

CONCEPTUL DE SĂNĂTATE, PARTE INTEGRANTĂ ÎN SISTEMUL DE ECOLOGIE SOCIALĂ ȘI PROTECȚIE UMANĂ

Focus Institut

EUSEBIU TIHAN, M.Sc. (sub red.), LAURA GHIZA, M.Sc
© 2002 – Editura Institutului de Ecologie Socială și Protecție Umană - FOCUS
SĂNĂTATEA POPULAȚIEI (*culegere de texte*)

focus_sebi@yahoo.com

Obiective:

1. Definirea conceptului de sănătate din perspectiva relației unor dimensiuni specifice.
2. Analiza importanței sănătății din prisma componentelor stilului de viață.
3. Explicarea modului în care obiectivele sănătății pot fi realizate prin corelarea lor la trebuințe și expectații, obiective personale, priorități și interacțiuni.
4. Descrierea procesului de structurare a obiectivelor de sănătate printr-o autoevaluare realistă.
5. Distingerea între efectele imediate ale implicării active în comportamentele ce țin de sănătate și beneficiile pe termen lung ce pot fi obținute prin modificarea stilului de viață.

Introducere

O sănătate bună. Ce conotații are pentru noi această sintagmă?

Majoritatea oamenilor consideră sănătatea din prisma a ceea ce oferă, presupunând că, ei sunt sănătoși atât cât pot fi și, probabil vor rămâne la această stare.

Totuși, foarte multe aspecte ale sănătății noastre sunt afectate prin ceea ce facem, prin ceea ce gândim. Având informațiile corecte, putem alege în cunoștință de cauză și să ne îmbunătățim atât sănătatea cât și viața în ansamblu. Cu cât suntem mai sănătoși, cu atât mai mult tonus, vigoare și entuziasm vom prezenta și, astfel vom dobândi obiective importante. În caz contrar, lipsa informației conduce la limitări semnificative, generate de problemele de sănătate.

Aproape fiecare dintre noi a avut o perioadă din viață de sănătate deplină dar și perioade care trebuiau îmbunătățite.

Nu putem aduce ca exemplu o persoană sănătoasă în întregime sau bolnavă pe de-a-ntregul. Anumite aspecte a vieții noastre apar ca fiind mai caracteristice decât altele.

Problema este: cum putem identifica starea de sănătate.

Întrebarea firească, "**ce este sănătatea?**" ne orientează în lucrarea pe care v-o propunem spre analiză.

Sănătatea și bunăstarea

În mod tradițional, oamenii au definit sănătatea în diferite moduri. O persoană de conducere cu structură athletică va spune că sănătatea înseamnă practicarea cu regularitate a unui complex de exerciții și asigurarea unor mese pregătite cu atenție pentru menținerea unei greutate normale și a unei condiții fizice bune. Un medic va considera sănătatea ca fiind absența bolii. Un psiholog va argumenta că sănătatea include capacitatea de soluționare a problemelor emoționale și a traumelor. Totuși, majoritatea specialiștilor privesc aceste definiții cât și altele referitoare la sănătate ca fiind incomplete. În conformitate cu acești specialiști, prevenția și tratamentul problemelor de sănătate necesită o definiție apropiată conceptului de sănătate.

Ce este sănătatea ?

Punctul de vedere modern este acela că, **sănătatea**¹⁾ are câteva dimensiuni – **emoțională, intelectuală, fizică, socială și spirituală**, fiecare dintre acestea contribuind la condiția de bunăstare a unei persoane. Pentru menținerea unei sănătăți bune, o persoană trebuie să-și examineze fiecare din aceste dimensiuni și să se orienteze în sensul în care i se permite nu doar să trăiască o perioadă lungă de timp, ci de asemenea să se bucure de viață pe de-a-ntregul.

În 1967, OMS a declarat că *sănătatea este o stare totală de bunăstare fizică, mentală și socială și nu în principal absența bolii sau a unei infirmități.*

Sănătatea este acel proces în care toate aspectele din viața unei persoane lucrează laolaltă, într-un mod integrat. Nici un aspect al vieții nu funcționează în mod izolat. Organismul, mintea, spiritul, familia, comunitatea, țara, locul de muncă, educația și convingerile sunt toate interrelaționate. Modul prin care aceste aspecte se interacționează contribuie la îmbogățirea vieții unei persoane, fapt care ajută la determinarea caracterului de unicitate al persoanei cât și a sănătății acestuia.

Considerăm că cel mai important obiectiv al acestei lucrări este de a ajuta să realizăm caracterul de unicitate și să identificăm modurile prin care o persoană își poate susține starea de sănătate bună, atât în prezent cât și de-a lungul vieții.

Dimensiunile sănătății

Sănătatea include mai mult decât funcționarea fără piedici a organismului. De asemenea, implică relațiile mental-emoțional, intelectuale și sociale cât și valorile spirituale. Astfel, pentru o mai bună înțelegere a sănătății este necesar să examinăm în profunzime fiecare dintre aceste dimensiuni, care luate împreună constituie sănătate și bunăstare în ansamblu. Iată în continuare o schemă a dimensiunilor implicate. Fiecare dintre acestea vor fi abordate în detaliu, în această secțiune.

