



Πηγή: iStock.com/maodesign

# 1

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΥΓΕΙΑ;

Πολιτισμικές και Ιστορικές Ρίζες

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- 1.1 Διερευνήστε διαφορετικούς τρόπους εννοιολογικής αποτύπωσης της υγείας.
- 1.2 Αξιολογήστε τη σημασία του πολιτισμού και της πολιτισμικής επάρκειας.
- 1.3 Συνοψίστε τι είναι η ψυχολογία της υγείας.

Είστε υγιής; Η ερώτηση μοιάζει απλή, σωστά; Σκεφτείτε το για λίγο. Αν είστε σαν τους περισσότερους ανθρώπους, πιθανόν να πιστεύετε ότι είστε αρκετά υγιείς. Πώς καταλήξατε στην απάντησή σας; Μήπως πέσατε στο πάτωμα και είδατε πόσες κάμψεις ή πόσους κοιλιακούς μπορείτε να κάνετε και πόσο κουραστήκατε; Αφήσατε κάτω αυτό το βιβλίο (ή την ηλεκτρονική συσκευή ανάγνωσης) και χρονομετρήσατε πόση ώρα σας πήρε να τρέξετε μέχρι τη γωνία και πίσω; Ίσως μετρήσατε τους σφυγμούς σας. Το πιθανότερο είναι ότι, αν δεν έχετε αυτή τη στιγμή κάποιο κρυολόγημα ή άλλη ασθένεια, αν δεν σκοντάψατε πρόσφατα και δεν στραμπουλήξατε τον αστράγαλό σας, ή αν δεν έχετε κάποια άλλη σωματική πάθηση, πιθανότατα απαντήσατε στην αρχική ερώτηση με μια δήλωση όπως: «Ναι, φαντάζομαι πως είμαι αρκετά υγιής».

Η πανδημία COVID-19 αύξησε δραματικά τα επίπεδα εγρήγορσης για την υγεία όλων μας. Όταν πρωτοεκίνησε, δίναμε πολύ μεγαλύτερη προσοχή σε τυχόν συμπτώματα πιθανής μόλυνσης. Ακόμη και πριν από την πανδημία, για τους περισσότερους ανθρώπους που ζουν στις Ηνωμένες Πολιτείες, οι βασικοί δείκτες καλής υγείας περιλαμβάνουν την απουσία ασθένειας, τραυματισμού ή νόσου και κάποιο επίπεδο φυσικής κατάστασης. Όλα αυτά αντανακλούν μόνο έναν γενικό τρόπο να είναι κανείς υγιής, ο οποίος υποστηρίζεται από τη δυτική ιατρική και απεικονίζεται σε πολλές εκπομπές σε υπηρεσίες streaming όπως το Netflix, το Hulu και το Amazon Prime. Ο ορισμός της υγείας διαφέρει από άτομο σε άτομο και επηρεάζεται έντονα από τον τρόπο σκέψης και την ανατροφή του.

Σε αυτό το κεφάλαιο, συζητάμε τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους ορίζουμε και αξιολογούμε την υγεία και την κουλτούρα. Στη συνέχεια, η συζήτηση εισάγει τον αναγνώστη στον τομέα της ψυχολογίας της υγείας και παρέχει μια επισκόπηση των πεδίων που καλύπτονται από αυτήν. Τέλος, το κεφάλαιο ολοκληρώνεται με πληροφορίες για την επαγγελματική σταδιοδρομία και την μεταπτυχιακή εκπαίδευση που σχετίζονται με την ψυχολογία της υγείας.

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: ΠΟΣΟ ΥΓΙΗΣ ΕΙΣΤΕ;

Σε όλο αυτό το βιβλίο παρουσιάζουμε πρακτικούς τρόπους αυτο-αξιολόγησης. Αυτό όχι μόνο παρέχει ένα εννοιολογικό πλαίσιο για το υλικό του κεφαλαίου, αλλά σας βοηθά επίσης να εφαρμόσετε καλύτερα τις γνώσεις στην καθημερινότητά σας. Τα στοιχεία που ακολουθούν προέρχονται από την υποκλίμακα της γενικής υγείας της Short Form Health Survey 36 στοιχείων (SF-36). Η RAND ανέπτυξε αυτή την κλίμακα στο πλαίσιο της Μελέτης Ιατρικών Αποτελεσμάτων (Medical Outcomes Study-MOS), μιας πολυετούς, πολυτοπικής μελέτης με στόχο την εξήγηση των διακυμάνσεων στα αποτελέσματα των ασθενών. Πρόκειται για ένα πολύ συνηθισμένο μέτρο αυτοαξιολόγησης της υγείας (Benyamini, 2016). Αναφέρετε τις απαντήσεις σας σε κάθε στοιχείο παρακάτω. Ακολουθεί ένα κλειδί για την κλίμακα (μην κοιτάτε παρακάτω).

1. Σε γενικές γραμμές, θα λέγατε ότι η υγεία σας είναι
  - α. Εξαιρετική
  - β. Πολύ καλή
  - γ. Καλή
  - δ. Ικανοποιητική
  - ε. Φτωχή
2. Κατά πόσο ισχύει είναι για εσάς **καθεμία** από τις ακόλουθες δηλώσεις;

	Οπωσδήποτε ισχύει	Μάλλον πάντα	Δεν ξέρω	Μάλλον δεν ισχύει	Οπωσδήποτε δεν ισχύει
α. Αρρωσταίνω πιο εύκολα από άλλους.	1	2	3	4	5
β. Είμαι εξίσου υγιής με τον οποιονδήποτε.	1	2	3	4	5
γ. Προσδοκώ ότι η υγεία μου θα χειροτερέψει.	1	2	3	4	5
δ. Η υγεία μου είναι εξαιρετική.	1	2	3	4	5

3. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 4 εβδομάδων, πόσο συχνά η σωματική σας υγεία ή τα συναισθηματικά σας προβλήματα παρεμπόδισαν τις κοινωνικές σας δραστηριότητες (όπως επισκέψεις σε φίλους, συγγενείς κ.λπ.);

- α. Συνέχεια
- β. Πολύ συχνά
- γ. Μερικές φορές
- δ. Σπάνια
- ε. Ποτέ

ΚΛΕΙΔΙ: Το εργαλείο αυτό είναι σχετικά προφανές. Όσο πιο κοντά βρίσκεστε στο 1α, όσο χαμηλότερα νούμερα είχατε στο 2β και 2δ, όσο υψηλότερα νούμερα στο 2α και 2γ και όσο πιο κοντά ήσασταν στο 3ε, τόσο πιο υγιής είστε.

## ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ

Πώς ορίζετε την υγεία και τι σημαίνει να είναι κανείς υγιής;

Θα μπορούσε ο τρόπος με τον οποίο σκέφτεστε για τη ζωή να είναι τόσο σημαντικός όσο και ο τρόπος λειτουργίας του εγκεφάλου σας;

Αν σας αρέσει η υγεία και η παροχή βοήθειας στους ανθρώπους, μήπως θα σας ταίριαζε μια καριέρα στην ψυχολογία της υγείας;



**Βασικές συμπεριφορές υγείας.** Ο ύπνος για έξι έως οκτώ ώρες, η σωματική δραστηριότητα, η κατανάλωση θρεπτικών γευμάτων και η αποφυγή του καπνίσματος αποτελούν σημαντικές συμπεριφορές υγείας που μπορούν να παρατείνουν τη ζωή. Ακόμα και οι συχνές διατάσεις είναι επωφελείς.

Source: iStock.com/monkeybusinessimages

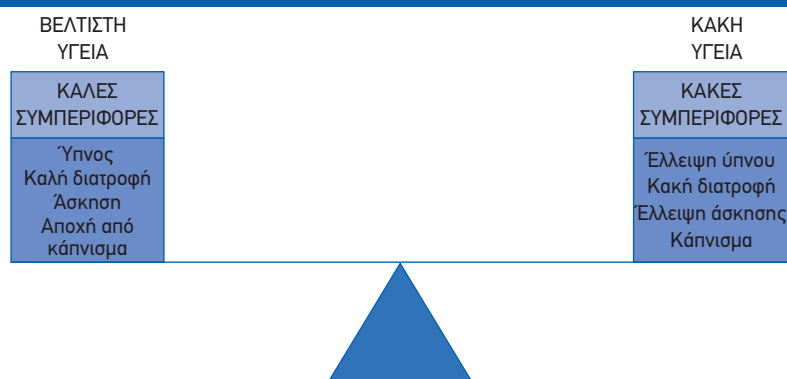
## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΥΓΕΙΑ;

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οι τίτλοι των εφημερίδων αναφέρουν σχεδόν καθημερινά τα τελευταία ευρήματα για την υγεία. Φάτε ένα καλό πρωινό (Kahleona et al., 2017), η ζάχαρη είναι η αιτία της πλειοψηφίας των προβλημάτων υγείας της κοινωνίας (Taubes, 2017), ενδεχομένως είναι καλύτερο το τρέξιμο ξυπόλητοι απ' ό,τι με παπούτσια (Lieberman, 2021) και οι δίαιτες δεν είναι η απάντηση στην κρίση της παχυσαρκίας (Mann, 2015). Τα ειδησεογραφικά πρακτορεία όχι μόνο αναφέρουν καθημερινά αμέτρητες ερευνητικές προσπάθειες, αλλά πολλές από τις πληροφορίες που παρουσιάζονται είναι αντιφατικές. Μεγάλο μέρος του καταιγισμού των μέσων ενημέρωσης εκμεταλλεύεται το γεγονός ότι οι άνθρωποι, σε γενικές γραμμές, μοιάζουν να ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για την απόκτηση και την διατήρηση της υγείας τους. Τα ράφια των σούπερ μάρκετ ξεχειλίζουν από συμπληρώματα για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, και τα βιβλιοπωλεία ξεχειλίζουν από συστάσεις για το πώς να ζει κανείς καλύτερα. Η απάντηση στο ερώτημα «Τι είναι υγεία;» εξαρτάται από τον ερωτώμενο. Ας ξεκινήσουμε με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ). Ο οργανισμός αυτός ορίζει **την υγεία** ως μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας (WHO, 1948/2023).

Όπως αντιλαμβάνεστε, αυτός είναι ένας γενικός ορισμός και περιλαμβάνει σχεδόν κάθε πτυχή της ζωής. Μια πτυχή που θα μπορούσε να προστεθεί είναι η λέξη *πνευματική*. Ορισμοί όπως αυτός είναι σχετικά συνηθισμένοι σε βιβλία ή περιοδικά που ασχολούνται με την υγεία με μη συγκεκριμένο τρόπο. Ένας τρόπος θεώρησης της υγείας είναι ως ένα συνεχές, με τη βέλτιστη υγεία (με την ευρεία έννοια) στο ένα άκρο και την κακή υγεία στο άλλο άκρο μιας μεγάλης πλάστιγγας (Σχήμα 1.1). Το πλήθος των υγιεινών πραγμάτων που κάνουμε στη ζωή μας καθορίζει τη σχετική μας θέση (πιο κοντά στη βέλτιστη υγεία ή πιο κοντά στο θάνατο) την εκάστοτε χρονική στιγμή. Τα υγιή πράγματα που κάνουμε (π.χ. τρώμε και κοιμόμαστε καλά, γυμναζόμαστε και αφιερώνουμε χρόνο για να χαλαρώσουμε) επιβαρύνουν την πλευρά της βέλτιστης υγείας στην πλάστιγγα. Τα ανθυγιεινά πράγματα που κάνουμε (π.χ. αγχωνόμαστε, καπνίζουμε και πίνουμε υπερβολικά) μας κάνουν να γέρνουμε προς την πλευρά της κακής υγείας στην πλάστιγγα.

Αυτή η εικόνα αποτυπώνει επίσης το πώς μερικές φορές εκλογικεύουμε κάποιες ανθυγιεινές συμπεριφορές με το να εξασκούμε κάποιες υγιείς συμπεριφορές για να διασφαλίσουμε ότι η πλάστιγγα γέρνει προς τη σωστή κατεύθυνση και ότι κινούμαστε προς το βέλτιστο άκρο του φάσματος. Φυσικά, αυτή η αναλογία έχει περιορισμούς: Αν καπνίζετε επί 20 ή 30 χρόνια, είναι αρκετά δύσκολο να εξισορροπήσετε τη ζυγαριά.

ΣΧΗΜΑ 1.1 ■ Η υγεία ως συνεχές



Επιπλέον, είναι δύσκολο να συγκρίνουμε το βαθμό στον οποίο οι διαφορετικές συμπεριφορές μεταφράζονται σε μακροζωία. Το γεγονός ότι δεν καπνίζετε δεν σημαίνει ότι μπορείτε να πίνετε υπερβολικά. Το γεγονός ότι γυμνάζεστε πολύ δεν σημαίνει ότι έχετε την πολυτέλεια να αποφεύγετε μια θρεπτική διατροφή. Η διατήρηση μιας κλίσης προς τη βέλτιστη υγεία είναι μια καθημερινή πρόκληση και μια δυναμική διαδικασία.



**Βασικές συμπεριφορές υγείας.** Ο καλός νυχτερινός ύπνος είναι μια από τις καλύτερες συμπεριφορές υγείας που πρέπει να εφαρμόζει κανείς.

Πηγή: iStock.com/Wavebreak

## ΕΡΕΥΝΗΤΗΣ

Η Δρ. Yael Benyamini έχει διδακτορικό στην υγεία και την κοινωνική ψυχολογία και διδάσκει αξιολόγηση στο Πανεπιστήμιο του Τελ Αβίβ στο Ισραήλ. Έχει ένα σπουδαίο κεφάλαιο σχετικά με την αυτοαξιολογούμενη υγεία (Benyamini, 2016, βλ. Βασικά Αναγνώσματα).

### Υγεία και Διαφορετικότητα

Οι Ηνωμένες Πολιτείες είναι ένα ποικιλόμορφο έθνος με περίπου 332 εκατομμύρια πολίτες (U.S. Census Bureau, 2021). Δεν είναι όλοι οι Αμερικανοί εξίσου υγιείς, γεγονός που κατέστη ακόμη πιο εμφανές κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Για παράδειγμα, οι μαύροι, οι ισπανόφωνοι και οι Ασιάτες είχαν σημαντικά υψηλότερα ποσοστά μόλυνσης, νοσηλείας και θανάτου λόγω COVID-19 σε σύγκριση με τους λευκούς (Lopez et al., 2021). Σε γενικές γραμμές, οι μαύροι Αμερικανοί εμφανίζουν σημαντικά υψηλότερα ποσοστά θνησιμότητας από τον συνολικό πληθυσμό λόγω καρδιακών παθήσεων, καρκίνου, διαβήτη, HIV και ανθρωποκτονιών (Edwards et al., 2019). Εκτός από τις διαφορές ανά φυλή, συχνά αλληλοεπιδρούν πολλαπλοί παράγοντες, όπως το φύλο και το επίπεδο εισοδήματος (Villarosa, 2022). Για παράδειγμα, υπάρχουν στερεότυπα για συγκεκριμένα φύλα και ορισμένες εθνικότητες. Τι γίνεται αν είστε μέλος δύο ή περισσότερων στερεοτυπικών ομάδων; Είμαι άντρας αλλά και Ασιάτης Αμερικανός. Η **διατομεακότητα** (Crenshaw, 1991· Lei et al., 2022), η οποία

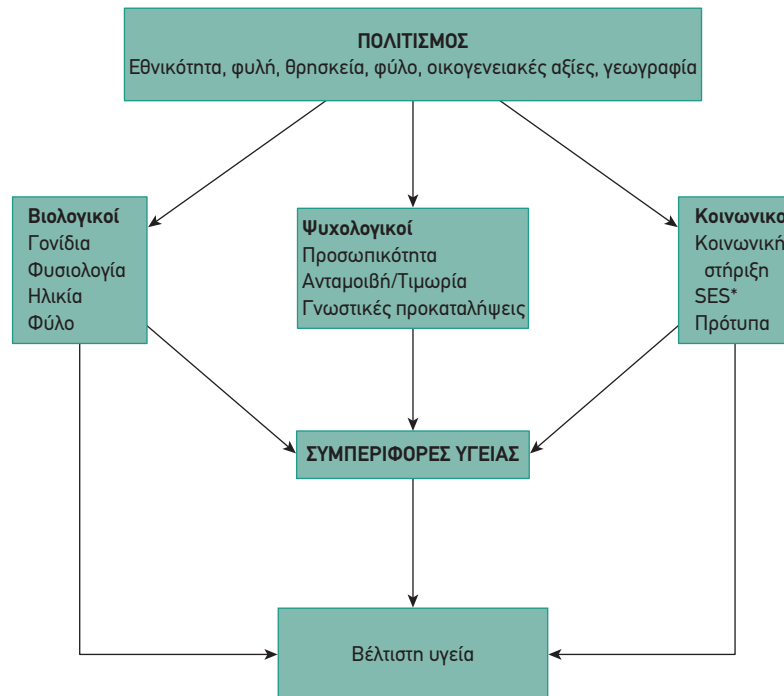
αρχικά επικεντρώθηκε στην αλληλεπίδραση και αμοιβαία ενίσχυση διαφόρων συστημάτων καταπίεσης, μελετάται πλέον σε ποικίλα διαφορετικά πλαίσια και είναι θα αναδειχθεί σε διάφορα σημεία του βιβλίου. Αυτή η διατομεακότητα μπορεί να ενισχύσει τις διαφορές στη θεραπεία και την εμπειρία της ασθένειας (Harari & Lee, 2021).

