

"Positiv psykologi og sundhed?"

Psykologiske og sociale forholds sundhedsfremmende betydning

Bobby Zachariae
Professor, dr.med.

Zachariae

A stylized, layered mountain range graphic in shades of teal and blue, located in the bottom right corner of the slide.

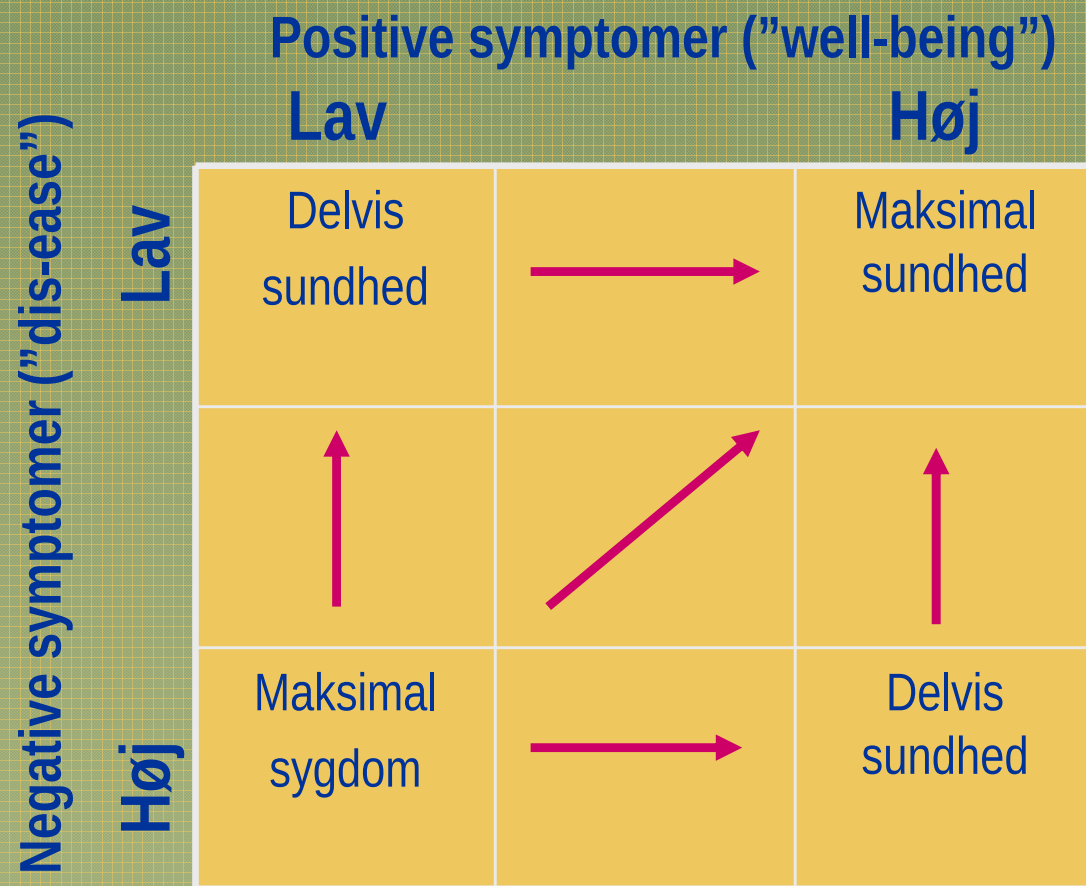
Sundhedsbegrebet

- ◆ Det negative sundhedsbegreb: Sundhed defineret som fravær af sygdom
 - Hovedfokus på problemer, patologi og sygdomme
 - Har været domineret af den "bio-mekaniske" model
- ◆ Et positiv sundhedsbegreb: Hvad holder mennesker sunde?
 - WHO: psykisk, fysisk, social (og eksistentiel) trivsel
 - Fra behandling til forebyggelse
 - Fra fokus på negative tilstande til inddragelse af positive tilstande (trivsel, glæde, lykke, livskvalitet, etc.)

