

SĂNĂTATEA MENTALĂ ÎN CLIMATUL SOCIAL ACTUAL

Drd. Eusebiu Tihan, MSc, MA
Psiholog-sociolog

Institutul de Ecologie Socială și Protecție Umană - FOCUS

Motto:
Nu există om sănătos – ci insuficient controlat
Un anonim din aviație

Sănătatea populației – stare a populației în care toți locuitorii unui teritoriu, la un anumit moment dat, au o viață normală și nu suferă de nici-o boală [*contagioasă* (?) – flagel, *genetică*, *alimentară*, *ecologică* etc.]

Viață – totalitatea celor săvârșite de CINEVA în timpul existenței sale.

Normal – (despre oameni) sănătos (d.p.d.v. fizic și psihic)

Boală a populației – 1. modificare organică sau funcțională a stării populației (normală); proces patologic care afectează populația

Patologia populației – ramură a medicinei sociale care se ocupă cu studiul simptomelor și al cauzelor bolilor populației

Observatii: 1. Acceptăm aprioric faptul că **normal** ar trebui să îl considerăm ca fiind plus-minus 15% din starea medie.

(vezi temperatura normală umană de 36,5 grade +/- 0,5 grade; după valorile de > 37 grade și < 36 grade se consideră că începe boala)

- măsuri legale:

- medicină, clinică, ambulatorie, salvare ș.a.
- apărare, grăniceri, vamă, P.C.T.F., justiție, parchet, poliție ș.a.
- H.G. pentru temperaturi ale mediului de peste 40 grade
- Decret nr.400 privind consumul de alcool

2. ar trebui să acceptăm faptul că **abaterile** de la **normal** (**deviație**) ale stării populației reprezintă **simptome ale bolilor populației**.

Sănătatea reprezintă un concept complex cu câteva aspecte ce cuprind dimensiunea emoțională, intelectuală, fizică, socială și spirituală. Sănătatea înseamnă mult mai mult decât absența bolii. Ea este un proces ce contribuie la bunăstare și echilibru.

Sănătatea: - stare a unui organism la care funcționarea tuturor organelor se face în mod normal și regulat (DEX);

- „stare de bine completă fizică, mentală și socială, nu numai absența bolii sau infirmității” (OMS)

Sănătate Publică: ramură a medicinei care se ocupă de protecția și îmbunătățirea stării de bine, fizică, mentală și socială, a comunității ca întreg. (Oxford Dicționar de nursing)

O sănătate bună. Ce conotații are pentru noi această sintagmă?

Majoritatea oamenilor consideră sănătatea prin prisma a ceea ce oferă, presupunând că, ei sunt sănătoși atât cât pot fi și, probabil vor rămâne la această stare.

Totuși, foarte multe aspecte ale sănătății noastre sunt afectate prin ceea ce facem, prin ceea ce gândim. Având informațiile corecte, putem alege în cunoștință de cauză și să ne îmbunătățim atât sănătatea cât și viața în ansamblu. Cu cât suntem mai sănătoși, cu atât mai mult tonus, vigoare și entuziasm vom prezenta și, astfel vom dobândi obiective importante. În caz contrar, lipsa informației conduce la limitări semnificative, generate de problemele de sănătate.

Aproape fiecare dintre noi a avut o perioadă din viață de sănătate deplină dar și perioade care trebuiau îmbunătățite.

Nu putem aduce ca exemplu o persoană sănătoasă în întregime sau bolnavă pe de-a-ntregul. Anumite aspecte a vieții noastre apar ca fiind mai caracteristice decât altele.

Problema este: cum putem identifica starea de sănătate.

Întrebarea firească, **“ce este sănătatea?”** ne orientează în secțiunea care urmează.

Sănătatea poate fi considerată o extensie a capacității fizice, emoționale, mentale și sociale a individului de a interacționa cu mediul.