Sănătatea emoțională. Luat pe ansamblu, calitatea sănătății unei persoane reflectează emoțiile unei persoane, sentimentele acesteia față de sine, situații cât și față de alte persoane. Sănătatea emoțională

¹⁾ Starea de **sănătate mintală**, ca și sănătatea în general, este mai degrabă accesibilă explicării și descrierii decât definirii, pentru că definirea impune o anumită limitare și schematizare, care pot conduce la denaturări. După E. Pamfil, sănătatea reprezintă o garanție a libertății individului, "toată existența noastră, tot ce se întâmplă în psihismul nostru este dominat de caracterul angajării și libertății. O persoană la care s-a dezorganizat, diminuat sau alterat sistemul funcțiilor de libertate, aluneacă în afară de marele cerc al existenței, este un suferind, un bolnav, un înstrăinat". Sănătatea ar reprezenta totalitatea fenomenelor și rezultatelor interacțiunii lor dinamice, care concură la desfășurarea unei existențe normale a individului. Ecosistemul uman în care se manifestă sănătatea și boala nu este nici izolat și nici static. Conținutul conceptului de sănătate mintală este determinat de calitatea raportului personalitate-mediu.

include înțelegerea emoțiilor și cunoașterea modului de soluționare a problemelor cotidiene, a stresului cât și capacitatea de a studia, de a lucra sau de a îndeplini activități eficiente și cu bună dispoziție.

În timp ce ele sunt importante în sine, emoțiile influențează de asemenea sănătatea fizică. Medicii văd în mod frecvent demonstrarea conexiunilor organism – mental.

Somatizările ar fi expresia unor astfel de manifestări. De exemplu, un individ cu o bună stare emoțională manifestă o rată scăzută la boli legate de stres, cum ar fi ulcere, migrene și astm. Atunci când stresul sau tulburarea emoțională continuă pentru o lungă perioadă de timp, sistemul imunitar clachează, accentuându-se riscul de dezvoltare a diferitelor boli.

Unii cercetători au argumentat că trăsătura de personalitate denumită forță de caracter poate ajuta la întărirea sistemului imunitar împotriva efectelor vătămătoare ale stresului. Această forță este definită ca deținerea unui mod optimist și de asumare în abordarea vieții, în vizionarea problemelor, incluzând boala ca provocare ce poate fi manipulată.

Sănătatea intelectuală. Intellectul, aspect important al planului mental care contribuie la luarea deciziilor importante, joacă un rol crucial în starea de sănătate și de bunăstare a individului. Chiar dacă capacitatea intelectuală variază de la individ la individ, toți indivizii sunt capabili să învețe cum să dobândească și să-și evalueze informațiile, cum să aleagă între alternative și cum să ia deciziile asupra diferitelor tipuri ale problematicii, inclusiv sănătatea.

Sănătatea intelectuală este uneori inclusă în sănătatea emoțională ca parte a sănătății mentale. Totuși, deși strâns întrepătrunsă cu emoțiile, gândirea intelectuală se distinge de aceasta. Emoțiile pot altera capacitatea de a gândi a unei persoane, iar gândirea confuză poate accentua și mai mult problemele. Totuși relația dintre emoțional și intelect nu le suprapune.

Sănătatea fizică. Sănătatea fizică se referă la starea organismului și la răspunsurile acestuia în fața vătămărilor și a bolii. Pentru menținerea unei condiții fizice bune, a unei sănătăți fizice este important să adoptăm acele conduite ce ne conferă o bunăstare fizică. De exemplu, evitarea țigărilor, a consumului de alcool, alimentația moderată sunt doar câteva obiceiuri ce asigură o bună sănătate fizică. Exercițiile fizice adecvate, un effort cât și un repaos echilibrat, menținerea unei greutate normale și alegerea inteligentă a mâncărilor, evitarea abuzurilor alimentare în timpul sărbătorilor și a evenimentelor, ne ajută de asemenea să ne menținem starea de sănătate a organismului.

O stare bună de sănătate fizică necesită faptul ca o persoană să acorde atenție mesajelor trimise prin simțurile organismului asupra a ceea ce el are nevoie – mai multă odihnă sau diferite alimente, ca să enumerăm câteva exemple și, să răspundă la aceste mesaje într-un mod adecvat, coerent. Aptitudinile fundamentale de auto-îngrijire pot ajuta persoanele să-și soluționeze micile probleme de sănătate. Totuși, este la fel de important acceptarea responsabilităților pentru controale și de a ști să abordăm în cunoștință de cauză instituțiile și serviciile de sănătate atunci când apar probleme serioase medicale.

Sănătatea socială. Sănătatea socială se referă la capacitatea de realizare a rolului din viață, cum ar fi rolul de fiu sau fiică, părinte, soț, prieten, apropiat sau cetățean, într-un mod eficient și confortabil, cu plăcere, fără a tulbura climatul de ecologie socială, de protecție al altor persoane. Fiecare dintre aceste roluri presupune diferite responsabilități și riscuri. Toate necesită o comunicare eficientă de genul oferă și ia, căci relaționările sănătoase niciodată nu se derulează într-un singur sens. Împlinirea trebuințelor umane pentru dragoste, intimitate, de apartenență, constituie un factor important în realizarea sănătății sociale. Persoanele care sunt private de aceste trebuințe pot dezvolta comportamente ce pot aduce amenințare la starea lor de sănătate și de bună dispoziție, intrând astfel în sfera anomiei, devianței și patologiei sociale.

Sănătatea spirituală. O altă dimensiune a sănătății este sănătatea spirituală, acel sentiment, trăire, după care comportamentul și valorile fundamentale ale unei persoane sunt în armonie.

Anumiți specialiști în sănătate susțin că forțele spirituale afectează și sunt afectate de sănătatea pe ansamblu. Sănătatea spirituală poate include sentimentul de venerație, profunđa credință religioasă sau sentimentul de pace lăuntrică referitor la viața cuiva. Aceasta se dezvoltă prin efortul de dezvoltare a semnificației relației cu universul și cu viața însăși.