Πολλοί Αμερικανοί επίσης δίνουν διαφορετικές απαντήσεις σε ερωτήσεις σχετικά με την υγεία. Για παράδειγμα, ρωτήστε ένα παιδί τι σημαίνει να είσαι υγιής και είναι σχεδόν βέβαιο ότι η απάντησή του θα είναι διαφορετική από εκείνη ενός ηλικιωμένου. Κάποιος που κερδίζει λιγότερα από 13.000 δολάρια ετησίως πιθανόν να απαντήσει διαφορετικά από κάποιον που κερδίζει περισσότερα από 100.000 δολάρια ετησίως. Ένας καθολικός θα απαντήσει πιθανώς διαφορετικά από έναν βουδιστή, έναν ινδουιστή ή έναν μουσουλμάνο (Von Dras, 2017). Ουσιαστικά, το πολιτισμικό υπόβαθρο ενός ατόμου, η εθνικότητα, η ηλικία, το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο και οι διεπαφές μεταξύ των στοιχείων αυτών δημιουργούν θεμελιωδώς διαφορετικές απαντήσεις. Για παράδειγμα, η θρησκευτικότητα των γονέων ενός LGBTQ+ (λεσβίες, ομοφυλόφιλοι, αμφιφυλόφιλοι, τρανσέξουαλ και queer ή αμφισβητίες) ατόμου επηρεάζει τα δικά του επίπεδα κατάθλιψης, χρήσης αλκοόλ και κάνναβης (Macbeth et. al., 2021). Επιπλέον, η πληθώρα των διαφόρων ενεργειών μας επηρεάζει την υγεία μας – πράγματα που συχνά διαφέρουν και ανάλογα με τον πολιτισμό. Η ποσότητα των ζαχαρούχων ανθρακούχων ποτών που καταναλώνει κανείς μπορεί να κάνει τη διαφορά – οι νεότεροι άνθρωποι τείνουν να πίνουν περισσότερα τέτοιου είδους ποτά από ό,τι οι μεγαλύτεροι. Το τι τρώτε, συμπεριλαμβανομένης της ποσότητας γρήγορου φαγητού που καταναλώνετε, κάνει επίσης τη διαφορά. Όπως και με την κατανάλωση ποτών, ορισμένες ομάδες τείνουν να τρώνε περισσότερο γρήγορο φαγητό από άλλες.

Στην πραγματικότητα, η απάντηση στην απλή ερώτηση «Είστε υγιής;» μπορεί να διαφέρει ανάλογα με το πού ζείτε, πόσο χρονών είστε, τι πιστεύουν οι γονείς και οι φίλοι σας ότι συνιστά υγεία, ποιο είναι το θρησκευτικό ή εθνικό σας υπόβαθρο και τι δείχνουν για εσάς διάφοροι άλλοι παράγοντες. Αν ζείτε στην Καλιφόρνια, όπου συνήθως ο ήλιος λάμπει, οι συνήθειες υγείας σας είναι πιθανώς διαφορετικές από ό,τι θα ήταν αν ζούσατε στο Ουισκόνσιν, όπου συχνά κάνει κρύο. Αν και οι δύο πολιτείες είναι κορυφαίοι παραγωγοί γαλακτοκομικών προϊόντων στις Ηνωμένες Πολιτείες, στατιστικά, οι κάτοικοι του Ουισκόνσιν τείνουν να ζυγίζουν σημαντικά περισσότερο από τους Καλιφορνέζους. Μήπως φταίει η υπερβολική κατανάλωση τυριού; Μήπως η έλλειψη ήλιου; Ο όρος **κουλτούρα** συμπεριλαμβάνει επαρκώς όλα αυτά τα διαφορετικά στοιχεία που επηρεάζουν την υγεία. Έτσι, το παρόν βιβλίο εστιάζει στο πώς το πολιτισμικό μας υπόβαθρο επηρεάζει την υγεία μας, διαμορφώνει υγιείς συμπεριφορές, προλαμβάνει τις ασθένειες και ενισχύει την υγεία και την ευημερία μας. Θα εστιάσουμε επίσης στην **ποικιλομορφία**, την πληθώρα διαφορών μεταξύ ατόμων και ομάδων. Ο όρος κουλτούρα χρησιμοποιείται συχνότερα για να αποτυπώσει τα χαρακτηριστικά των ομάδων, ενώ ο όρος ποικιλομορφία σηματοδοτεί τις διαφορές μεταξύ ομάδων και ατόμων. Το σχηματικό διάγραμμα στην Εικόνα 1.2 παρέχει έναν χάρτη της διαδρομής που θα ακολουθήσουμε σε αυτό το βιβλίο.

Παρατηρήστε (Εικόνα 1.2) πόσες διαφορετικές διαδρομές μπορούν να καθορίσουν την υγεία και πώς η κουλτούρα αποτελεί συχνά τη βάση των βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών διαφορών. Στην πραγματικότητα, πολλές από τις ανισότητες στην υγεία, «διαφορές στην υγεία που όχι μόνο είναι περιττές και μπορούν να αποφευχθούν, αλλά επιπλέον θεωρούνται άδικες» (Whitehead, 1992, σ. 433), οφείλονται σε πολιτισμικούς παράγοντες (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2015· Villarosa, 2022). Υπάρχουν πολλά παραδείγματα ανισοτήτων: για παράδειγμα, οι μαύροι Αμερικανοί εμφανίζουν πάνω από 40% υψηλότερα ποσοστά θνησιμότητας

ΣΧΗΜΑ 1.2 ■ Η υγεία και οι Σχετικοί με αυτήν Παράγοντες



**Διαφορετικές εικόνες της υγείας.** Με τη πρώτη ματιά τα άτομα μοιάζουν υγιή. Είναι σημαντικό να δούμε πέρα από την απλή φυσιολογική υγεία και την έλλειψη ασθενειών και να εξετάσουμε την ψυχική, πνευματική και συναισθηματική υγεία.

Πηγή: iStock.com/Ridofranz

λόγω καρδιακών παθήσεων σε σχέση με τους Ευρωπαίους Αμερικανούς (Edwards et al., 2019). Το ποσοστό αυτοκτονιών μεταξύ των ιθαγενών Αμερικανών είναι 2,2 φορές υψηλότερο από τον εθνικό μέσο όρο, και όσοι ζουν κάτω από το όριο της φτώχειας έχουν σημαντικά μεγαλύτερη κατάθλιψη από εκείνους που βρίσκονται σε υψηλότερο **κοινωνικοοικονομικό επίπεδο** (SES- Xue et al., 2021). Σε γενικές γραμμές, η υγειονομική περίθαλψη, η ψυχική υγεία και η ασθένεια **τα ποσοστά εμφάνισης** διαφέρουν σημαντικά μεταξύ των πολιτισμικών ομάδων (Ruiz et al., 2019). Η ιατρική εκπαίδευση μεταβάλλεται προκειμένου να αντιμετωπιστεί αυτό το ζήτημα. Η Ένωση Αμερικανικών Ιατρικών Κολλεγίων άλλαξε τις συστάσεις της, προκειμένου να διασφαλίσει ότι

οι εκπαιδευτές ιατρικής εκθέτουν τους φοιτητές τους σε περιεχόμενο σχετικό με τις ανισότητες στην υγεία (American Medical Colleges, 2019· Landry 2021). Δείτε τον πίνακα 1.1 για τις πλήρεις συστάσεις. Κατά συνέπεια, το παρόν βιβλίο υιοθετεί μια πολιτισμική προσέγγιση στη συζήτηση της ψυχολογίας της υγείας.

### ΠΙΝΑΚΑΣ 1.1 ■ Συστάσεις της Ένωσης Αμερικανικών Ιατρικών Κολλεγίων για τη Βελτίωση της Παρεχόμενης στις Φυλετικές και Εθνοτικές μειονότητες και Μη Μειονότητες των ΗΠΑ

#### ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Συστάσεις Διδακτικού Προσωπικού

**Σύσταση 1:** Παροχή επαρκούς πολιτισμικού πλαισίου πέρα από την εκμάθηση με βάση περιπτώσεις.

**Σύσταση 2:** Συζητήστε πώς ο συστημικός ρατσισμός και οι προκαταλήψεις μπορεί να εγείρουν ανισότητες στην υγεία.

**Σύσταση 3:** Συζητήστε τις δημογραφικές πληροφορίες στην έρευνα, τονίζοντας την ποικιλομορφία των υπό μελέτη πληθυσμών και τον τρόπο με τον οποίο η ποικιλομορφία ή η απουσία της επηρεάζει την ποιότητα της μελέτης.

**Σύσταση 4:** Εξασκηθείτε στη συμπερίληψη παρέχοντας οπτικά παραδείγματα στη μάθηση με βάση περιπτώσεις.

**Σύσταση 5:** Διαχωρίστε τα γεγονότα από τους μύθους.

**Σύσταση 6:** Καταργήστε τις μεμονωμένες διαλέξεις για την ισότητα της υγείας και αντ' αυτού ενσωματώστε περιεχόμενο σχετικό με την ισότητα στην υγεία σε όλα τα μαθήματα.

**Σύσταση 7:** Εξετάστε το ρόλο που διαδραματίζουν τα τρέχοντα γεγονότα και η δημοφιλής κουλτούρα στην κατανόηση των διαφορετικών ασθενών.

Πηγή: Landry (2021).

## Διαπολιτισμικοί Ορισμοί της Υγείας

Στους δυτικούς ιατρικούς κύκλους, υγεία θεωρείται η απουσία ασθένειας. Φυσικά, αυτός ο ορισμός επικεντρώνεται κυρίως στη φυσική ή βιολογική πτυχή της ζωής – αυτή η προσέγγιση της δυτικής ιατρικής αναφέρεται συχνά ως **βιοϊατρική προσέγγιση** της υγείας. Οι μη δυτικές κοινωνίες έχουν διαφορετική αντίληψη για την υγεία. Για παράδειγμα, στην **παραδοσιακή κινεζική ιατρική (TCM)**, η υγεία είναι η ισορροπία του γιν και του γιανγκ, των δύο συμπληρωματικών δυνάμεων στο σύμπαν (Santee, 2017· Zhang, 2020). Το γιν και το γιανγκ συχνά μεταφράζονται σε ζεστό και κρύο (δύο ξεκάθαρα αντίθετα), αναφερόμενα σε ιδιότητες και όχι σε θερμοκρασίες. Για βέλτιστη υγεία θα πρέπει να τρώτε, να πίνετε και γενικώς να ζείτε τη ζωή σας με ίσες ποσότητες θερμών και ψυχρών στοιχείων. Η εξισορρόπηση μεταξύ ζεστού και κρύου αποτελεί κρίσιμο στοιχείο σε πολλές διαφορετικές κουλτούρες (π.χ. κινέζικη, ινδική, ακόμη και μεξικάνικη), αν και ορισμένα από τα τρόφιμα που εντάσσονται στην κάθε κατηγορία διαφέρουν από κουλτούρα σε κουλτούρα. Ορισμένες καυτερές τροφές περιλαμβάνουν το βόειο κρέας, το σκόρδο, το τζίντζερ και το αλκοόλ. Ορισμένες κρύες τροφές περιλαμβάνουν το μέλι, τα περισσότερα λαχανικά, τις πατάτες και ορισμένα φρούτα (π.χ. πεπόνια, αχλάδια). Στο κεφάλαιο 3 του παρόντος βιβλίου παρέχεται μια πλήρη περιγραφή των διαφορετικών προσεγγίσεων για την υγεία.

Η πεποίθηση ότι η υγεία έγκειται στην ισορροπία μεταξύ διαφορετικών ιδιοτήτων απαντάται και σε άλλους πολιτισμούς (Πίνακας 1.2) (Galanti, 2014). Ομοίως, οι

αρχαίοι Ινδοί λόγιοι και γιατροί όριζαν την υγεία ως την κατάσταση στην οποία «οι τρεις κύριες βιολογικές μονάδες – ένζυμα, ιστοί και απεκκριτικές λειτουργίες – βρίσκονται σε αρμονική κατάσταση και όταν το μυαλό και οι αισθήσεις είναι ευδιάθετες» (Agnihotri & Agnihotri, 2017, σ. 31). Γνωστό ως **Αγιουρβέδα**, που σημαίνει γνώση της ζωής, αυτό το αρχαίο σύστημα ιατρικής επικεντρώνεται στο σώμα, τα αισθητήρια όργανα, το μυαλό και την ψυχή (Svoboda, 2004). Ένας άλλος τρόπος θεώρησης της υγείας είναι η προσέγγιση των Μεξικανών Αμερικανών, της μεγαλύτερης μη ευρωπαϊκής εθνοτικής ομάδας στις Ηνωμένες Πολιτείες. Οι Μεξικανοαμερικανοί πιστεύουν ότι υπάρχουν τόσο φυσικές βιολογικές (όπως στη δυτική βιοϊατρική) όσο και πνευματικές αιτίες (Tonar, 2017) για την ασθένεια. Αν και οι Μεξικανοαμερικανοί ασθενείς μπορεί να απευθύνονται σε δυτικούς γιατρούς για να θεραπεύσουν βιολογικά προβλήματα, εμπιστεύονται μόνο *τους curanderos*, ή θεραπευτές, για να θεραπεύσουν πνευματικά προβλήματα (Arellano-Morales & Sosa, 2018).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1.2** ■ Ορισμένοι Διαπολιτισμικοί Ορισμοί της Υγείας

Κουλτούρα	Ορισμός
Δυτική	Απουσία νόσου
Κινέζικη	Ισορροπία μεταξύ γιν και γιαγκ Ισορροπία μεταξύ ζεστού και κρύου
Ινδική	Ισορροπία μεταξύ νου, σώματος και πνεύματος
Μεξικάνικη	Ισορροπία μεταξύ τύπων σώματος και ενεργειών
Ινδιάνων Αμερικής	Πνευματική, ψυχική και σωματική αρμονία Αρμονία με τη φύση
Hmong	Πρόληψη της απώλειας ψυχής
Αιθιοπίας	Πρόληψη της κατοχής πνευμάτων

Οι ιθαγενείς Αμερικανοί δεν κάνουν διακρίσεις μεταξύ φυσικών, πνευματικών και κοινωνικών οντοτήτων ή μεταξύ θρησκείας και ιατρικής (Peters et al., 2014). Αντιθέτως, οι περισσότερες φυλές (ιδίως οι Navajo) προσπαθούν να επιτύχουν μια ισορροπία μεταξύ των ανθρώπων και του πνευματικού κόσμου (Weaver, 2019). Τα δέντρα, τα ζώα, η γη, ο ουρανός και οι άνεμοι είναι όλοι παίκτες στο ίδιο παιχνίδι της ζωής. Η πλειοψηφία των πολιτισμών παγκοσμίως υιοθετούν μια πιο σφαιρική και ευρεία προσέγγιση για την αξιολόγηση της υγείας, αντί να εξετάζουν μόνο την απουσία ή μη της ασθένειας για να καθορίσουν την υγεία (όπως κάνει το βιοϊατρικό μοντέλο και οι περισσότερες δυτικές προσεγγίσεις). Θα συζητήσουμε καθεμία από αυτές τις διαφορετικές προσεγγίσεις για την υγεία με περισσότερες λεπτομέρειες στο Κεφάλαιο 3.

### Γιατί είναι Σημαντική η Κουλτούρα

Μια εύκολη απάντηση στο ερώτημα «Γιατί είναι σημαντική η κουλτούρα;» προκύπτει αν αναλογιστεί κανείς τις αιτίες των σημαντικών διαφορών στην υγεία μεταξύ Ευρωπαίων και μη Αμερικανών. Ωστόσο, οι πολιτισμικές διαφορές προβλέπουν και σχετίζονται με περισσότερα από τις διαφορές στην υγεία και αποτελούν σημαντικά στοιχεία στη μελέτη του εγκεφάλου, της ανθρώπινης ανάπτυξης και της υγείας (Qu et al., 2021).

Τι κοινό έχουν η μητέρα σας, ο καλύτερός σας φίλος και η θρησκεία σας; Όλα είναι τρόποι μάθησης αποδεκτών συμπεριφορών. Πάρτε για παράδειγμα τους γονείς. Είτε

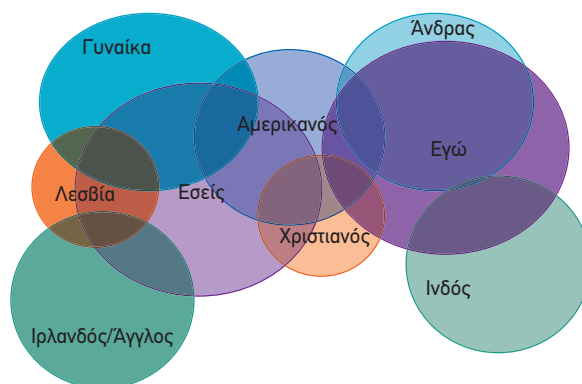
κάνουμε κάτι επειδή μας είπαν να το κάνουμε (π.χ. «Φάε τα λαχανικά σου!»), είτε ακριβώς επειδή μας είπαν να μην το κάνουμε (π.χ. «Μην καπνίζεις!»), ασκούν ισχυρή επιρροή πάνω μας. Αν οι φίλοι μας γυμνάζονται, είναι πιο πιθανό να γυμναστούμε κι' εμείς. Ομοίως, οι θρησκείες έχουν διαφορετικές οδηγίες για το τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνουν οι πιστοί. Οι μουσουλμάνοι απαγορεύεται να τρώνε χοιρινό κρέας ή να πίνουν αλκοόλ (Amer, 2017). Οι Ινδουιστές απαγορεύεται να τρώνε βοδινό κρέας (Agnihotri & Agnihotri, 2017). Ακόμα και ο τόπος διαμονής μας μπορεί να καθορίσει τις συνήθειές μας και ενδέχεται να βοηθήσει στην πρόβλεψη των ασθενειών από τις οποίες μπορεί να πεθάνουμε, όπως μελετάται λεπτομερώς από τον τομέα της γεωγραφίας της υγείας (Hazen & Anthamatten, 2019). Οι γονείς, οι συνομήλικοι, η θρησκεία και η γεωγραφία είναι μερικοί από τους βασικούς παράγοντες που καθορίζουν τις συμπεριφορές μας και αποτελούν παραδείγματα των στοιχείων που συνθέτουν την κουλτούρα μας.

