

Spis treści

Wstęp – <i>Anna Jakubowska-Winecka, Dorota Włodarczyk</i>	11
1. Zagadnienia zdrowia i choroby w głównych nurtach teoretycznych psychologii – <i>Anna Jakubowska-Winecka, Joanna Chylińska, Agnieszka Dziurowicz-Kozłowska</i>	15
1.1. Dlaczego należy poznać główne nurty teoretyczne w psychologii?	15
1.1.1. Psychoanaliza	16
1.1.2. Behawioryzm	19
1.1.3. Psychologia postaci	23
1.1.4. Psychologia poznawcza	29
1.2. Spotkanie psychologii z medycyną na gruncie teoretycznym	33
1.2.1. Medycyna psychosomatyczna	34
1.2.2. Medycyna behawioralna	34
1.2.3. Psychologia zdrowia	35
1.3. Psychologia i medycyna w rozwiązywaniu problemów zdrowia i choroby	37
Podsumowanie	39
Literatura cytowana	40
2. Czynniki psychospołeczne a zdrowie – <i>Dorota Włodarczyk, Barbara Skuza</i>	42

2.1. Polietiologiczna koncepcja chorób jako podstawa zrozumienia problemów zdrowia i choroby	42
2.2. Rola osobowości	43
2.2.1. Predyspozycje osobowościowe	43
2.2.2. Wzory behawioralno-osobowościowe	46
2.3. Znaczenie czynników sytuacyjnych	49
2.3.1. Wydarzenia traumatyczne	49
2.3.2. Ważne wydarzenia życiowe	50
2.3.3. Utrapienia dnia codziennego	52
2.4. Pojęcie i rola wsparcia społecznego	52
2.5. Behawioralne wyznaczniki zdrowia. Rola stylu życia	57
2.6. Szczególny charakter wydarzeń traumatycznych i ich konsekwencje	59
Podsumowanie	66
Literatura cytowana	67
 3. Stres a zdrowie. Zależności biologiczne i psychologiczne –	
<i>Małgorzata Gużowska-Dąbrowska</i>	70
3.1. Dlaczego warto zajmować się stresem?	70
3.2. Stres biologiczny – trochę historii	71
3.3. Biologiczne mechanizmy reakcji stresowej – „osie stresu”	74
3.4. Stres a odporność organizmu – parę słów o psychoneuroimmunologii	76
3.5. Psychologiczne ujęcie stresu i radzenia sobie	81
3.5.1. Mechanizmy obronne osobowości	85
3.5.2. Odporność na stres	86
3.6. Stres a zdrowie – drogi oddziaływania	88
3.6.1. Droga bezpośrednia	88
3.6.2. Droga pośrednia	91
Podsumowanie	91
Literatura cytowana	92
 4. Psychologiczne aspekty choroby i chorowania –	
<i>Anna Jakubowska-Winecka, Dorota Włodarczyk</i>	94
4.1. Kiedy ludzie korzystają z pomocy medycznej?	94
4.2. Choroba jako sytuacja stresowa	97
4.3. Reakcje na chorobę i radzenie sobie z nią	100
4.3.1. Postawa wobec choroby	100
4.3.2. Radzenie sobie w sytuacji choroby	103

4.4. Ból jako specyficzny problem w chorobie	108
4.4.1. Definicja, klasyfikacja i pomiar bólu	108
4.4.2. Psychospołeczne czynniki kształtujące reakcje na ból	112
4.4.3. Psychologiczne metody leczenia bólu i radzenia sobie z nim	121
Podsumowanie	124
Literatura cytowana	125
5. Znaczenie relacji pacjent–personel medyczny dla przebiegu leczenia – Dorota Włodarczyk, Barbara Skuża	126
5.1. Dlaczego warto poznać różne modele relacji pacjent–personel medyczny?	126
5.1.1. Nowe wyzwania i zagrożenia dla personelu medycznego	130
5.2. Elementy prawidłowej relacji pacjent–personel medyczny. Kilka wskazówek praktycznych	133
5.2.1. Empatia i prawidłowy kontakt z pacjentem	133
5.2.2. Przekazywanie informacji o chorobie i leczeniu – poczucie bezpieczeństwa, edukacja, motywacja	134
5.3. Efekt placebo w praktyce medycznej	139
5.3.1. Co to jest placebo?	139
5.3.2. Skuteczność efektu placebo	141
5.3.3. Czynniki wpływające na siłę efektu placebo	143
5.3.4. W poszukiwaniu mechanizmów wyjaśniających efekt placebo	144
5.4. Błędy jatrogenne i ich konsekwencje	145
5.4.1. Dlaczego pacjenci nie stosują się do zaleceń lekarskich?	147
Podsumowanie	151
Literatura cytowana	152
6. Psychologiczne problemy związane z terminalną fazą choroby – Barbara Skuża, Anna Jakubowska-Winecka	154
6.1. Choroba terminalna. Umieranie i śmierć – aspekty psychologiczne	154
6.1.1. Życie i śmierć. Proces biologiczny, psychologiczny i społeczno-kulturowy	154
6.1.2. Śmierć jako tabu	155
6.2. Psychologiczne aspekty opieki paliatywnej	158
Podsumowanie	165
Literatura cytowana	166

7. Zespół wypalenia zawodowego – Anna Jakubowska-Winecka	167
7.1. Wyjaśnienia teoretyczne i definicje	167
7.2. Objawy wypalenia zawodowego	169
7.3. Obciążenia związane z pracą w służbie zdrowia	171
7.4. Dlaczego w tych samych warunkach pracy niektórzy wypalają się szybciej? Rola czynników indywidualnych	172
7.5. Konsekwencje zespołu wypalenia zawodowego	175
7.6. Czy można uniknąć wypalenia zawodowego albo je pokonać?	176
Podsumowanie	177
Literatura cytowana	177
 8. Zasady prowadzenia rozmowy z pacjentem – Anna Jakubowska-Winecka	 179
8.1. Jakich informacji poszukujemy?	179
8.2. Sztuka prowadzenia rozmowy	182
8.2.1. Formułowanie pytań	182
8.2.2. Początek rozmowy	184
8.2.3. Podtrzymywanie motywacji do rozmowy. Kiedy pacjenci chętnie udzielają szczerych informacji?	185
8.2.4. Zakończenie rozmowy	188
Podsumowanie	190
Literatura cytowana	190
 9. Podstawowe zasady pomocy psychologicznej dla chorych somatycznie – Dorota Włodarczyk, Anna Jakubowska-Winecka	 192
9.1. Na czym polega pomoc psychologiczna?	192
9.2. Podstawowe cele pomocy psychologicznej dla chorych somatycznie	198
9.3. Główne techniki oddziaływania psychologicznego	199
9.4. Miejsce psychologa w zespole medycznym i jego rola w procesie leczenia chorych somatycznie	204
9.4.1. Psycholog w zespole medycznym – najczęstsze problemy	207
Podsumowanie	211
Literatura cytowana	212
 Skorowidz	 215

