

KONCEPCJA SALUTOGENEZY
i
JEJ IMPLIKACJE
dla
o
ZDROWIA
PSYCHICZNEGO
DZIECI I MŁODZIEŻY

Katarzyna Kosińska-Dec

ZDROWIE

wg WHO

Zdrowie, to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa,
ale także stan pełnego,
fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu

dobrostan



poczucie szczęścia, zadowolenia z życia, dobry nastrój

subiektywna ocena własnego funkcjonowania



Potencjał ukryty w sytuacji obiektywnej



Potencjał związany z poczuciem koherencji

Co zrobić, żeby nie chorować ?

(poszukiwanie przyczyn i uwarunkowań zaburzeń)

Jakie czynniki prowadzą do powstania określonego zaburzenia czy choroby ?

Jaki jest związek między patogenem a procesem chorobowym ?

W pracach psychologicznych czynniki patogenetyczne najczęściej dzieli się na:

- ❖biologiczne – genetyczne, konstytucjonalne i somatyczne
- ❖psychologiczne – sytuacyjne i osobowościowe
- ❖społeczno – kulturowe

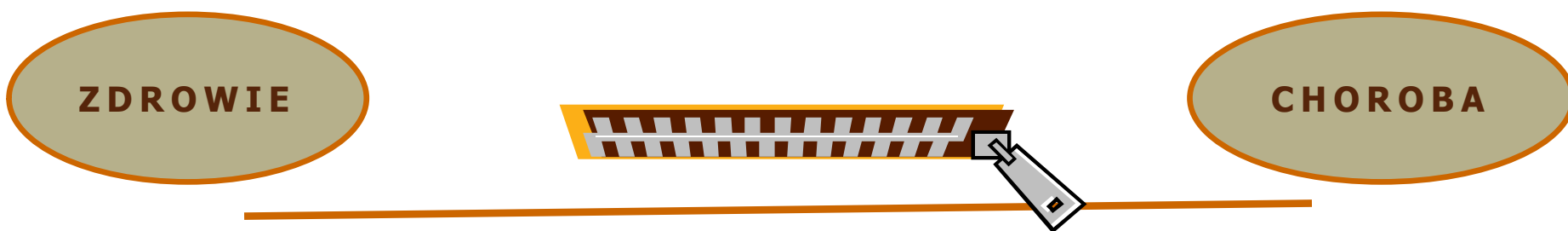
np. **MODEL BIO-PSYCHO-SPOŁECZNY**

PARADYGMAT PATOGENETYCZNY

Co zrobić, żeby zachować zdrowie ?

normalnym stanem funkcjonowania jest dynamiczny stan równowagi

**człowiek stale spotyka się z bodźcami (stresorami),
na które reaguje i do których się dostraja,
aby zachować dynamiczną równowagę procesów życiowych
na optymalnym dla funkcjonowania poziomie**



PARADYGMAT SALUTOGENETYCZNY

CZYNNIKI SALUTOGENETYCZNE

**uogólnione
zasoby
odpornościowe**



**właściwości jednostki, grupy, środowiska i kultury,
które umożliwiają uniknięcie stresorów i usprawniają
proces radzenia sobie z wymaganiami tak,
że zapobiegają przekształceniu się n a p i ę c i a w stan
stresu;
pomagają zwalczać stresory, sprzyjają ochronie zdrowia
i procesom zdrowienia**

CZYNNIKI SALUTOGENETYCZNE

**poczucie
koherencji**



**wewnętrzny centralny czynnik, który
powoduje, że ludzie radzą sobie ze
stresem i nie chorują,
albo szybko zdrowieją;
wpływa pozytywnie na poziom zdrowia
i
mechanizmy radzenia sobie ze stresem**

POCZUCIE KOHERENCJI

bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska zewnętrznego...



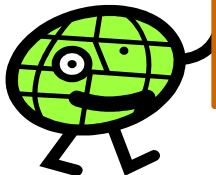
...mają charakter ustrukturalizowany



...są przewidywalne



...są wytłumaczalne



sądzę, że świat jest **ZROZUMIAŁY**

POCZUCIE KOHERENCJI

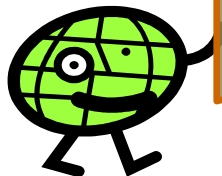
dostępne są środki zaradcze - z a s o b y



mogą należeć do podmiotu,
być jego właściwościami



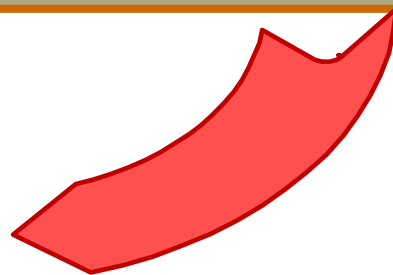
mogą należeć do otoczenia
lub być jego właściwościami



