



Sağlık Psikolojisi

Doç. Dr. Bahar Baştuğ

Sağlık nedir?

- Günümüzde sağlıklı olmak, sadece herhangi bir fiziksel hastalığın olmaması anlamına gelmemektedir. Sağlıklı olmak dendiğinde
- fiziksel sağlık,
- ruh sağlığı,
- toplumsal iyilik,
- genel sağlık algısı gibi birbirleriyle ilişkili kavramlar tanımlanmaktadır.

- **Fiziksel sağlık:** kendine bakım, fiziksel etkinlikler vb.
- **ruh sağlığı:** bunaltı, çökkünlük içinde olmama hali, iyilik halinde olma duygusu, kendilik denetimi, olumlu düşünce ve duygular içinde olma vb.
- **toplumsal iyilik:** kişilerarası ilişkilerin niteliği, etkinlikler, iş, aile ve toplumda diğer insanlarla birlikte nasıl bir yaşam sürdürüldüğü vb.
- **genel sağlık algısı:** bireyin sağlığını nasıl algıladığı, hastalığa direnç, hastalığın ne ölçüde yaşamın bir parçası olarak kabul edildiği vb.

- Sağlık statik ve ütopik bir durum değil, değişen sosyokültürel koşullarda anlaşılabilen bir süreçtir.
- Marks (1996) sağlığın çok değişkenli bir yapı olduğunu, merkezinde yaş, cinsiyet ve genetik özelliklerin olduğu bir çekirdek içerdiğini ileri sürmüştür. Çekirdekte yer alan faktörler sabit faktörler olup diğerleriyle etkileşim halindedirler.



- Witmer ve Sweeney (1992)'e göre, sağlıklı bir insanın özellikleri, bir bütünlük içinde olan, tinsellik (spiritüalite), kendi kendini yönetme, çalışma, sevgi ve arkadaşlık gibi 5 yaşam görevi olarak tanımlanır. Bu yaşam görevleri aile, içinde yaşanılan toplum, eğitim, din, yönetim, medya ve endüstri ile etkileşim içindedir.
- Tinsellik yaşantısının amacı olmak, iyimserlik ve değerler gibi kavramlar;
- kendi kendini yönetme bireye kontrol duygusu verir;
- çalışma ekonomik olarak var olma yanında, psikolojik ve sosyal işlevler;
- arkadaşlık bireylere içinde bulunduğu toplumla ilişkiye girme;
- sevgi ile bireyin sağlığı beslenir ve iyilik hali genişler.

- Ryff ve Singer (1996) olumlu psikolojik işlevsellikte psikolojik iyilik halinin önemini vurgulamakta, bu durumun belirlenmesinde kendilik kabulü, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, bireyin kendine uygun çevre oluşturabilme becerisi, yaşamda amaç belirleyebilme ve kişisel büyüme üzerinde durmakta.

- Günümüzün *bütüncül sağlık* anlayışı: hastalık öncesi korumayı da içeren iyilik hali yaklaşımı. Sağlık, görelî olarak hastalık ve iç çatışmalardan kurtulmuş etkili bir yaşam için ruh ve bedenî uyumlu çalışmasıdır. Kişinin kendini sağlıklı hissedebilmesi için hastalık ve ölümün geciktirilmesi ya da ertelenmesi değil, yaşamdan keyif almayı bilebilmek önemlidir.
- İyilik hali, yaşıyor olmaktan gerçek bir zevk alma halidir. Bu iyilik hali ile amaçlanan hastalığa olan direnci arttırmak, yaşam kalitesini artırmak ve ömrü uzatmaktır.

- İyi olmanın hastalıklı biçimleri olabileceği gibi, hasta olmanın sağlıklı yolları olduğu üzerinde durulmaktadır.

Hastalık nedir?



- Sosyolog Parsons (1958) "Birey kendisini hasta hissettiği zaman ve bununla ilgili bir sorun olduğunu belirten ilaç almak, yatağa girmek gibi etkinliklere girdiğinde, bireyin *hastalık davranışı* gsterdiğinden söz edilebilir. Gsterdikleri bu belirtiler ve hastalık davranışıyla da insanlar, toplumun *hasta rolü* olarak isimlendirdiği bir role girebilirler. Böyle bir rol hekim tarafından da onaylandığı taktirde, birey artık hastadır."

- Bu durum bireyin günlük yaşamda üstlenmesi gereken olağan rollerini, sorumluluklarını aksatmasına yol açar. Bu da bireyi profesyonel yardım almaya götürür. Parsons hekimi hastanın biyolojik sağlığına değil, olağan yaşam sürecine tekrar dönmek isteği ve yeteneğine yardımcı olan bir insan olarak tanımlar. Hekimler ve tıp alanında çalışanların yaptıkları *tekrar-sosyalleştirme* biçimidir.

- Hasta olmanın bazı kolaylıklar ya da kazançları olabilir:
görevlerinden uzak kalması nedeniyle çevresinin kendisini kötü bir çalışan olarak değerlendirmesinden kurtulmuş olur.
Diğer insanlardan destek alması için ortam oluşur.