Rene Dubois în lucrarea *„Determinants of Health and Disease”* (Britannica Perspectives, vol. I, pag.281, 1968) referindu-se la definiția OMS¹, *„Sănătatea este o stare completă fizică, mentală și socială de bunăstare socială și nu în special absența bolii sau infirmității”*, consideră că o astfel de stare este utopică.

Punctul de vedere modern este acela că, **sănătatea** are câteva dimensiuni – **emoțională, intelectuală, fizică, socială și spirituală**, fiecare dintre acestea contribuind la condiția de bunăstare a unei persoane.

Starea de **sănătate mintală**, ca și sănătatea în general, este mai degrabă accesibilă explicării și descrierii decât definirii, pentru că definirea impune o anumită limitare și schematizare, care pot conduce la denaturări. După E. Pamfil, sănătatea reprezintă o garanție a libertății individului, *“toată existența noastră, tot ce se întâmplă în psihismul nostru este dominat de caracterul angajării și libertății. O persoană la care s-a dezorganizat, diminuat sau alterat sistemul funcțiilor de libertate, alunecă în afara de marele cerc al existenței, este un suferind, un bolnav, un înstrăinat”*. Sănătatea ar reprezenta totalitatea fenomenelor și rezultatelor interacțiunii lor dinamice, care concură la desfășurarea unei existențe normale a individului. Ecosistemul uman în care se manifestă sănătatea și boala nu este nici izolat și nici static. Conținutul conceptului de sănătate mintală este determinat de calitatea raportului personalitate-mediul.

Pentru menținerea unei sănătăți bune, o persoană trebuie să-și examineze fiecare din aceste dimensiuni și să se orienteze în sensul în care i se permite nu doar să trăiască o perioadă lungă de timp, ci de asemenea să se bucure de viață pe de-a-ntregul.

Sănătatea ca și vremea poate fi bună sau rea.

Sănătatea precară (rea) poate fi definită ca prezența bolii iar sănătatea bună, ca fiind absența bolii, aceasta deoarece persoana afectată de un atac subit de rău de mare nu poate fi considerată ca fiind bolnavă. Acest lucru se poate spune și despre o femeie însărcinată, perfect sănătoasă după-amiaza și seara iar dimineața suferă câteva ore pe zi.

Sănătatea este acel proces în care toate aspectele din viața unei persoane lucrează laolaltă, într-un mod integrat. Nici un aspect al vieții nu funcționează în mod izolat. Organismul, mintea, spiritul, familia, comunitatea, țara, locul de muncă, educația și convingerile sunt toate interrelaționate. Modul prin care aceste aspecte se interacționează contribuie la îmbogățirea vieții unei persoane, fapt care ajută la determinarea caracterului de unicitate al persoanei cât și a sănătății acestuia.

¹ În 1967, OMS a declarat că sănătatea este o stare totală de bunăstare fizică, mentală și socială și nu în principal absența bolii sau a unei infirmități.

Dimensiunile sănătății

Sănătatea include mai mult decât funcționarea fără piedici a organismului. De asemenea, implică relațiile mental-emoțional, intelectuale și sociale cât și valorile spirituale. Astfel, pentru o mai bună înțelegere a sănătății este necesar să examinăm în profunzime fiecare dintre aceste dimensiuni, care luate împreună constituie sănătate și bunăstare în ansamblu. Iată în continuare o schemă a dimensiunilor implicate. Fiecare dintre acestea vor fi abordate în detaliu, în această secțiune.

Sănătatea emoțională. Luat pe ansamblu, calitatea sănătății unei persoane reflectează emoțiile unei persoane, sentimentele acesteia față de sine, situații cât și față de alte persoane. Sănătatea emoțională include înțelegerea emoțiilor și cunoașterea modului de soluționare a problemelor cotidiene, a stresului cât și capacitatea de a studia, de a lucra sau de a îndeplini activități eficiente și cu bună dispoziție.

În timp ce ele sunt importante în sine, emoțiile influențează de asemenea sănătatea fizică. Medicii văd în mod frecvent demonstrarea conexiunilor organism – mental.