Numeroase studii au arătat o asociere între afiliația religioasă și rata scăzută de boli cronice și a mortalității. Unii oameni atribuie aceste efecte regulilor religioase, afirmând că religia descurajează conduitele ce pot conduce la probleme severe de sănătate. Alte persoane au declarat că afilierea religioasă poate contribui în mod direct asupra stării de sănătate și a bunei dispoziții în general.

Lagache D., sintetizând datele obținute de unii cercetători descrie următoarele caracteristici principale ale sănătății mentale:

- ⇒ Capacitatea de a produce, de a tolera tensiuni suficient de mari și de a le reduce într-o formă satisfăcătoare pentru individ,
- ⇒ Capacitatea de adaptare a propriilor aspirații la cele ale grupului,
- ⇒ Capacitatea de adaptare a conduitei proprii la diferite tipuri de relații cu ceilalți indivizi,
- ⇒ Capacitatea de identificare atât cu forțele conservatoare, cât și cu cele novatoare ale societății.

Sănătatea mentală – spune C^m Gorgos - apare drept o vastă sinteză, rezultantă omplexă a unei mulțimi de parametri ai vieții organice și sociale, aflați în echilibru dinamic, ce se proiectează pe modelul funcțional sau morfologic în istoria sa vitală. Manifestarea acestor stări de sănătate ar fi existența unei judecăți și a unei viziuni realist-logice asupra lumii, dublate de existența unei discipline psihologice și sociale a muncii, bazate pe autocontrolul volițional, acordat la normele sociale, pe fundalul bucuriei de a trăi și al echilibrului introversie-extroversie.

Integrarea sănătății.

Fiecare persoană conferă o anumită importanță celor cinci dimensiuni ale sănătății. Unii indivizi sunt mult mai interesați de sănătatea emoțională sau intelectuală decât de sănătatea fizică. Alții își pot extrage o mare satisfacție din relațiile lor cu alte persoane sau din implicarea lor în munca pentru idealurile religioase.

Dimensiunile sănătății formează un tot – fiecare are un efect asupra celorlalte. Să presupunem că munca noastră se desfășoară în armonie cu valorile noastre de bază. Această armonie poate contribui la susținerea sănătății noastre spirituale. Pe de altă parte, o sănătate spirituală poate avea efecte profunde asupra sănătății emoționale. Sănătatea emoțională se răsfrânge asupra relațiilor sociale și toate aceste dimensiuni ale sănătății îi va permite ființei noastre să soluționeze și mai bine problema fizică.

Toate aceste dimensiuni distincte lucrează împreună pentru a asigura randamentul funcțiilor și astfel să asigure confortul. Cultivarea unei anumite dimensiuni atrage după sine dezvoltarea celorlalte dimensiuni. În mod similar, neglijarea unei singure dimensiuni poate induce consecințe severe asupra sănătății pe ansamblu, cât și bunei dispoziții. Pentru menținerea sănătății, trebuie să acordăm atenție celor cinci dimensiuni, identificând legăturile dintre ele și încercând să le menținem în echilibru astfel încât ele să asigure un optimum.

Sănătatea și echilibrul.

Echilibrul este necesar deoarece acesta afectează însăși homeostazia, starea de normalitate a organismului chiar la baza nivelului fiziologic. Corpul uman este un organism remarcabil de mobil. Pe parcursul vieții, o persoană trebuie să facă față, să răspundă unei suite de amenințări, printre care boli, vătămări fizice, stres. Organismul este capabil să se lupte și să se adapteze la multe dintre aceste amenințări îndreptate asupra propriei identități și astfel să revină la starea de normalitate.

Pentru a dobândi această capacitate, organismul caută în continuu să mențină echilibrul între factori constanți, precum temperatura, puls accelerat, TA, conținutul de apă și nivelul de zahăr în sânge. Acest echilibru natural, sau homeostazie, este realizat prin activitatea unor mecanisme automate, din organism. De exemplu, ființele umane încearcă să-și mențină o temperatură normală la nivelul a 37°C. În apă caldă, organismul transpiră pentru a se răcori și astfel încearcă să împiedice deteriorarea din supraîncălzire. În apă rece, corpul tremură pentru a accentua activitatea musculară și astfel arde substanțele nutritive și produce căldura.

Revenind la starea de echilibru normal, aceasta este de asemenea un factor cheie în vindecarea sau combaterea bolii. Organismul uman se poate regenera în mod automat sau, să înlocuiască majoritatea celulelor pe baza unor procese normale. Când pielea este tăiată, noi celule se construiesc în locul celor deteriorate și noile celule sanguine le înlocuiesc pe cele pierdute prin sângerare. Vindecând rănilor și înlocuind materialele “uzate” în procesul vindecării, corpul reușește astfel să revină la starea de homeostazie.

În mod similar se lucrează și în apărarea în fața bolii, pentru a-l readuce la starea de echilibru. Totuși, o astfel de apărare nu este doar o funcție a organismului. După cum am arătat deja, stările emoționale pot genera efecte fiziologice (somatizări) și astfel pot juca un rol important atât în distrugerea cât și în refacerea echilibrului nostru fiziologic. Din punctul de vedere al emoțiilor, creierul produce diferite substanțe chimice care se varsă în fluxul sanguin și afectează procesele de homeostazie a organismului. Deoarece emoțiile apar ca răspuns la toate aspectele vieții, se impune cu necesitate menținerea unui echilibru pe toate dimensiunile sănătății, fapt important pentru funcționarea normală a organismului.

