

ZDRAVSTVENA PSIHOLOGIJA

UVOD

LJILJANA MIHIĆ

24.07.2025.

Početak

- Matarazzo (1980)-predsednički govor na APA kongresu
“Bihejvioralno zdravlje i bihejvioralna medicina-Oblast nove Zdravstvene psihologije”

Zdravstvena psihologija

- **Socijalne, bihejvioralne, kognitivne i emocionalne faktore koji utiču na:**
 - Promociju i očuvanje zdravlja (fokus zdrave osobe)
 - Prevenciju i tretman bolesti (oni pod rizikom)
- **Identifikacija etioloških korelata zdravlja, bolesti i disfunkcionalnosti**
- **Analiza i unapređenje zdravstvenog sistema i donošenja zdrav. regulativa**

Zdravstveni psiholog

- Promocija zdravlja – intervencije na društvenom (npr., strategije) ili individualnom nivou kako bi se promovisalo zdravlje i predupredila bolest
- Klinički zdravstveni psiholog – intervencije na individualnom nivou kako bi se lečila bolest, usporila ili prevenirala progresija bolesti, i smanjile posledice bolesti

Mentalni poremećaji

Klinička
psihologija

Psihijatrija

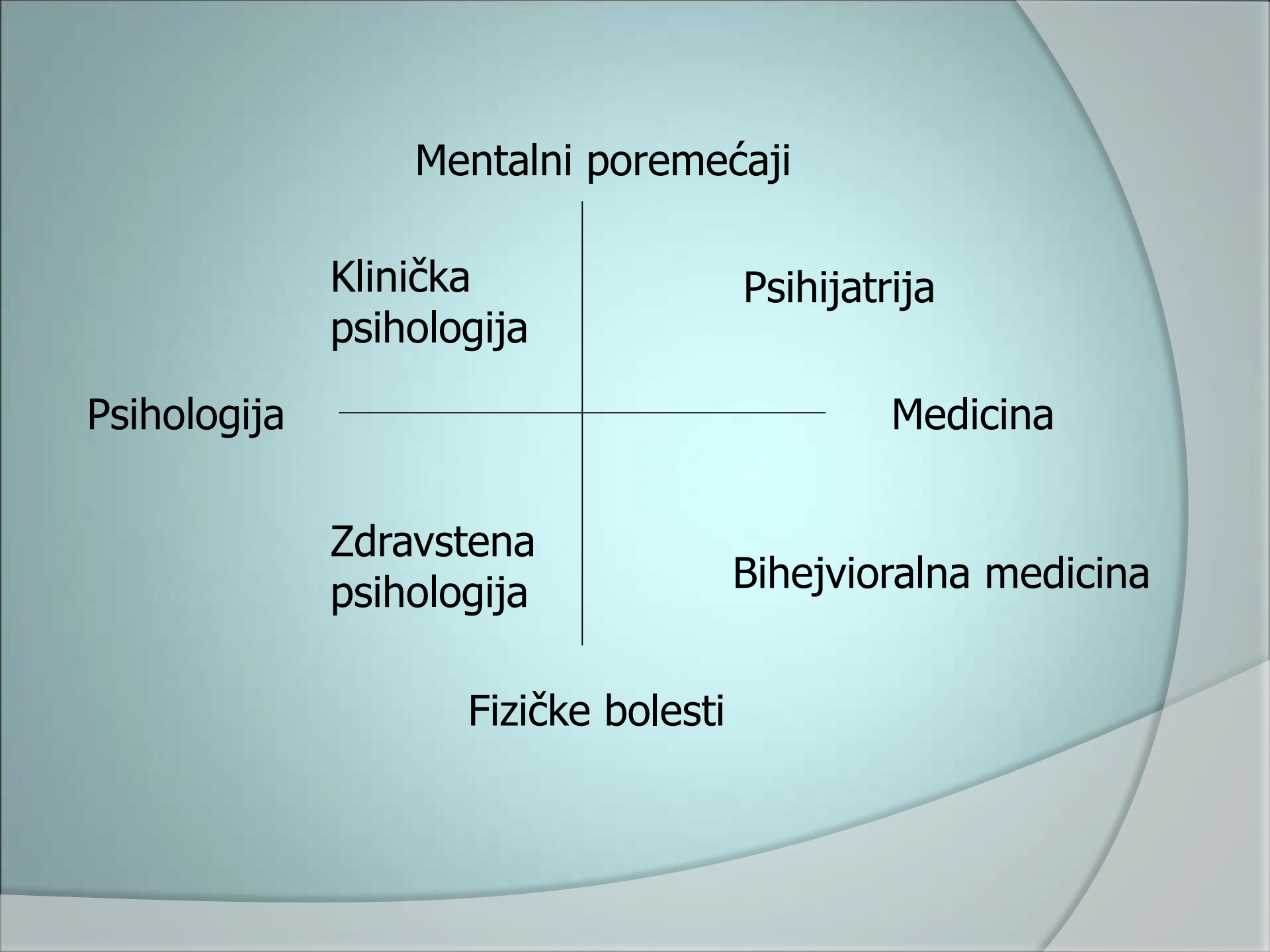
Psihologija

Medicina

