

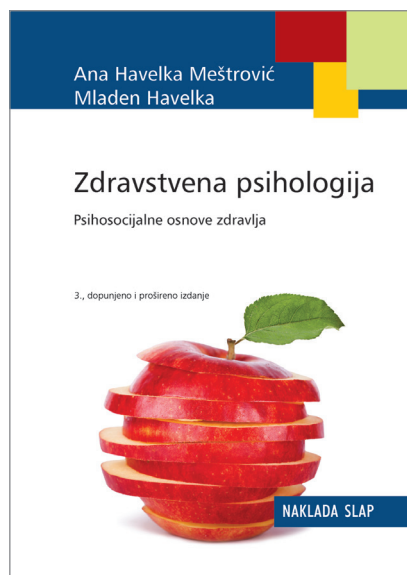
Ana Havelka i Mladen Havelka
**Zdravstvena psihologija.
Psihosocijalne osnove zdravlja.
3., dopunjeno i prošireno
izdanje**

Naklada Slap, 2021. 472 str. ISBN 978-953-191-933-3, tvrdi uvez.

Knjiga autora Ane Havelke Meštrović i Mladena Havelke “Zdravstvena psihologija. Psihosocijalne osnove zdravlja”, izdana 2020. godine, 3. je dopunjeno i prošireno izdanje udžbenika zdravstvene psihologije u izdanju “Naklade Slap” iz 1998. i 2002. godine.

Kao psiholog koji je godinama radio u praksi u područjima kliničke i zdravstvene psihologije mogu s oduševljenjem pozdraviti izdavanje ove opsežne knjige, koja nudi sveobuhvatan prikaz teorijsko- znanstvenog i stručno-praktičnog rada psihologa u području zdravstvene zaštite i posebno ističe povezanost znanosti i znanstvenih spoznaja s praktičnim radom psihologa u području zdravstvene zaštite.

Kao što autori u Predgovoru navode, zdravstvena je psihologija “jedno od najbrže rastućih područja psihološke znanosti i prakse. Ona povezuje psihologiju sa svim onim znanstvenim područjima i disciplinama koje se također zanimaju i bave pitanjima i problemima zdravlja, bolesti i zdravstvene skrbi. sve (se) više uključuje u bazična, razvojna i primijenjena istraživanja, s ciljem osmišljavanja novih teoretskih koncepata i na njima temeljenih praktičnih pristupa unaprjeđenju i očuvanju zdravlja, ranoj dijagnostici bolesti, integralnom biopsihosocijalnom pristupu liječenju bolesti i rehabilitaciji.”



Knjiga je strukturirana u 11 poglavlja, čiji je sadržaj utemeljen na recentnoj stručnoj literaturi i empirijskim istraživanjima, a posebnu, “dodanu” vrijednost čine i posebno istaknuti Okviri (ima ih ukupno 29), koji povezuju teorijske i praktične spoznaje iz niza područja ili čitatelju, zainteresiranom za određenu tematiku, daju nove specifične informacije i zanimljivosti vezano uz određeno područje interesa (primjerice, “Studiranje je dobro za zdravlje”, “Kako prevladati nesanicu?” ili “Koriste li kućni ljubimci zdravlju?”).

Osim bogate recentne literature knjiga ima Pojmovnik, Kazalo pojmova i Kazalo okvira.

U prvom poglavlju, pod nazivom “Psihosocijalne odrednice zdravlja”, autori daju povijesni okvir kroz teorijska razmatranja i filozofska shvaćanja odnosa između tjelesnog i psihičkog od starog vijeka do suvremenih integrativnih biopsihosocijalnih pristupa. Drugo poglavlje logički slijedi prvo i, nakon definiranja i određivanja područja zdravstvene psihologije, bavi se povijesnim razvojem zdravstvene psihologije u nas i u svijetu te na-

značuje i razrađuje perspektive razvoja zdravstvene psihologije u Hrvatskoj.

