

Eva Zacharová

Zdravotnická psychologie

teorie a praktická cvičení

2., aktualizované a doplněné vydání





Eva Zacharová

Zdravotnická psychologie

teorie a praktická cvičení

2., aktualizované a doplněné vydání

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Doc. PaedDr. Mgr. Eva Zacharová, Ph.D.

Vysoká škola zdravotnictva a sociálnej práce sv. Alžbety, Bratislava
Ostravská univerzita v Ostravě, Lékařská fakulta, Ostrava-Zábřeh

**ZDRAVOTNICKÁ PSYCHOLOGIE – TEORIE A PRAKTICKÁ CVIČENÍ
2., aktualizované a doplněné vydání**

Recenzentky:

Doc. PhDr. Miroslava Kyasová, Ph.D.

Doc. PhDr. Dagmar Mastiliaková, PhD.

Vydání odborné knihy schválila Vědecká redakce nakladatelství Grada Publishing, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2017

Cover Photo © allphoto, 2017

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 6515. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Ivana Podmolíková

Sazba a zlom Karel Mikula

Počet stran 264

1. vydání, Praha 2017

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

***Pdf s pracovními listy z části PRAKTICKÁ CVIČENÍ je volně ke stažení
na <http://www.grada.cz>***

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění však pro autory ani pro nakladatelství nevyplývají žádné právní důsledky.

ISBN 978-80-271-9675-3 (ePub)

ISBN 978-80-271-9674-6 (pdf)

ISBN 978-80-271-0155-9 (print)

Obsah

Předmluva	9
I Teoretická část	11
1 Zdravotnická psychologie	13
1.1 Vymezení pojmu	13
2 Zdraví a nemoc	17
2.1 Zdraví	18
2.2 Nemoc	19
3 Psychologická problematika pacienta	22
3.1 Postoj k nemoci	22
3.2 Omezení životních potřeb	25
3.3 Omezení soukromí	29
3.4 Osobnostní vlastnosti pacienta	30
3.5 Změny v prožívání a chování během nemoci	33
3.6 Členění pacientů podle druhu onemocnění	35
3.7 Méněcennost	36
3.8 Psychologie ambulantně léčeného a hospitalizovaného pacienta	37
3.9 Sdělení diagnózy	39
4 Psychologická problematika nemoci	42
4.1 Postoj zdravotníka a pacienta k nemoci	42
4.2 Autoplastický obraz nemoci	43
4.3 Ambivalentní prožívání nemoci	45
4.4 Prožívání nemoci v čase	46
4.5 Vztahy mezi tělesnou a duševní stránkou nemoci (psychosomatická – somatopsychická onemocnění)	47
5 Bolest, strach a úzkost v nemoci	50
5.1 Bolest a reakce pacienta	50
5.2 Prožitky strachu a úzkosti	56
6 Nemoc jako svízelná životní situace	61
6.1 Svízelné situace	61
6.2 Reakce na svízelnou situaci	67
6.3 Zvládání nemoci a těžkých životních situací	71
7 Zdravotník a pacient	74
7.1 Osobnost zdravotníka	74
7.2 Vztah mezi zdravotníkem a pacientem	76
7.3 Úroveň chování zdravotníků k pacientům	84
7.4 Vztahy mezi pacientem, rodinou a zdravotníky	86
7.5 Iatropatogenie	87
7.6 Hospitalismus a pacient	89