Zdravstvena
psihologija

Bihejvioralna medicina

Fizičke bolesti



Bihevioralna medicina- interdisciplinarnost

- kombinacija disciplina kao što su psihologija, sociologija, zdravstveno obrazovanje sa fokusom na tretman i prevenciju fizičkih bolesti ili fiziološke disfunkcije (primena metoda bihevioralne terapije i bihevioralne modifikacije)
- fokus je više na tretmanu i rehabilitaciji, manje prevencija

Šta je omogućilo nastanak ZP?

- promene u konceptu bolesti

Biologija

- Genetika
- Anatomija
- Fiziologija

Patogeni

- Virusi i bakterije
- Toksini

Biomedicinski model

Psihosomatska medicina

- Freud (1856-1939)
- Cannon (1932)
- Dunbar (1930)
- Alexander (1940s – 1950s)

Biopsihosocijalni model bolesti

Biologija

- Genetika
- Anatomija
- Fiziologija

Patogeni

- Virusi i bakterije
- Toksini

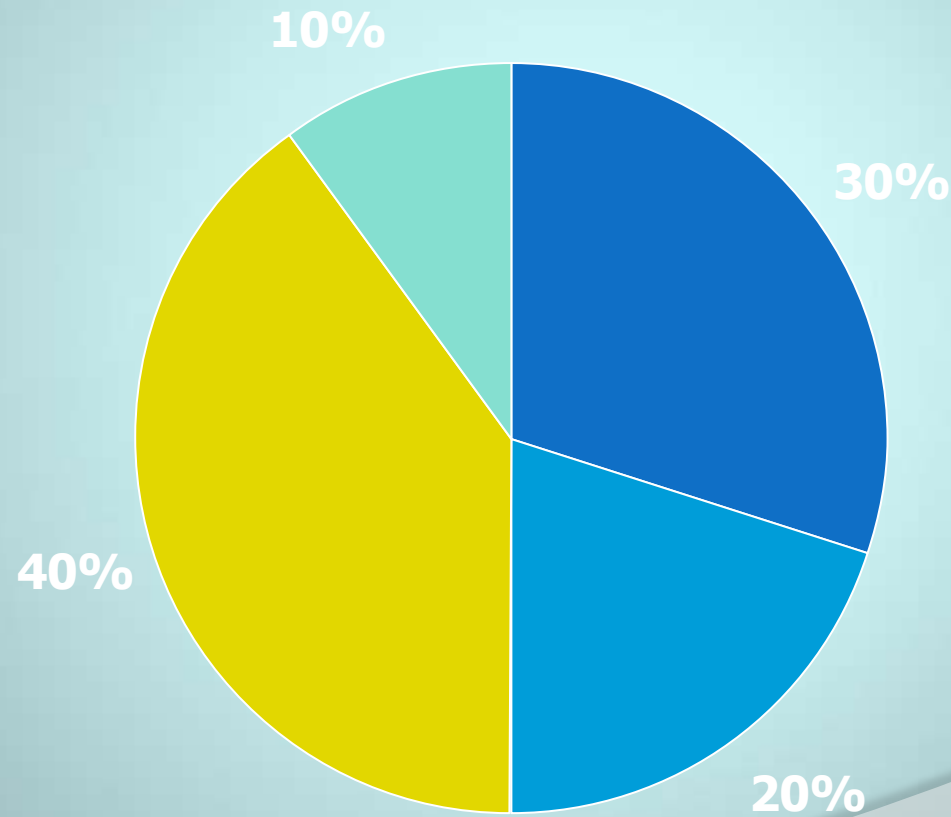
Psihološki faktori rizika

- Ponašanje
- Emocije
- Kognicija
- Ličnost

Socijalni

- Porodica
- Društvo
- Prijatelji

Faktori koji doprinose zdravstvenom statusu (Kaplan, Sallis, & Patterson, 1993)