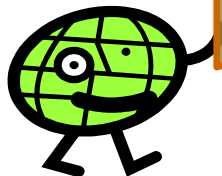
Wiem jak, dam radę; sadzę, że świat jest **STEROWALNY**

POCZUCIE KOHERENCJI

wyzwania jakie przynosi życie warte są zaangażowania i wysiłku



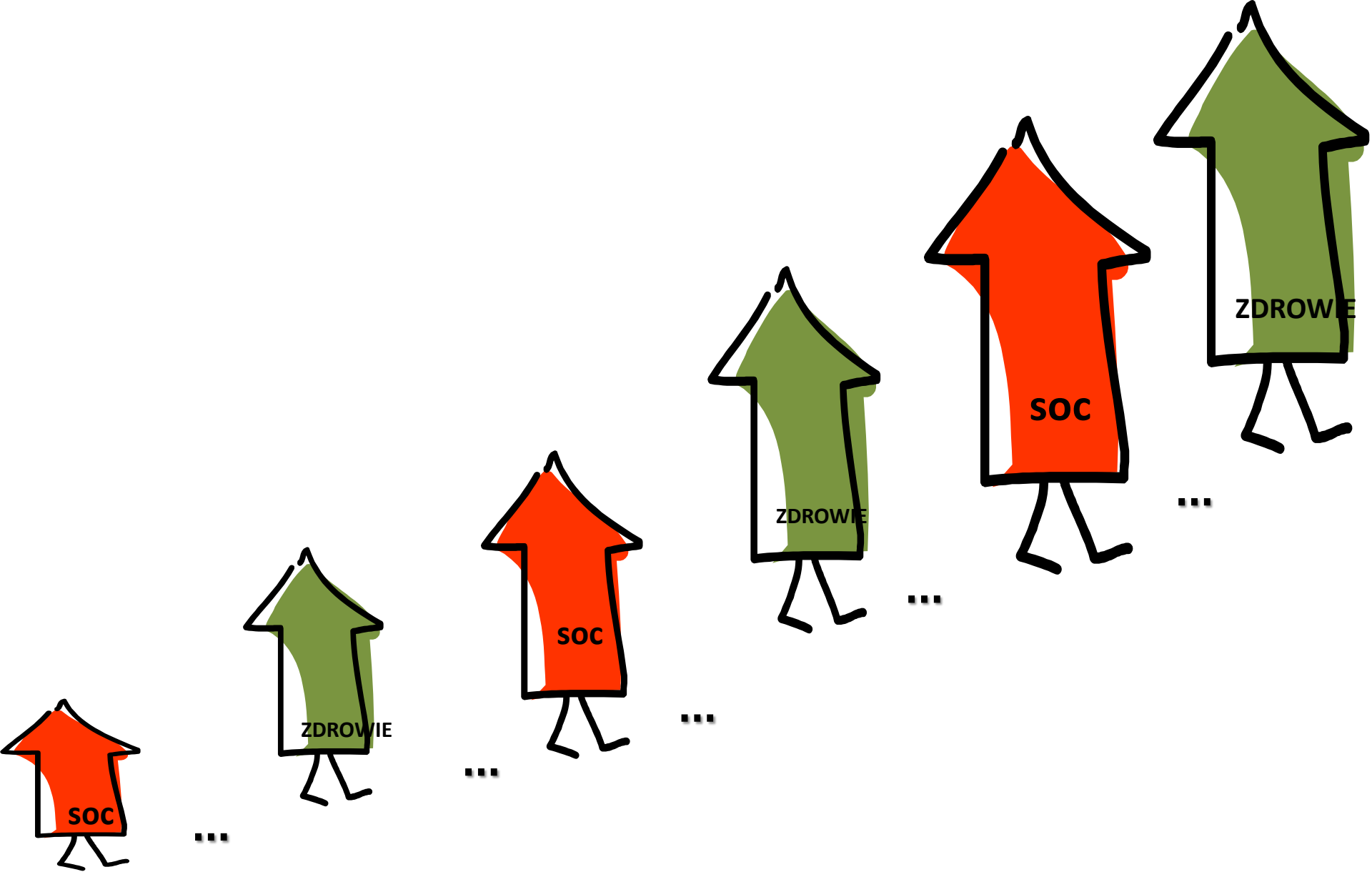
udział w kształtowaniu rzeczywistości:
wyniki zależą od tego, czego się podejmę, a czego zaniecham



Aktywność i zaangażowanie jest skuteczne, ma **SENS**

Na poczucie koherencji składają się przekonania, że

- 1. Świat jest zrozumiały – poczucie zrozumiałości**
- 2. Świat jest sterowalny – poczucie zaradności**
- 3. Warto konfrontować się z losem – poczucie sensowności**



PRAKTYKA



Niemowlęctwo i wczesne dzieciństwo



**Matka reaguje w określony sposób,
konsekwentnie (lub nie...)**

Znika, ale wraca...