Somatizările ar fi expresia unor astfel de manifestări. De exemplu, un individ cu o bună stare emoțională manifestă o rată scăzută la boli legate de stres, cum ar fi ulcere, migrene și astm. Atunci când stresul sau tulburarea emoțională continuă pentru o lungă perioadă de timp, sistemul imunitar clachează, accentuându-se riscul de dezvoltare a diferitelor boli.

Unii cercetători au argumentat că trăsătura de personalitate denumită forță de caracter poate ajuta la întărirea sistemului imunitar împotriva efectelor vătămătoare ale stresului. Această forță este definită ca deținerea unui mod optimist și de asumare în abordarea vieții, în vizionarea problemelor, incluzând boala ca provocare ce poate fi manipulată.

Sănătatea intelectuală. Intelectul, aspect important al planului mental care contribuie la luarea deciziilor importante, joacă un rol crucial în starea de sănătate și de bunăstare a individului. Chiar dacă capacitatea intelectuală variază de la individ la individ, toți indivizii sunt capabili să învețe cum să dobândească și să-și evalueze informațiile, cum să aleagă între alternative și cum să ia deciziile asupra diferitelor tipuri ale problematicii, inclusiv sănătatea.

Sănătatea intelectuală este uneori inclusă în sănătatea emoțională ca parte a sănătății mentale. Totuși, deși strâns întrepătrunsă cu emoțiile, gândirea intelectuală se distinge de aceasta. Emoțiile pot altera capacitatea de a gândi a unei persoane, iar gândirea confuză poate accentua și mai mult problemele. Totuși relația dintre emoțional și intelect nu le suprapune.

Sănătatea fizică. Sănătatea fizică se referă la starea organismului și la răspunsurile acestuia în fața vătămărilor și a bolii. Pentru menținerea unei condiții fizice bune, a unei sănătăți fizice este important să adoptăm acele conduite ce ne conferă o bunăstare fizică. De exemplu, evitarea țigărilor, a consumului de alcool, alimentația moderată sunt doar câteva obiceiuri ce asigură o bună sănătate fizică. Exercițiile fizice adecvate, un effort cât și un repaos echilibrat, menținerea unei greutate normale și alegerea inteligentă a mâncărilor, evitarea abuzurilor alimentare în timpul sărbătorilor și a evenimentelor, ne ajută de asemenea să ne menținem starea de sănătate a organismului.

O stare bună de sănătate fizică necesită faptul ca o persoană să acorde atenție mesajelor trimise prin simțurile organismului asupra a ceea ce el are nevoie – mai multă odihnă sau diferite alimente, ca să enumerăm câteva exemple și, să răspundă la aceste mesaje într-un mod adecvat, coerent. Aptitudinile fundamentale de auto-îngrijire pot ajuta persoanele să-și soluționeze micile probleme de sănătate. Totuși, este la fel de important acceptarea responsabilităților pentru controale și de a ști să abordăm în cunoștință de cauză instituțiile și serviciile de sănătate atunci când apar probleme serioase medicale.

Sănătatea socială. Sănătatea socială se referă la capacitatea de realizare a rolului din viață, cum ar fi rolul de fiu sau fiică, părinte, soț, prieten, apropiat sau cetățean, într-un mod eficient și confortabil, cu plăcere, fără a tulbura climatul de ecologie socială, de protecție al altor persoane.

Fiecare dintre aceste roluri presupune diferite responsabilități și riscuri. Toate necesită o comunicare eficientă de genul oferă și ia, căci relaționările sănătoase niciodată nu se derulează într-un singur sens. Împlinirea trebuințelor umane pentru dragoste, intimitate, de apartenență, constituie un factor important în realizarea sănătății sociale. Persoanele care sunt private de aceste trebuințe pot dezvolta comportamente ce pot aduce amenințare la starea lor de sănătate și de bună dispoziție, intrând astfel în sfera anomiei, devianței și patologiei sociale.