Treće poglavlje pod nazivom “Socijalni odnosi i komunikacije u zdravstvu” ponajprije razmatra socijalne uloge liječnika i bolesnika i očekivanja od njihovih socijalnih uloga te promjene u socijalnim ulogama i očekivanja koje smo mogli pratiti tijekom proteklog vremena. Osim što opisuje obilježja komunikacijskog odnosa i interakcijske modele odnosa liječnika i bolesnika, ističe i uočene nedostatke komunikacije, koja je često nedostatna, nerazumljiva i necjelovita. Posebno naglašavaju važnost zadovoljstva bolesnika te povezano s tim i druge čimbenike koji dovode do (ne)pridržavanja zdravstvenih savjeta i uputa. Na kraju poglavlja sadržaj obogaćuju konkretnim prijedlozima kako poboljšati komunikaciju liječnik–bolesnik i posebno se osvrću na suvremene načine komunikacije putem interneta i njihove pozitivne karakteristike (primjerice, u stjecanju zdravstvenih znanja, posebice među zdravstveno rizičnim skupinama bolesnika), ali i moguće opasnosti (primjerice, nekritični odnos prema dostupnom mnoštvu različitih informacija).

Četvrto se poglavlje bavi analizom zdravstvenog ponašanja preko prikaza teorija te proučavanja odnosa crta osobnosti i zdravstvenog ponašanja. U nastavku poglavlja navodi se niz relevantnih istraživanja o uzrocima srčanožilnih bolesti i programima prevencije. Važno je istaknuti da i ovdje autori također daju konkretne smjernice kako različiti aspekti našeg zdravstvenog ponašanja (primjerice, tjelovježba, prehrana, pušenje i alkohol, ali i religioznost i humor) mogu utjecati na naše zdravlje i kako promijeniti različite aspekte zdravstvenog ponašanja u svrhu poboljšanja zdravlja.

Peto poglavlje, pod nazivom “Stres i zdravlje”, bavi se poviješću istraživanja stresa, definiranjem stresa i stresnih situacija, podjelama stresova i teorijama stresa. Poseban dio posvećen je utjecaju stresa na zdravlje, posebice na imunosni sustav. Nakon toga detaljno razrađuje, temeljem

suvremenih znanstvenih spoznaja, utjecaj stresa na različite tjelesne bolesti (srčanožilne bolesti, povišeni krvni tlak, ishemijske bolesti srca, karcinome, bolesti probavnog sustava i sustava žlijezda s unutarnjim izlučivanjem, dišnog sustava, bolesti kože, poremećaje sna i spavanja, glavobolje), ali i različite poremećaje psihičkog zdravlja pojedinca (sindrom izgaranja na poslu, posttraumatski stres i posttraumatski stresni poremećaj). Posebno treba istaknuti da autori i ovdje navode niz postupaka koji omogućavaju ublažavanje učinaka stresa na zdravlje – od socijalne podrške preko različitih suvremenih postupaka samokontrole posljedica stresa (autogeni trening, biofeedback i neurofeedback).

Šesto poglavlje posvećeno je psihosocijalnim pojavnostima kroničnih bolesti, primjerice infarktu srčanog mišića, endokrinološkim bolestima i psihosocijalnom aspektu dijalize. Pri tome se također iznose suvremene spoznaje iz područja rehabilitacije nakon srčanog infarkta, utjecaja depresije na rehabilitaciju i uspješnosti programa promjene životnog stila.

Sedmo poglavlje posvećeno je psihičkim teškoćama s kojima se susreću bolesnici u bolnici, s time da se posebno detaljno razrađuju psihičke teškoće djece i načini ublažavanja posljedica hospitalizacije djece. Nakon toga autori analiziraju psihičke teškoće odraslih tijekom hospitalizacije i daju upute kako ublažiti tjeskobu bolesnika, razrađuju postupak psihološke pripreme za kirurške zahvate i psihološke aspekte boravka bolesnika u jedinicama intenzivne skrbi.

Osmo poglavlje govori o psihologiji u porodništvu te se posebno ističu teškoće, ali i savjeti vezane uz predmenstrualni sindrom, neplodnost, trudnoću, porođaj, pobačaj te postporođajno razdoblje koje može biti karakterizirano tužnim raspoloženjem, depresijom pa čak i postporođajnom psihozom. Važno je istaknuti da je posljednji dio poglavlja posvećen očevima i njihovu doživljavanju dolaska novog djeteta.

