

SPIS TREŚCI

OD WYDAWCY XVII

PRZEDMOWA XXI

WSTĘP DO WYDANIA POLSKIEGO XXIII

WPROWADZENIE XXVII

ROZDZIAŁ 1. ZMIANA PARADYGMATU ZDROWIA
I OPIEKI ZDROWOTNEJ 1

PARADYGMATY: SCHEMATY POZNAWCZE W NAUCE 3

MODEL BIOMEDYCZNY A MODEL BIOPSYCHOSPOŁECZNY 4

Model biomedyczny 4

Medycyna psychosomatyczna 5

Zmiana paradygmatu 5

Model biopsychospołeczny 6

DEFINIOWANIE ZDROWIA I TERMINÓW POKREWNYCH 7

Zmiany w sposobie rozumienia zdrowia 7

Znaczenie sposobu definiowania zdrowia 8

„Zdrowie - choroba” jako kontinuum 10

KRYZYS W SYSTEMIE OPIEKI ZDROWOTNEJ 11

System opieki zdrowotnej 11

Czynniki ekonomiczne 12

Imperatyw technologiczny 14

Imperializm medyczny 14

Ograniczenia technologii medycznej 15

Oczekiwana długość życia 16

Kwestionowanie skuteczności technologii 17

Medycyna heroiczna 17

Choroby cywilizacyjne 19

ALTERNATYWNE SYSTEMY OPIEKI ZDROWOTNEJ 21

Konieczność redukcji kosztów 21

Alternatywne placówki opieki zdrowotnej 23

WNIOSKI 26

PODSUMOWANIE 26

ROZDZIAŁ 2. WPROWADZENIE DO PSYCHOLOGII ZDROWIA 31

PSYCHOLOGIA ZDROWIA: NOWA DYSCYPLINA 33

Definicja psychologii zdrowia 33

Zakres psychologii zdrowia 34

Psychologia zdrowia a kwestia wpływu psychiki na ciało 35

GŁÓWNE PODEJŚCIA DO PSYCHOLOGII ZDROWIA 36

- Podjęcie behawioralne 36
- Podjęcie poznawczo-behawioralne 39
- Podjęcie psychofizjologiczne 41
- Podjęcie psychologii klinicznej 42
- Podjęcie ogólnej teorii systemów 43
- Podjęcie środowiskowe 43
- Podjęcie systemowo-rodzinne 45
- Podjęcie egzystencjalno-fenomenologiczne 46
- Podjęcie holistyczne 46

PSYCHOLOGIA ZDROWIA A DYSCYPLINY POKREWNE 48

- Związki z medycyną 48
- Medycyna behawioralna i zdrowie behawioralne 48
- Psychoterapia medyczna 49

PSYCHOLOGIA ZDROWIA W PRAKTYCE 49

- Terapia 49
- Terapia kryzysowa 50
- Uczenie nowego stylu życia 50
- Programy środowiskowe i programy dla instytucji 51
- Edukacja publiczna 51
- Działania z zakresu polityki zdrowotnej 51
- Badania naukowe 52
- Możliwości zawodowe 53