8	Dorozumívání se mezi zdravotníkem a pacientem	92
8.1	Pozorování ve zdravotnictví	92
8.2	Komunikace ve zdravotnictví	96
8.3	Rozhovor a jeho význam ve zdravotnictví	111
9	Psychologické problémy pacientů podle druhu nemoci	125
9.1	Uplatnění psychologie v chirurgii a ortopedii	125
9.2	Uplatnění psychologie ve vnitřním lékařství	127
9.3	Uplatnění psychologie v dětském lékařství	128
9.4	Uplatnění psychologie v ženském lékařství	129
9.5	Uplatnění psychologie u pacientů s mentálním, smyslovým a tělesným defektem	130
9.6	Uplatnění psychologie u starších pacientů, nevléčitelně nemocných a umírajících	132
	Závěr	134
II	Praktická cvičení	135
	Úvod	137
	Vyučovací metody	138
1	Zdravotnická psychologie	143
1.1	Vymezení pojmu	143
2	Zdraví a nemoc	145
2.1	Zdraví	145
2.2	Nemoc	148
3	Psychologická problematika pacienta	152
3.1	Postoj k nemoci	152
3.2	Omezení životních potřeb	157
3.3	Omezení soukromí	161
3.4	Osobnostní vlastnosti pacienta	166
3.5	Změny v prožívání a chování během nemoci	168
3.6	Členění pacientů podle druhu onemocnění	170
3.7	Méněcennost	171
3.8	Psychologie ambulantně léčeného a hospitalizovaného pacienta	173
3.9	Sdělení diagnózy	175
4	Psychologická problematika nemoci	176
4.1	Postoj zdravotníka a pacienta k nemoci	176
4.2	Autoplastický obraz nemoci	178
4.3	Ambivalentní prožívání nemoci	184
4.4	Prožívání nemoci v čase	184
4.5	Vztahy mezi tělesnou a duševní stránkou nemoci (psychosomatická onemocnění, somatopsychická onemocnění)	185

5	Bolest, strach a úzkost v nemoci	188
5.1	Bolest a reakce pacienta	188
5.2	Prožitky strachu a úzkosti	196
6	Nemoc jako svízelná životní situace	197
6.1	Svízelné situace	197
6.2	Reakce na svízelnou situaci	201
6.3	Zvládání nemoci a těžkých životních situací	202
7	Zdravotník a pacient	206
7.1	Osobnost zdravotníka	206
7.2	Vztah mezi zdravotníkem a pacientem	211
7.3	Úroveň chování zdravotníků k pacientům	215
7.4	Vztah mezi pacientem, rodinou a zdravotníky	220
7.5	Iatropatogenie	221
7.6	Hospitalismus a pacient	225
8	Dorozumívání se mezi zdravotníkem a pacientem	228
8.1	Pozorování ve zdravotnictví	228
8.2	Komunikace ve zdravotnictví	230
8.3	Rozhovor a jeho význam ve zdravotnictví	235
9	Psychologické problémy pacientů podle druhu nemoci	241
9.1	Uplatnění psychologie v chirurgii a ortopedii	241
9.2	Uplatnění psychologie ve vnitřním lékařství	244
9.3	Uplatnění psychologie v dětském lékařství	246
9.4	Uplatnění psychologie v ženském lékařství	247
9.5	Uplatnění psychologie u pacientů s mentálním, smyslovým a tělesným defektem	247
9.6	Uplatnění psychologie u starších pacientů, nevléčitelně nemocných a umírajících	253
	Literatura	257
	Rejstřík	261
	Souhrn	263
	Summary	264

Předmluva

Předložená monografie je určena studentům nelékařských zdravotnických oborů a sestrám v klinické praxi pro poznání, pochopení a porozumění psychickému stavu nemocného. Obsahuje základní tematiku, se kterou se setkávají při studiu psychologie nemocného, ošetrovatelství a také v klinické praxi. Jedná se o druhé, doplněné a rozšířené vydání, jež je vhodné k využití jak v oborech psychologie a pedagogiky, tak ošetrovatelství.

Skutečnost, že psychologické znalosti jsou neodmyslitelnou stránkou jakékoli práce zdravotníka, není třeba dnes už vůbec zdůrazňovat. Různorodost pracovních činností vystavuje zdravotníka neustálé konfrontaci vlastního jednání s jednáním druhých lidí, nutí jej zamýšlet se nad vlastními povahovými rysy, nad svým vztahem k sociálnímu okolí a nad svými životními hodnotami.