Sănătatea spirituală. O altă dimensiune a sănătății este sănătatea spirituală, acel sentiment, trăire, după care comportamentul și valorile fundamentale ale unei persoane sunt în armonie.

Anumiți specialiști în sănătate susțin că forțele spirituale afectează și sunt afectate de sănătatea pe ansamblu. Sănătatea spirituală poate include sentimentul de venerație, profunda credință religioasă sau sentimentul de pace lăuntrică referitor la viața cuiva. Aceasta se dezvoltă prin efortul de dezvoltare a semnificației relației cu universul și cu viața însăși.

Numeroase studii au arătat o asociere între afiliația religioasă și rata scăzută de boli cronice și a mortalității. Unii oameni atribuie aceste efecte regulilor religioase, afirmând că religia descurajează conduitele ce pot conduce la probleme severe de sănătate. Alte persoane au declarat că afilierea religioasă poate contribui în mod direct asupra stării de sănătate și a bune dispoziții în general.

Lagache D., sintetizând datele obținute de unii cercetători descrie următoarele caracteristici principale ale sănătății mentale:

- ⇒ Capacitatea de a produce, de a tolera tensiuni suficient de mari și de a le reduce într-o formă satisfăcătoare pentru individ,
- ⇒ Capacitatea de adaptare a propriilor aspirații la cele ale grupului,
- ⇒ Capacitatea de adaptare a conduitei proprii la diferite tipuri de relații cu ceilalți indivizi,
- ⇒ Capacitatea de identificare atât cu forțele conservatoare, cât și cu cele novatoare ale societății.

Ce este sănătatea mentală?

Unii specialiști consideră că, o persoană este sănătoasă din punct de vedere mental dacă este capabilă să funcționeze rezonabil. Alții susțin că o persoană este sănătoasă mental dacă comportamentul său este identic cu al majorității celor din jur.

Sănătatea mentală – spune Cⁱⁿ Gorgos - apare drept o vastă sinteză, rezultantă complexă a unei mulțimi de parametri ai vieții organice și sociale, aflați în echilibru dinamic, ce se proiectează pe modelul funcțional sau morfologic în istoria sa vitală. Manifestarea acestor stări de sănătate ar fi existența unei judecăți și a unei viziuni realist-logice asupra lumii, dublate de existența unei discipline psihologice și sociale a muncii, bazate pe autocontrolul volițional, acordat la normele sociale, pe fundalul bucuriei de a trăi și al echilibrului introversie-extroversie.

Un al treilea grup o compară ca fiind un ideal. În conformitate cu acești specialiști, sănătatea mentală poate fi abordată dar nu atinsă. Inițierea acestei atitudini este atribuită lui Sigmund Freud, care afirma:

„Un ego normal este asemeni normalității în general, o ficțiune ideală”. Un alt concept evidențiază modificările din conduita unei persoane, schimbări ce au loc odată cu trecerea timpului, ca și criteriu al sănătății mentale.

Confrunțați cu astfel de confuzii, este cu mult mai util să definim sănătatea, bună sau rea, în termeni ce pot fi cuantificați, ce pot fi interpretați în sensul capacității individului la un moment dat să funcționeze într-o manieră normală și, în sensul apariției unei boli iminente. Aceste evaluări se găsesc în tabele afișate în manualele de medicină clinică, diagnosticare etc. Atunci când o persoană este supusă unei examinări, atunci această examinare trebuie să includă o serie de teste.

Unele dintre aceste teste sunt mai mult descriptive decât cantitative și pot indica prezența bolii la persoana ce pare sănătoasă.