Emoțiile accentuate sau pe termen lung și incapacitatea soluționării adecvate, afectează sistemul endocrin, în special glanda tiroidă. Pe de altă parte, lipsa alimentelor esențiale în alimentație, în special iod, conduce de asemenea la tulburarea tiroidiană. Astăzi, în România, 20% din populație suferă de tulburare tiroidiană¹⁾.

Sănătatea și stilul de viață.

Dimensiunile sănătății pot fi influențate de câțiva factori. Un factor evident îl constituie accesul la un sistem competent de îngrijire medicală și de educație sanitară, de care o persoană poate beneficia nu doar din perspectiva fizică cât și mentală și socială, în aceeași măsură.

Un altul, factorii de mediu, include siguranța căminului și a vecinătății, serviciile publice adiacente, iar factorii negativi, de genul volumul de substanțe toxice în sol, aer și apă. Câțiva dintre acești factori pot fi controlați într-o oarecare măsură

Un altul, factorii de mediu, include siguranța căminului și a vecinătății, serviciile publice adiacente iar factorii negativi, de genul volumul de substanțe toxice în sol, aer și apă. Câțiva dintre acești factori pot fi controlați într-o oarecare măsură prin însăși capacitatea persoanei de a alege unde să trăiască, iar alți factori pot fi influențați prin voință politică. Totuși, pentru majoritatea persoanelor, aceștia se constituie în caracteristici ale vieții care pot fi influențate și modificate cu mare dificultate.

Și mai greu de controlat sunt factorii ereditari, aspecte ale vieții care sunt “manipulate” prin gene. Genele sunt “codurile” înăscute și încastrate în fiecare celulă a organismului uman. Ele controlează multe aspecte ale dezvoltării și funcționării indivizilor, de la desemnarea sexului și până la tendințele către anumite boli. Ele pot afecta sănătatea fizică, emoțiile, intelectul și chiar viața socială. Acestea sunt aspectele fundamentale ale vieții și sănătății individului. Factorii genetici nu pot fi controlați de către individ, deși adesea ei pot fi compensați.

În timp ce toți acești factori sunt importanți pentru sănătate, cea mai importantă influență în această lume dezvoltată este **stilul de viață**²⁾, acesta fiind un factor ce poate fi controlat. Ideea acestei secțiuni este că ne putem controla sănătatea. În timp ce ereditatea și mediul joacă un rol deosebit în statutul sănătății noastre, alegerile pe care le facem în ceea ce privește stilul de viață ne afectează și ne determină starea de sănătate într-o și mai mare măsură.

Stilul de viață se referă la modul de ansamblu în care trăim – atitudini, obiceiuri și comportamentele persoanei în viața cotidiană. Din perspectiva specialiștilor americani, în SUA, stilul de viață contribuie în mare măsură la 7-10 din cauzele ce conduc la deces.

Deși nu toate componentele stilului de viață se situează sub controlul individului, toți oamenii abordează tipuri de stiluri de viață care le afectează în mod direct sănătatea și bunăstarea. Prin cele exprimate dorim să ajutăm la identificarea alternativelor în momentul luării deciziilor sau în desemnarea obiectivelor care pot avea un impact pe termen scurt și lung asupra sănătății.

¹⁾ Tulburarea tiroidiană poate fi și cauza zonelor endemice.

²⁾ **Stilul de viață**, se referă la totalitatea activităților care compun viața unei persoane, grup, colectivitate dar dintr-o perspectivă intern-structurală și normativă. Prin analiza stilului de viață, psihologia socială caută să identifice un principiu generator de unitate în pluralitatea manifestărilor concrete ale vieții individuale. S.v. constă în trăsăturile particulare ale psihologiei, comportamentului și habitudinilor acestora, care definesc un mod specific de raportare față de lume, reliefând, în fiecare caz în parte, alte invariante, accentuate în structurile vieții cotidiene. (Sursa: C^{im} Gorgos, *Dicționar de psihiatrie*.)

Componentele stilului de viață

Stilul de viață include câteva componente prin care oamenii își desfășoară aspectele majore ale vieții lor, componente cum ar fi: munca, recreerea, hrănirea, soluționarea problemelor și altele. Conceptul stil implică mai degrabă o structură decât un eveniment izolat. Componentele stilului de viață conștă astfel în tipologii generale de comportament. De exemplu, ieșirea în mod frecvent cu prietenii indică un stil de viață înalt, din punct de vedere social.

Fiecare individ își dezvoltă un stil de viață în mare parte prin încercare și eroare. Oamenii încearcă diferite acțiuni și, de obicei adoptă ca obiceiuri acele comportamente care conferă cea mai mare reușită și satisfacție. Aceste comportamente pot fi grupate într-un număr de structuri întrepătrunse, ceea ce crează componentele stilului de viață. Fiecare componentă poate declanșa un anumit efect asupra câtorva dimensiuni ale sănătății persoanei.

Stilul de lucru. Modalitățile prin care individul produce, crează și studiază, se constituie în stilul de lucru. Unii indivizi sunt perfecționiști, ei luptându-se pentru ca fiecare aspect al muncii sale să fie perfect. Alții sunt mult mai preocupați de volumul muncii produse decât de calitate. Se consideră că munca fizică tradițională stă la baza longevității și sănătății. Astfel, cea mai mare parte a longevivilor sănătoși din România trăiesc la țară. Alte tipuri de efort stimulează mintea și ajută la menținerea sănătății intelectuale.