Hlubší pochopení obecných zákonitostí lidské psychiky je základním stavebním kamenem, na němž lze budovat systém poznatků psychologie ve zdravotnictví.

Určujícím momentem rozhodujícím o kvalitě práce sestry je především nemocný člověk. Osobnost nemocného by měla být respektována v celé komplexnosti, tj. s ohledem na jeho bio-psycho-sociální a spirituální potřeby a problémy, které mu nemoc přináší.

Proto vedle vztahu zdravotník a pacient, jenž spoluurčuje výsledky diagnosticko-terapeutické činnosti, je v textu věnována pozornost subjektivitě nemocného, jeho potřebám, postojům, chování, ale i prožívání nemoci jako svízelné situace. Akcentována je osobnost zdravotnického pracovníka, psychologie vzájemného vztahu mezi zdravotníkem a pacientem i přístup k nemocným podle specifik onemocnění. Pozornost je zaměřena na prožívání bolesti, strachu a úzkosti v průběhu nemoci. Samostatnou částí je dorozumívání mezi zdravotníkem a pacientem s akcentem na důležitost rozhovoru v každodenní ošetrovatelské péči.

Monografie je uspořádaná tak, aby čtenáře motivovala k psychologickému myšlení a samostatné tvorbě praktických postupů v konkrétních případech. Snahou je předložit studujícím soubor poznatků, jež jim pomohou při zvládnání jejich náročné profese, usnadní jim orientaci v mezilidských vztazích, v poznání druhých i sebe sama.

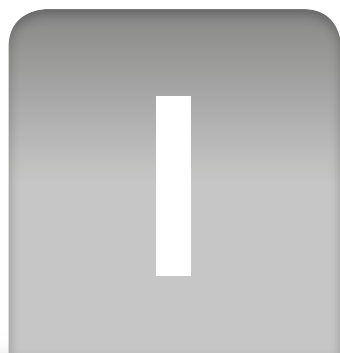
První část obsahuje teoretická východiska pro studenty i sestry a pomůže k orientaci v problematice psychologie nemocného.

Druhá část obsahuje cvičení navazující na část teoretickou. Tato cvičení slouží k tréninku získaných znalostí, dovedností a k utváření vlastních postojů ke studované problematice.

Cílem publikace je předložit text tak, aby čtenáře vedl k samostatné úvaze a vlastní aplikaci na úseku odborné činnosti ve zdravotnické praxi. Jednotlivé ucelené kapitoly jsou doplněny kontrolními otázkami a úkoly. Studující si tak může průběžně ověřovat znalost získaných poznatků a o problémech hlouběji přemýšlet.

Přeji všem čtenářům, aby jim text pomohl prohloubit psychologické poznatky a usnadnil jim orientaci v mezilidských vztazích i ve vlastním sebepoznání.

autorka



TEORETICKÁ ČÁST



1 Zdravotnická psychologie

1.1 Vymezení pojmu

Cíl

Po prostudování kapitoly byste měli být schopni:

- Objasnit pojmy klinická psychologie, zdravotnická psychologie, psychologie péče o nemocného, psychologie zdravotnické činnosti.
- Vysvětlit, na co se konkrétně zaměřuje psychologie zdravotnické činnosti.
- Specifikovat, jaké místo zaujímá zdravotnická psychologie v systému vědy.
- Definovat pojmy zdraví a nemoc podle Světové zdravotnické organizace.
- Vysvětlit, proč má pojem zdraví a nemoc bio-psycho-sociálně-spirituální základ.

Klíčová slova

psychologie nemoci, zdravotnická psychologie, klinická psychologie, péče o nemocného, psychologie zdravotnické činnosti, zdraví, nemoc

Průvodce

Psychologie zdraví (zdravotní či zdravotnická psychologie) je aplikovaná psychologická disciplína, kterou využívají odborníci na celém světě. Jedná se o obor, jemuž jde v první řadě o poznání psychologických faktorů, které hrají svoji roli jak ve zdraví, tak v nemoci.