Hastalık sosyal bir fenomendir.

- Bazı yazarlara göre, tıbbi bir patolojiyi ifade etmek üzere kullanılan *hastalık* (disease) terimi ile bir hastanın yaşadığı *öznellik taşıyan yakınmalar içeren durumu* (illness) ve bu koşullardan etkilenmiş bireyin sosyal konumu olarak da *hastalık durumunu* (sickness) birbirinden ayırmak gerekir.
- Friedman ve DiMatteo (1989) hastalık teriminin çoğunlukla bedendeki organik bir sorunu belirttiğini, böyle bir sorunu olan bireyin her zaman hastalık davranışı göstermeyebileceğini, yani hasta rolüne girmeyebileceğini ileri sürmektedir.



- Sağlık/iyilik, hastalık kavramlarındaki bu farklılaşmalar geleneksel sağlık anlayışından çok farklı öğeler içeren yaklaşımın ifadesidir. Bu yaklaşımda *yaşam biçimi* ve *yaşam kalitesi* önemli kavramlar olarak ortaya çıkmaktadır. Yaşam biçimi sağlık ve hastalıkta kritik rol oynamakta, hastalıktan korunma ve tedavide yaşam biçiminin değiştirilmesi önemli olmaktadır.

- Bu bağlamda kültür, gelişim, savaşlar, ilaçlar ve cerrahi müdahaleler, aile, genetik, fizyoloji, sağlık alanında çalışanlar, sağlık hizmetleri sistemi, bireysel yaşam alışkanlıkları, kişilik özellikleri, kişiye özgü başa çıkma mekanizmaları, enfeksiyon oluşturan oğeler, fiziksel evre ve tüm bunlar arasındaki etkileşim sağlıkta kilit önemi olan oğelerdir.

Sağlık psikolojisi alanı neleri kapsar?

- Sağlık psikolojisi insanların sağlıklı olabilmek için nasıl yaşamaları, neler yapmaları gerektiğini, niçin hasta olduklarını, hasta olduklarında da bu duruma nasıl tepki verdiklerini araştıran, inceleyen psikolojinin uygulamalı bir alt alanıdır.
- Eğitim, sağlık politikalarının üretilmesi, hastalık, sağlık, çevre vb. birçok alanı kapsar.



- Sağlık psikoloğunun görevleri:
 - 1) İnsanların sağlıkları için risk oluşturduğunu bilerek hangi nedenlerle sigara içmek, beslenme alışkanlıklarını değiştirmemek vb. davranışları sürdürdüklerini incelemek. Sağlığı bozan kötü alışkanlıkların neler olduğu, bunların değiştirilebilmesi için neler yapılması gerektiği sorularına yanıt aramak. Hastalandıktan sonra değil, hastalanmadan önce, koruyucu tıp
 - 2) Sağlığın geliştirilmesi ve sürdürülmesi için eğitim amaçlı çalışmalar yapmak.



- 3) Hastalıktan korunma kadar, tedavinin psikolojik yönleri de bu alanın içine girer. Kanserli hastanın hastalık sürecine uyumu, hastalıkla baş etmesine yardımcı olma, ailenin yaşadığı güçlüklerle baş etmesine rehberlik etme; hastaya ve ailelere bireysel ve grup psikoterapisi. Hastalıktan korunma kapsamında, çok stresli mesleklerde çalışan kişilerin stresle baş etmeleri konusu.
- 4) Hastalığın çıkış kaynakları ve nedenlerine (etyolojisi) yönelik çalışma
- 5) Sağlık hizmetleri sisteminin geliştirilmesi ve sağlık politikalarının oluşturulmasında ekip üyesi olarak işlev görme. Sağlık kurumları ve profesyonellerinin davranışlarının diğer insanlar üzerindeki etkilerini incelemek.

İlgili diğer bazı alanlar

- Sağlık psikolojisi multidisipliner bir alandır.
- Tıbbi psikoloji: sağlık psikolojisinin bir alt alanıdır, tıbbi sorunlar üzerinde durup hastalıktaki psikolojik öğeleri vurgular.
- Davranışsal tıp: öğrenme kuramını baz alır, sağlık ve hastalık davranışlarının sürdürülmesinde, değiştirilmesinde etkili koşulları inceler. Obesite ve sigara bırakmada davranış değiştirme tekniklerini kullanır.
- Tıbbi sosyoloji: hastalık ve sağlığın sosyal boyutlarını inceler, farklı sosyal grupların sağlık hizmetlerinden nasıl yararlandıkları, hangi sosyal gruplarda daha çok hangi tür hastalıkların ortaya çıktığı, hastalık prevalansları
- Tıbbi antropoloji: sağlık, hastalık ve tedaviyi költürlerarası farklılıklar bağlamında ele alır. ilkel ritüeller, büyü vb. Költürel öğelerle ilgilenir.