Stilul recreațional. Modul în care indivizii își alocă și își consumă timpul liber – stilul recreațional – afectează de asemenea multe dimensiuni ale sănătății și buneii dispoziții. Oamenii se pot angaja în activități recreaționale care le asigură exerciții fizice, îi stimulează mental și, îi ajută în întreținerea relațiilor cu ceilalți. Totuși, unele stiluri recreaționale pot fi vătămătoare, chiar periculoase. De exemplu, accentuarea în mare măsură pe competiție și agresiune poate deteriora relațiile sociale sau să conducă la stres. Persoanele care își petrec timpul liber consumând alcool sau droguri, vor întâmpina probleme severe de sănătate fizică și socială.

Stilul de reacție la plăcere. În ce mod se bucură o persoană de apariția unei personalități în viața sa? Cum așteaptă o aceeași persoană să fie încântată de către semenii?

Lucrurile sunt făcute pentru a-i face pe oameni să se simtă bine iar modurile în care ei percep plăcerea le definesc ceea ce sociologii numesc, stilul de încântare.

Unii sunt foarte darnici cu alții pe când unii sunt foarte egoiști, fiind motivați doar față de sine. Modul în care oamenii acordă sau primesc o încântare, le poate influența sănătatea, pe toate aspectele sale.

Stilul de soluționare. Stresul este fără îndoială o parte din viață. El poate fi pozitiv, atunci când este asociat cu dezvoltarea umană (căsătoria, promovarea în funcție) sau, poate fi negativ, atunci când este asociat unei pierderi (devalorizare financiară, dezacorduri cu rudele).

Modul în care persoanele își soluționează evenimentele stresante ale vieții, le poate afecta sănătatea. O persoană poate prelucra conflictul într-o familie, descătușându-și furia.

Este foarte cunoscut exemplul în care o persoană sosește acasă, nervos, țipă la soție, aceasta țipă și ea la copil, copilul lovește câțelul iar câțelul mușcă poștașul care tocmai intra în curte.

Alte persoane încearcă să medieze conflictul în mod calm și să caute soluția satisfăcătoare fiecăruia. Pe acest din urmă mod de soluționare s-au structurat și mariajele bunicilor și părinților noștri și, nu este de mirare că ele nu s-au destrămat după ani de coexistență, familia reprezentând încă, o valoare fundamentală pentru populația din România.

Stilul de cunoaștere. Acest stil se referă la modalitățile în care oamenii gândesc, caută cunoașterea și iau decizii. Unii oameni sunt foarte meticuloși, în ceea ce privește soluționarea problemelor. Aceștia, i-au în considerație toate alternativele și, cu atenție, își fundamentează deciziile pe cât mai multe informații posibile. Unii indivizi, merg mai mult pe intuiție și tind să ia rapid deciziile, sub forța împrejurărilor (sub forța impulsului), pe baza sentimentelor iar alții se tem să decidă așteptând ca alții să le spună ce să facă. Adesea am auzit spunându-se după o acțiune, **ce am făcut!**¹⁾ iar la alte popoare se spune, **ce să fac**. Cu siguranță, aceste stiluri de abordare a deciziilor necesită și implică mecanismele cognitive, tonusul

¹⁾ La români se spune, *Dă Doamne mintea românului de după!*

energetic, temperamentul, alte aptitudini. Stilul cognitiv poate fi asociat condiției sociale a persoanei și stării sale de sănătate. De asemenea, reflectă sănătatea intelectuală.

Stilul de comunicare. Modalitățile prin care oamenii le permit altora să afle ceea ce își doresc, ce simt, ce doresc sau gândesc cât și modurile prin care ei răspund la ideile și sentimentele altora, sunt părți, aspecte ale stilului lor de comunicare. Unii indivizi folosesc cuvintele pentru a-și exprima sentimentele în timp ce alții se simt inconfortabil atunci când își descriu emoțiile. Ședințele de evaluare psihologică ne-au reliefat foarte bine aceste aspecte. O persoană care nu își exteriorizează emoțiile poate suferi tensiuni sociale și emoționale, care pot conduce de asemenea la probleme fizice.

Stilul de relaționare. Comunicarea este doar un aspect al modului în care oamenii se relaționează unii cu alții. Stilul de relaționare al unei persoane implică și alte tipuri de interacțiune. De exemplu, în cadrul unui grup, unii indivizi își pot asuma rolul de lider în timp ce alții se simt mult mai confortabili atunci când sunt conduși de către o altă persoană. Desigur, aceasta este o caracteristică psihologică, o trăsătură de personalitate.

Alte aspecte ale acestui stil includ modurile în care oamenii îi abordează pe ceilalți, dorind să-i cunoască mai bine și, tipurile de relații ale indivizilor cu familia și prietenii.

Sănătatea emoțională și cea mentală depinde în mare măsură de capacitatea persoanei de a aborda relațiile interpersonale, în maniera în care să le fie satisfăcute trebuințele și dorințele.

Stilul de alimentație. Atitudinea unei persoane către și față de abordarea alimentelor și hrănirii, constituie stilul nutrițional al unei persoane. Pentru unele persoane, hrana reprezintă o sursă majoră de satisfacție, de plăcere; pentru alții este doar substanța necesară organismului. Sănătatea fizică a unei persoane depinde în mare măsură de ceea ce mănâncă acea persoană. De asemenea, alimentele au impact asupra sănătății intelectuale iar felul în care se mănâncă, maniera relaxată sau tensionată, în singurătate sau alături de alte persoane, poate afecta buna dispoziția.

Stilul de consum. O altă componentă a stilului de viață cuprinde modalitățile în care oamenii își selectează și se folosesc de produse și servicii, și este denumită stil de consum. Atunci când o persoană face cumpărături pentru acasă, ea devine mult mai preocupată de confort sau de aspect. Cât de îmbietător, cât de relaxant este căminul, este un fapt ce afectează starea fizică iar imaginea casei poate avea un impact asupra relației sociale și satisfacției emoționale.