Hlubší pochopení obecných zákonitostí lidské psychiky je základním stavebním kamenem, na němž lze budovat systém poznatků psychologie ve zdravotnictví.

Ve vztahu zdravotník a pacient, jenž spoluurčuje výsledky diagnosticko-terapeutické činnosti, je věnována pozornost subjektivitě nemocného, jeho potřebám, postojům, chování, ale i prožívání nemoci jako svízelné situace a psychologii vzájemného vztahu mezi zdravotníkem a nemocným.

Snahou učebnice je předložit učební text tak, aby vedl vás, studenty této problematiky, k samostatné úvaze o vlastní aplikaci na úseku odborné činnosti ve zdravotnické praxi.

Ve zdravotnictví se psychologie může uplatnit ve všech oblastech klinické medicíny jako obor, který teoreticky rozvíjí poznání pacienta, ale hlavně aplikuje systém svých poznatků a metod na léčbu nemocných, prevenci a adaptaci, na poradenskou a edukační činnost, přípravu a další vzdělávání zdravotnických pracovníků na různých úsecích práce.

Psychologie nemoci, nemocného a zdravotnické činnosti plní ve vztahu k moderním koncepcím ošetrovatelství úlohu významného, úzce spolupracujícího oboru. Psychologie je zdrojem důležitých podnětů pro kvalitní práci zdravotníků i jejich kvalifikovaný, přemýšlivý a účinný způsob práce s pacienty. Uznání psychologické složky práce zdravotníka souvisí s pojetím komplexního přístupu k nemocnému. Z tohoto pojetí, dnes už všeobecně uznávaného, vyplývá, že v péči o nemocného se nelze bez psychologie obejít. V minulosti sloužily lékařům a zdravotnickým pracovníkům k jejich práci poznatky z oblasti klinické psychologie, které byly v teoretické části uplatňovány

v lékařské a částečně i zdravotnické psychologii. Nové poznatky vědy a výzkumu – jak na úseku medicíny, tak ošetrovatelství – orientují pozornost odborníků na oblast zdravotnické psychologie.

Klinická psychologie

- Je obor, který se specializuje na diagnostiku, léčení a společenské přizpůsobení osob s relativně závažnými psychickými potížemi a poruchami. Klinická psychologie se podílí na vytváření taxonomie duševních poruch a poruch chování, na základě kterých je možné stanovit diagnózu (Plháková, 2004, s. 29).
- Realizuje aplikaci psychologických poznatků v klinické praxi (Křivohlavý, 2001, s. 24).
- Je vědeckou disciplínou aplikované psychologie. Řeší psychologické problémy, jež přináší klinická praxe – nemoc, její léčba, adaptační a osobnostní těžkosti (Kondáš, 1980, s. 15).
- Je samostatným vědním oborem, jehož předmětem je duševní život člověka v bio-psycho-sociálních souvislostech v kontinuu zdraví–nemoc (Růžička a kol. in Baštecká, Goldmann, 2001, s. 21).
- Vymezuje se jako speciální odvětví psychologie, které zkoumá nemocného člověka vzhledem k potřebám diagnózy, léčby a prevence (Kondáš, 1980, s. 14).

Zdravotnická psychologie

- Jde o oblast klinické psychologie přispívající svými poznatky k zefektivnění terapeutického procesu (Greisinger, Jobánková, 1990, s. 122).
- Je to skutečná oblast psychologie péče o nemocného: osud a bytí nemocného v jeho léčebném prostředí (Hárdi, 1972, s. 16).
- Aplikovaná psychologická disciplína, která zkoumá psychologické faktory nemoci a zdraví, tedy psychologie aplikovaná ve zdravotnictví (Náhunek, Bouchal, 1979 in Křivohlavý, 2001, s. 24).