Αν πιστεύετε ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι περιγραφής της υγείας, τότε προετοιμαστείτε για την πρόκληση του ορισμού της κουλτούρας. Αρχικά, δεν φαίνεται πολύ δύσκολο, αλλά τόσο οι εκπαιδευμένοι ψυχολόγοι όσο και οι μη ειδικοί συχνά εννοούν διαφορετικά πράγματα όταν συζητούν για την κουλτούρα. Πολλοί χρησιμοποιούν τις λέξεις *κουλτούρα*, *εθνικότητα* και *φυλή* εναλλάξ (βλ. Σχήμα 1.3). Πέρα από αυτά τα συγκεκριμένα παραδείγματα, οι άνθρωποι πιστεύουν επίσης ότι η κουλτούρα αντιπροσωπεύει ένα σύνολο ιδανικών ή πεποιθήσεων ή ενίοτε ένα σύνολο συμπεριφορών. Οι συμπεριφορές και οι πεποιθήσεις είναι άλλα ακριβή συστατικά του τι είναι κουλτούρα και συχνά ενισχύονται στα πολιτισμικά στερεότυπα. Για παράδειγμα, οι δημιουργοί της μακροχρόνιας σειράς κινουμένων σχεδίων *The Simpsons* και ο ηθοποιός Hank Azaria που έδινε τη φωνή του στον Ινδό καταστηματάρχη Aru στη σειρά, έχουν δεχτεί πολλά πυρά. Στη σειρά, ο Aru του Azaria μιλάει με έντονη, στερεοτυπική, ινδική προφορά. Κάτι που ξεκίνησε ως αστείο πριν από πολλά χρόνια, αποδείχθηκε προσβλητικό για πολλούς. Το 2020, ο Azaria αποφάσισε να σταματήσει να δίνει τη φωνή του Aru και το 2021 ζήτησε συγγνώμη από «όλους τους Ινδούς της χώρας» (Butler, 2021).

## ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ

Η *κουλτούρα* μπορεί να οριστεί ως «ένα μοναδικό σύστημα νοήματος και πληροφοριών, που μοιράζεται από μια ομάδα και μεταδίδεται από γενιά σε γενιά, το οποίο επιτρέπει στην ομάδα να ικανοποιεί τις βασικές ανάγκες επιβίωσης, συντονίζοντας

**ΣΧΗΜΑ 1.3** ■ Ορισμός της Κουλτούρας Η φυλή, η εθνότητα και η εθνικότητά μας είναι στοιχεία αλληλένδετα που αποτελούν μέρος της «κουλτούρας» μας.

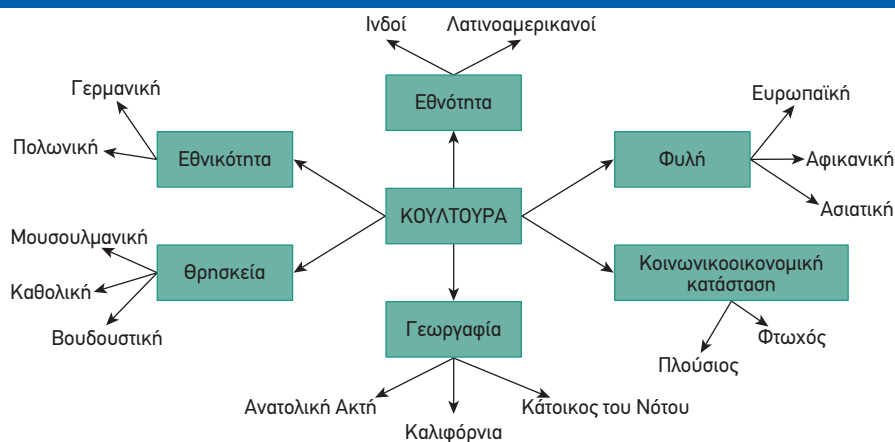


την κοινωνική συμπεριφορά για την επίτευξη μιας βιώσιμης ύπαρξης, να μεταδίδει επιτυχημένες κοινωνικές συμπεριφορές, να επιδιώκει την ευτυχία και την ευημερία και να αντλεί νόημα από τη ζωή» (Matsumoto & Juang, 2017, σ. 4). Η κουλτούρα μπορεί επίσης να περιλαμβάνει παρόμοια φυσικά χαρακτηριστικά (π.χ. χρώμα δέρματος), ψυχολογικά χαρακτηριστικά (π.χ. επίπεδα εχθρότητας) και κοινά επιφανειακά χαρακτηριστικά (π.χ. χτένισμα και ένδυση). Η κουλτούρα είναι δυναμική επειδή ορισμένες από τις πεποιθήσεις που έχουν τα μέλη της ενδέχεται να μεταβληθούν συν τω χρόνω. Ωστόσο, το γενικό επίπεδο της κουλτούρας διατηρείται σταθερό επειδή τα άτομα αλλάζουν μαζί. Οι πεποιθήσεις και οι στάσεις μπορεί να είναι σιωπηρές, να μαθαίνονται μέσω παρατήρησης και να μεταδίδονται από στόμα σε στόμα – ή μπορεί να είναι ρητές, να καταγράφονται ως νόμοι ή κανόνες που πρέπει να ακολουθεί η ομάδα. Οι πιο συχνά περιγραφόμενες αντικειμενικές πολιτισμικές ομάδες προκύπτουν από την ομαδοποίηση με βάση την εθνικότητα, τη φυλή, το φύλο και την ηλικία. Ανατρέξτε στο Σχήμα 1.4 για μια σύνοψη των διαφόρων τύπων πολιτισμών και των χαρακτηριστικών τους. Υπάρχουν πιο υποκειμενικές πτυχές της κουλτούρας, τις οποίες δεν μπορούμε να δούμε ή να συνδέσουμε εύκολα με φυσικά χαρακτηριστικά. Για παράδειγμα, η εθνικότητα, το φύλο/φύλο, η θρησκεία και η γεωγραφία αποτελούν επίσης διαφορετικές πολιτισμικές ομάδες, η καθεμία με τις δικές της προδιαγραφές συμπεριφοράς.

Αν και σπάνια το αναγνωρίζουμε, η κουλτούρα έχει πολλές διαστάσεις. Συχνά οι συζητήσεις για την κουλτούρα τείνουν να περιορίζονται στη φυλή ή την εθνικότητα. Κοιτάξτε τι συμβαίνει αν ρωτήσετε κάποιον ποια πιστεύει ότι είναι η κυρίαρχη κουλτούρα γύρω του. Στις περισσότερες περιπτώσεις, θα προσδιορίσουν μια εθνική κατηγορία. Κάποιος στο Μαϊάμι μπορεί να απαντήσει ότι η κυρίαρχη κουλτούρα στην περιοχή του είναι η κουβανική. Κάποιος στη Μινεσότα μπορεί να πει ότι είναι η σκανδιναβική.

Στην πραγματικότητα, η κουλτούρα συχνά είναι μια ποικιλία πραγμάτων. Σε μικρές πόλεις όπως το Green Bay του Ουισκόνσιν, η κυρίαρχη κουλτούρα είναι η καθολική, αλλά οι άνθρωποι σπάνια συνειδητοποιούν ότι η θρησκεία αποτελεί επίσης μια μορφή κουλτούρας. Αντιθέτως, οι άνθρωποι υποθέτουν ότι η κύρια κουλτούρα στο Green Bay είναι η Hmong (μια ομάδα ανθρώπων από περιοχές κοντά στο Λάος της Ασίας) ή η Oneida Indian. Θα μπορούσατε επίσης να πείτε ότι το να είσαι οπαδός των Packers είναι η κυρίαρχη κουλτούρα του Green Bay, όπως το να είσαι οπαδός των Beaver είναι σίγουρα ένας κυρίαρχος παράγοντας στο Corvallis του Oregon. Υπάρχει αμερικανική κουλτούρα; Εσείς τι πιστεύετε;

**ΣΧΗΜΑ 1.4** ■ Η ποικιλία των πολιτισμών

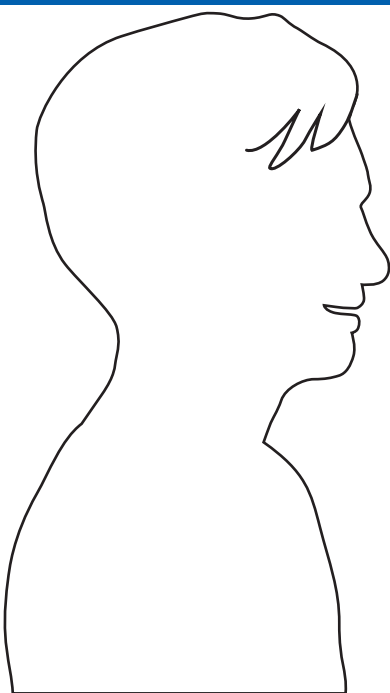


Μια ευρύτερη συζήτηση και ένας ευρύτερος ορισμός της κουλτούρας είναι σημαντική για την πλήρη κατανόηση των συμπεριφορών υγείας και της υγείας. Η κουλτούρα περιλαμβάνει την εθνικότητα, τη φυλή, τη θρησκεία, την ηλικία, το φύλο, τις οικογενειακές αξίες, τη γεωγραφία (την περιοχή της χώρας) και πολλά άλλα χαρακτηριστικά. Οι έφηβοι μαθητές λυκείου ανήκουν σε διαφορετική κουλτούρα από ό,τι οι φοιτητές. Ακόμα και στο κολέγιο, υπάρχουν διαφορετικές κουλτούρες. Ορισμένοι φοιτητές ζουν σε κοιτώνες και άλλοι σε διαμερίσματα εκτός πανεπιστημιούπολης. Στην πανεπιστημιούπολη, επίσης, υπάρχουν αθλητές και μουσικοί, μεταξύ πολλών άλλων – κάθε ομάδα παρέχει διαφορετικές οδηγίες σωστής συμπεριφοράς. Για παράδειγμα, είναι φυσιολογικό για τους αθλητές να γυμνάζονται πολύ. Πτυχές της συγκεκριμένης κουλτούρας στην οποία ανήκουμε επηρεάζουν συνακόλουθα κάθε μια από τις συμπεριφορές υγείας μας. Η κατανόηση της δυναμικής αλληλεπίδρασης των πολιτισμικών δυνάμεων που επιδρούν πάνω μας μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τον κόσμο και βελτιστοποιούμε τον τρόπο ζωής μας. Το βιβλίο αυτό θα περιγράψει πώς το πολιτισμικό αυτό υπόβαθρο επηρεάζει τις διάφορες συμπεριφορές που ακολουθούμε, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν την υγεία μας.

Πιθανότατα, η κουλτούρα έχει αντίστοιχη πληθώρα ορισμών όπως και η υγεία. Για παράδειγμα, οι Soudijn και συνεργάτες (1990), ανέλυσαν 128 ορισμούς. Ένας καλός τρόπος για να κατανοήσετε το εύρος της κουλτούρας είναι να δείτε αν γνωρίζετε ποια είναι η δική σας. Για τα επόμενα 30 δευτερόλεπτα, σκεφτείτε όλες τις πιθανές απαντήσεις στην ερώτηση: Ποιος είμαι; Γράψτε ή απλώς σκεφτείτε κάθε απάντηση που σας έρχεται στο μυαλό στο χώρο που παρέχεται στο Σχήμα 1.5.

Θα παρατηρήσετε ότι χρησιμοποιείτε πολλές ετικέτες για τον εαυτό σας. Οι κοινωνικοί ψυχολόγοι ονομάζουν αυτό το τεστ «Ποιος είμαι;» (προφανώς όχι πολύ ευρηματικό όνομα). Το χρησιμοποιούν για να μετρήσουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι περιγράφουν τον εαυτό τους. Πιθανώς δημιουργήσατε έναν αριθμό διαφορετικών

**ΣΧΗΜΑ 1.5** ■ Ποιος είσαι; Σημειώστε τις λέξεις που χρησιμοποιείτε για να περιγράψετε τον εαυτό σας στον παρακάτω χώρο.



περιγραφών για τον εαυτό σας και οι απαντήσεις σας παρέχουν έναν αριθμό διαφορετικών ενδείξεων για τον εαυτό σας και την κουλτούρα σας. Οι απαντήσεις σας μπορεί να περιλάμβαναν το θρησκευτικό σας υπόβαθρο (π.χ., είμαι Λουθηρανός), το φύλο σας (π.χ., είμαι άνδρας) ή τους κύριους ρόλους σας (π.χ., είμαι φοιτητής, κόρη ή φίλος). Μπορεί ακόμη να αναφέρατε την εθνικότητά σας (π.χ., είμαι Αμερικανός), τη φυλή σας (π.χ., είμαι μαύρος), ή την εθνικότητά σας (π.χ., είμαι Ασιάτης Αμερικανός). Επομένως, αν πραγματικά αφιερώσατε τα 30 δευτερόλεπτα που σας προτείνονται, τώρα λογικά θα είστε ζαλισμένος καθώς συνειδητοποιήσατε ότι στην πραγματικότητα ανήκετε σε περισσότερες κουλτούρες από ό,τι νομίζατε προηγουμένως και ότι μόλις πρόσφατα η ψυχολογία εστίασε στη διεπαφή αυτών των διαφορετικών στοιχείων της ταυτότητάς σας. Πριν κάνουν αυτές τις ασκήσεις καταγραφής, πολλοί Ευρωπαίοι Αμερικανοί έδιναν απαντήσεις όπως: «Δεν ανήκω σε καμία κουλτούρα. Είμαι απλώς λευκός». Η συναρπαστική εμπειρία της ζωής του καθενός μας περιλαμβάνει διαφορετικές εμπειρίες και υπόβαθρα, τα οποία θα διατηρήσουμε στο επίκεντρο καθώς συζητάμε για τις συμπεριφορές και την υγεία.

### Προφίλ ενός Πολυπολιτισμικού Αμερικανού

Τι σημαίνει να είσαι Αμερικανός; Η σύνθεση του Λευκού Οίκου το 2021 φέρνει στο προσκήνιο τη φυλή και το φύλο, δύο από τις πιο έντονες και ορατές μορφές πολιτισμικής ποικιλομορφίας. Για πρώτη φορά στην ιστορία των Ηνωμένων Πολιτειών, είναι αντιπρόεδρος μια γυναίκα, η Kamala Harris. Από μια διατομεακή οπτική γωνία, είναι επίσης μαύρη και Ασιάτισσα Αμερικανίδα (η μητέρα της ήταν από την Ινδία). Μόλις 8 χρόνια πριν, ο Barack Hussein Obama διετέλεσε ο πρώτος Αφροαμερικανός Πρόεδρος. Κατά τους μήνες της προεκλογικής εκστρατείας συχνά γίνονταν συζητήσεις όχι μόνο για τις πολιτικές θέσεις και τις πλατφόρμες, αλλά και για το φύλο, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, τη φυλή και την εθνικότητα. Οι δημοσκόποι έδιναν ιδιαίτερη προσοχή στο πώς θα ψήφιζαν οι γυναίκες, οι Λατίνοι ή οι LGBTQ+ Αμερικανοί. Για πρώτη φορά μετά από πολλά χρόνια, οι άνθρωποι έπρεπε να αντιμετωπίσουν το γεγονός ότι σε όλη την ιστορία της Αμερικής οι πρόεδροι ήταν λευκοί άνδρες. Είναι αυτό το προφίλ ο ορισμός του να είναι κανείς Αμερικανός; Για να είναι κανείς Αμερικανός πρέπει να είναι λευκός; Φυσικά και όχι, όπως και για να είναι κανείς Αμερικανός δεν πρέπει οπωσδήποτε να είναι άνδρας. Οι Αμερικανοί πολίτες έχουν πολλά διαφορετικά χρώματα δέρματος, θρησκείες και στυλ ντυσίματος, και αυτό είναι ένα μόνο στοιχείο της ποικιλομορφίας της χώρας μας. Η Αμερική περικλείει μια ποικιλία πολιτισμικών ομάδων – οφείλουμε να θυμόμαστε ότι δεν είναι μόνο η χώρα πολυπολιτισμική, αλλά και εμείς οι ίδιοι.

