

***Az alapellátás és népegészségügy rendszerének
átfogó fejlesztése - népegészségügy helyi kapacitás
fejlesztése a mentális egészség területén***

**EFOP-1.8.20-17-2017-00012
Egészségpszichológia**



Egészségfejlesztési Iroda
Baktalórántháza

2019



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Testi-lelki egészség

- pszichológiai és fiziológiai egyensúly fenntartása, harmonikus egymásra épülése
- test-lélek-külvilág harmóniája
- bio-pszicho-szociális emberkép
- betegség és egészség egy kontinuum mentén helyezkedik el
- fontos az életminőség
- betegségek mögött multifaktoriális tényezők:
 - biológiai: pl. genetika, kórokozók stb.
 - pszichológiai: viselkedés, gondolkodás, stressz, érzelmek stb.
 - szociális: foglalkoztatottság, társadalmi réteg, környezeti tényezők

Tényezők, melyek biztosítják az ember-környezet egyensúlyának fenntartását:



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

- célravezető megbirkózási, konfliktus-megoldási stratégiák
- megfelelő kommunikációs készségek
- társas támogatás
- célravezető, megfelelő attitűdök



Egészségpszichológia

Napjainkban a betegségek és halálokok jelentős aránya viselkedéses, életmódbeli tényezőkre vezethető vissza.

Ez a tény vezetett az



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

egészségpszichológia megszületéséhez a 70-es évek közepén.

Az egészségpszichológia a pszichológia specifikus hozzájárulása az egészség elősegítéséhez és fenntartásához, a betegség megelőzéséhez és kezeléséhez, az egészség, betegség és különböző működészavarok okának azonosításához, és az egészségvédelem rendszeréhez.

Feladata:

- viselkedés szerepének vizsgálata a betegségek létrejöttében (dohányzás- tüdőrák)
- egészségkárosító viselkedés bejólása
- pszichológiai tényezők szerepének megértése a betegség megelőzésében
- pszichológia szerepének értékelése a betegségek kezelésében

Egészségpszichológia a gyakorlatban



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

- elősegíti az egészséges viselkedést
- segít a betegségek megelőzésében
- részt vesz a betegek gondozásában, oktatásában
- részt vesz az egészségügyi szakemberek pszichológiai képzésében

Szív- és érrendszeri betegségek egészségpszichológiai szemlélete

- gyakori szívproblémák: szívkoszorúér-megbetegedés, szívkoszorúér-elmeszesedés, szívbillentyűzavar, degeneratív szívizombetegségek
- egyik vezető betegség és halálozási ok
- csökkenthető ezek rizikója





Rizikótényezők:

- kor, nem
- dohányzás
- magas vérnyomás
- magas vérkoleszterin-szint
- ülő életmód
- nagyobb fokú elhízás
- diabetes mellitus
- stressz
- A-típusú személyiség
- szorongás, depresszió
- szociális környezet



A-típusú személyiség jellemzői:

- szeret versengeni
- teljesítmény és előrejutás a legfontosabb számára
- ellenséges beállítódás
- türelmetlenség
- időhiány

Kockázati tényezők csökkentése:

- életmód változtatás (dohányzás feladása, alacsony zsírtartalmú ételek fogyasztása, koleszterinszegény étrend, aktív életmód)
- stressz-kezelő készségek elsajátítása
- relaxációs tréning
- pszichoterápia
- sport

„A lelki egészség nem valami olyasmi, amit készen kap, vagy amire rátalál az ember. Sokkal inkább valami olyasmi, amit meg kell teremtenünk magunkban.”

Thomas Stephen Szasz



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

SZÉCHENYI



Egészségfejlesztési Iroda
Hakralórántáza



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.



Kapcsolat

Kistérségi Járóbeteg–szakellátó Központ
Egészségfejlesztési Iroda
4561 Baktalórántháza, Zöldfa utca 10.
Telefon: 06 (42) 552 – 050 /104-es mellék
Honlap: <http://www.efi.baktajarobeteg.hu/>



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.