Psychologie zdraví

- Speciální psychologická vědní disciplína, která se zabývá rolí psychických faktorů při udržování dobrého zdravotního stavu, prevencí nemocí, zvládnutím negativních zdravotních stavů, poskytováním psychologické pomoci pacientům v průběhu uzdravování a při vyrovnávání se s chronickými nemocemi (Schwarzer, 1992 in Křivohlavý, 2001, s. 24).
- Je dílčí oblastí obecné psychologie, která se věnuje porozumění psychologickým vlivům na zdraví i nemoc a psychologickým vlivům a momentům působícím na zdravotní politiku i zdravotní zásahy a opatření (Taylor, 1995, s. 728).
- Je tou větví obecné psychologie, jež se zabývá individuálním chováním člověka a životními styly, které mají vliv na jeho tělesné zdraví (Brannon, Feist, 1997, s. 14).
- Zkoumá, jak se určité typické způsoby chování, myšlení a citění vztahují k tělesné a psychické kondici. Zabývá se tedy diagnózou, léčením a prevencí různých onemocnění, zkoumá a podporuje zásady zdravého způsobu života (Plháková, 2004, s. 30).

Zdravotnický pracovník v léčebném procesu je v určitém vztahu k pacientovi, ke zdravotnické práci a k sobě samotnému. Hodnota tohoto vztahu není bezvýznamná. Poznatky ze zdravotnické psychologie se v praxi mohou uplatňovat kvalifikovaně,

a především systematicky. Zdravotnický pracovník by měl mít vědomosti z různých oblastí psychologie, aby je mohl uplatňovat v každodenní zdravotnické činnosti.

Hárdi (1972, s. 16) charakterizuje psychologii péče o nemocného jako praktické (zčásti uplatňované) vědecké odvětví, jež se v oblasti terapeutické a ošetrovatelské činnosti zabývá psychologickými vlivy působícími na nemocného, jakož i problémy chování podmíněného četnými možnými situacemi; ohniskem je přitom vztah mezi nemocným a léčebným prostředím, mezi lékařem a pacientem, mezi nemocným a zdravotní sestrou, přesněji mezi lékařem, zdravotní sestrou a pacientem.

Uplatnění psychologie v lékařských vědách bylo umožněno jednak prudkým rozvojem medicínských oborů a samotné psychologie, jednak zásadními změnami ve struktuře společnosti a novým pojetím péče o člověka.

Zdravotnická psychologie, někdy také označovaná jako psychologie zdravotnické činnosti, musí přihlížet jak ke speciální psychologické a sociálně-psychologické problematice jednotlivých úseků zdravotnické činnosti a jednotlivých lékařských oborů, tak k obecným otázkám, které jsou společné pro medicínu a zdravotnickou činnost jako celek.

Z toho, co bylo dosud uvedeno, vyplývá, že psychologie zdravotnické činnosti je speciální aplikovanou oblastí psychologie s vyhraněnou oblastí zkoumání, vymezenou aplikační sférou a s nároky vypracovat si vlastní metodologické prostředky ke studiu své tematiky (Hárdi, 1972, s. 17). Zaměřuje se zejména na oblasti terapeutické a ošetrovatelské péče i ostatních úkonů spojených s diagnostickými a terapeutickými procedurami; studuje osobnostní a psychosociální předpoklady nemoci a léčebných zákroků, vztah mezi zdravotníkem a pacientem, jakož i vztahy mezi pacienty a zdravotníky navzájem.

Oblasti výzkumu zdravotnické psychologie

- vliv nemoci na psychiku nemocného
- vliv psychiky na průběh onemocnění
- adaptace nemocného na nemoc
- možnosti prevence psychosomatických a somatopsychických onemocnění
- možnosti edukace nemocných lidí
- možnosti psychologického poradenství nemocným lidem
- vzájemné působení pacienta a zdravotníka
- osobnost zdravotníka
- profesionální role zdravotníka

Psychologie ve zdravotnictví je zdrojem důležitých podnětů pro kvalitní práci všech členů zdravotnického týmu, zejména pro jejich kvalifikovaný, přemýšlivý a účinný způsob práce v rámci komplexního, celostního přístupu k nemocnému člověku.