**Bodźce zewnętrzne i wewnętrzne oraz reakcja na nie
stają zwolna znane i powtarzalne,
a obraz świata staje się zrozumiały**

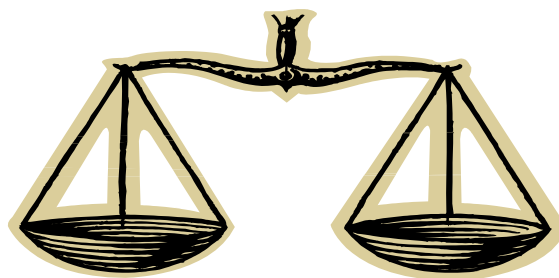
Niemowlęstwo i wczesne dzieciństwo



Nie każ mi tego robić, bo jestem nie gotowe...

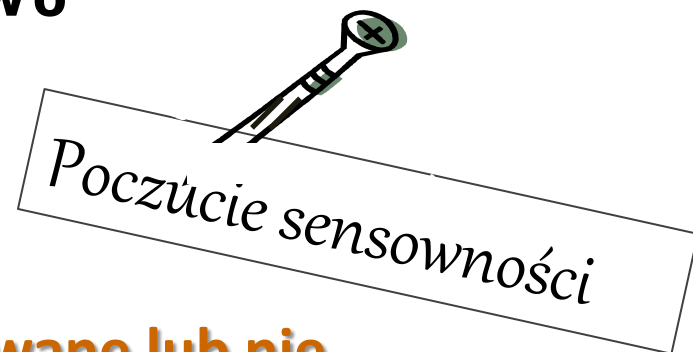
Pozwól mi to zrobić, czuje się na siłach spróbować...

Pozwól mi podjąć decyzję...



Przeciążenie vs niedociążenie

Niemowlęstwo i wczesne dzieciństwo



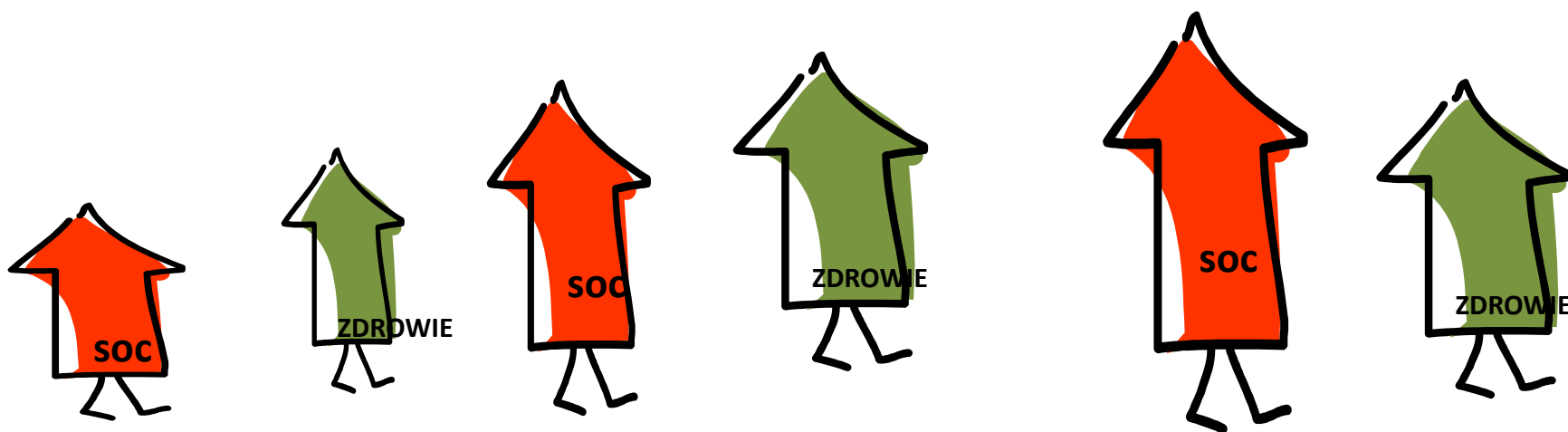
Sygnały od dziecka są zauważane i respektowane lub nie...



WARTO BYŁO SIĘ TRUDZIĆ...?

Otoczenie na **wiele** sposobów okazuje dziecku,
że jest ważne lub nie

**TE SAME – CHOĆ INACZEJ REALIZOWANE – DOŚWIADCZENIA
TOWARZYSZĄ NAM TAKŻE W INNYCH OKRESACH ROZWOJOWYCH,
BUDUJĄC – LUB OSŁABIAJĄC – POCZUCIE KOHERENCJI**



Dziękuję Państwu...