■ Ostali faktori ■ Genetika ■ Ponašanje ■ Zdravstvena zaštita

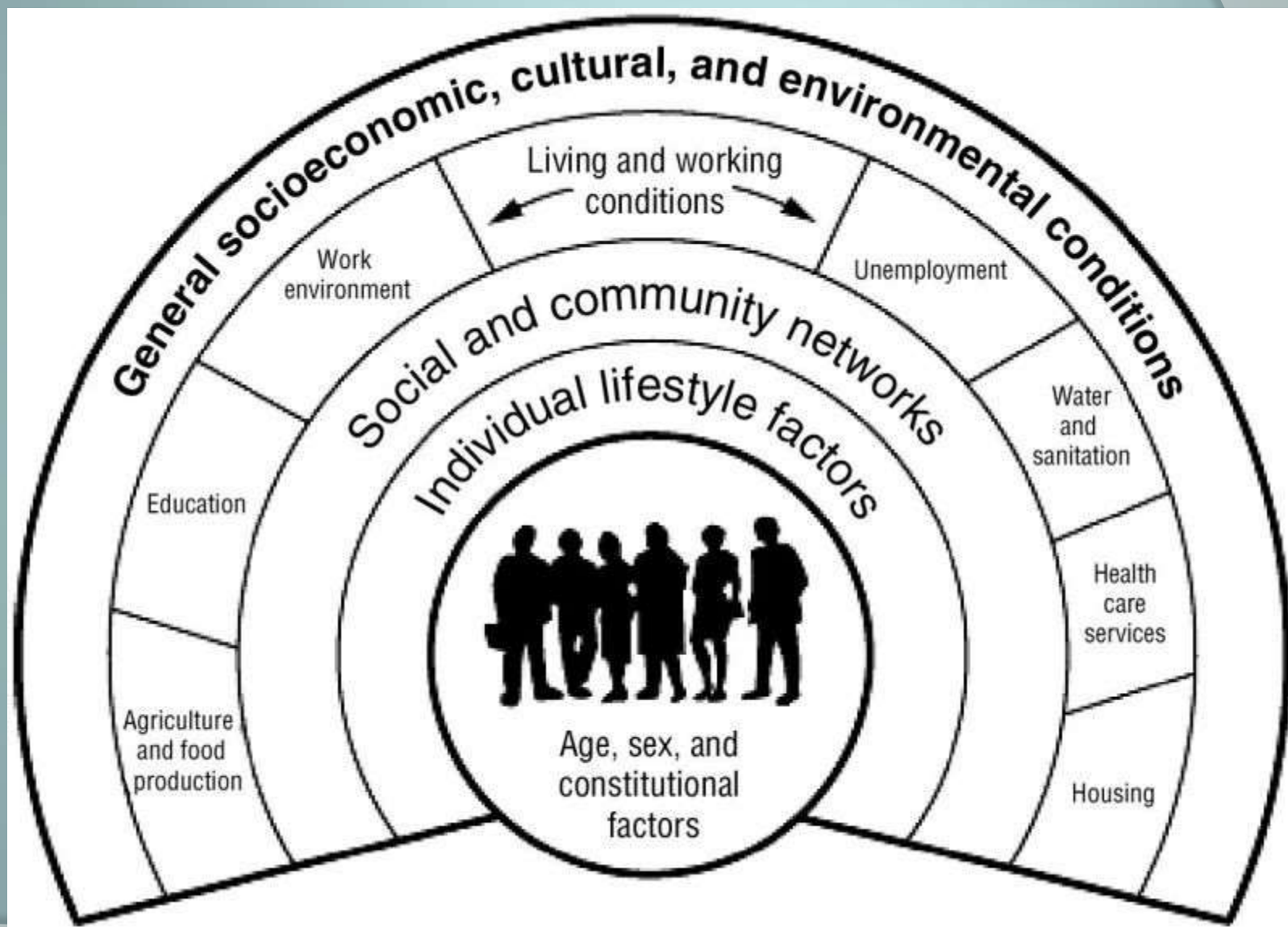
Uzroci smrtnosti (američki podaci iz 2004. godine)

- **PUŠENJE**

- LOŠA ISHRANA I NEDOSTATAK FIZIČKE AKTIVNOSTI
- ZLOUPOTREBA ALKOHOLA
- VIRUSI
- OTROVI
- SAOBRAĆAJNE NESREĆE....