Stilul ecologic. Deciziile luate de un consumator, îi poate afecta stilul ecologic – modul în care o persoană interacționează cu mediul fizic. Stilul ecologic al unei persoane reflectă nivelul preocupării acestuia pentru păstrarea, menținerea unui mediu sănătos. Aceasta implică deciziile referitoare, fie la mașini, alimente, fie la autobuz, biciclete, cât folosește aerul condiționat sau aeroterma, cât de activ se implică în reciclarea unor deșeuri.

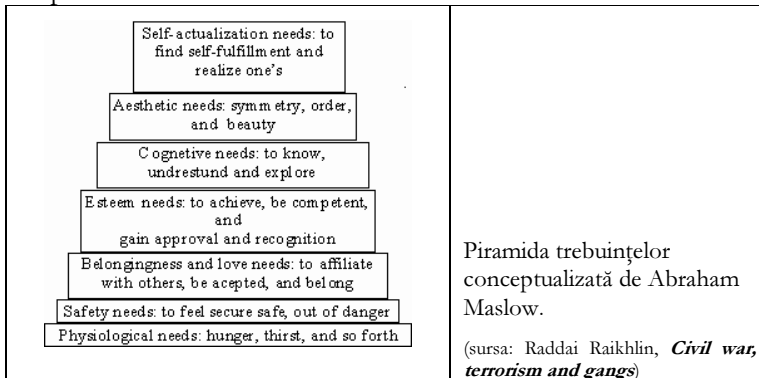
Orice acțiune umană afectează mediul și climatul. Modul în care oamenii tratează mediul influențează sănătatea fizică proprie cât și a celorlalți. De fapt, imaginea cotidiană ne explică totul. Gunoaiile din jurul blocurilor generează focare epidemiologice.



Străzile prăfuite adaugă un plus la gradul de depresie al populației iar răscolirea prafului de o anumită categorie profesională nu face decât să perpetueze factori (culturi) microbieni(e).

Stilul de viață, sănătatea și autoeficiența

Diversitatea de conduite ce alcătuiesc stilul de viață al unei persoane, indică faptul că, stilul de viață este afectat de multe variabile și, sugerează că este greu de a fi controlat și modificat. Stilul de viață este caracteristic fiecărei categorii socioprofesionale, având la bază piramida trebuințelor, piramidă conceptualizată de Abraham Maslow.



Pe lângă aceasta trebuie să mai spunem că stilul de viață depinde și de dinamica societății, fapt explicat chiar de părintele sociologiei, Pitirim Sorokin¹⁾.

Iată în continuare câteva categorii de variabile pe care se bazează analiza (segmentarea) stilului de viață.

Sexul. Segmentarea practică în unele studii după variabila “sex” a fost mult timp utilizată pentru diferențiere.

Venitul. O altă practică des utilizată în structurarea procentelor psihosociale o constituie segmentarea populației în funcție de venit. În studiile actuale există distincții între categoriile reticente și receptive ale fiecărei clase sociale. Nu cei cu adevărat săraci răspund la cele mai ieftine mesaje, ci, acci care se consideră săraci în raport cu aspirațiile și trebuințele lor pentru o anumită prioritate. În anumite situații există tendința ca mesajele complicate, intelectualiste să fie “achiziționate”, receptate și de persoane aparținând categoriilor supraprivilegiate ale fiecărei clase sociale.

Segmentarea demografică multifactorială. Analizele de tip psihologic și sociologic recurg adesea la segmentarea populației, în funcție de venit și vârsta indivizilor. Grupele de vârstă pot fi mai mici, ajungând să fie structurate chiar pe intervale de 3-5 ani, acolo unde posibilitățile financiare se întind pe o paletă largă, aceasta deoarece se știe că, o persoană de 30 de ani are cu totul alte trebuințe financiare față de o persoană de vârstă apropiată. De asemenea, potențialul, echilibrul psihologic al fiecărui individ depinde de toate resursele pe care acesta le deține.

¹⁾ **Pitirim Sorokin**, sociolog, autor al lucrării “*The System of Sociology*”, publicată în anii negri ai ruinei ce a urmat revoluției bolșevice și Războiului Civil din Rusia. Cartea încerca să ducă la un bun sfârșit crearea Sociologiei; în opinia autorului, sociologia trebuie să fie asemeni oricărei științe naturale. În anii '30, ca emigrant rus în SUA, Sorokin a scris cele patru volume ale lucrării “*Social and Cultural Dynamics*”. În cartea sa, Sorokin descria natura oscilantă a dezvoltării sociale, proces caracterizat prin cicluri foarte lungi. Ideea acestei lucrări i-a fost sugerată de către prietenul său, N.D. Kondrat'ev care a descoperit multe mișcări ipotetice în dezvoltarea economică. Sorokin a indicat rolul jucat de ideologie în aceste cicluri.

Segmentarea psihografică. Acest tip de segmentare constă în împărțirea indivizilor unei populații date, pe categorii distincte, în funcție de clasa socială, stil de viață sau personalitatea fiecăruia. Persoanele care fac parte din aceeași categorie demografică pot avea un profil psihologic foarte diferit.

Clasa socială. În România se observă cu claritate dinamica socială, ce are ca efect puternice (re)structurări ale claselor sociale, cu tot ceea ce le caracterizează: identitate, spirit, cluburi, etc.