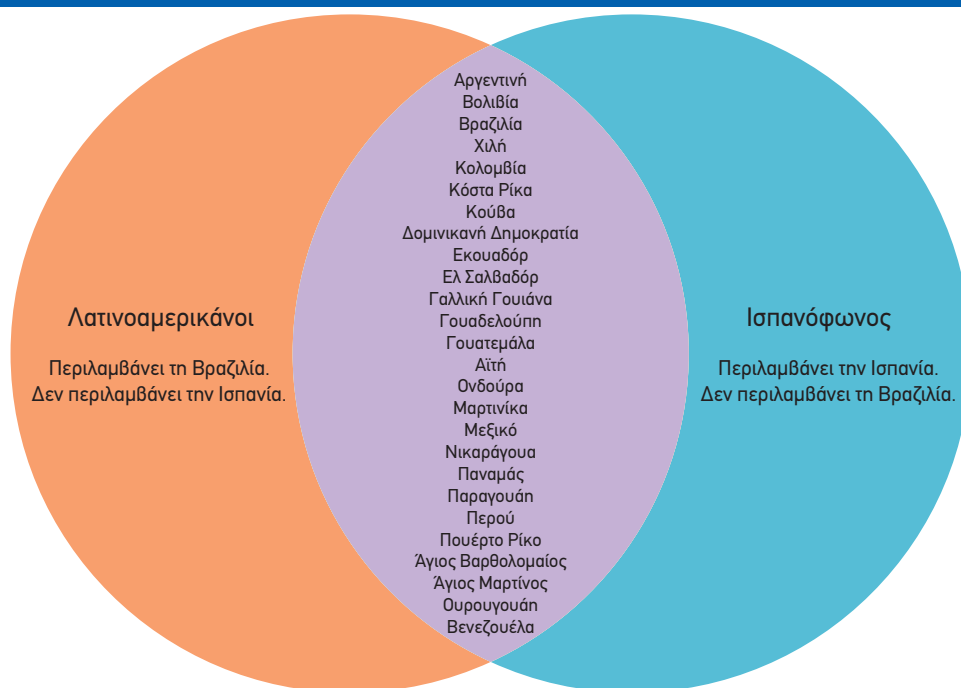
Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα στοιχεία της απογραφής, ο πληθυσμός των Ηνωμένων Πολιτειών ανέρχεται σε περίπου 332 εκατομμύρια, τα οποία κατανέμονται σε διάφορες πολιτιστικές ομάδες. Ένα παράδειγμα πολιτισμικής ομάδας, την οποία οι περισσότεροι άνθρωποι τείνουν να σκέφτονται πρώτα είναι η εθνικότητα. Από αυτόν τον πληθυσμό των 332 εκατομμυρίων, περίπου το 14% έχει γεννηθεί εκτός της χώρας, το 13% είναι Αφροαμερικανοί ή μαύροι, περίπου το 6% είναι Ασιάτες Αμερικανοί (συμπεριλαμβανομένων Αμερικανών διαφορετικών ασιατικών καταβολών, όπως Κινέζοι, Ιάπωνες, Κορεάτες και Ινδοί) και περίπου το 1% είναι αυτόχθονες Αμερικανοί. Το υπόλοιπο 72% του πληθυσμού θεωρούνται Ευρωπαϊκοί Αμερικανοί ή Λευκοί, και περιλαμβάνουν άτομα λατινοαμερικανικής και ισπανικής καταγωγής. Συνήθως αναφέρονται ως Latinx ή Latine, οι προτιμώμενοι όροι, *Hispanic* (όρος που εφαρμόστηκε σε αυτή την εθνοτική ομάδα από την κυβέρνηση των ΗΠΑ στην απογραφή του 1980) ή *Latinx*, η αλήθεια είναι ότι τα ίδια τα μέλη της ομάδας αναφέρονται σε αυτήν

διαφορετικά ανάλογα με το μέρος των Ηνωμένων Πολιτειών στο οποίο ζουν και τη συγκεκριμένη χώρα καταγωγής τους (Arellano-Morales & Sosa, 2017). Για παράδειγμα, οι Τεξανοί και όσοι ζουν στα νοτιοανατολικά προτιμούν τη λέξη *ισπανόφωνος* (*Hispanic*), οι Νεοϋορκέζοι χρησιμοποιούν τόσο τη λέξη *ισπανόφωνος* όσο και τη λέξη *λατίνος* (*Latino*) και οι κάτοικοι του Σικάγο προτιμούν τη λέξη *λατίνος* (Shorris, 1992). Ακόμη και ο όρος *Μεξικανοαμερικανός*, μέρος του γενικού χαρακτηρισμού *ισπανόφωνος*, περιλαμβάνει άτομα κουβανικής καταγωγής, άτομα από το Πουέρτο Ρίκο και την Κεντρική ή Νότια Αμερική (Τοναρ, 2017). Η εθνοτική καταγωγή είναι ένας μόνο τρόπος διαχωρισμού των πολιτισμικών ομάδων (βλ. Σχήμα 1.6).

Ένας δεύτερος τύπος κουλτούρας είναι η θρησκεία. Παγκοσμίως, η πλειοψηφία των ανθρώπων είναι χριστιανοί (Pew Research Center, 2017), με ποσοστό 31,2%. Οι μουσουλμάνοι αποτελούν το 24,1%. Παραδόξως, το 16% είναι ανένταχτοι. Οι Ινδουιστές αποτελούν το 15,1%. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, το 71% είναι χριστιανοί και το 22,8% είναι ανένταχτοι. Είναι σημαντικό ότι ορισμένες γνωστές θρησκευτικές ομάδες δεν αντιστοιχούν σε υψηλά ποσοστά: Μόνο το 2% των Αμερικανών είναι Εβραίοι. Χαρακτηριστικό παράδειγμα της τάσης μας να υπερεκτιμούμε την πραγματική επέλευση κάποιου πράγματος μόνο και μόνο με βάση την έκταση στην οποία ακούμε γι' αυτό (αναφέρεται ως ευρετική της διαθεσιμότητας), οι μουσουλμάνοι αποτελούν μόνο ένα ελάχιστο μέρος του πληθυσμού των ΗΠΑ (0,9%). Λόγω πολιτικών συμβάντων (π.χ., των προβλημάτων στη Μέση Ανατολή και των πολέμων στο Αφγανιστάν και το Ιράκ, περιοχές των οποίων ο πληθυσμός είναι κυρίως μουσουλμανικός), πολλοί Αμερικανοί πιστεύουν ότι υπάρχουν πολλοί μουσουλμάνοι στις Ηνωμένες Πολιτείες (και δυστυχώς έχουν προκαταλήψεις εναντίον τους), ενώ στην πραγματικότητα αποτελούν μια πολύ μικρή μειονότητα.

Μπορούμε επίσης να σκεφτούμε την κουλτούρα από την άποψη της εθνικότητας, των διαφορετικών ηλικιακών ομάδων, της κοινωνικοοικονομικής κατάστασης (SES) ή των διαφορετικών γεωγραφικών περιοχών. Οι άνθρωποι που ζουν σε διαφορετικά

ΣΧΗΜΑ 1.6 ■ Κουλτούρα και Εθνότητα



Πηγή: Προσαρμοσμένη από το Bustle.com.

μέρη της χώρας έχουν διαφορετικές συμπεριφορές υγείας (π.χ. οι νοτιοανατολικές πολιτείες, όπως το Κεντάκι και η Βιρτζίνια, παρουσιάζουν μερικά από τα υψηλότερα επίπεδα καπνίσματος). Διαφορετικές ηλικιακές ομάδες – παιδιά, έφηβοι, έφηβοι, νέοι ενήλικες ή οι ηλικιωμένοι ενήλικες – αντιμετωπίζουν διαφορετικούς στρεσογόνους παράγοντες. Αν αναλύσει κανείς τον αμερικανικό πληθυσμό σε διαφορετικές κατηγορίες, εύκολα συνειδητοποιεί ότι υπάρχουν πολλές τέτοιες ομάδες και ότι η καθεμία έχει τα δικά της ειδικά προβλήματα υγείας τα οποία μεταβάλλονται με την πάροδο του χρόνου.

### Δύο Βασικά Πεδία Ποικιλομορφίας

Δύο από τις σημαντικότερες πτυχές που καθορίζουν τις πολιτισμικές ομάδες, οι οποίες συχνά συζητούνται ως ποικιλομορφία, είναι η **κοινωνικοοικονομική κατάσταση (SES)** και το φύλο. Το SES, το οποίο συχνά υπολογίζεται συνδυάζοντας το εισόδημα και το επίπεδο εκπαίδευσης (π.χ. Tackett et al., 2017), καθίσταται μια από τις πιο σημαντικές και ευρέως μελετημένες εννοιολογικές κατασκευές στην ψυχολογία της υγείας (Ruiz et al., 2019). Σχεδόν κάθε μελέτη επί του θέματος υποδεικνύει ότι η φτώχεια και η ασθένεια τείνουν να συμβαδίζουν, συχνά συνδεδεμένες με παράγοντες, όπως η πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη και η ασφάλιση. Το SES συχνά επίσης επηρεάζει και στηρίζει τις σχέσεις μεταξύ άλλων παραγόντων, όπως η φυλή, η γονική μέριμνα και η καρδιαγγειακή υγεία. Για παράδειγμα, οι μαύροι άνδρες που εκτέθηκαν σε θετική γονική μέριμνα κατά την εφηβεία είχαν θετικότερη καρδιαγγειακή υγεία σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές της American Heart Association (Matthews et al., 2017). Το SES σχετίζεται επίσης με τον δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) στους νεαρούς ενήλικες (Bradshaw et al., 2017).

Οι φτωχοί (σήμερα όσοι έχουν ετήσιο εισόδημα ίσο ή μικρότερο των 26.500 δολαρίων για μια τετραμελή οικογένεια, Υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών των ΗΠΑ [DHHS], 2021) αποτελούν ένα μεγάλο ποσοστό των Αμερικανών χωρίς ασφάλιση υγείας. Όποιος έχει την οικονομική δυνατότητα, είναι σε θέση να αποκτήσει υγιεινά τρόφιμα και υπηρεσίες υγείας υψηλότερης ποιότητας. Ιδιαίτερη σημασία για την υιοθέτηση μιας πολιτισμικής προσέγγισης της υγείας έχει το γεγονός ότι η πολιτισμική σύνθεση των θεωρούμενων ως φτωχών αλλάζει. Για παράδειγμα, το ποσοστό των μαύρων Αμερικανών κάτω από το επίσημο κατώφλι της φτώχειας μειώθηκε από 42% το 1966 σε 26% το 2014, εξακολουθώντας να είναι υψηλότερο από το αντίστοιχο ποσοστό των λευκών Αμερικανών (10%, DHHS, 2016). Οι αλλαγές αυτές επηρεάζουν τη χρήση των υπηρεσιών υγείας και κατά συνέπεια μια σειρά άλλων παραγόντων που μελετούν οι ψυχολόγοι υγείας.

Η κοινωνικοοικονομική κατάσταση σχετίζεται με υψηλότερη εμφάνιση των περισσότερων χρόνιων και λοιμωδών διαταραχών και με υψηλότερα ποσοστά σχεδόν όλων των κύριων αιτιών θνησιμότητας και νοσηρότητας (Ruiz et al., 2019). Μάλιστα, οι διαφοροί παράγοντες που σχετίζονται με χαμηλό SES σχετίζονται επίσης με υψηλότερα επίπεδα φλεγμονής ή οιδήματος, τα οποία αποτελούν δείκτες κινδύνου εμφάνισης ασθενειών (Muscatell et al., 2020). Ακόμη και η γειτονιά στην οποία ζείτε μπορεί να είναι σημαντική (Lee et al., 2022). Το SES της γειτονιάς έχει συσχετιστεί με φτωχότερες πρακτικές υγείας (Petridou et al., 1997) και με μια ποικιλία άλλων παθήσεων, όπως η στεφανιαία νόσος (Walsemann et al., 2016). Η σχέση μεταξύ SES και υγείας είναι επίσης άμεση: Συνήθως, όσο περισσότερα χρήματα έχει κανείς, τόσο καλύτερη είναι η υγεία του. Η σχέση αυτή παρατηρείται τόσο στα παιδιά όσο και στους ηλικιωμένους ενήλικες.

Έχουν προταθεί διάφοροι τρόποι μέτρησης του SES, αλλά οι περισσότεροι περιλαμβάνουν κάποια ποσοτικοποίηση του οικογενειακού εισοδήματος, της εκπαίδευσης των γονέων και της επαγγελματικής κατάστασης. Ένα κοινό εργαλείο, ο δείκτης Hollingshead Four-Factor Index of Socioeconomic Status, χρησιμοποιεί το επίπεδο εκπαίδευσης και την επαγγελματική κατάσταση των γονέων (π.χ. Matthews et al., 2017). Η έρευνα δείχνει ότι το SES σχετίζεται με ένα ευρύ φάσμα αποτελεσμάτων υγείας, νοητικής και κοινωνικοσυναισθηματικής κατάστασης, με επιδράσεις που ξεκινούν πριν από τη γέννηση και συνεχίζονται στην ενήλικη ζωή (Scott et al., 2019).

Πολλές διαφορές στην υγεία οφείλονται στο φύλο, το οποίο είναι ένα έμφυτο, βιολογικό χαρακτηριστικό (Rosenthal & Gronich, 2019). Για παράδειγμα, οι άνδρες είναι πιθανότερο να πεθάνουν μετά από ενδοεγκεφαλική αιμορραγία, ένα είδος εγκεφαλικού επεισοδίου (Marini et al., 2017), οι ηλικιωμένες γυναίκες είναι πιθανότερο να επωφεληθούν από την άσκηση από ό,τι οι ηλικιωμένοι άνδρες (Bartha et al., 2017), οι άνδρες και οι γυναίκες αντιδρούν διαφορετικά στη νοσηλεία (Shlomi Polachek et al., 2017), στην ανάγκη τους για πληροφορίες σχετικά με την υγεία (Stewart et al., 2004) και στην ασθένεια γενικότερα (Rosenthal & Gronich, 2019). Επιπλέον, είναι σαφές ότι οφείλουμε να υπερβούμε τις απλές δυαδικές κατηγοριοποιήσεις του φύλου και να κατανοήσουμε επίσης καλύτερα τα διεμφυλικά άτομα και τις ανησυχίες τους για την υγεία (Bochicchio et al., 2021), ιδίως δεδομένης της αύξησης των διακρίσεων σε βάρος των διεμφυλικών και μη συμμορφούμενων με τα φύλα ατόμων.

Το φύλο συχνά αλληλοεπιδρά με άλλα στοιχεία της κουλτούρας, όπως η φυλή και η εθνότητα (Alizaga et al., 2021· Zissimopoulos et al., 2017). Για παράδειγμα, πολλοί Κορεάτες Αμερικανοί άνδρες πιστεύουν ότι η βαριά κατανάλωση αλκοόλ σχετίζεται με κορεατικές παραδόσεις όπως το Poken-Tang, επειδή ενθαρρύνουν τους άνδρες αλλά όχι τις γυναίκες να πίνουν αλκοόλ (Sung Hyun & Wansoo, 2008). Στην κοινότητα των Λατίνων, παρατηρούνται διαφορές μεταξύ των φύλων σε σχέση με τη συμπεριφορά αναζήτησης υπηρεσιών υγείας, ιδίως σε σχέση με τη χρήση ουσιών (Abradio-Lanza et al., 2019).

Αν και οι γυναίκες ζουν περισσότερο από τους άνδρες (Murphy et al., 2012), αναφέρουν συχνότερα συμπτώματα ασθένειας και χρησιμοποιούν σε μεγαλύτερο βαθμό τις υπηρεσίες υγείας (Rosenthal & Gronich, 2019). Η κάποτε διαδεδομένη πεποίθηση ότι οι γυναίκες έχουν γενικά χειρότερη υγεία από τους άνδρες τίθεται πλέον υπό αμφισβήτηση (Macintyre et al., 1996). Το να είσαι γυναίκα έχει πλεονεκτήματα αλλά και μειονεκτήματα. Το οιστρογόνο, η γυναικεία σεξουαλική ορμόνη, έχει προστατευτική δράση έναντι καρδιαγγειακών παθήσεων σε γυναίκες ηλικίας κάτω των 50 ετών (Orth-Gomer et al., 1998). Από την άλλη πλευρά, οι γυναίκες είναι πιθανότερο να πέσουν θύματα βίας και σεξουαλικής επίθεσης (U.S. Department of Justice, 2015) και να αντιμετωπίζουν προβλήματα με την εικόνα του σώματος και τη διατροφή (Dane & Bhatia, 2023). Αξίζει να σημειωθεί ότι, παρόλο που τα κορίτσια εμφανίζουν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια για το σώμα από ό,τι τα αγόρια, ο αρνητικός αντίκτυπος της δυσαρέσκειας για το σώμα στην ποιότητα ζωής των εφήβων δεν διαφέρει ανάλογα με το φύλο (Griffiths et al., 2017).