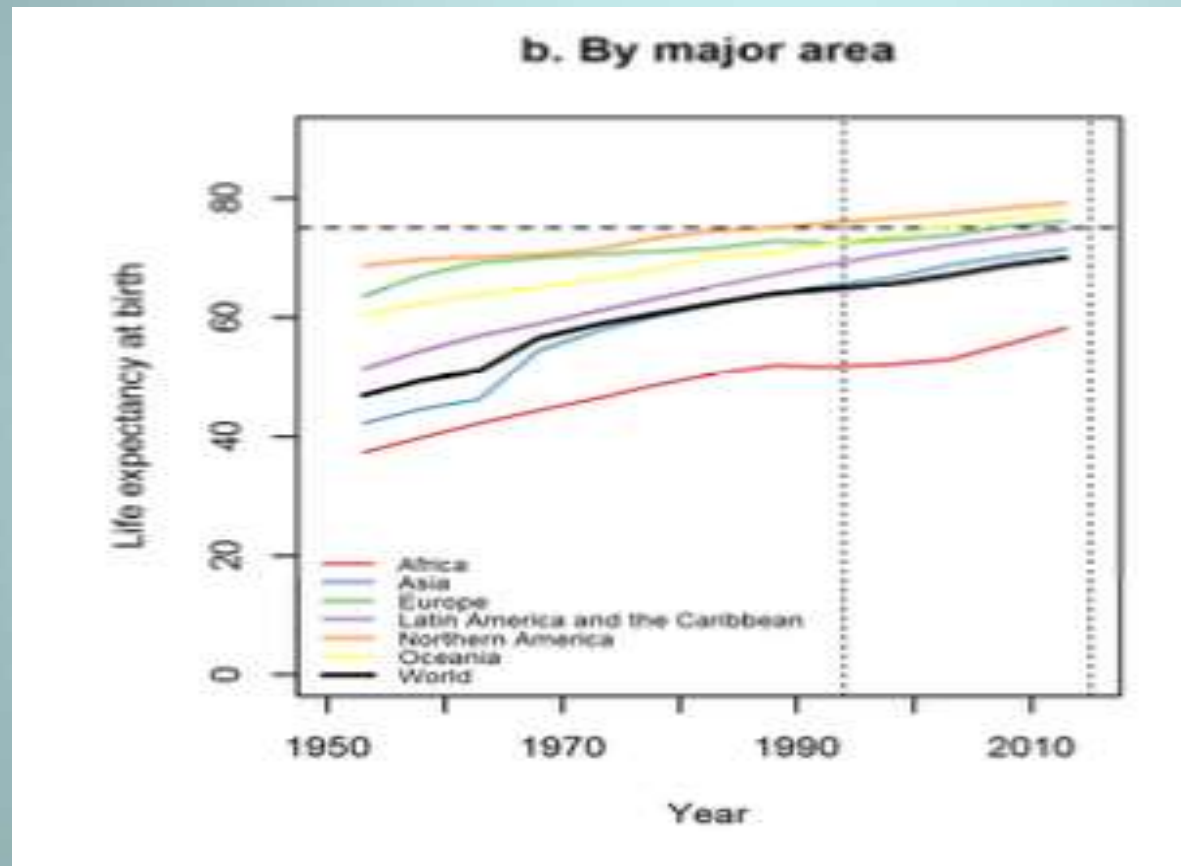
Mokdad et al., 2004

Još širi pogled na zdravlje i bolest



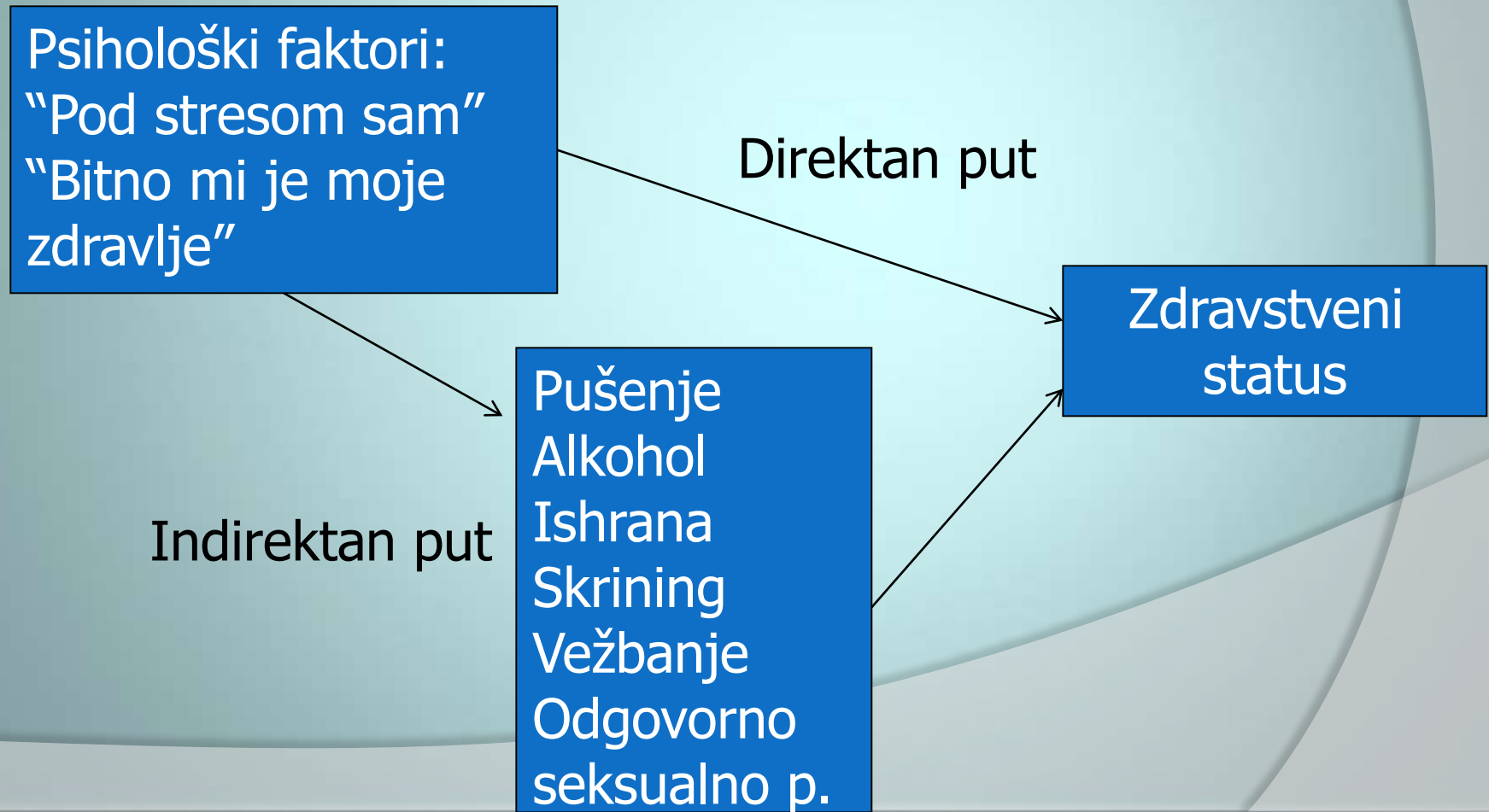
Dahlgren & Whitehead, 1991

Zdravlje: nejednake šanse zavisno od regiona



Source: Population Division of the Department of Economic and Social Affairs of the United Nations Secretariat (2013). *World Population Prospects: The 2012 Revision*. New York: United Nations.