SZKOLENIE PSYCHOLOGÓW ZDROWIA 54

- Kursy 54
- Psychologia zdrowia publicznego 54
- Konkluzja 55

WNIOSKI 55

PODSUMOWANIE 56

ROZDZIAŁ 3. KRYTYCZNE SPOJRZENIE
NA BADANIA NAD ZDROWIEM 61

KONSEKWENCJE BŁĘDÓW BADAWCZYCH 63

- Ekonomiczne następstwa błędów badawczych 63
- Efekt fałszywych alarmów 63

TRUDNOŚĆ OCENIANIA BADAŃ 65

METODA NAUKOWA 65

- Początki 66
- Mariaż rozumowania i obserwacji 66

ODKRYCIE A WERYFIKACJA 67

- Różnice między odkryciem a weryfikacją 68

Źródła odkryć	68
Mylenie odkrywania z weryfikacją	70
METODA EKSPERYMENTALNA	71
Hipoteza zerowa	72
Traktowanie spekulacji jako sprawdzonych zasad	73
NAJCZĘSTSZE PUŁAPKI W BADANIACH NAD ZDROWIEM	74
Wnioski formułowane na podstawie bezpośredniego świadectwa, opinii innych, stanowiska autorytetów	75
Badania zakończone wnioskiem o braku wpływu zmiennych	77
Badania mylące korelację ze związkiem przyczynowym	80
Badania z wadliwymi wskaźnikami zmiennych	81
Badania na małych lub niereprezentatywnych próbach	84
WNIOSKI	88
PODSUMOWANIE	88
ROZDZIAŁ 4. PSYCHOBIOLOGICZNE MECHANIZMY ZDROWIA I CHOROBY	93
PROBLEM ZWIĄZKU PSYCHIKA-CIAŁO	95
AUTONOMICZNY UKŁAD NERWOWY	95
Funkcje współczulnego układu nerwowego	96
Funkcje przywspółczulnego układu nerwowego	97
POŁĄCZENIE MIĘDZY AUTONOMICZNYM I OŚRODKOWYM UKŁADEM NERWOWYM	99
Podwzgórze	99
Układ limbiczny	100
Wzajemne połączenia	102
UKŁAD PODWZGÓRZOWO-PRZYSADKOWO-NADNERCZOWY	102
Hormony kory nadnerczy	102
Ogólny zespół adaptacyjny	103
Ośrodkowy układ nerwowy a ogólny zespół adaptacyjny	104
Kontrola ośrodkowego układu nerwowego nad innymi hormonami	104
UKŁAD ODPORNOŚCIOWY	105
Układ odporności wrodzonej	105
Układ odporności nabytej	106
Rak i nadzór immunologiczny	110
Psychoneuroimmunologia: czy psychika odgrywa jakąś rolę?	112
WNIOSKI	120
PODSUMOWANIE	122

ROZDZIAŁ 5. ZASTOSOWANIE RÓŻNYCH FORM TERAPII PSYCHOLOGICZNEJ I BEHAWIORALNEJ W PSYCHOLOGII ZDROWIA	127
MODEL BIOMEDYCZNY A MODEL BIOPSYCHOSPOŁECZNY	129
KONCEPCJE WPŁYWU PROCESÓW PSYCHOSPOŁECZNYCH NA ZDROWIE	129
BEHAWIORALNY MODEL TERAPII	130
Poznawczo-behawioralny model terapii	131
WŁAŚCIWOŚCI TERAPII BEHAWIORALNEJ	131
Warunkowanie klasyczne	132
Warunkowanie instrumentalne	132
Zachowania związane ze zdrowiem jako reakcje warunkowe	133
Precyzja i pomiar	134
Zmiana zachowań	136
Terapia poznawczo-behawioralna	139
PODSTAWOWA TECHNIKA: TRENING RELAKSACYJNY	146
Relaksacja progresywna	147
Systematyczne odczulanie	149
TERAPIA EKSPRESYJNA A PSYCHOLOGIA ZDROWIA	151
Terapia ekspresyjna a terapia behawioralna	151
Psychodynamiczny model terapii	151
Terapia odkrywająca a terapia zakrywająca	152
Różne podejścia w terapii ekspresyjnej	153
WNIOSKI	160
PODSUMOWANIE	161
ROZDZIAŁ 6. SPOJRZENIE NA LEKARZY I PACJENTÓW Z PERSPEKTYWY POZNAWCZO-SPOŁECZNEJ	167
PRZETWARZANIE INFORMACJI A ROZUMOWANIE MEDYCZNE	169
Ograniczenia w przetwarzaniu informacji	169
Prawdopodobieństwo, heurystyki i błędy poznawcze	170
Diagnozy medyczne a przetwarzanie informacji	174
RADZENIE SOBIE Z CHOROBA	178
Stadia rozwoju choroby	178
Analiza radzenia sobie z chorobą: dyspozycje a proces	179
Psychologia objawów somatycznych	180
Radzenie sobie z rolą chorego	183
ROLA PERSONELU MEDYCZNEGO	186
Mechanizmy obronne stosowane przez pacjentów	187
Informowanie pacjentów	187
Stres przeżywany przez personel medyczny	188