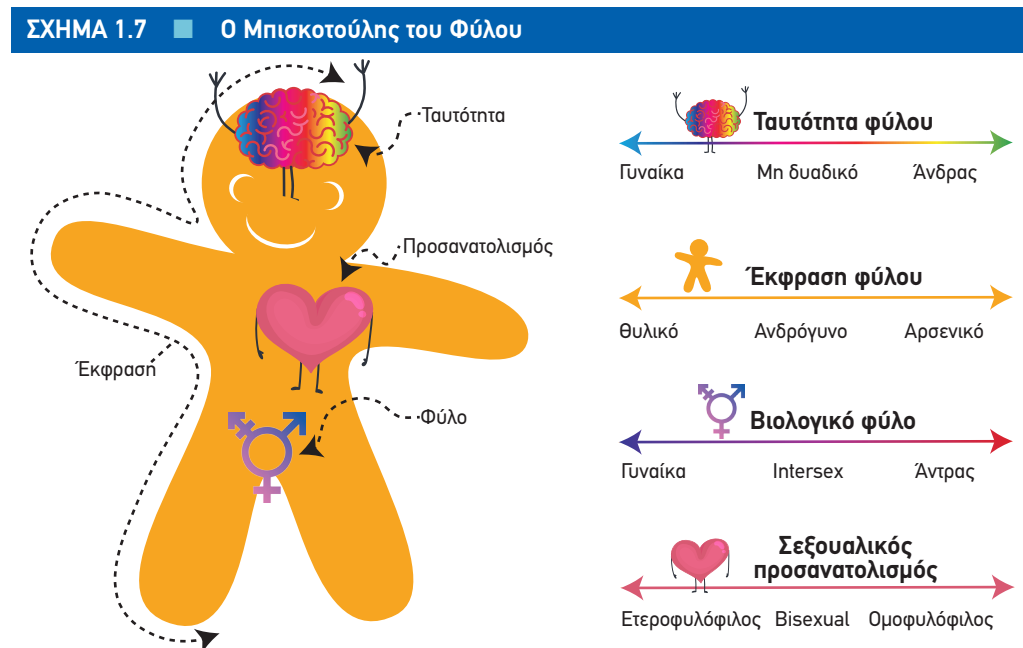
Τα αγόρια και οι άνδρες δεν είναι πάντα σε καλύτερη θέση (Mitchison et al., 2017). Τα αγόρια αντιμετωπίζουν και αυτά προβλήματα με την εικόνα του σώματος, τα οποία συχνά υποκινούνται από τα μέσα ενημέρωσης γενικά αλλά και από κάποια συγκεκριμένα (π.χ. περιοδικά για βιντεοπαιχνίδια) (Harrison & Bond, 2007). Ενίοτε, αυτές οι διαφορές οφείλονται στο κοινωνικό φύλο, το οποίο περιλαμβάνει συμπεριφορές που καθορίζονται από την κοινωνικοποίηση, και την εκμάθηση των κοινωνικών ρόλων. Για παράδειγμα, οι κοινωνιολογικοί παράγοντες που σχετίζονται με το κοινωνικό

φύλο περιλαμβάνουν τις πρόσθετες απαιτήσεις της εκπλήρωσης διαφορετικών ρόλων (π.χ., το να είσαι ο κύριος φροντιστής των παιδιών και να εργάζεσαι εκτός σπιτιού). Οι περισσότερες μελέτες αναγνωρίζουν αυτές τις διαφορές ελέγχοντας στατιστικά για τις επιδράσεις του βιολογικού φύλου και αντιμετωπίζοντας σιωπηρά (και μερικές φορές ρητά) το βιολογικό φύλο ως υποκατάστατο του κοινωνικού φύλου. Να θυμάστε ότι το βιολογικό φύλο και το κοινωνικό φύλο δεν είναι ταυτόσημες εννοιολογικές κατασκευές, αν και συχνά χρησιμοποιούνται εναλλάξ (Pryzdoga & Chrisler, 2000). Στην πραγματικότητα, το βιολογικό φύλο διαφέρει και από τον σεξουαλικό προσανατολισμό. Στο Σχήμα 1.7 παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ αυτών των όρων.

### Προαγωγή Πολιτισμικής Επάρκειας

Όπως θα δείτε στο Κεφάλαιο 3, υπάρχουν πολλές διαφορετικές πολιτισμικές προσεγγίσεις για την υγεία. Είναι πολύ σημαντικό οι ψυχολόγοι υγείας, οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας και οι διοικήσεις που τους υποστηρίζουν να έχουν πολιτισμική συνείδηση. Ο Πίνακας 1.3 παρέχει μια σύνοψη των βασικών συστάσεων για τις διοικήσεις της υγειονομικής περίθαλψης (Gurung, 2012). Δεν έχουν λάβει όλοι οι κλινικοί και οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης την απαραίτητη εκπαίδευση για να είναι πολιτισμικά ικανοί, αλλά υπάρχουν κάποιοι εύκολοι τρόποι κατάρτισης. Υπάρχουν πολλά διαφορετικά εργαλεία μέτρησης της πολιτισμικής επάρκειας, και μια μελέτη εξέτασε 21 εξ αυτών (Osmanovic et al., 2021). Ίσως το πιο χρήσιμο μοντέλο πολιτισμικής επάρκειας είναι αυτό του Purnell (Purnell, 2009). Το μοντέλο θέτει 12 κύριους πολιτισμικούς τομείς τους οποίους ο κλινικός οφείλει να γνωρίζει και να προσπαθεί να μάθει για κάθε πελάτη. Το Κεφάλαιο 3 απεικονίζει τους κύριους τομείς και παρέχει δείγματα ερωτήσεων που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο κλινικός για να αποκτήσει πολιτισμική επάρκεια.

Οφείλουμε να αναγνωρίσουμε ότι υπάρχουν πολλές πολιτισμικές παραλλαγές εντός των εθνοτικών κοινοτήτων. Η γνώση του τρόπου με τον οποίο προσεγγίζουν



Πηγή: ItsPronouncedMetrosexual.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1.3** ■ Συστάσεις για την Προαγωγή Πολιτισμικής Ευαισθησίας σε Οργανισμούς και Μονάδες Υγειονομικής Περίθαλψης

1.	Αναρτήστε φωτογραφίες που αντιπροσωπεύουν την ποικιλομορφία των ασθενών και του προσωπικού σε όλο τον οργανισμό.
2.	Διαθέστε στο προσωπικό πολιτιστικούς πόρους που αντικατοπτρίζουν τον πληθυσμό των ασθενών.
3.	Προσλάβετε δίγλωσσο προσωπικό.
4.	Ξεκινήστε μαθήματα ποικιλομορφίας για διοικητικούς υπαλλήλους, επαγγελματίες και άλλους παρόχους φροντίδας.
5.	Ξεκινήστε προγράμματα καθοδήγησης για πολιτισμικά ποικίλο προσωπικό.
6.	Βεβαιωθείτε ότι στις παιδιατρικές εγκαταστάσεις διατίθενται πολιτισμικά κατάλληλα παιχνίδια.
7.	Παρέχετε κλίμακες πόνου στη γλώσσα των ασθενών.
8.	Διασφαλίστε ότι υπάρχουν διαθέσιμες επιλογές τροφίμων που ανταποκρίνονται στις πολιτιστικές ανάγκες των ασθενών.
9.	Κάντε εύκολα διαθέσιμες πολιτιστικές αναφορές.
10.	Διδάξτε στο προσωπικό να είναι υπεύθυνο για τη δική του πολιτιστική εκπαίδευση.

Πηγή: Προσαρμογή από Purnell et al. (2011).

την υγεία οι διάφορες πολιτισμικές ομάδες και η καλύτερη κατανόηση της σημασίας παραγόντων, όπως η πολιτισμική αφομοίωση, μπορεί να αυξήσει την πολιτισμική ικανότητα των κλινικών, των εργαζομένων στον τομέα της υγείας και άλλων εμπλεκόμενων στη λήψη αποφάσεων για τον τρόπο ζωής. Οι προσπάθειες αύξησης της πολιτισμικής επάρκειας στη θεραπεία της ψυχικής και σωματικής υγείας είναι ελπιδοφόρες, αλλά ο ευρύτερος χώρος της υγειονομικής περίθαλψης οφείλει να δώσει προσοχή στα αίτια των ανισοτήτων στην υγεία και στο ρόλο που διαδραματίζουν οι πολυπολιτισμικές προσεγγίσεις στην υγεία (Purnell et al., 2011). Χρειαζόμαστε μια καλύτερη σύνδεση μεταξύ υγειονομικής περίθαλψης και κοινότητας, ώστε τα άτομα να μπορούν να αναζητούν θεραπείες που ταιριάζουν καλύτερα στις πολιτισμικές τους ανάγκες. Με τον τρόπο αυτό μπορούμε να μειώσουμε τις πολλαπλές ανισότητες στην υγεία.

Η κουλτούρα ενός ατόμου έχει σημαντικό αντίκτυπο στις συμπεριφορές που επηρεάζουν την υγεία. Η κουλτούρα επηρεάζει ορισμένες ρητές συμπεριφορές υγείας. Για παράδειγμα, πόσο γυμναζόμαστε; Πίνουμε ή καπνίζουμε; Τρώμε καλά; Η κουλτούρα επηρεάζει επίσης μια ολόκληρη σειρά από συμπεριφορές που επηρεάζουν έμμεσα την υγεία μας. Για παράδειγμα, πώς δημιουργούμε σχέσεις; Πόσους στενούς φίλους έχουμε και τους καλούμε όταν βρισκόμαστε υπό πίεση ή σε ανάγκη;

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ;

Η **ψυχολογία της υγείας** ορίζεται ως διεπιστημονική υποειδικότητα της ψυχολογίας, αφιερωμένη στην προαγωγή και διατήρηση της υγείας και στην πρόληψη και θεραπεία της ασθένειας (Leventhal et al., 2008· Matarazzo, 1980· Taylor, 1990). Οι ψυχολόγοι υγείας δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στον τρόπο με τον οποίο οι σκέψεις, τα συναισθήματα, η συμπεριφορά και οι βιολογικές διεργασίες αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους για να επηρεάσουν την υγεία και τις ασθένειες, οι οποίες κυμαίνονται από τις χρόνιες καρδιακές παθήσεις και τον καρκίνο έως τον διαβήτη και την παχυσαρκία

(Freedland, 2017). Η ψυχολογία της υγείας δεν είναι απλά ένα υποπεδίο του κλάδου της ψυχολογίας, καθώς βασίζεται σε θεωρητικές ιδέες και ερευνητικά ευρήματα από πολλούς άλλους τομείς της ψυχολογίας. Για παράδειγμα, πολλοί τρόποι κατανόησης των αιτιών του στρες και της αντιμετώπισής του προέρχονται από την κοινωνική ψυχολογία και την ψυχολογία της προσωπικότητας. Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, στην εξέλιξη της ψυχολογίας, ακόμη και κλινικοί ψυχολόγοι όπως ο Freud, ο Alexander και ο Dunbar συνέβαλαν στην ανάπτυξη του πεδίου. Οι βιολογικές βάσεις της υγείας έχουν μελετηθεί από τους βιολογικούς ψυχολόγους. Καθώς συζητάμε σε επόμενα κεφάλαια τους τρόπους με τους οποίους οι ψυχολόγοι υγείας προσπαθούν να αλλάξουν συμπεριφορές, θα γίνει εμφανής η επιρροή των συμπεριφοριστών όπως ο Skinner και ο Watson. Η εφαρμογή των βασικών συμπεριφοριστικών θεωριών (π.χ., η κλασική και η εξαρτημένη μάθηση) μπορεί να βοηθήσει κάποιον να σταματήσει το κάπνισμα, να βελτιώσει την διατροφή του ή να ασκείται περισσότερο.

Η υποδιαίρεση της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (APA Division 38) που επικεντρώνεται στην ψυχολογία της υγείας ονομάζεται **Εταιρεία Ψυχολογίας της Υγείας (Society for Health Psychology)** και είναι αφιερωμένη σε τέσσερα θέματα. Ο σκοπός και η αποστολή της οργάνωσης έχουν ως εξής:

1. Προώθηση της επιστήμης της ψυχολογίας της υγείας, η οποία περιλαμβάνει την προαγωγή της υγείας και της ευημερίας και την πρόληψη και διαχείριση της ασθένειας και της αναπηρίας,
2. Υποστήριξη τεκμηριωμένων εφαρμογών της ψυχολογίας της υγείας σε όλη τη διάρκεια της ζωής,
3. Προώθηση της βασιζόμενης στις ικανότητες εκπαίδευσης και κατάρτισης στην ψυχολογία της υγείας, και
4. Διάδοση της ψυχολογίας της υγείας στο κοινό, τους επαγγελματίες, τους επιστήμονες, τα ιδρύματα, την πολιτική και τη νομοθεσία. (Society for Health Psychology, 2021)



**Πρώιμες θεραπείες για την ασθένεια.** Πριν από τις ανακαλύψεις της σύγχρονης ιατρικής χρησιμοποιούνταν πολλές παράξενες θεραπείες για την ασθένεια, όπως η αφαίμαξη.

Πηγή: Rapp Halour/Alamy Stock Photo



**Πρώιμες θεραπείες για την ασθένεια.** Χρήση βδέλλων για τη θεραπεία.

Πηγή: Tony Savino/Corbis Historical/via Getty Images

Σε αντίθεση με την Εταιρεία Συμπεριφορικής Ιατρικής (Society of Behavioral Medicine-SBM) ή την Αμερικανική Ψυχοσωματική Εταιρεία (American Psychosomatic Society), τα μέλη των οποίων είναι κυρίως γιατροί, η Εταιρεία Ψυχολογίας της Υγείας είναι μια ομάδα ειδικά για ψυχολόγους. Πέραν αυτού, είναι επίσης ανοικτή σε (και έχει ως στόχο την προώθηση συνεργασιών με) μέλη των άλλων επαγγελματιών υγείας που ενδιαφέρονται για τις ψυχολογικές πτυχές της σωματικής και ψυχικής υγείας.

### Η εξέλιξη της Ψυχολογίας της Υγείας

Η ψυχολογία της υγείας νοείται ως ένας κλάδος που περιλαμβάνεται στο γενικό πεδίο της συμπεριφορικής ιατρικής μαζί με την ιατρική και μια σειρά επιστημών και υπηρεσιών δημόσιας υγείας (Freedland, 2017). Οι τρέχουσες εκτιμήσεις τοποθετούν την εμφάνιση της ψυχολογίας της υγείας ως διακριτού πεδίου σπουδών στη Βόρεια Αμερική στη δεκαετία του 1960, κατά την οποία το πεδίο υιοθετήθηκε επισήμως στη Βόρεια Αμερική και σε άλλα μέρη του κόσμου (Lubek & Murray, 2018). Σήμερα, το μάθημα διδάσκεται σε όλο τον κόσμο (Stone & Gurung, 2022).

Στο πρόσφατο παρελθόν, η ψυχολογία της υγείας εμφανίστηκε όταν περισσότεροι άνθρωποι άρχισαν να πεθαίνουν από χρόνιες ασθένειες παρά από λιμούς, λοιμώξεις και μεταδοτικές ασθένειες (επιδημιολογική μετάβαση· Omran, 2005). Πηγαίνοντας ακόμη πιο πίσω, τα δύο πρώτα στοιχεία της βιοψυχοκοινωνικής προσέγγισης – που εστιάζουν στη βιολογία και την ψυχολογία – αντανακλούν μια σύγχρονη λύση σε ένα αρχαίο ζήτημα.

Εδώ και αιώνες ερευνητές, στοχαστές και φιλόσοφοι διερωτώνται αν και πώς ο νους (και η ψυχολογία) και το σώμα (και η βιολογία μας) συνδέονται και αν αυτή η σχέση επηρεάζει την υγεία. Συνδέεται ο νους με το σώμα; Κατοικεί στο σώμα; Πού βρίσκεται η ψυχή; Φιλόσοφοι και επιστήμονες συζητούν αυτά τα ερωτήματα εδώ και χιλιετίες. Η σύγχρονη ψυχολογία της υγείας έχει τις ρίζες της στη φιλοσοφία, στις επιστημονικές ανακαλύψεις του 19<sup>ου</sup> αιώνα, στην ιατρική και κλινική ψυχολογία, στην επιδημιολογία και τη δημόσια υγεία, στην ιατρική κοινωνιολογία και ανθρωπολογία και στην ψυχοσωματική ιατρική (Friedman & Adler, 2007· Taylor, 2010).

Οι πρώτες μαρτυρίες, όπως οι προφορικές παραδόσεις και τα εικονογραφικά στοιχεία των πρώτων πολιτισμών, υποδηλώνουν ότι ο νους και το σώμα αρχικά θεωρούνταν ένα (Ellenberger, 1981). Πνεύματα που εισέβαλαν στο σώμα θεωρούνταν ότι προκαλούσαν ασθένειες και εφαρμόζονταν ανατριχιαστικές θεραπευτικές πρακτικές, όπως ο τρυπανισμός – η διάνοιξη οπών στο κρανίο για την απελευθέρωση των πνευμάτων. Αυτή η μέθοδος δεν ήταν ιδιαίτερα επιτυχημένη (ούτε ήταν πιθανό να ήταν εξαιρετικά δημοφιλής στους ανθρώπους που εμφάνιζαν ασθένειες).

Πολλές από τις πρώιμες φιλοσοφίες παγκοσμίως φαίνεται να συμμαρμούσαν την άποψη ότι το μυαλό και το σώμα ήταν στενά συνδεδεμένα – πριν από περίπου 5.000 χρόνια τόσο οι αρχαίοι Κινέζοι ταοϊστές σοφοί όσο και οι αρχαίοι Ινδοί θεραπευτές της Αγιουρβέδα έγραψαν για διάφορους τρόπους με τους οποίους το μυαλό μπορούσε να ηρεμήσει το σώμα και το αντίστροφο (Agnihotri & Agnihotri, 2017· Santee, 2017). Είναι επίσης βέβαιο ότι οι πλούσιες παραδόσεις της ιατρικής πρακτικής στην Αίγυπτο και τη Μέση Ανατολή γύρω στο 2000 π.Χ. (π.χ. Μεσοποταμία, σημερινό Ιράκ) εστίαζαν επίσης σε αυτή τη σύνδεση (Amer, 2017· Udwardia, 2000). Οι Έλληνες φιλόσοφοι γύρω στο 300-400 π.Χ. αμφισβήτησαν αυτή την αντίληψη, και πρότειναν ότι ο νους και το σώμα ήταν διακριτά. Οι Έλληνες εκτιμούσαν τη λογική και την ορθολογική σκέψη – βασικά συστατικά της ελληνικής προσέγγισης της ζωής – περισσότερο από τη βιολογία του σώματος, αλλά υπέθεσαν ότι βασικές σωματικές ουσίες προκαλούσαν διαφορε-

τικές ασθένειες. Για παράδειγμα, η λογική εξήγηση του Έλληνα φιλοσόφου **Ιπποκράτη** για το γιατί οι άνθρωποι αρρωσταίνουν αφορούσε την ισορροπία τεσσάρων βασικών σωματικών ουσιών (κάτι που δανείστηκε από τον Αλκμαίωνα της Κρήτης). Υποστήριξε ότι οι άνθρωποι αρρώσταιναν ή παρουσίαζαν διαφορετικά συμπτώματα αν η ποσότητα ενός εκ των υγρών υπερτερούσε της ποσότητας των άλλων. Κάποιος με πολύ αίμα, ήταν χαρούμενος – κάποιος με πολλή μαύρη χολή, ήταν λυπημένος ή μελαγχολικός. Στα μάτια της ιστορίας, ο Ιπποκράτης, ο οποίος έκανε πολυάριθμες συνεισφορές στη βιολογική μελέτη της ασθένειας, θεωρείται ο πατέρας της δυτικής βιοϊατρικής. Για του λόγου το αληθές, οι περισσότεροι γιατροί δίνουν έναν όρκο πριν ασκήσουν την ιατρική, ένας από τους οποίους είναι ο όρκος του Ιπποκράτη (Πίνακας 1.4) ή μια εκδοχή του.