Psihologija i zdravlje



Usluge zdravstvenog psihologa

1. Prevencija bolesti/povreda
2. Suočavanje sa bolešću
3. Priprema za stresne medicinske procedure
4. Pridržavanje medicinskog režima
5. Upravljanje fizičkih simptoma
6. Upravljanje psihofizioloških bolesti (iritabilni kolon, glavobolje)
7. Problemi osoba koje pružaju zdravstvene usluge i zdravstvenog sistema
8. Mentalne bolesti

Intervencije mogu da budu na nivou:

- Osobe/Porodice
- Osobe koje pruža zdravstvene usluge
- Zdravstvenog sistema
- Populacije
- Zdravstvenih polisa

Suočavanje sa bolešću

Socijalna podrška

- Preživljavanje nakon infarkta miokarda (Berkman, 1995)
- Preživljanje hemodijalize (Christensen et al., 1994)

Infarkt miokarda

- Depresija povećava rizik od smrtnog ishoda nezavisno od težine bolesti
- Uticaj depresije je isti kao i prethodni IM
- Anksioznost i neispoljena ljutnja takođe povećavaju rizik

Frasure-Smith et al., 1995

Jurgen et al., 2004-meta analiza

- Visoko-anksiozni pacijenti prvih 48h posle akutnog IM imaju 4.9 puta veći rizik od razvoja komplikacija
- Rizik je nezavisan od kliničkih indikatora

Moser & Dracup, 1996

Priprema za stresne m. procedure

Oporavak nakon operacije

- ⊙ Meta-analiza, N = 191 studija, manje i veće operacije
- ⊙ Intervencije
 - Pružanje informacija
 - Veštine
 - Pružanje podrške
- ⊙ Ishod
 - 84% studija našlo da je priprema bila korisna
 - Bolničko lečenje u proseku skraćeno za 1.5 dan

Pridržavanja medicinskog režima

- Samoprepisivanje lekova ili pridržavanje svog režima
- 10% svih prijema u bolnicu (DHSS, 1990)
- 2/3 ne uzima propisane doze lekova za pritisak (JAMA, 1989)

Problemi osoba koje pružaju zdravstvene usluge

- donošenje važnih zdravstvenih odluka (operacija, transplantacija)
- odnos lekar-pacijent
- prevencija izgaranja

Neki noviji podaci.....

- indikatori inflamacije mereni u srednjim godinama su bili prospektivni prediktor (24 godina kasnije), smanjenja volumena mozga i rizika za Alchajmerovu bolest (Walker et al., 2017).
- indikatori inflamacije mereni u srednjim godinama su bili prospektivni prediktor kognitivnog propanja jednu deceniju nakon merenja, a posebno u domenu pamćenja (Walker et al., 2019)

Postoji veliki potencijal za psihologe u zdravstvenom sistemu

- Istraživanje
- Promocija i prevencija
- Procena
- Konsultacije
- Intervencije
- Razvoj programa
- Supervizija
- Edukacija i trening

Ciljevi Zdravstvene psihologije

1. Razvoj i provera teorija

a. Procena uloge ponašanja u nastanku bolesti

- srčane bolesti se dovode u vezu sa pušenjem, ishranom, nedostatkom fizičke vežbe
- često zanemaren uzrok smrti su nesreće koje su u vezi sa upotrebom alkohola, droga i neodgovorne vožnje

b. Predviđanje nezdravog ponašanja:

- pušenje, alkohol i masna ishrana su povezana sa određenim uverenjima

c. Interakcija psihologije i fiziologije:

- stres dovodi do fizioloških promena koje mogu da izazovu ili pogoršaju bolest
- doživljaj bola je pojačan kada je anksioznost povišena a redukovan distrakcijom

d. Procena uloge psihologije u doživljaju i tretmanu bolesti

- tretman psiholoških posledica bolesti može da utiče na dugovečnost

2. Povezivanje teorije i prakse

a. Promocija ponašanja koje doprinosi zdravlju
- verovanja koje leže u osnovi ponašanja

b. Prevencija bolesti

- promena verovanja i ponašanja može da prevenira nastanak bolesti
- smanjenje stresa može da smanji rizik od srčanog napada

Merenje zdravstvenog statusa

- mortalitet (korigovane za godine, pol)
- morbiditet tj. prevalenca (broj slučajeva unutar populacije)
- merenje funkcionisanja (activities of daily living)

“ U kojoj meri možeš da obavljaš sledeće aktivnosti.....”

- kvalitet života-fizičko funkcionisanje, socijalno funkcionisanje, ograničavanje uloga zbog fizičkih tegoba, bol, opšta percepcija zdravlja (Rand)

Časopisi

Journal of Behavioral Medicine

Health Psychology

Journal of Psychology and Health

Applied Psychology

Psychology and Health