În România, populația are după decembrie '89 o libertate sporită, referitor la componentele stilului de viață. Oamenii pot lua decizii, așa cum vor în ceea ce privește munca, locul unde trăiesc, cum să-și petreacă timpul liber, cum să trateze cu alți oameni. Totuși, românii sunt deosebit de înfricoșați, nu vor să-și depășească barierele pe care singuri și le-au construit. Ca urmare nu știu să beneficieze de libertatea câștigată, confundând-o adesea cu nonconformismul, contracultura. Populația nu a înțeles regulile unei piețe libere, cu atributele sale, efort personal asiduu, perseverență, concurență, calitate, încântarea clientului și nu sluga lui. Populația își exercită cu o mare larghețe doar dreptul la grevă, un fapt deosebit de găunos, care până la urmă duce la umilire, obediență, tot a greviștilor.

Aceste manifestări nu le permit indivizilor o dezvoltare personală, un nivel de eficiență, care este un alt factor important ce contribuie la susținerea sănătății. Conceptul de autonomie vrea să desemneze încrederea în capacitatea persoanei de a-și planifica și controla propriile comportamente cât și componentele stilului de viață. Cunosce foarte puține persoane care să își controleze fiecare aspect al sănătății dar, oamenii sunt liberi să ia multe decizii importante. Oamenii au liber arbitru dar deciziile odată luate vor influența într-un anumit fel afectându-le sănătatea și buna dispoziție chiar întregul destin.

Obiectivele sănătății

Pentru a fi eficiente, obiectivele, în ceea ce privește sănătatea proprie trebuie să fie fundamentate pe înțelegerea clară a informațiilor și obiectivelor referitoare la sănătate. Din această perspectivă, ne-am propus oferirea unor astfel de informații. Care sunt efectele diferitelor tipuri de comportamente? Ce tehnici am putea folosi pentru a modela în mod eficient aceste efecte?

Se înțelege că obiectivele desemnate pentru sănătate nu se pot baza doar pe informații legate de sănătate. Ele trebuie de asemenea să fie compatibile cu obiectivele extinse pe care, de altfel oricine le are. O persoană dorește să mai slăbească ori să se mai îngrășe, cu scopul de a fi mai atractiv. Un altul vrea să slăbească pentru a-și echilibra presiunea sanguină sau zahărul din sânge.

Observăm că, informațiile obiective în legătură cu sănătatea prezintă o pondere în desemnarea obiectivelor de sănătate dar oamenii mai trebuie să-și evalueze obiectivele în contextul complexului personal de trebuințe și dorințe.

Trebuințele și dorințele

Deși majoritatea persoanelor prezintă aceleași trebuințe fundamentale, de alimentație, de adăpost, de securizare, contact cu alți oameni (de apartenență la același grup), sentimentul satisfacției efortului personal și a altor activități, totuși, în cadrul acestor categorii există o plajă largă de posibilități ce se constituie în dorințele indivizilor. Neglijarea trebuințelor universale ale omului, este un fapt ce pune individul în dificultate de a se bucura de o bună sănătate și de o viață cu satisfacții. În același timp, neglijarea dorințelor specifice pot genera de asemenea consecințe serioase.

Definirea obiectivelor personale

Definirea obiectivelor personale reprezintă un pas important în dobândirea satisfacției și împlinirii, așa cum au fost descrise de Maslow. Dacă trebuințele și expectațiile nu sunt traduse în obiective specifice, ele pot rămâne doar la stadiul de idei, trezind sentimente de frustrare în loc de planuri concrete pentru schimbare.

Fără obiective, nu se pot evalua progresul sau să fie măsurat succesul în ceea ce privește rezolvarea trebuințelor sau satisfacerea dorințelor. De asemenea, putem afirma că, obiectivele sunt importante pentru că individul poate trăi satisfacția și sentimentul de realizare ce apare odată cu realizarea lor.

Nu trebuie să ignorăm că, obiectivele eficiente trebuie să fie realiste. Definirea unor obiective realiste, adecvate necesităților, dorințelor și disponibilității asigură oportunitățile pentru dobândirea succesului și satisfacției, fapt care contribuie la structurarea respectului de sine.

Desemnarea unor obiective în mod nerealist, generează disonanța afectivă pe fondul disonanței cognitive, ceea ce conduce la eșecuri care subminează imaginea, respectul de sine și poate pune în pericol chiar sănătatea fizică.

Obiectivele pe termen lung și pe termen scurt

Oamenii își structurează obiective atât pe termen scurt cât și pe termen lung.

Obiectivele pe termen lung, cum ar fi obținerea licenței după studiile universitare aferente, necesită ani îndelungați de studiu pentru realizare și, adesea, aceste obiective sunt foarte apropiate cu cele mai profunde trebuințe și dorințe ale persoanei.

Obiectivele pe termen scurt, cum ar fi obținerea unui scor bun la un test pot fi realizate foarte repede. Totuși, obiectivele pe termen scurt sunt adesea bazele structurării obiectivelor pe termen lung.

Atunci când obiectivele pe termen lung par să depășească capacitatea persoanei, chiar și atunci când sunt realiste, aceasta poate deveni ușor pesimistă față de ideea realizării lor.

Din contră, obiectivele pe termen scurt par să fie mult mai ușor de prelucrat de către majoritatea indivizilor. Abordarea obiectivelor pe termen lung ca suită de obiective pe termen scurt asigură o modalitate de a obține imediat, un sentiment de realizare și ajută la realizarea mult mai ușoară a obiectivelor pe termen lung.