Studium psychologické problematiky umožňuje zdravotníkovi prohloubit dosavadní zkušenosti a osvojit si psychologický způsob myšlení a jednání. Psychologii zdravotnické činnosti můžeme rozdělit na dvě oblasti:

- **Všeobecná část** – zabývá se základními pojmy zdraví a nemoci, osobností nemocného, bio-psycho-sociálním přístupem k nemoci a nemocnému, změnami v chování a prožívání během nemoci, reakcí na nemoc, vztahem mezi zdravotníkem a pacientem, prožíváním bolesti, pocity strachu a úzkosti, problematikou svízelných životních situací.

- **Speciální část** – všímá si různých odvětví lékařské vědy ve vztahu k psychice nemocného člověka. Snaží se objasnit psychologické souvislosti nemoci ve vybraných oborech zdravotnické činnosti. Jedná se např. o přístup k nemocnému dítěti, psychologické problémy u nemocného člověka v interní medicíně, uplatnění psychologie v chirurgii, traumatologii, v gynekologii a porodnictví, zvláštnosti v přístupu k jedincům s mentálním, smyslovým a tělesným defektem a v neposlední řadě také o psychologickou problematiku stáří, umírání a smrti.

Kontrolní otázky

1. Jaké místo má psychologie při realizaci koncepce ošetrovatelské péče?
2. V čem mohou být znalosti ze zdravotnické psychologie užitečné v každodenní práci zdravotníků?

2 Zdraví a nemoc

Cíl a klíčová slova – viz kapitola 1

Definování zdraví a nemoci je složitý a multidimenzionální problém. Někteří autoři se dokonce domnívají, že je nelze jednoznačně vymezit.

Zdraví představuje v lidské společnosti tradičně jednu z nejvýznamnějších hodnot, uznávanou prakticky ve všech dobách a všech kulturách. Zdraví a nemoc jsou obvykle chápány jako dvě ostře odlišné kvality, které jsou v přísné opozici.

Aby se lidé mohli plně realizovat, potřebují být zdraví. Zdraví je tedy podstatným předpokladem pro naši spokojenost a naplněním životních tužeb. Zdraví je chápáno jako důležitý prostředek k dosažení cíle, i když naše cíle mohou být velmi rozdílné. David Seedhouse (in Křivohlavý, 2001, s. 30) podává čtyři různé náhledy na pojem zdraví.

Lékař

- Pojmem „zdraví“ rozumí nepřítomnost nemoci či úrazu.

Sociolog

- Pojmem „zdravý člověk“ rozumí člověka, který je schopen dobře fungovat ve všech jemu příslušných sociálních rolích.

Humanista

- Slovy „zdravý člověk“ označuje takového člověka, který je schopen pozitivně se vyrovnávat s životními úkoly, jež se před ním naskytanou.

Idealista

- Pod pojmem „zdravý člověk“ si představuje člověka, kterému je dobře – tělesně, duševně, duchovně i sociálně.

V poslední době se při výkladu kategorie zdraví a nemoci upíná pozornost teoretiků na závažný aspekt, a to na aktivní úlohu individua ve vztahu prostředí a lidského organismu. Bez ohledu na to, zda jde o podnět fyzikální, biologický či psychický, záleží především na „individuální identitě“, která je pramenem určitého chování, určité schopnosti „kontroly nad sebou samými“, a tím se stává i zdrojem určité odpovědi na daný podnět (Bártlová, 2005, s. 23).

Převedení tohoto pojetí zdraví do praxe by se mělo projevit v podobě prosazování aktivní úlohy každého jedince, zejména v oblasti prevence a podpory jeho zdraví. Společenské vědy stejně jako současná medicína přijaly již v roce 1977 nové lékařské paradigma – Engelův bio-psycho-sociální model člověka, který předpokládá, že všechny tělesné a psychické nemoci v sobě zahrnují biologické, psychické a sociální prvky, jimž musíme věnovat pozornost, chceme-li, aby náš zásah byl účinný.