Πολλούς αιώνες μετά τον Ιπποκράτη, ο Γάλλος φιλόσοφος **Rene Descartes** (1596-1650), διάσημος για το επιχείρημά του «σκέφτομαι, άρα υπάρχω» - «je pense, donc se suis» στα πρωτότυπα γαλλικά του Descartes, ή «cogito ergo sum» στα λατινικά – ενίσχυσε την ελληνική ιδέα για το διαχωρισμό του νου από το σώμα. Τα εκατοντάδες χρόνια που οι άνθρωποι πίστευαν ότι ο νους ήταν χωριστά από το σώμα συνέβαλαν στην ανάπτυξη της ιατρικής επιστήμης, καθώς οι επιστήμονες τεμάχιζαν πτώματα και αύξησαν τις γνώσεις μας για την ανθρώπινη ανατομία. Ο Έλληνας **Γαληνός** πρωτοστάτησε στην εξέταση των νεκρών για να βρει την αιτία της ασθένειας, εργαζόμενος κυρίως σε ζώα. Αιώνες αργότερα, η μελέτη της ανθρώπινης ανατομίας τελειοποιήθηκε από τον **Andreas Vesalius** (1514-1564) και τον Ιταλό καλλιτέχνη (και απόλυτο εκπρόσωπο της Αναγέννησης) **Leonardo da Vinci** (1452-1519). Και οι δύο σχεδίασαν

#### ΠΙΝΑΚΑΣ 1.4 ■ Ο Σύγχρονος Όρκος των Ιατρών

Ορκίζομαι να εκπληρώσω, στο μέτρο των δυνατοτήτων και της κρίσης μου, τις εξής δεσμεύσεις:

Θα σέβομαι τα κόποις κερδισμένα επιστημονικά οφέλη των ιατρών στα βήματα των οποίων βαδίζω και θα μοιράζομαι ευχαρίστως τις γνώσεις που έχω με εκείνους που έπονται,

Θα εφαρμόσω, προς όφελος των ασθενών, κάθε απαιτούμενο μέτρο, αποφεύγοντας την διπλή παγίδα της υπερθεραπείας και του θεραπευτικού μηδενισμού.

Θα θυμάμαι ότι η ιατρική ενέχει τέχνη, όπως και επιστήμη, και ότι η ζεστασιά, η συμπάθεια και η κατανόηση μπορεί να υπερτερούν του μαχαιριού του χειρουργού ή του φαρμάκου του φαρμακοποιού.

Δεν θα ντρέπομαι να πω «δεν ξέρω», ούτε θα παραλείψω να καλέσω τους συναδέλφους μου όταν η ανάρρωση ενός ασθενούς απαιτεί τις δεξιότητες κάποιου άλλου.

Θα σέβομαι την ιδιωτική ζωή των ασθενών μου, γιατί τα προβλήματά τους δεν μου αποκαλύπτονται για να τα μάθει ο κόσμος. Ιδιαίτερα πρέπει να βαδίζω με προσοχή σε θέματα ζωής και θανάτου. Αν μου δοθεί η δυνατότητα να σώσω μια ζωή, θα το κάνω με ιδιαίτερη χαρά. Αλλά μπορεί επίσης να έχω την δυνατότητα να αφαιρέσω μια ζωή - αυτή τη φοβερή ευθύνη πρέπει να την αντιμετωπίσω με μεγάλη ταπεινότητα και επίγνωση της δικής μου αδυναμίας. Πάνω απ' όλα, δεν πρέπει να θεωρώ τον εαυτό μου παντοδύναμο Θεό.

Θα θυμάμαι ότι δεν θεραπεύω ένα διάγραμμα πυρετού, μια καρκινική ανάπτυξη, αλλά έναν άρρωστο άνθρωπο, του οποίου η ασθένεια μπορεί να επηρεάσει την οικογένεια και την οικονομική του σταθερότητα. Προκειμένου να φροντίσω επαρκώς τον άρρωστο, οφείλω να λάβω υπόψη μου και αυτά τα σχετικά προβλήματα.

Θα προλαμβάνω τις ασθένειες όποτε μπορώ, γιατί η πρόληψη είναι προτιμότερη από τη θεραπεία.

Θα θυμάμαι ότι παραμένω μέλος της κοινωνίας, με ιδιαίτερες υποχρεώσεις προς όλους τους συνανθρώπους μου, τους υγιείς στο μυαλό και το σώμα, καθώς και τους ασθενείς.

Αν δεν παραβιάσω αυτόν τον όρκο, ας απολαύσω τη ζωή και την τέχνη, σεβασμό εν ζωή και συμπάθεια μετά θάνατον. Είθε να ενεργώ πάντοτε έτσι ώστε να διατηρώ τις καλύτερες παραδόσεις του επαγγέλματός μου και είθε να βιώνω για πολύ καιρό τη χαρά της θεραπείας όσων ζητούν τη βοήθειά μου.

Πηγή: Ο όρκος του Ιπποκράτη. Κείμενο, Μετάφραση και Ερμηνεία του Ludwig Edelstein. Αναπαράγεται με την άδεια του JOHNS HOPKINS UNIV PRESS (B) σε μορφή βιβλίου μέσω του Copyright Clearance Center.



**Πολιτισμικές επιρροές στη συμπεριφορά.** Οι δικές μας συμπεριφορές υγείας εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τις συμπεριφορές υγείας άλλων ατόμων που μοιράζονται την πολιτιστική μας ομάδα.

Πηγή: iStock.com/monkeybusinessimages

λεπτομερή διαγράμματα της κατασκευής του ανθρώπινου σώματος. Οι τομές σταμάτησαν όταν η Ρωμαιοκαθολική Εκκλησία τις απαγόρευσε ρητά, καθώς τις θεωρούσε ανίερές. Τελικά, ο Descartes έφερε σε πέρας μια συμφωνία με την Εκκλησία, η οποία προέκυψε από ένα πολύπλοκο σύνολο κοινωνικοπολιτικών παραγόντων. Υπήρχε ενεργός ανταγωνισμός μεταξύ της Εκκλησίας και της επιστήμης, αλλά η φθίνουσα δύναμη της Εκκλησίας και η αποστράγγιση των πόρων της λόγω της Ιεράς Εξέτασης διευκόλυναν τον Descartes να πείσει τον Άγιο Πατέρα να επιτρέψει τις ανατομές. Ο Descartes ουσιαστικά υποστήριξε ότι καθώς ο νους και το σώμα ήταν διακριτά, ο νους και η ψυχή ενός ατόμου εγκατέλειπαν το σώμα τη στιγμή του θανάτου. Ως εκ τούτου, έμενε μόνο το βιολογικό σώμα, το οποίο ήταν ασήμαντο. Η Εκκλησία αποδέχτηκε αυτή την εξήγηση και οι ανθρώπινες ανατομές ξεκίνησαν και πάλι με ζήλο.

Στις αρχές του 20<sup>ού</sup> αιώνα, η ψυχολογία άρχισε να παίζει ρόλο στην εξέταση της υγείας. Εν μέρει ο λόγος για τον οποίο αυτή η συμμετοχή ήρθε τόσο αργά είναι ότι η ψυχολογία δεν αποτελούσε μέχρι τότε αυτοτελή πεδίο μελέτης. Αν ανατρέξετε στο εισαγωγικό σας μάθημα ψυχολογίας, πιθανόν να θυμάστε ότι ο Γερμανός William Wundt ίδρυσε το πρώτο εργαστήριο ψυχολογίας το 1879. Το πρώτο βιβλίο στην ψυχολογία, το *Principles of Psychology* του ψυχολόγου **William James** από το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, εκδόθηκε το 1897. Σε ένα είδος προδρόμου του βιοψυχοκοινωνικού μοντέλου, ο James έγραψε επίσης το *Varieties of Religious Experience* (1902) που αναφερόταν στην πνευματικότητα, την υγεία και την ψυχολογία. Επίσης, στα τέλη της δεκαετίας του 1890, ο **Sigmund Freud** έδωσε για πρώτη φορά μορφή στις ιδέες του σχετικά με τη δομή του ανθρώπινου νου. Στο άκουσμα του ονόματος του Freud, το μυαλό μας πάει αμέσως σε καναπέδες, γενειοφόρους ψυχολόγους και άλλα στερεοτυπικά φροϋδικά αντικείμενα. Ναι, ο Freud όντως έβαζε τους πελάτες του να ξαπλώνουν στον καναπέ του, ενώ εκείνος καθόταν πίσω τους και τους άκουγε να μιλούν. Ναι, βλέπουμε συχνά φωτογραφίες του με μούσι και οι περισσότεροι ψυχαναλυτές της οθόνης είναι παρόμοια γενειοφόροι (π.χ. *Analyze This*, *Girl on the Train*), εκτός αν είναι γυναίκες (π.χ. *The Falcon* και *Winter Soldier*). Πέρα από αυτές τις ενδιαφέρουσες λεπτομέρειες, ο Freud ήταν ένας από τους πρώτους ψυχολόγους υγείας, αν και λίγοι θα τον αποκαλούσαν έτσι (Karademas et al., 2016).

Πώς ο Freud έφερε επανάσταση στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε την ασθένεια; Ο Freud ήταν ο πρώτος που επέστησε την προσοχή στην πιθανότητα η ασθένεια να έχει ψυχολογικά αίτια. Δεδομένης της εκπαίδευσής του ως νευροεπιστήμονας, ο Freud είχε ισχυρό βιολογικό υπόβαθρο. Του προκαλούσαν σύγχυση οι πελάτες που ανέφεραν έντονα συμπτώματα ασθένειας, αλλά δεν είχαν σωματικές ενδείξεις ασθένειας. Μελέτησε επίσης το έργο του Pierre Janet και του Franz Anton Mesmer, οι οποίοι θέραπευαν περιπτώσεις υστερίας με ύπνωση. Συζητώντας με τους πελάτες του, ο Freud ανακάλυψε ότι πολλές από τις σωματικές τους ασθένειες οφείλονταν σε ψυχολογικά ζητήματα. Μόλις επιλύονταν αυτά τα ψυχολογικά ζητήματα, τα σωματικά συμπτώματα εξαφανίζονταν. Αυτή η εστίαση στη λειτουργία του νου στις ασθένειες συνεχίστηκε αργότερα τον 20<sup>ο</sup> αιώνα από τους ψυχαναλυτές **Franz Alexander** και **Helen Flanders Dunbar**. Μαζί δημιούργησαν την πρώτη επίσημη συγκέντρωση ατόμων που ενδιαφέρονταν να μελετήσουν τις επιδράσεις του νου στην υγεία. Αυτό το κίνημα στο πλαίσιο του κυρίαρχου ιατρικού κατεστημένου ονομάστηκε ψυχοσωματική ιατρική.

Ο νέος τομέας της ψυχοσωματικής ιατρικής είχε πολλούς υποστηρικτές, γεγονός που οδήγησε στη δημιουργία της πρώτης εταιρείας που ασχολήθηκε ειδικά με τη μελέτη των συνδέσεων μεταξύ νου και σώματος. Η Αμερικανική Ψυχοσωματική Εταιρεία ιδρύθηκε με σκοπό «να προάγει και να προωθήσει την επιστημονική κατανόηση και την διεπιστημονική ενοποίηση των βιολογικών, ψυχολογικών, συμπεριφορικών και κοινωνικών παραγόντων στην ανθρώπινη υγεία και ασθένεια και να προωθήσει τη διάδοση και εφαρμογή αυτής της κατανόησης στην εκπαίδευση και την υγειονομική περίθαλψη» (American Psychosomatic Society, 2018). Το 1936, η μεικτή επιτροπή για την θρησκεία και την ιατρική της Ιατρικής Ακαδημίας της Νέας Υόρκης με επικεφαλής την Dunbar συσώρευσε μια συλλογή της ψυχοσωματικής ιατρικής βιβλιογραφίας, μαζί με τις δημοσιεύσεις που εξετάζουν τη σχέση της θρησκείας με την υγεία. Η πρώτη συλλογή άρθρων της Dunbar την οδήγησε να οργανώσει το 1939 την έκδοση του πρώτου περιοδικού για αυτόν τον τομέα, του *Psychosomatic Medicine*, το οποίο εξακολουθεί να δημοσιεύει έρευνες μέχρι σήμερα. Παρόλο που το πρώιμο κίνημα κλονίστηκε και έλαβε ανάμεικτη προσοχή επειδή βασίστηκε σε μεγάλο βαθμό στις φροϋδικές ιδέες και



**Πολιτισμικές επιρροές στη συμπεριφορά.** Αν πολλοί από τους φίλους σας καπνίζουν και πίνουν, είναι πιθανότερο να κάνετε κι' εσείς το ίδιο.

Πηγή: iStock.com/efenzi



**Γαλνός.** Μια σημαντική προσωπικότητα στην ιστορία της ιατρικής, πρωτοπόρος στην διενέργεια ανατομίας.

Πηγή: GL Archive/Alamy Stock Photo

στις μεθόδους έρευνας με μελέτη περιπτώσεων, η Αμερικανική Ψυχοσωματική Εταιρεία (APS) υπάρχει ακόμη και εξακολουθεί να είναι ενεργή.

Ένα άλλο κίνημα στον τομέα της ιατρικής, η **συμπεριφορική ιατρική**, εξετάζει τις μη βιολογικές επιδράσεις στην υγεία. Οι γιατροί και οι ειδικοί της υγειονομικής περίθαλψης στην ιατρική κοινότητα πιθανώς πάντα γνώριζαν ότι οι αλλαγές στη συμπεριφορά και τον τρόπο ζωής βελτιώνουν την υγεία, προλαμβάνουν την ασθένεια και μειώνουν τα συμπτώματα της ασθένειας, αν και δεν επικεντρώνονταν σε αυτό το γεγονός. Η Εταιρεία Συμπεριφορικής Ιατρικής, ένας διεπιστημονικός, μη κερδοσκοπικός οργανισμός που ιδρύθηκε το 1978, είναι αφιερωμένη στη μελέτη των επιδράσεων της συμπεριφοράς στην υγεία και την ευημερία. Ο οργανισμός αυτός συνενώνει διαφορετικούς κλάδους – νοσηλευτική, ψυχολογία, ιατρική και δημόσια υγεία – για να σχηματίσει μια διεπιστημονική ομάδα. Η ρητή αποστολή της εταιρείας είναι «η προαγωγή της μελέτης των αλληλεπιδράσεων της συμπεριφοράς με τη βιολογία και το περιβάλλον, και η εφαρμογή αυτής της γνώσης για τη βελτίωση της υγείας και της ευημερίας των ατόμων, των οικογενειών, των κοινοτήτων και των πληθυσμών» (Society of Behavioral Medicine [SBM], 2023). Όπως η APS έχει το *Psychosomatic Medicine*, η SBM έχει επίσης το δικό της περιοδικό, το *Annals of Behavioral Medicine*. Ένας άλλος σημαντικός πόρος για την ψυχολογία της υγείας και τους

κλινικούς ψυχολόγους υγείας ειδικότερα είναι η *Διεθνής Ταξινόμηση των Ασθενειών*, 9<sup>η</sup> αναθεώρηση (ICD- 9), μια ταξινόμηση ασθενειών και διαταραχών. Η σύνδεση μεταξύ της ψυχολογίας της υγείας και της ιατρικής είναι ισχυρή. Ακόμη και σήμερα, η ψυχολογία της υγείας και οι κλινικοί ψυχολόγοι υγείας διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην άσκηση της ιατρικής και στην αντιμετώπιση των ασθενειών.

Άλλες ομάδες ατόμων άρχισαν επίσης να εφιστούν την προσοχή στο γεγονός ότι τα θέματα υγείας όφειλαν να αντιμετωπιστούν με μια ευρύτερη προσέγγιση από την άποψη που υιοθετεί το ιατρικό κατεστημένο. Οι εμπλεκόμενοι στον τομέα της ιατρικής ανθρωπολογίας δεσμεύονται να βελτιώσουν τη δημόσια υγεία στις κοινωνίες των οικονομικά φτωχών χωρών. Με βάση τις βιολογικές και κοινωνικο-πολιτισμικές ρίζες της ανθρωπολογίας, οι ιατρικοί ανθρωπολόγοι εξετάζουν εδώ και καιρό την υγεία και την ιατρική περίθαλψη στο πλαίσιο των πολιτισμικών συστημάτων, αν και δεν χρησιμοποιούν απαραίτητα τα εργαλεία ή τις θεωρητικές προσεγγίσεις των ψυχολόγων. Ομοίως, οι ιατρικοί κοινωνιολόγοι εργάζονται στο πλαίσιο του ιατρικού μοντέλου, εστιάζοντας στο ρόλο της κουλτούρας και του περιβάλλοντος ενός ατόμου στην υγεία και την ασθένεια.