PRZESTRZEGANIE ZALECEŃ MEDYCZNYCH 189

- Znaczenie prawidłowego wykonywania zaleceń medycznych 190
- Rozmiar zjawiska nieprzestrzegania biomedycznych procedur leczenia 191
- Świadomość nieprzestrzegania zaleceń 193
- Przekazywanie, odbiór i nieudzielanie informacji 194
- Jak poprawić współpracę między lekarzem a pacjentem? 196

WNIOSKI 200

PODSUMOWANIE 201

ROZDZIAŁ 7. STRES A ZDROWIE 205

NATURA STRESU 206

MODEL STRESU 207

- Stresory 208
- Ocena poznawcza 209
- Zasoby odporności na stres 210
- Reakcja krótkotrwała 214
- Eustres, dystres i efekty neutralne 215

WSPARCIE SPOŁECZNE 217

- Model efektu głównego a model buforowy 217
- Negatywne skutki wsparcia społecznego 220
- Związek między wsparciem społecznym a zdrowiem 222

RADZENIE SOBIE W SYTUACJACH TRUDNYCH 223

- Komponenty poznawcze 223
- Radzenie sobie skoncentrowane na problemie i na emocjach 224
- Indywidualne style radzenia sobie 226

ZMAGANIE SIĘ ZE STRESEM 231

- Zmaganie się ze stresorami 231
- Modyfikowanie ocen poznawczych 233
- Rozwój zasobów odporności na stres 233
- Kontrolowanie reakcji stresowych 234
- Treningi zmagania się ze stresem 235

