

ZDROWY POMORZANIN



MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

8. Profilaktyczne działania prozdrowotne szansą na rozwój pomorskiej edukacji

27 października 2021 r.
Sala Okrągła
im. Lecha Bądkowskiego
UM WP

KONSTRUKTYWNA PROFILAKTYKA, JAKO WZMOCNIENIE OCHRONY ZDROWIA FIZYCZNEGO I PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY.

Lucyna Lewandowska

Dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 1 w Gdyni,
doradca metodyczny w zakresie psychologii w
Gdyńskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli

Gdzie jesteśmy?

- Nieustanna zmiana
- Styl życia
- Tempo
- Postęp technologiczny
- Światy równoległe
- Relacje
- Potrzeby
- Zasoby własne
- Cywilizacja
- Środowisko



W stronę człowieka zdrowego w stronę człowieka chorego...

- Jak pomóc młodemu człowiekowi, świadomie wybrać drogę?

Profilaktyka, promocja zdrowia, prewencja zaburzeń

- **Profilaktyka**-działania mające na celu przeciwdziałanie niekorzystnym zjawiskom społecznym, zwłaszcza chorobom.

Udział psychologii w profilaktyce zdrowia polega przede wszystkim na zwiększeniu jednostkowej i społecznej świadomości w zakresie zdrowia i znaczenia zachowań zdrowotnych w różnych obszarach aktywności życiowej człowieka na różnych etapach jego życia (Stawiarska,2016)

Działania te obejmują głównie formy promocji zdrowia, prewencji zaburzeń oraz szeroko pojętej psychoedukacji.

Szlachetne zdrowie

- **Zdrowie w wymiarze fizycznym**- sprawność fizyczna, odżywianie, samoopieka
- **Emocjonalnym** – wyrażanie i akceptowanie własnych uczuć. Radzenie sobie ze stresem
- **Spółecznym** – bliskie relacje, relacje społeczne
- **Intelektualnym** – kreatywność, twórczość, wiedza
- **Duchowym** – system wierzeń, wartości
- **Zawodowym/szkolnym** – satysfakcja z pracy/nauki, relacje w pracy/szkole, radzenie sobie ze stresem zawodowym/szkolnym

(Czapiński, 2005, 2017; Czapinski, Panek, 2015)

Podział profilaktyki

- **Profilaktyka wczesna**

Eliminacja społecznych, ekonomicznych i kulturowych wzorców życia, które przyczyniają się do podwyższenia ryzyka chorób lub innych patologii- [Prom.zdr/PS](#)

- **Profilaktyka pierwotna**

Zapobieganie chorobie i patologii w grupie ryzyka przez kontrolowanie czynników ryzyka- [Prew.zab/PS](#)

- **Profilaktyka wtórna**

Zapobieganie konsekwencjom choroby i patologii oraz jej nawrotom- [Prew.zab/PS](#)

- **Profilaktyka trzeciorzędowa**

Zahamowanie powikłań rozwiniętej choroby lub patologii, rehabilitacja biopsychospołeczna- [Prew.zab/PS](#)

(Beaglehole, Bonita, Kjellstrom, 2002)

Profilaktyka w ujęciu środowiskowym- rodzina, przedszkole, szkoła

Według Demel (1968, za Wojnarowska, 2008) można mówić o czterech etapach świadomego zaangażowania dziecka w sprawę zdrowia:

- **Etap heteroedukacji**- okres do 3 roku życia. Dziecko jest odbiorcą zachowań związanych ze zdrowiem(czynności pielęgnacyjne, żywieniowe). Bezrefleksyjnie naśladuje zachowania po to, aby z czasem je uporządkować i zautomatyzować. Rodzice na tym etapie zdecydowanie potrzebują wsparcia instytucjonalnych oddziaływań profilaktycznych i psychoedukacyjnych.
- **Etap pośredni**- okres przedszkolny i młodszy szkolny. Zwiększa się świadomy udział dziecka w dbaniu o własne zdrowie, jednak dziecko wciąż wymaga nadzoru i wsparcia w tym zakresie. Zadanie rodziców: kształtowanie prawidłowych wzorców zachowań, zaspokojenie potrzeb dziecka, korekta zachowań podejmowanych przez dziecko.

Zwiększa się wpływ innych środowisk (przedszkole/szkoła) a także mediów, na kształtowanie zachowań prozdrowotnych dzieci i młodzieży.

Na tym etapie profilaktyka a szczególnie psychoedukacja wobec aktualnych zagrożeń obecnych we współczesnym świecie, stają się koniecznością

- **Etap autoedukacji-** okres dojrzewania. Dziecko staje się świadomym współtwórcą swojego zdrowia. Wynika to ze zwiększającej się potrzeby niezależności, intymności, kształtującej się tożsamości oraz wzrastającego poziomu krytycyzmu, a także z tendencji do negatywizmu i buntowania się w tym czasie. Rodzice na tym etapie szczególnie wymagają wspierających działań psychoedukacyjnych i profilaktycznych, których najważniejszym celem jest przeciwdziałanie zachowaniom niekorzystnym dla zdrowia. W ramach takich programów rodzice powinni zwiększać kompetencje w zakresie komunikacji z nastolatkami, efektywnego udzielania wsparcia społecznego, a także możliwości interweniowania w sytuacji podjęcia przez dziecko zachowań niepożądanych.
- **Heteroedukacja odwrócona-** odwrócenie ról: młodzi ludzie stają się świadomymi wychowawcami dorosłych(efekt oddziaływania innych środowisk).Młodzi ludzie przejmują inicjatywę w zakresie wdrażania zachowań związanych ze zdrowiem. Kształtuje się poczucie sprawstwa i własnej skuteczności.

- Rodzina

Socjalizacja, naśladowanie, modelowanie.

Często nieświadome.

Natomiast bardzo trwałe i trudne do przeformułowania.

Podmioty oddziaływań profilaktycznych: rodzice, dziecko.

- Przedszkole/szkoła

Intensywna psychoedukacja-wiedza na temat siebie i otaczającego świata w kontekście zdrowia i choroby.

Rozwijanie kompetencji życiowych, sprzyjających optymalnemu rozwojowi biopsychospołecznemu.

Kształtowanie aktywnej i odpowiedzialnej postawy wobec zdrowia.

Podmioty oddziaływań profilaktycznych: rodzice, dzieci, nauczyciele.



Dlaczego warto?

Indywidualne zdrowie jednostki

- W około 60% określa styl życia

(olbrzymie pole popisu dla psychoedukacji, działań promocyjnych i prewencyjnych...dla profilaktyki)
- Pozostałe 40% stanowi środowisko, dziedziczenie, i opieka medyczna

(Dolińska-Zygmunt, 2001 ab)



Dziękuję za uwagę.

Lucyna Lewandowska

Gdańsk 27.10.2021 r.