie kwestia braku samokontroli czy winę ponoszą raczej duże korporacje w rodzaju McDonalds'a?

Źródło: [www.filmweb.pl](http://www.filmweb.pl)

„**Sicko**” Michaela Moore'a jest jednym z tych filmów, po których wychodzi się z kina i dyskutuje z przyjaciółką nie tylko w drodze do samochodu, ale także następnego dnia przy śniadaniu z mężem (zbieżność postaci i zdarzeń przypadkowa), a obrazy i historie na długo zapadają w pamięć. Wychodzi się także w poczuciu, że świat, w którym żyjemy okazuje się być dżunglą, w której przeżywają (dosłownie i w przenośni) najsilniejsi. Tłumacząc z filmowego - ci z mieszkańców Ameryki, którym dana była łaska posiadania ubezpieczenia zdrowotnego.

Źródło: [www.filmweb.pl](http://www.filmweb.pl)

Prezentacje przygotował: Łukasz Widła