Σε αυτούς τους διαφορετικούς τομείς διεξάγονται πολλές συναρπαστικές μελέτες για την υγεία και τη συμπεριφορά, στις οποίες θα αναφερθούμε σε αυτό το βιβλίο. Τα πεδία αυτά έχουν κοινά ενδιαφέροντα και όρους με την ψυχολογία της υγείας. Για παράδειγμα, η ψυχολογία της υγείας και η ιατρική κοινωνιολογία επηρεάζονται και οι δύο από τον τομέα της **επιδημιολογίας** - έναν κλάδο της ιατρικής που μελετά τη συχνότητα, την κατανομή και τα αίτια διαφόρων ασθενειών με έμφαση στο ρόλο του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος. Θα δώσουμε επίσης μεγάλη προσοχή στα σαφή εργαλεία αξιολόγησης της έκβασης που χρησιμοποιούν οι επιδημιολόγοι. Για παράδειγμα, θα εξετάσουμε πώς οι διάφοροι βιοψυχοκοινωνικοί παράγοντες σχετίζονται με τον αριθμό των περιπτώσεων μιας νόσου που καταγράφονται την εκάστοτε χρονική στιγμή, την **νοσηρότητα**, και με τον αριθμό των θανάτων που σχετίζονται με μια συγκεκριμένη αιτία, την **θνησιμότητα**.

Ακόμη και στο πλαίσιο της επικρατούσας ψυχολογίας, οι ερευνητές της κοινωνικής ψυχολογίας, της ψυχολογίας της προσωπικότητας, της γνωστικής ψυχολογίας και της κλινικής ψυχολογίας συνειδητοποιούν ότι οι βασικές θεωρίες που ανέπτυξαν για να περιγράψουν και να προβλέψουν τη συμπεριφορά μπορούν εύκολα να εφαρμοστούν στη μελέτη της υγείας και της ευημερίας (Taylor, 2010, 2011). Πέρα από την απλή εξήγηση αυτών που πολλοί μη ειδήμονες (ιδίως οι γερουσιαστές στο Κογκρέσο που δυσφορούν για τη χρήση κρατικών κονδυλίων για τη χρηματοδότηση ψυχολογικών μελετών) θεωρούσαν κοινά και τετριμμένα ζητήματα, η ψυχολογική θεωρητική μπορεί στην πραγματικότητα να σώσει ζωές! Όπως θα ανακαλύψουμε σύντομα, οι κοινωνικο-ψυχολογικές θεωρίες αποτελούν ένα από τα βασικά θεμέλια της ψυχολογικής έρευνας για την υγεία (Taylor, 2011), και πολλά κοινωνικά φαινόμενα μπορούν να εξηγήσουν γιατί κάνουμε ό,τι κάνουμε. Είναι πιθανό τα παιδιά να αρχίσουν το κάπνισμα; Τι κάνει κάποιον περισσότερο ή λιγότερο πιθανό να ασκηθεί ή να τρώει σωστά; Οι απαντήσεις σε καθένα από αυτά τα ερωτήματα προέρχονται από θεωρίες απορρέουσες από τη βασική κοινωνική ψυχολογική έρευνα.

### Η Βιοψυχοκοινωνική Προσέγγιση της Ψυχολογίας της Υγείας

Η κατανόηση των διαφορετικών ορισμών της κουλτούρας αποτελεί χρήσιμο βοήθημα για τη μελέτη της υγείας και την εξέταση των λόγων για τους οποίους κάνουμε ή δεν κάνουμε πράγματα που μας κάνουν καλό. Οι περισσότερες συμπεριφορές που επηρεάζουν την υγεία - είτε πρόκειται για υγιείς συμπεριφορές, όπως η σωματική άσκηση και η ισορροπημένη διατροφή είτε για ανθυγιεινές, όπως το κάπνισμα ή η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ - εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από την κουλτούρα στην οποία μεγαλώσαμε. Αν και οι δύο γονείς σας ασκούσαν, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να ασκείστε και εσείς. Το γεγονός ότι η συμπεριφορά επηρεάζεται από πολλούς διαφο-



**Descartes.** Μια σημαντική προσωπικότητα που υποστήριξε τον διαχωρισμό της έννοιας του νου από την έννοια του σώματος.

Πηγή: GL Archive/Alamy Stock Photo

ρετικούς παράγοντες εκτός του ατόμου είναι μια κρίσιμη πτυχή, στην οποία εστιάζουν οι ψυχολόγοι υγείας. Θα συζητήσουμε πιο ενδελεχώς τους ακριβείς τρόπους με τους οποίους η κουλτούρα επηρεάζει την ανάπτυξή μας και τις συμπεριφορές υγείας σε μεταγενέστερα κεφάλαια του βιβλίου.

Πώς η κουλτούρα από την οποία προερχόμαστε και με την οποία περιβαλλόμαστε επηρεάζει την υγεία και τις συμπεριφορές μας; Η απάντηση σε αυτό το ερώτημα με μια συντονισμένη ματιά στις πηγές επιρροής πέραν του ατόμου (δηλαδή, όχι μόνο στη βιολογία ή την ψυχολογία του) αποτελεί ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της προσέγγισης που ακολουθούν οι ψυχολόγοι υγείας στη μελέτη της υγείας. Σε αντίθεση με τη βιοϊατρική προσέγγιση της δυτικής ιατρικής που περιεγράφηκε προηγουμένως, οι ψυχολόγοι υγείας χρησιμοποιούν μια **βιοψυχοκοινωνική προσέγγιση** (Engel, 1977· Revenson & Gurung, 2019· Suls & Rothman, 2004). Οι περισσότεροι όροι που χρησιμοποιούνται στην ψυχολογία αντικατοπτρίζουν την κοινή λογική, και αυτός δεν αποτελεί εξαίρεση. Αυτό το είδος προσέγγισης επικεντρώνεται στη βιολογία ή τη φυσιολογία που διέπει την υγεία – στην ψυχολογία ή τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές που επηρεάζουν την υγεία – και στους τρόπους με τους οποίους επηρεάζουν την υγεία η κοινωνία και ο πολιτισμός. Ο όρος *βιοψυχοκοινωνικός*, μας υπενθυμίζει ότι τα διάφορα συστατικά στοιχεία συνδυάζονται. Για παράδειγμα, υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της κατάθλιψης, η οποία είναι ζήτημα ψυχικής υγείας, και των καρδιαγγειακών παθήσεων, οι οποίες αφορούν την σωματική υγεία (Carney & Freedland, 2017). Η βιοψυχοκοινωνική προσέγγιση υπερβαίνει τον ορισμό της υγείας ως απλή απουσία ασθένειας και, αντίθετα, μας αναγκάζει να εστιάσουμε στο ευρύτερο φάσμα των κρίσιμων καθοριστικών παραγόντων της υγείας (Suls & Rothman, 2004).

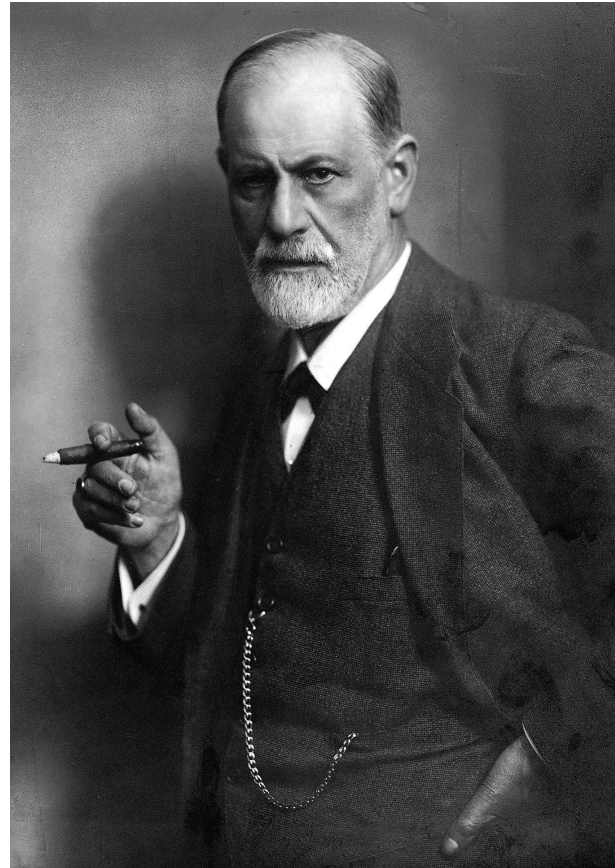
Το κάπνισμα αποτελεί ένα καλό παράδειγμα της χρησιμότητας του βιοψυχοκοινωνικού μοντέλου. Οι άνθρωποι μπορεί να αρχίσουν να καπνίζουν για ψυχολογικούς λόγους, όπως για παράδειγμα επειδή πιστεύουν ότι τους βοηθά να αντιμετωπίσουν το άγχος τους, ή λόγω χαρακτηριστικών της προσωπικότητας (οι εξωστρεφείς είναι πιθανότερο να καπνίζουν). Κάποιος επίσης, ενδέχεται να αρχίσει να καπνίζει λόγω πίεσης από τα κοινωνικά του δίκτυα ή λόγω αντιληπτών πολιτισμικών κανόνων. Τέλος, οι εθισμοί έχουν μια ισχυρή βιολογική συνιστώσα όσον αφορά την κληρονομικότητά τους.

### Κύριοι τομείς της Ψυχολογίας της Υγείας

Ο τομέας της ψυχολογίας της υγείας, καθώς και το περιεχόμενο του παρόντος βιβλίου, χωρίζεται εκ φύσεως σε τρεις τομείς: (1) άγχος και μηχανισμοί αντιμετώπισης, (2) συμπεριφορές υγείας και (3) θέματα υγειονομικής περίθαλψης. Ένας σημαντικός τομέας υπό την ομπρέλα της ψυχολογίας της υγείας είναι η κλινική ψυχολογία της υγείας, μια ευρεία ειδικότητα της επαγγελματικής ψυχολογίας που καλύπτει τα τρία κύρια τμήματα και στην οποία εργάζονται κλινικοί επαγγελματίες (Belar, 2008). Πολλοί ψυχολόγοι υγείας είναι κλινικοί γιατροί και, παρόλο που θα συζητήσουμε κλινικά θέματα σε όλο το παρόν βιβλίο, ιδίως **τεκμηριωμένες θεραπείες** (Phillips, 2012), η εστίασή μας είναι στον ευρύτερο τομέα της ψυχολογίας υγείας.

Στις ψυχολογικές ρίζες αυτού του τομέα μελέτης, στο πρώτο μέρος του παρόντος βιβλίου θα εξετάσουμε τους βιοψυχοκοινωνικούς καθοριστικούς παράγοντες του άγχους και στη συνέχεια θα διερευνήσουμε πώς οι ίδιοι αυτοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν το στυλ αντιμετώπισης. Στο επόμενο μέρος του βιβλίου θα περιγράψουμε τις κύριες ψυχολογικές θεωρίες υγείας που αφορούν τις αιτίες διαφόρων συμπεριφορών υγείας με απτά παραδείγματα. Θα εξετάσουμε τις καλές (π.χ. σωματική

δραστηριότητα), τις κακές (π.χ. υπερβολική κατανάλωση γρήγορου φαγητού) και τις άσχημες (π.χ. οι επιδράσεις του καπνίσματος στα δόντια και τους πνεύμονες ενός ατόμου). Το τελευταίο μέρος του βιβλίου επικεντρώνεται σε διάφορους παράγοντες που σχετίζονται με την υγειονομική περίθαλψη. Σε αυτούς περιλαμβάνονται η πολυπλοκότητα της αντιμετώπισης χρόνιων και ανίατων ασθενειών και οι διάφοροι ψυχολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα των αλληλεπιδράσεων μεταξύ γιατρών και ασθενών. Θα ξεκινήσουμε εξετάζοντας τον τρόπο με τον οποίο οι ψυχολόγοι υγείας διεξάγουν έρευνες, ενώ στη συνέχεια θα ακολουθήσει μια επισκόπηση ορισμένων κρίσιμων βιολογικών συστημάτων και θα συζητήσουμε πώς οι διάφορες θεωρίες της ανθρώπινης ανάπτυξης και οι πολιτισμικές παραλλαγές μπορούν να μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε τις σχετικές με την υγεία μας συμπεριφορές και την υγεία μας. Καθώς συνεχίζετε την ανάγνωση του βιβλίου, θα μάθετε επίσης μερικούς από τους συναρπαστικούς τρόπους με τους οποίους προσεγγίζουν την υγεία και την ασθένεια οι διάφορες κουλτούρες.



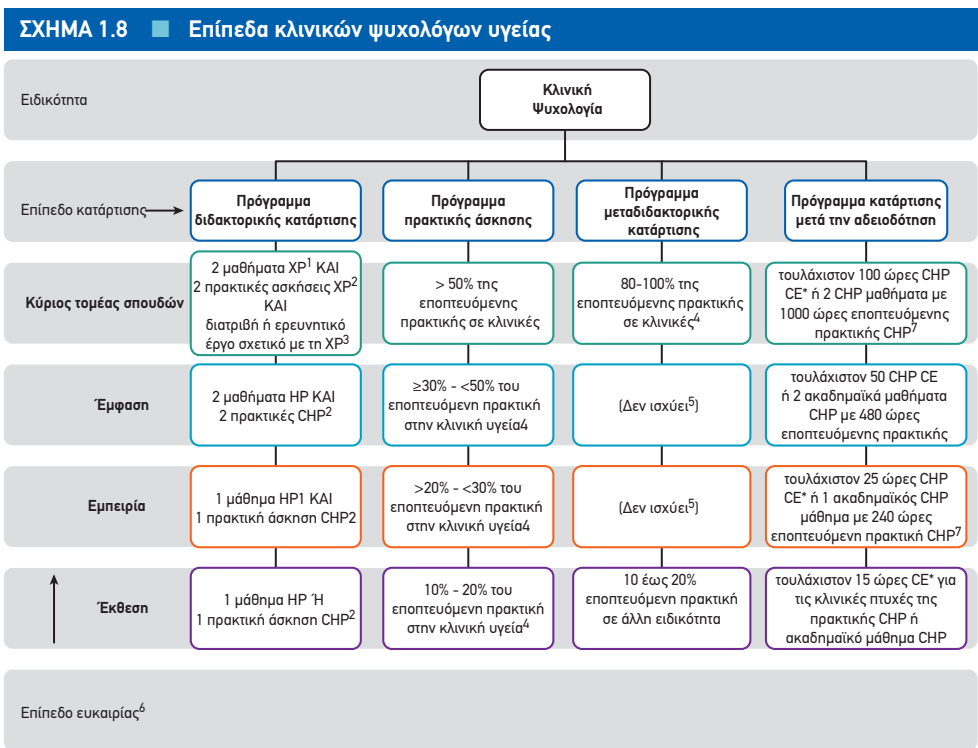
**Freud.** Μια σημαντική προσωπικότητα που διερεύνησε για πρώτη φορά το ρόλο του νου στη σωματική υγεία.

Πηγή: Φωτογραφία Sueddeutsche Zeitung/Alamy Stock Photo

## ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ: ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η ψυχολογία της υγείας απολαμβάνει αυξανόμενης δημοτικότητας στα κολέγια και τα πανεπιστήμια (Stone & Gurung 2022). Σε μια μελέτη, 177 από τα 374 (48%) προπτυχιακά προγράμματα ψυχολογίας που συμμετείχαν στην έρευνα προσέφεραν το μάθημα το 2005 (Stoloff et al., 2010) σε σύγκριση με μόλις 112 από τα 400 προγράμματα που συμμετείχαν στην έρευνα (λιγότερο από 26%) σε μια μελέτη που είχε διεξαχθεί μόλις 10 χρόνια νωρίτερα (Perlman & McCann, 1999). Στην πιο πρόσφατη μελέτη για το θέμα αυτό, το 70 % των τμημάτων προσφέρουν το μάθημα (Norgcross et al., 2016). Αφού διαβάσετε αυτό το βιβλίο, ίσως θελήσετε να εξετάσετε το ενδεχόμενο να εργαστείτε σε αυτόν τον συναρπαστικό τομέα και υπάρχουν πολλοί σπουδαίοι πόροι που θα σας βοηθήσουν να γίνετε ψυχολόγος υγείας (βλ. Revenson et al., 2020).

Οι περισσότεροι ψυχολόγοι υγείας εργάζονται σε περιβάλλοντα είτε έρευνας, είτε πρακτικής εφαρμογής. Οι πρώτοι είναι ακαδημαϊκοί ψυχολόγοι που μπορεί να συνδέονται με ένα πανεπιστήμιο ή ερευνητικό κέντρο. Οι δεύτεροι είναι κλινικοί ψυχολόγοι που μπορεί να συνδέονται με νοσοκομεία ή κλινικές. Οι ερευνητές έχουν ως στόχο να προσδιορίσουν τους βιοψυχοκοινωνικούς παράγοντες που εμπλέκονται σε πολλούς τομείς που συζητούνται σε αυτό το βιβλίο, όπως το άγχος, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο καρκίνος και ο HIV. Οι κλινικές δραστηριότητες περιλαμβάνουν τη διενέργεια ποικίλων δοκιμασιών, όπως γνωστικές και συμπεριφορικές αξιολογήσεις, ψυχοφυσιολογικές αξιολογήσεις, κλινικές συνεντεύξεις, δημογραφικές έρευνες, αντικειμενικές και προβολικές αξιολογήσεις προσωπικότητας και διάφορα άλλα πρωτόκολλα κλινικού και ερευνητικού προσανατολισμού.