Čtvrt století po Engelovi začínáme jeho paradigma člověka a nemoci obohacovat o spirituální složku: Víme, že jak zdraví, tak nemoc se může projevit ve všech čtyřech oblastech. Známe poruchy na úrovni těla a jáství i vztahů a smyslu. Člověka pojmáme jako jednotu bio-psycho-sociálně-spirituální, která prožívá, myslí, jedná (Baštecká, Goldmann, 2001, s. 15–16).

2.1 Zdraví

V průběhu staletí se pojetí zdraví měnilo. I dnes, ve 21. století, se setkáváme s velice pestrým pojetím zdraví. Může být vnímáno úzce v souvislosti se zdravím těla, tedy fyzickým stavem člověka, jako zboží v oblasti komerčního pojetí nebo také jako genetický předpoklad, který se v průběhu života mnohými vlivy mění.

Křivohlavý (2001, s. 40) definuje vztah zdraví a kvalitu zdraví s ohledem na spokojenost daného člověka s dosahováním cílů určujících směřování jeho života. **Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.**

Zdraví není kategorií výlučně medicínskou, ale široce humánní. Je podmíněno především tím, do jaké míry jedinci dokážou upevnit, ochránit a podílet se na rozvoji svého vlastního zdraví a jakou oporu najdou v celé společnosti.

S pojmem a definováním zdraví jsou úzce spojené i teorie zdraví. Teorie jsou potřebné pro porozumění a pochopení věci. Umožňují skutečnosti lépe pochopit a smysluplně řídit praxi. Nejrozšířenější **teorie zdraví**:

- Považují zdraví za ideální stav člověka, jemuž je dobře (wellness).
- Chápu zdraví jako normální dobré fungování (fitness).
- Dívají se na zdraví jako na zboží.
- Chápu zdraví jako určitý druh síly (Křivohlavý, 2001, s. 33).

Velmi rozšířené pojetí zdraví člověka vychází z definice, která je od roku 1947 obsažena v ústavě Světové zdravotnické organizace (WHO): „**Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady**“ (Vokurka, Hugo, 1994, s. 358). Tato definice pokládá lidské zdraví za relativně složitý systém, v němž subsystémy fyzický, psychický a sociální tvoří společný, se svým okolím existenčně spjatý dynamický celek. Přes různé kritické výhrady je třeba na této definici a z ní odvozených teorií zdraví člověka kladně hodnotit skutečnost, že zdraví je zde vymezováno třemi navzájem rovnocennými složkami, a to tělesnou, duševní a sociální. Definici WHO činí tak užitečnou skutečností, že tyto tři analyticky oddělitelné oblasti spojuje v reálné existenci propojený, strukturovaný a dynamický systém (Bártlová, 2005, s. 21). S pomocí těchto tří rovin se pojem zdraví člověka s konečnou platností vymanil z tradičního biologizujícího pojetí, které v medicíně v minulosti hluboce zakořenilo. Vymezení zdraví člověka se vztahuje na jedince neoddělitelně spjatého se sociálním prostředím.

Nemoc je z tohoto hlediska **poruchou systému člověk–prostředí**. Je to potenciální schopnost organismu vyrovnat se v průběhu života s určitými nároky prostředí, v němž člověk žije.

V posledních desetiletích je přijímán názor, že nemoc má stejně jako zdraví mnohofaktorový bio-psycho-sociální základ.

Nejen jednotlivé faktory životního prostředí, ale především jejich vzájemná interakce s lidským organismem a způsobem života člověka vyvolávají nemoci nebo přispívají k jejich rozvoji.

V roce 1984 WHO zveřejnila **upravenou definici zdraví**:

„**Zdraví je stav, který na jedné straně umožňuje jednotlivcům i skupinám lidí poznat vlastní cíle a uspokojovat potřeby a na druhé straně reagovat na změny a vyrovnávat se se svým prostředím. Zdraví se tedy chápe jako zdroj každodenního života a ne jako**