WNIOSKI 235

PODSUMOWANIE 236

ROZDZIAŁ 8. CZYNNIKI ZWIĄZANE ZE STYLEM ŻYCIA I:
ZDROWIE, JEDZENIE I ĆWICZENIA FIZYCZNE 241

ZAPOBIEGANIE CHOROBYM ZWIĄZANYM ZE STYLEM ŻYCIA 242

ODŻYWIANIE 244

- Amerykańska dieta 244
- Dieta a zdrowie 246

KONTROLA WAGI CIAŁA 250

Teoria glukostatyczna 250

Teoria normy 251

Teoria powstrzymywania się od jedzenia 251

Diety odchudzające i wskaźnik przemiany materii 251

Żywność niskokaloryczna: przyjaciel czy wróg? 252

OTYŁOŚĆ 252

Mierniki otyłości 252

Przyczyny otyłości 253

Skutki otyłości 254

Leczenie otyłości 255

ZABURZENIA ODŻYWIANIA 261

Anoreksja 261

Bulimia 261

ĆWICZENIA FIZYCZNE 263

Ćwiczenia aerobowe 263

Ćwiczenia rozciągające i trening siłowy 264

Fizjologiczne korzyści z uprawiania ćwiczeń fizycznych 265

Psychologiczne korzyści z uprawiania ćwiczeń fizycznych 265

Ile należy ćwiczyć? 267

Jak motywować ludzi do ćwiczeń fizycznych? 267

WDRAŻANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA 268

Teorie zmiany stylu życia 268

Ustalanie celu i zawieranie kontraktu 270

WNIOSKI 272

PODSUMOWANIE 272

ROZDZIAŁ 9. STYL ŻYCIA II: NIEWIDOCZNE NARKOTYKI 281

UZALEŻNIENIE OD NARKOTYKÓW 282

Uzależnienie fizyczne i tolerancja 283

Nastawienie i okoliczności zażywania 283

Skutki zażywania środków psychoaktywnych 284

NIKOTYNA 285

Skutki palenia tytoniu 285

Palenie bierne 287

Dlaczego trudno rzucić palenie? 289

Jak palacze stają się byłymi palaczami? 290

Zapobieganie paleniu papierosów 294

Tytoń bezdymny 296

ALKOHOL 298

Kto pije alkohol? 299

Nadużywanie i uzależnienie od alkoholu	300
Co powoduje nadużywanie i uzależnienie od alkoholu?	300
Biopsychospołeczne skutki picia alkoholu	304
Leczenie nadużywania i uzależnienia od alkoholu	307
Zapobieganie nadużywaniu i uzależnieniu od alkoholu	310
WNIOSKI	311
PODSUMOWANIE	312
ROZDZIAŁ 10. BÓL I PSYCHOLOGIA ZDROWIA	317
BIOMEDYCZNY MODEL BÓLU	319
Poszukiwania receptorów bólu	319
Włókna nerwowe i drogi bólowe	320
Pola mózgu odbierające bodźce czuciowe	321
AKTYWNOŚĆ DRÓG BÓLOWYCH A BÓL	321
Rany odniesione w walce	322
Bóle fantomowe	322
Ból ostry a ból przewlekły	323
Kulturowe i osobowościowe różnice w zakresie reakcji bólowych	324
SZERSZE SPOJRZENIE NA ZJAWISKO BÓLU	325
Teoria kontroli wejścia	325
Instrumentalna kontrola bólu	329
Wieloaspektowe i wieloczynnikowe podejścia do leczenia bólu	330
OPIS PRZYPADKU TERAPII BÓLU	333
BÓLE GŁOWY	335
Migrena	335
Napięciowy ból głowy	342
Mieszane bóle głowy	345
WNIOSKI	346
PODSUMOWANIE	347
ROZDZIAŁ 11. WSPÓŁCZESNE EPIDEMIE CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA	353
STWARDNIENIE TĘTNIC	355
NADCIŚNIENIE PIERWOTNE: PODEJŚCIA PSYCHOLOGICZNE	356
Nadciśnienie pierwotne	357
Konsekwencje nadciśnienia	357
Fizjologiczne podłoże nadciśnienia	358
Pomiar ciśnienia krwi	360
Farmakologiczne metody leczenia nadciśnienia	361
Rola psychologii zdrowia w leczeniu nadciśnienia	364

CHOROBA WIEŃCOWA: PODEJŚCIA PSYCHOLOGICZNE 370

- Niedokrwienie mięśnia sercowego i dusznica bolesna 372
- Zawał serca 372
- Biomedyczne metody leczenia choroby wieńcowej 373
- Zapobieganie chorobie wieńcowej 376
- Rola psychologii w zapobieganiu chorobie wieńcowej 377
- Wzór zachowania A 377
- Choroba wieńcowa a stress 386

WNIOSKI 387

PODSUMOWANIE 389

ROZDZIAŁ 12. RAK I AIDS: CHOROBY SIEJĄCE STRACH 393

RAK 394

- Czym jest rak? 395
- Rodzaje chorób nowotworowych 395
- Biopsychospołeczne uwarunkowania raka 396
- Psychospołeczne skutki raka i jego leczenia 401
- Interwencje psychospołeczne u chorych na raka 405

ZESPÓŁ NABYTEGO UPOŚLEDZENIA ODPORNOŚCI (AIDS) 410

- Wirus HIV i jego działanie 411
- Sposoby przenoszenia wirusa HIV 412
- Populacje wysokiego ryzyka 412
- Psychospołeczne konsekwencje AIDS 414
- Psychospołeczna terapia chorych na AIDS 416
- Kontrowersje i sprzeczności 419

WNIOSKI 420

PODSUMOWANIE 421

ROZDZIAŁ 13. SZERSZE ZASTOSOWANIE
PSYCHOLOGII ZDROWIA 427

PSYCHOLOGIA ZDROWIA A ZESPÓŁ SKRONIOWO-ŻUCHWOWY 429

- Historia zespołu skroniowo-żuchwowego 429
- Specyficzność reakcji 430
- Leczenie za pomocą biofeedbacku 432

PSYCHOLOGIA ZDROWIA A CHIRURGIA PLASTYCZNA 432

ROLA PSYCHOLOGA W CHIRURGII STOMATOLOGICZNEJ 435

PSYCHOLOGIA ZDROWIA A CHOROBY SKÓRY 438

- Czynniki psychiczne w chorobach skóry 439
- Psychologiczne metody leczenia chorób skóry 441

PSYCHOLOGIA ZDROWIA A ASTMA 444

- Złożoność astmy i problemów związanych z jej leczeniem 445
- Interwencje psychologiczne 447

PSYCHOLOGICZNE PODEJŚCIA DO CUKRZYCY 449

 Czynniki psychospołeczne w cukrzycy 450

 Interwencje psychologiczne 450

 Stres a cukrzyca 452

 Rodziny psychosomatyczne 454

WNIOSKI 455

PODSUMOWANIE 456

SŁOWNIK TERMINÓW 461

BIBLIOGRAFIA 477

INDEKS OSÓB 513

INDEKS RZECZOWY 521