Én-dimensionalt sundhedsbegreb

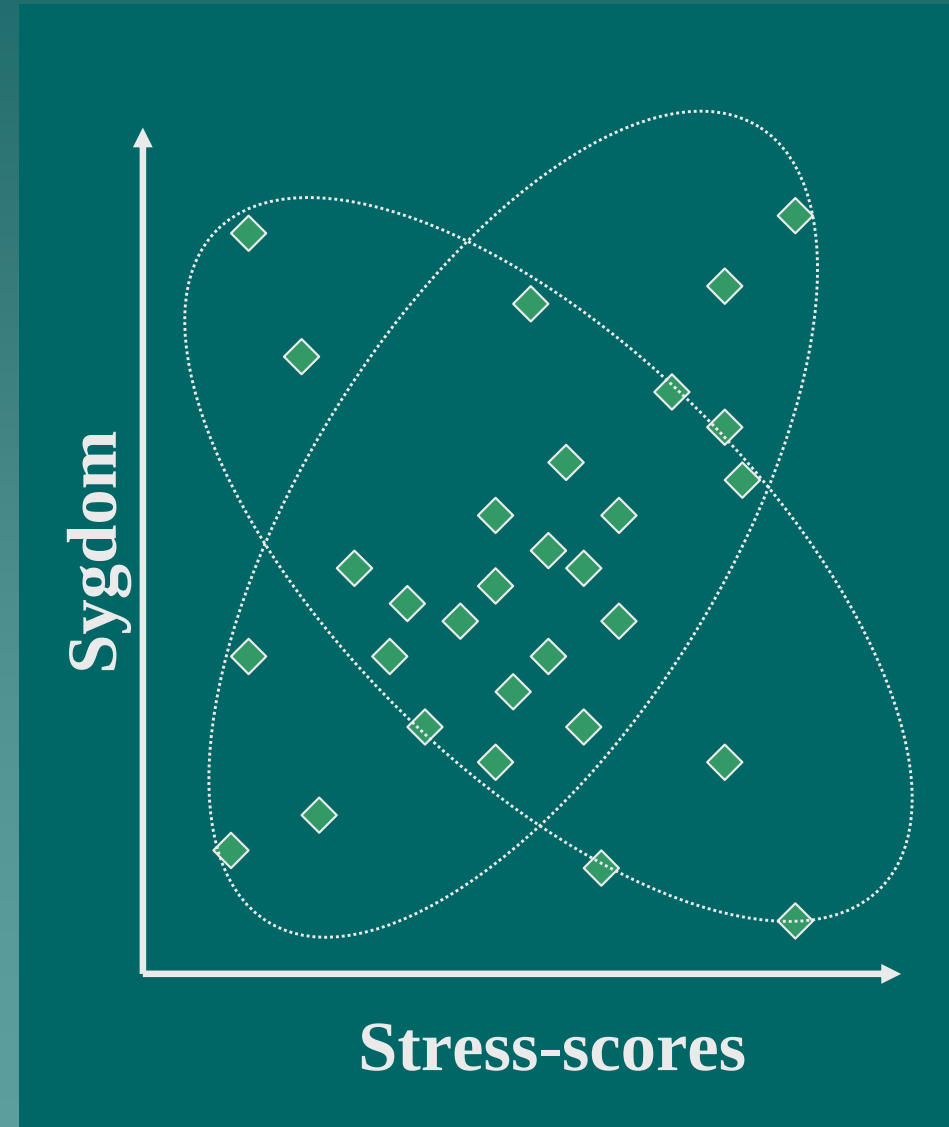
Negative
symptomer

Negative
symptomer

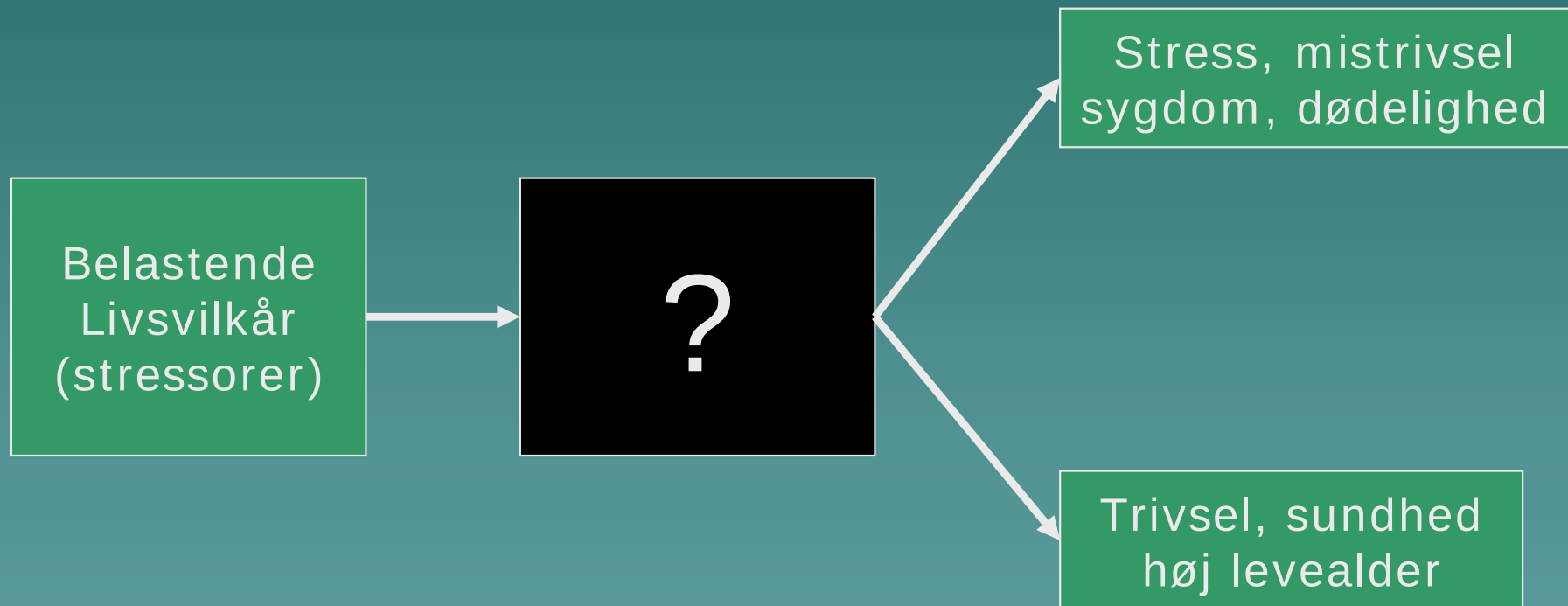


Stress og helbred

- ◆ Adskillige undersøgelser har vist statistiske sammenhænge mellem belastende livsomstændigheder og sygdomsrisiko
- ◆ Sammenhængen er dog ikke éntydig og modificeres af mange forhold.



Stor individuel variation



Negative og positive faktorer

Stress-fremmende

- ◆ Hjælpeløshed og manglende indflydelse
- ◆ Lav self-efficacy
- ◆ Pessimisme
- ◆ Isolation, udelukkelse og ensomhed
- ◆ Utilstrækkelig følelsesmæssig kompetence
- ◆ Meningsløshed
- ◆ Negative værdier (f.eks. egoisme, hævngherrighed)

Beskyttende

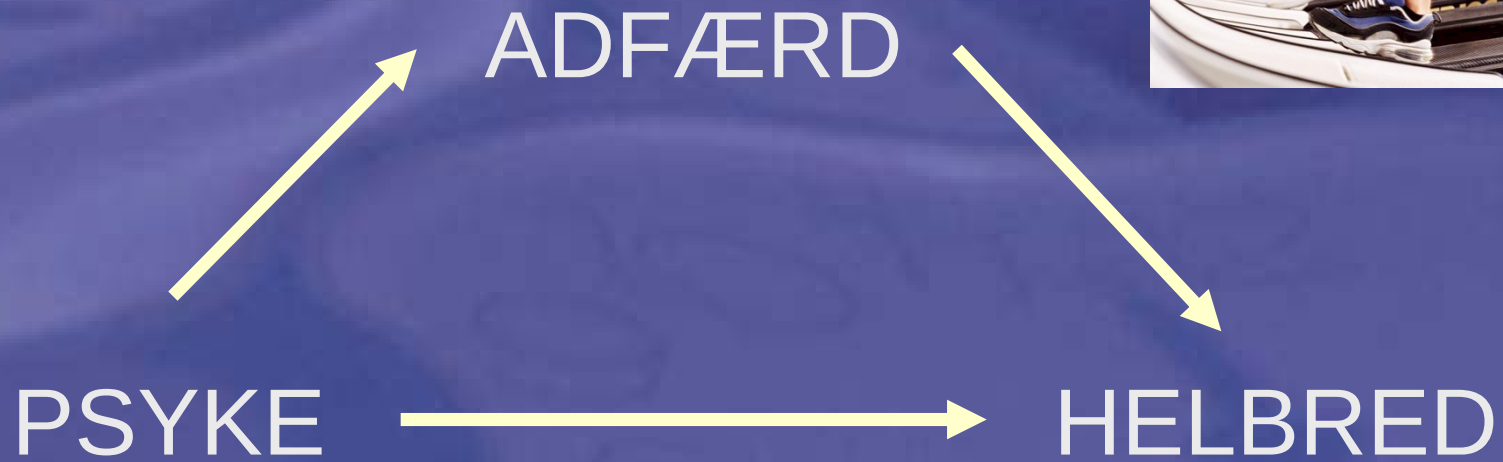
- ◆ Oplevet kontrol og indflydelse
- ◆ Høj self-efficacy
- ◆ Optimistisk livssyn
- ◆ Social støtte, integration og rummelighed
- ◆ Følelsesmæssig kompetence
- ◆ Meningfuldhed og sammenhæng
- ◆ Positive livsværdier (f.eks. Altruisme, tilgivelse)

Positiv psykologi og livslængde

- ◆ En meta-analyse af 35 prospektive undersøgelser peger på en betydning af positive psykologiske faktorer og livslængde/overlevelse hos såvel raske (HR: 0.82) som syge (HR: 0.98)
- ◆ *Uafhængigt af tilstedeværelsen af negative faktorer*
- ◆ De undersøgte faktorer omfatter:
 - *Følelser*: Psykisk velbefindende, positive følelser, glæde, energi
 - *Personlighedstræk*: livstilfredshed, håb, optimisme, humor

Chida & Steptoe, 2008

Mekanismer



Konklusion

- ◆ Forebyggelse og sundhedsfremme
- ◆ To-strengt indsats
 - Reduktion af risikofaktorer
 - Fremme af positive faktorer
 - ◆ Oplevet indflydelse, self-efficacy, social inklusion og støtte, følelsesmæssige kompetencer, meningsfulde aktiviteter, udvikling af positive værdisæt