<sup>1</sup> Μαθήματα και κατάρτιση στην Κλινική Ψυχολογία της Υγείας (CHP) και στην Ψυχολογία της Υγείας (HP) - Πρέπει να έχουν περιεχόμενο σύμφωνο με τις *κατευθυντήριες γραμμές για την εκπαίδευση και κατάρτιση στην Κλινική Ψυχολογία της Υγείας και το μεταδιδακτορικό πρόγραμμα-CRSPP 2011* [διαθέσιμο στην ιστοσελίδα του Συμβουλίου Ειδικοτήτων Επαγγελματικής Ψυχολογίας <http://cospp.org/guidelines>]. Τα διδακτορικά προγράμματα μπορεί να είναι σε ακαδημαϊκό ημερολόγιο τριμήνου ή εξαμήνου και ένα μάθημα σε οποιοδήποτε σύστημα θεωρείται ισοδύναμο. 2 εξάμηνα/3 τρίμηνα συνιστούν ένα ακαδημαϊκό έτος.

<sup>2</sup> Κλινική πρακτική άσκηση ψυχολογίας υγείας (CHP) - ένα ακαδημαϊκό έτος (περίπου 9 μήνες) επιβλεπόμενης κατάρτισης, τουλάχιστον 8 ώρες την εβδομάδα, ή ισοδύναμο (π.χ., συνολικές ώρες ωρολογίου προγράμματος 240 ώρες) με τουλάχιστον 50% κλινική παροχή υπηρεσιών με *θέματα που σχετίζονται με την υγεία* των ασθενών, των μελών της οικογένειας και/ή διεπαγγελματικών ομάδων φροντίδας.

<sup>3</sup> Κλινική Ψυχολογία της Υγείας διατριβή ή έρευνα, έργο-εμπειρική έρευνα, εκτεταμένες μελέτες περιπτώσεων, κριτικές και αναλύσεις βιβλιογραφίας ή έργα λίθου.

<sup>4</sup> Η εποπτευόμενη πρακτική στην κλινική υγεία πρέπει να περιλαμβάνει >50% της παροχής κλινικών υπηρεσιών σε ασθενείς με κλινική ψυχολογία υγείας, μέλη της οικογένειας ή/και διεπαγγελματικές ομάδες φροντίδας (π.χ. αξιολόγηση, θεραπεία, συμβουλευτική). Το υπόλοιπο της εποπτευόμενης εμπειρίας μπορεί να περιλαμβάνει παρακολούθηση σεμιναρίων, υλικό προς ανάγνωση, έρευνα, παροχή κλινικής εποπτείας, διδασκαλία, ανάπτυξη και αξιολόγηση προγραμμάτων και διοίκηση.

<sup>5</sup> Δεν ισχύει: Εξ ορισμού, η μεταδιδακτορική εκπαίδευση και κατάρτιση στην κλινική ψυχολογία της υγείας είναι ένας σημαντικός τομέας σπουδών που απαιτεί το 80% ή περισσότερο του χρόνου που δαπανάται σε αυτόν τον τομέα ειδικότητας, αλλά επιτρέπει την έκθεση σε άλλους τομείς ειδικότητας.

<sup>6</sup> Ο όρος «εστίαση» θα πρέπει να χρησιμοποιείται για να περιγράψει τις ευκαιρίες σε μη εξειδικευμένους τομείς κατάρτισης. Τα προγράμματα κατάρτισης θα πρέπει να προσπαθούν να παρέχουν σαφείς εξηγήσεις για το είδος της κατάρτισης που παρέχεται σε αυτούς τους μη εξειδικευμένους τομείς.

<sup>7</sup> Η επιβλεπόμενη πρακτική αναμένεται είτε με το μάθημα CE είτε με το μάθημα CHP και ορίζεται ως >50% της παροχής κλινικών υπηρεσιών σε ασθενείς κλινικής ψυχολογίας υγείας, μέλη της οικογένειας ή/και διεπαγγελματικές ομάδες φροντίδας (π.χ. αξιολόγηση, θεραπεία, συμβουλευτική).

\* Μάθημα CE = πρέπει να είναι οργανωμένο πρόγραμμα CE, APA χορηγός ψυχολογικής συνεχιζόμενης εκπαίδευσης.

Πηγή: Αναδημοσίευση με την άδεια της Εταιρείας Ψυχολογίας της Υγείας.

Οι κλινικοί ιατροί υγείας εφαρμόζουν επίσης παρεμβάσεις με στόχο να αλλάξουν τις συμπεριφορές υγείας, να μειώσουν το άγχος, να βοηθήσουν τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν τις χρόνιες ασθένειες και να αυξήσουν τη συμμόρφωση στη θεραπεία. Πολλοί ψυχολόγοι εργάζονται σε περιβάλλοντα υγειονομικής περιθαλψης και πολλές οργανώσεις υγείας (HMO) απασχολούν και ψυχολόγους. Οι ψυχολόγοι υγείας απασχολούνται επίσης σε κυβερνητικές υπηρεσίες, κέντρα

αποκατάσταση, ιατρικές σχολές και κέντρα πόνου. Στην Εικόνα 1.8 παρουσιάζονται οι κύριοι τύποι επιπέδων των κλινικών ψυχολόγων υγείας.

Αν και λίγα προπτυχιακά ιδρύματα προσφέρουν εξειδικευμένα προγράμματα στην ψυχολογία της υγείας, ένας αυξανόμενος αριθμός μεταπτυχιακών προγραμμάτων προσφέρει πτυχίο ή τουλάχιστον έμφαση στην ψυχολογία της υγείας. Η καλύτερη προετοιμασία σε προπτυχιακό επίπεδο είναι η ειδίκευση στην ψυχολογία με πολλά υποστηρικτικά μαθήματα βιολογίας, στατιστικής και ερευνητικών μεθόδων. Πολλές σχολές σε όλη τη χώρα προσθέτουν στο πρόγραμμα σπουδών και ένα εισαγωγικό μάθημα ψυχολογίας της υγείας, αλλά παρόμοιο υλικό μπορεί να καλύπτεται σε μαθήματα με τίτλους όπως συμπεριφορική φροντίδα υγείας, συμπεριφορική ιατρική, αλλαγή συμπεριφοράς υγείας και προαγωγή υγείας. Επειδή η βιοψυχοκοινωνική λειτουργία ενσωματώνει πολλά διαφορετικά θεματικά πεδία, μπορείτε να καλλιεργήσετε το ενδιαφέρον σας για την ψυχολογία της υγείας εργαζόμενοι σε διάφορους συναφείς τομείς. Πολλοί κοινωνικοί λειτουργοί, εργοθεραπευτές και φυσικοθεραπευτές, επιστήμονες της διατροφής και της άσκησης, διατροφολόγοι και άλλοι εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας χρησιμοποιούν επίσης την ψυχολογική προσέγγιση της υγείας, ακόμη και αν δεν χρησιμοποιούν τη ρητή ετικέτα. Πολλοί νομαρχιακοί, πολιτειακοί και εθνικοί οργανισμοί προσλαμβάνουν επίσης φοιτητές με υπόβαθρο και ενδιαφέροντα στην ψυχολογία της υγείας για να εργαστούν σε συναφή τμήματα. Ακόμη και εντός του τομέα της ψυχολογίας πολλοί κοινωνικοί ψυχολόγοι, ψυχολόγοι προσωπικότητας, κλινικοί και συμβουλευτικοί ψυχολόγοι (μερικοί από τους κλασικούς και παραδοσιακούς τομείς της ψυχολογίας) ενίοτε επίσης υιοθετούν μια ισχυρή ψυχολογική προσέγγιση της υγείας στην εργασία τους.

Αφού αποκτήσουν τον προπτυχιακό τίτλο σπουδών, οι περισσότεροι ψυχολόγοι υγείας εγγράφονται σε μεταπτυχιακή σχολή και εργάζονται για την απόκτηση μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών (MS) ή διδακτορικού διπλώματος (PhD). Το μεταπτυχιακό μπορεί να διαρκέσει 2 έως 3 χρόνια και το διδακτορικό μπορεί να διαρκέσει 5 ή περισσότερα χρόνια – το περιεχόμενο των μαθημάτων ποικίλλει ανάλογα με το ίδρυμα. Ορισμένες μεταπτυχιακές σχολές εστιάζουν περισσότερο στις ψυχολογικές πτυχές του βιοψυχοκοινωνικού μοντέλου, περιλαμβάνοντας μεγαλύτερο αριθμό μαθημάτων προχωρημένης ψυχολογίας. Άλλες κλίνουν περισσότερο προς τη βιολογική πλευρά του μοντέλου, με περισσότερα μαθήματα που εξειδικεύονται στη βιολογία και την ιατρική. Αν χρησιμοποιήσετε τον πιο παραδοσιακό τρόπο αναζήτησης μεταπτυχιακών σχολών – τον οδηγό μεταπτυχιακών σπουδών της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας – το σημείο αυτό χρήζει προσοχής. Υπάρχει ένας μικρός (αν και αυξανόμενος) αριθμός διδακτορικών προγραμμάτων ψυχολογίας της υγείας, αλλά ένας μεγαλύτερος αριθμός προγραμμάτων κλινικής ψυχολογίας που προσφέρουν κατευθύνσεις ψυχολογίας της υγείας. Υπάρχουν επίσης πολλές σχολές με έμφαση στην ψυχολογία της υγείας στο πλαίσιο των διδακτορικών προγραμμάτων κοινωνικής ψυχολογίας (π.χ. το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας στο Λος Άντζελες [UCLA]). Υπάρχουν επίσης σχολές με προγράμματα συμπεριφορικής νευροεπιστήμης ή συμπεριφορικής ιατρικής, των οποίων το πρόγραμμα σπουδών είναι πολύ κοντά σε αυτό των προγραμμάτων ψυχολογίας υγείας. Για μία από τις πιο ενημερωμένες πηγές για προγράμματα με εκπαίδευση στην ψυχολογία της υγείας, ανατρέξτε στις ιστοσελίδες εκπαίδευσης και κατάρτισης στην ψυχολογία της υγείας της Society of Behavioral Medicine (Society of Behavioral Medicine, n.d.).

Οι ψυχολόγοι εφαρμοσμένης υγείας κατέχουν διδακτορικό ή μεταπτυχιακό δίπλωμα και είναι αδειοδοτημένοι για την αυτόνομη άσκηση της ψυχολογίας σε τομείς όπως η κλινική και η συμβουλευτική ψυχολογία. Οι υποψήφιοι έχουν πρόσβαση σε πιστοποίηση στην ψυχολογία υγείας μέσω του Αμερικανικού Συμβουλίου Επαγγελματικής Ψυχολογίας. Οι διδακτορικοί φοιτητές κλινικών και συμβουλευτικών προγραμμάτων απαιτείται να ολοκληρώσουν ένα ετήσιο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης πριν την απόκτηση του διδακτορικού τους, και πολλά από αυτά τα προγράμματα προσφέρουν κάποια εκπαίδευση στην ψυχολογία της υγείας. Μετά το μεταπτυχιακό, αρκετά άτομα επιλέγουν να εξειδικευτούν σε έναν συγκεκριμένο τομέα του πεδίου και να αναλάβουν μεταδιδακτορικές θέσεις. Αν και οι θέσεις αυτές σπάνια παρέχουν μεγάλες απολαβές, αποτελούν εξαιρετικές ευκαιρίες για στενή συνεργασία με έμπειρους ερευνητές στον τομέα και για την απόκτηση σημαντικών γνώσεων σχετικά με συγκεκριμένα θέματα.

Αν αυτή η σύντομη έκθεση των διαθέσιμων επιλογών σας άνοιξε την όρεξη για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το επάγγελμα του ψυχολόγου υγείας, το καλύτερο μέρος για να ψάξετε είναι ο ιστότοπος εκπαίδευσης και κατάρτισης της Εταιρείας Ψυχολογίας Υγείας (Τμήμα 38 της APA) (<https://societyforhealthpsychology.org/training/training-resources/#>) ή ένας παρόμοιος ιστότοπος που φιλοξενείται από την Εταιρεία Συμπεριφορικής Ιατρικής (<http://www.sbm.org/>). Και στους δύο δικτυακούς τόπους θα βρείτε μια λίστα με διδακτορικά προγράμματα στην ψυχολογία της υγείας, έναν οδηγό για την πρακτική άσκηση στην ψυχολογία της υγείας και μια λίστα με μεταδιδακτορικά προγράμματα στην ψυχολογία της υγείας. Οι εμπορικοί ιστότοποι αναζήτησης θέσεων εργασίας διαθέτουν επίσης θέσεις εργασίας στην ψυχολογία της υγείας, αλλά προσέξτε τους όρους αναζήτησης που χρησιμοποιείτε. Πρόκειται για έναν αναπτυσσόμενο, συναρπαστικό τομέα με τεράστιες δυνατότητες μεταβολής της διάρκειας και της ποιότητας της ζωής μας. Ελπίζω να είστε πρόθυμοι να μάθετε περισσότερα γι' αυτόν στις σελίδες που ακολουθούν και να εξετάσετε το ενδεχόμενο να γίνετε κι εσείς ψυχολόγος υγείας

## ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ

### Περίληψη

- Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί ορισμοί της υγείας, ανάλογα με την κουλτούρα προέλευσης. Η δυτική ιατρική αντιλαμβάνεται την υγεία περισσότερο ως την απουσία ασθένειας, ενώ άλλοι πολιτισμοί αντιλαμβάνονται την υγεία περισσότερο ως ισορροπία μεταξύ αντίθετων δυνάμεων ή πνευματική αρμονία. Ο πιο κοινός ορισμός είναι αυτός που χρησιμοποιείται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας: Η υγεία είναι μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας.
- Η κουλτούρα ορίζεται ευρέως και περιλαμβάνει την εθνότητα, το φύλο, τη θρησκεία, το φύλο και την εθνικότητα. Διάφορες διαστάσεις της κουλτούρας διαμορφώνουν τις συμπεριφορές υγείας και τη γενική μας υγεία. Ο ατομικισμός και ο κολεκτιβισμός αποτελούν παραδείγματα βασικών πολιτισμικών διαστάσεων. Η κοινωνικοοικονομική κατάσταση και το φύλο είναι δύο από τις σημαντικότερες πολιτισμικές μεταβλητές, καθεμία από τις οποίες οδηγεί σε ποικίλες διαφορές στην υγεία.
- Η ψυχολογία της υγείας χρησιμοποιεί μια βιοψυχοκοινωνική προσέγγιση, η οποία επικεντρώνεται στους βιολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικοπολιτισμικούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και τις συμπεριφορές υγείας.
- Η θεωρία σχετικά με το βαθμό στον οποίο ο νους και το σώμα συνδέονται μεταξύ τους έχει διαφοροποιηθεί με την πάροδο του χρόνου και μεταξύ των πολιτισμών. Οι αρχαίοι Κινέζοι και Ινδοί τα θεωρούσαν συνδεδεμένα, αλλά οι Έλληνες και άλλοι Ευρωπαίοι θεωρούσαν το νου και το σώμα διακριτά. Σήμερα αναγνωρίζουμε ότι τα δύο είναι σαφώς αλληλένδετα, και αυτή η σύνδεση είναι κρίσιμη για την κατανόηση της υγείας και της ασθένειας.
- Ο Freud ήταν ο πρώτος ψυχολόγος που συνέδεσε το μυαλό με το σώμα και υπέθεσε ότι τα φυσιολογικά προβλήματα έχουν ψυχολογικές βάσεις. Οι πρώιμες απόψεις του οδήγησαν στη δημιουργία της πρώτης οργάνωσης της συμπεριφορικής ιατρικής στα τέλη της δεκαετίας του 1930, ακολουθούμενης από περαιτέρω ανάπτυξη στα τέλη της δεκαετίας του 1960.
- Η ψυχολογία της υγείας ως μοναδικός τομέας της ψυχολογίας ήρθε στο προσκήνιο τη δεκαετία του 1970 και έκτοτε έχει αναπτυχθεί. Κύριοι στόχοι της είναι η πρόληψη των ασθενειών, η προαγωγή της υγείας, η κατανόηση των βιοψυχοκοινωνικών πτυχών των σωματικών και ψυχικών ασθενειών και η βελτίωση του συστήματος υγειονομικής περίθαλψης. Οι κύριοι

τομείς της ψυχολογίας της υγείας είναι το άγχος και οι μηχανισμοί αντιμετώπισης, οι συμπεριφορές υγείας και τα θέματα υγειονομικής περίθαλψης.

- Τρεις μεγάλες οργανώσεις απευθύνονται σε όσους χρησιμοποιούν το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο: η Εταιρεία Συμπεριφορικής Ιατρικής, η Εταιρεία Ψυχολογίας της Υγείας και η Αμερικανική Ψυχοσωματική Εταιρεία.

### ΒΑΣΙΚΟΙ ΟΡΟΙ

επιδημιολογία υγείας

θνησιμότητα

κοινωνικοοικονομική κατάσταση (SES)

κουλτούρα

νοσηρότητα

Παραδοσιακή κινεζική ιατρική (TCM)

συμπεριφορική ιατρική βιοϊατρική προσέγγιση

βιοψυχοκοινωνική προσέγγιση

ψυχολογία της υγείας

### ΒΑΣΙΚΑ ΑΝΑΓΝΩΣΜΑΤΑ

Benyamini, Y. (2016). Self-rated health. In Y. Benyamini, M. Johnston, & E. C. Karademas (Eds.), *Assessment in health psychology* (pp. 118–130). Hogrefe.

Freedland, K. E. (2017). A new era for health psychology. *Health Psychology, 36*(1), 1–4. <https://doi.org/10.1037/hea0000463>

Revenson, T. A., & Gurung, R. A. R. (2019). Health psychology: The biopsychosocial model today. In T. A. Revenson & R. A. R. Gurung (Eds.), *Handbook of health psychology* (3rd ed.). Routledge.