Deși oamenii se pot orienta pe diferitele aspecte ale sănătății, toate aceste dimensiuni sunt interrelaționate. Efectele pozitive dobândite într-o anumită direcție tind să se lege de altă dimensiune iar influențele negative ce apar pe o dimensiune va genera probabil probleme pentru celelalte. Este foarte importantă dobândirea și menținerea unei străi de echilibru. Echilibrul este conceptul cheie al stării de sănătate, corpul căutând starea de homeostazie pentru a se menține și revigora pe sine. Toate dimensiunile sănătății sunt influențate, afectate chiar, de mai mulți factori, care pot fi grupați în factori ai sistemului de îngrijire a sănătății, factori ai mediului, factori genetici și factori ai stilului de viață. Factorii stilului de viață sunt din multe privințe factorii cei mai influenți asupra sănătății pe ansamblu. De asemenea, ei sunt factorii care pot fi cel mai bine ținuti sub control. Stilul de viață include seturi de conduită ce afectează în mod diferit zona de acțiune sau viața unei persoane. Componentele stilului de viață sunt stilul de lucru, stilul de recreere, stilul de distracție, stilul de comunicare, stilul de relaționare, stilul de cunoaștere, stilul de consum, stilul de alimentație și stilul de ecologie. Deși stilul de viață este complex, totuși acesta se situează sub controlul personal și este dictat de capacitatea de a alege în mod amplu fapt care poate fi un beneficiu asupra vieții și sănătății persoanei. Alegerile în ceea ce privește sănătatea implică mai mult decât informația obiectivă. De asemenea, necesită înțelegerea obiectivelor de ansamblu ale individului. Obiectivele indivizilor se bazează în general pe trebuințele și expectațiile acestora. Definirea în mod realist a obiectivelor permite indivizilor să realizeze eforturi specifice în sensul îndeplinirii obiectivelor. Obiectivele pe termen scurt sunt mai ușor de realizat decât cele pe termen lung. Atunci când sunt de dezbatut mai multe obiective este bine să se acorde prioritățile și confortul necesar. Desemnarea priorităților poate fi realizată pe baze raționale, prin autoevaluare. Acesta este un proces de continuă examinare a trebuințelor și expectațiilor unei persoane, explorând tipologia de comportamente din stilul de viață ce facilitează sau obstrucționează acele trebuințe și expectații și astfel, permite planificarea adaptărilor adecvate în comportament. Ca și multe comportamente, (conduita cum ar fi fumatul, care este cu atât mai mult vătămătoare pe termen lung decât în viitorul apropiat), dezvoltarea unor comportamente ce solicită sănătatea are beneficii nu atât pe termen scurt cât și pe termen lung.