Deveto poglavlje posvećeno je psihologiji rehabilitacije, a kreće od percepcije vlastitog tijela i reakcija na gubitak tjelesnih funkcija (amputacije, gubitak vida i sluha, hemiplegija, cerebralna paraliza, ozljede kralježnične moždine, Parkinsonova bolest, estetski nedostaci lica). Nakon toga analiziraju povezanost crta osobnosti i prilagodbe na trajna tjelesna oštećenja, ali i stavove prema ljudima s trajnim tjelesnim oštećenjima.

Deseto poglavlje analizira biopsihosocijalni pristup boli, uključuje analize neurofiziološke osnove boli, vrste boli i prag boli, teorije boli i načine mjerenja boli te paradoksalne oblike boli. Poseban dio posvećen je psihološkim značajkama i sociokulturološkim odrednicama boli te načinima suzbijanja boli, među kojima se posebno ističu i raščlanjuju suvremeni psihološki postupci suzbijanja boli. Na kraju se navode i neki multidisciplinarni centri za ublažavanje boli u SAD-u i Kanadi i važni elementi njihovih programa.

Jedanaesto poglavlje govori o psihologiji terminalnih stanja, komunikaciji s umirućim bolesnicima, posebice kod priopćavanja loših vijesti, palijativnoj skrbi, psihološkim poteškoćama udovištva te tugovanju.

I na kraju, ali ne manje važno već izuzetno bitno, u Pogovoru autori daju svoje viđenje zdravstvene psihologije u 21. stoljeću u nas i u svijetu te ističu: U anketi prestižnog znanstvenog časopisa *Science*, provedenoj krajem 1999. godine, sto vodećih znanstvenika iz svih područja znanosti proglasilo je psihologiju vodećom znanostu u 21. stoljeću”. Autori smatraju da zdravstvena psihologija ima dobre potencijale za budući razvoj, jer je do sada već pokazala svoju učinkovitost u tumačenju i rješavanju složenih problema zdravlja i bolesti, ali će njezin razvoj također ovisiti i o širim društvenim

okolnostima, ovisno o različitim potrebama, a posebice vezano uz produženje očekivane životne dobi i popratni porast nezaraznih kroničnih bolesti. Smatraju da je potrebna korjenita promjena postojećeg modela zdravstvene zaštite, koji bi se trebao razvijati na pretpostavkama biopsihosocijalnog modela zdravlja i bolesti i u kojem treba biti naglašenija uloga primarne zdravstvene zaštite. Znanstveni i stručni rad psihologa također može pomoći i u smanjenju zdravstvenih troškova, primjerice svojim radom na području rizičnih zdravstvenih ponašanja i pomaganju bolesnicima u suočavanju s bolešću. Pri tome i psihologija i psiholozi trebaju jačati svoje vlastite profesionalne potencijale proširenjem sadržaja i jačanjem kvalitete obrazovanja zdravstvenih psihologa na diplomskoj i poslijediplomskoj razini te jačanjem multidisciplinarnog i interdisciplinarnog pristupa, tj. suradnje svih stručnjaka u sustavu zdravstvene zaštite i nevladinom sektoru

Ovu knjigu preporučujem svim studentima psihologije, ali i studentima drugih zdravstvenih studija jer u potpunosti ispunjava svoju obrazovnu ulogu. Preporučujem je također i svim zdravstvenim djelatnicima i suradnicima i stručnjacima koji na bilo koji način sudjeluju u zaštiti zdravlja, ali i široj publici zainteresiranoj za psihosocijalne aspekte zdravlja i bolesti. Ova knjiga omogućuje i “običnim” ljudima da puno toga nauče o važnim aspektima svojeg fizičkog i psihičkog zdravlja i njihovoj povezanosti.

Živimo u izrazito stresnim vremenima i ova nam knjiga, između ostalog, omogućuje ne samo da bolje shvatimo mehanizme stresa i njegov utjecaj na naše psihičko i fizičko zdravlje nego i kako se lakše suočavati sa stresom i njegovim posljedicama.

Ljiljana Pačić-Turk