Priorități, compensații și nivele de confort

Atunci când ne analizăm obiectivele, observăm că lista nu se mai termină. Pe măsură ce obiectivele sunt definite, oamenii trebuie să-și stabilească și prioritățile, trebuind să decidă care necesități, dorințe și obiective sunt mai importante. Majoritatea indivizilor încearcă să realizeze mai mult decât se pot aștepta să realizeze într-un anumit timp și cu anumite resurse disponibile. Unii nu își găsesc timp pentru a-și exercita o rutină zilnică iar la alții, viața socială suferă deoarece au programul încărcat.

Stabilirea priorităților pot ajuta persoana să soluționeze astfel de dificultăți astfel încât cele mai importante trebuințe și obiective trebuie abordate cu atenție.

În situația în care persoana se confruntă cu multe necesități și obiective, apar compensațiile, compromisurile, decizii în urma cărora anumite trebuințe și dorințe sunt sacrificate sau sunt realizate în alte moduri.

Unele compromisuri sunt evidente. De exemplu, consumul de alcool este o componentă importantă a stilului de obținere a plăcerii. Consumul de alcool este însoțit chiar de riscuri majore de sănătate fizică, emoțională și socială. Înțelegerea acestor riscuri poate încuraja oamenii să renunțe sau să-și limiteze consumul în sensul protejării sănătății pe ansamblu.

Recurgerea la compromisuri implică determinarea unor anumite nivele de confort, în ideea maximizării beneficiilor. Uneori oamenii se îngrijorează că sunt prea lenți, prea mecaniciști sau cu activitate sexuală redusă, inhibată. Diferențele radicale pot semnaliza problemele reale dar există o plajă largă de comportamente și condiționări normale. Dacă oamenii pot obține un confort și mai mare și să-și accepte nivelele actuale de comportament, ar putea descoperi că există puține situații pentru care să se îngrijoreze. Astfel, oamenii ar putea să-și dedice și mai mult timp și energie pentru realizarea obiectivelor care prezintă o și mai mare importanță pentru ei. Stabilirea unor nivele veritabile de confort reprezintă un aspect semnificativ pentru toate deciziile.

Rezumat

Sănătatea reprezintă un concept complex cu câteva aspecte ce cuprind dimensiunea emoțională, intelectuală, fizică, socială și spirituală. Sănătatea înseamnă mult mai mult decât absența bolii. Ea este un proces ce contribuie la bunăstare și echilibru.

Sănătatea emoțională se referă la capacitatea de exprimare și de soluționare a emoțiilor unei persoane într-un mod constructiv.

Sănătatea intelectuală se referă la capacitatea de evaluare a informației și de luare a unei decizii importante.

Sănătatea fizică se referă la condiția organismului și la răspunsul acestuia în cazul vătămării și a bolii.

Sănătatea socială reprezintă capacitatea de a aranja, de a se bucura, de a contribui și beneficia de relațiile dezvoltate cu alte persoane.

Sănătatea spirituală se referă la sensul de consistență, armonie și de echilibru ce apare în promovarea energiei și de educare a sănătății în ansamblu.

Deși oamenii se pot orienta pe diferitele aspecte ale sănătății, toate aceste dimensiuni sunt interrelaționate. Efectele pozitive dobândite într-o anumită direcție tind să se lege de altă dimensiune iar influențele negative ce apar pe o dimensiune va genera probabil probleme pentru celelalte.

Este foarte importantă dobândirea și menținerea unei străi de echilibru. Echilibrul este conceptul cheie al stării de sănătate, corpul căutând starea de homeostazie pentru a se menține și revigora pe sine.

Toate dimensiunile sănătății sunt influențate, afectate chiar, de mai mulți factori, care pot fi grupați în factori ai sistemului de îngrijire a sănătății, factori ai mediului, factori genetici și factori ai stilului de viață.

Factorii stilului de viață sunt din multe privințe factorii cei mai influenți asupra sănătății pe ansamblu. De asemenea, ei sunt factorii care pot fi cel mai bine ținuti sub control. Stilul de viață include seturi de conduită ce afectează în mod diferit zona de acțiune sau viața unei persoane.

Componentele stilului de viață sunt stilul de lucru, stilul de recreere, stilul de distracție, stilul de comunicare, stilul de relaționare, stilul de cunoaștere, stilul de consum, stilul de alimentație și stilul de ecologie.

Deși stilul de viață este complex, totuși acesta se situează sub controlul personal și este dictat de capacitatea de a alege în mod amplu fapt care poate fi un beneficiu asupra vieții și sănătății persoanei.

Alegerile în ceea ce privește sănătatea implică mai mult decât informația obiectivă. De asemenea, necesită înțelegerea obiectivelor de ansamblu ale individului. Obiectivele indivizilor se bazează în general pe trebuințele și expectațiile acestora. Definirea în mod realist a obiectivelor permite indivizilor să realizeze eforturi specifice în sensul îndeplinirii obiectivelor. Obiectivele pe termen scurt sunt mai ușor de realizat decât cele pe termen lung. Atunci când sunt de dezbatut mai multe obiective este bine să se acorde prioritățile și confortul necesar. Desemnarea priorităților poate fi realizată pe baze raționale, prin autoevaluare. Acesta este un proces de continuă examinare a trebuințelor și expectațiilor unei persoane, explorând tipologia de comportamente din stilul de viață ce facilitează sau obstrucționează acele trebuințe și expectații și astfel, permite planificarea adaptărilor adecvate în comportament.

Ca și multe comportamente, (conduita cum ar fi fumatul, care este cu atât mai mult vătămătoare pe termen lung decât în viitorul apropiat), dezvoltarea unor comportamente ce solicită sănătatea are beneficii nu atât pe termen scurt cât și pe termen lung.