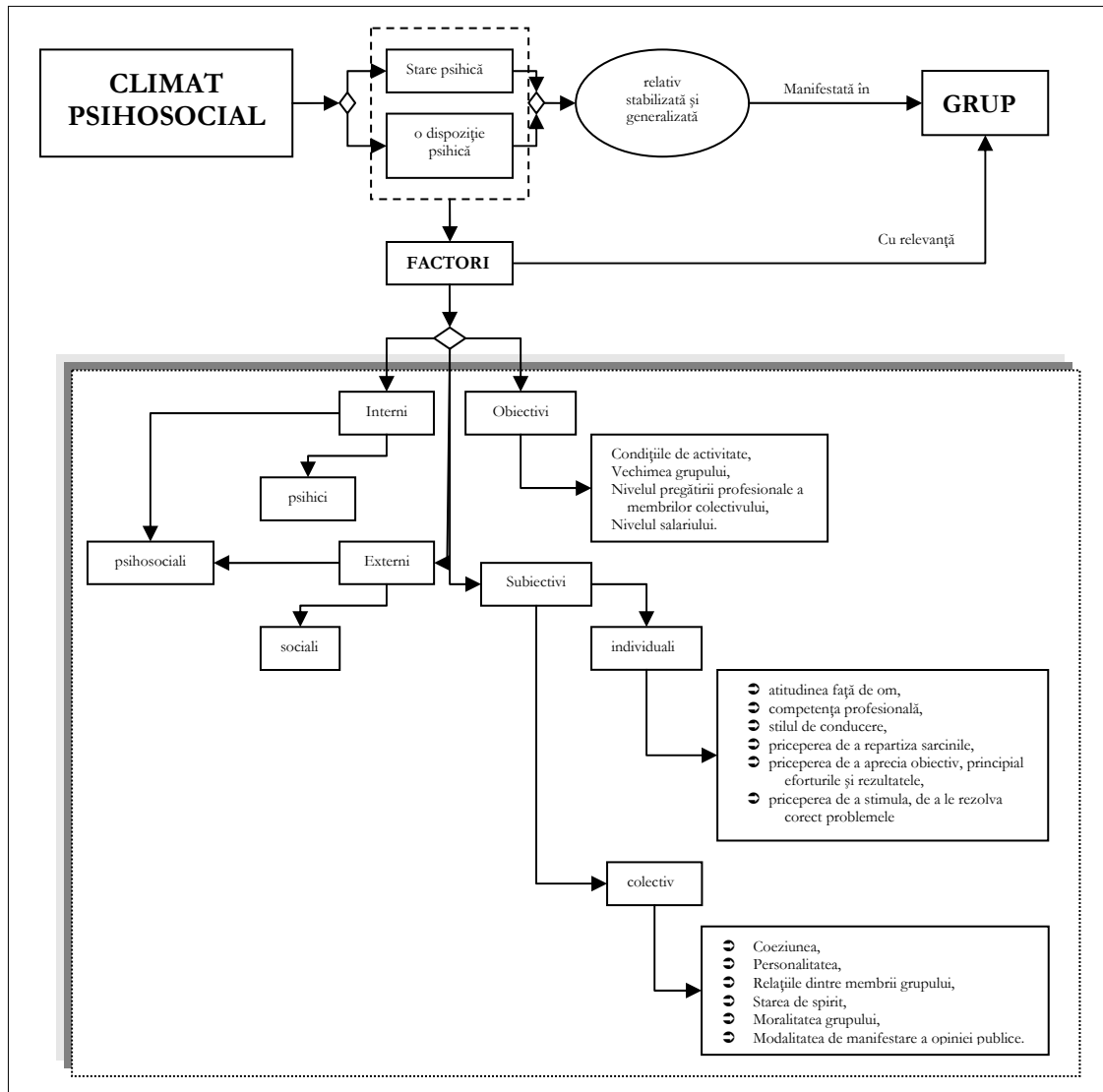
Toate acestea se repercutează și asupra coeziunii, un element primordial în îndeplinirea și reușita evoluției unui stat de drept.

Coeziunea - „proprietate a elementelor constitutive ale unui corp social de a se menține unite, datorită forțelor care se exercită între blocurile sale componente sau între indivizii membri ai acelei corp, formațiune, instituție”;

- situație a unui grup formând un tot, părțile fiind strâns legate între ele. Un grup coeziv este caracterizat printr-un grad ridicat de consens, de adeziune la obiectivele comune și prin relații de cooperare. (*Dicționar de sociologie*, Vlăsceanu, Zamfir)

- ⇒ Se manifestă printr-un nivel ridicat de integrare a indivizilor în grup. Un grup cu coeziune ridicată exercită puternice presiuni de eliminare a conflictelor și tensiunilor. Cu cât grupul este mai coeziv și mai atractiv pentru membrii săi, cu atât va fi mai puternică presiunea de eliminare a comportamentelor deviate.
- ⇒ Asigură un grad ridicat de conformism. Membrii grupului vor tinde să-și modifice opiniile și comportamentele în acord cu normele grupului.

Generează persoanelor din grup un grad ridicat de satisfacție, confort psihologic, un sentiment de securitate. Astfel, modelarea conceptelor amintite ne structurează următoarea schemă de relații.



Bibliografie:

1. Dicționarul Billiere de nursing
2. Dicționarul explicativ al Limbii române
3. Mihăilescu I.(coord.), Galetescu E., Dobrescu M. E., Gheorghe M., Cojocaru M., Tihan E., **Populația: Resursă strategică**. Editura FOCUS, București, 2004,
4. Tihan E., **Anatomia populației**. Editura FOCUS, București, 2004,

