



Milena Niewielska

Uniwersytet Śląski w Katowicach

INWESTYCJA W ZDROWIE PSYCHICZNE – IMPERATYW WYBORU ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU

Streszczenie (abstrakt): Celem niniejszego opracowania jest zwrócenie uwagi czytelników na skalę problemów zdrowotnych związanych z zaburzeniami psychicznymi. W pracy skupiono się na ewentualnych działaniach, które mogą przyczynić się do realizacji celu numer 3 zrównoważonego rozwoju pn. „zdrowie i dobre samopoczucie”. Aby zaproponować ewentualne rozwiązania na rzecz zdrowia psychicznego w opracowaniu przedstawiono podstawowe problemy, dane liczbowe oraz ewentualne zagrożenia, które wpływają bądź już przyczyniają się do zachwiania zdrowia psychicznego człowieka. Podsumowanie niniejszego artykułu stanowi zarysowany element mandali zdrowia. Schemat ten obrazuje, że człowiek znajduje się w centrum ekosystemu, a poszczególne elementy występujące w życiu społecznym wpływają na kształt jego zdrowia psychicznego. To swoistego rodzaju diagram odpowiadający założeniom zrównoważonego rozwoju – wzrostu i rozwoju poprzez spełnienie poszczególnych elementów występujących w życiu codziennym człowieka.

Słowa kluczowe: zdrowie psychiczne, zrównoważony rozwój

INVESTMENT IN MENTAL HEALTH - AN IMPERATIVE OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT CHOICE

Abstract: The aim of this study is to draw the readers' attention to the scale of health problems related to mental disorders. The work focuses on possible actions that may contribute to the implementation of - goal number 3 of sustainable development entitled "health and well-being". In order to propose possible solutions for mental health, the study presents the basic problems, figures and possible threats that affect or already contribute to the disturbance of human mental health. The summary of this article is an outlined element of the health mandala. This diagram shows that man is at the center of the ecosystem, and individual elements in social life influence the shape of his mental health. It is a kind of diagram that corresponds to the assumptions of sustainable development - growth and development through the fulfillment of individual elements occurring in human everyday life.

Keywords: mental health, sustainable development

Wstęp

Niniejsze opracowanie zostało poświęcone jednemu z najważniejszych celów zrównoważonego rozwoju – celu numer 3 pn. „zdrowie i dobre samopoczucie”. Cel ten opiera się na

założeniu, iż należy zapewnić życie w zdrowiu oraz promować dobrobyt dla wszystkich ludzi w każdym wieku¹.

Jednym z najważniejszych współczesnych globalnych dóbr publicznych jest zdrowie ludzkie i jego ochrona. Podjęcie niniejszego tematu jest istotne z uwagi na fakt, iż w dzisiejszym świecie zaburzenia zdrowia w tym zdrowia psychicznego stają się poważnym problemem, przed którym stoi współczesny świat. Według badań więcej zaburzeń w Polsce występuje u kobiet aniżeli u mężczyzn. Najwyższe wartości wskaźnika rozpowszechnienia odnosiły się do napadów paniki, fobii specyficznych i depresji. Obserwowane różnice w częstości zaburzeń wśród mężczyzn i kobiet były istotne statystycznie. W przypadku napadów paniki, depresji i zaburzenia lękowego uogólnionego wyższe wskaźniki rozpowszechnienia z różnicami istotnymi statystycznie pomiędzy wartościami odnosiły się do wyższych przedziałów wiekowych. Natomiast w przypadku fobii specyficznych wskaźnik rozpowszechnienia był najwyższy wśród mężczyzn z najniższego przedziału wiekowego².

Według WHO 450 milionów ludzi na świecie cierpi na różnego rodzaju zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania, wliczając w to uzależnienia od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych. W krajach rozwijających się większość osób cierpiących na poważne zaburzenia psychiczne, a mowa tu o depresji, schizofrenii, demencji oraz o różnego rodzaju uzależnieniach, potrafi radzić sobie zazwyczaj samemu ze swoimi obciążeniami. Taka sytuacja często prowadzi do napiętnowania społecznego, związanego z ich chorobami, a osoby chore poddają się stygmatyzacji i dyskryminacji. Ze statystyk wynika, że w gronie jednej na cztery rodziny jest przynajmniej jedna osoba cierpiącą na zaburzenia psychiczne lub zaburzenia zachowania³. Niebawem poważnym problemem w zakresie zdrowia psychicznego we współczesnym świecie są choroby cywilizacyjne, a mowa tu przede wszystkim o powszechnie występującej depresji. WHO podkreśla, że depresja zajmuje IV miejsce w klasyfikacji problemów zdrowotnych na świecie. Dotyka około 10% społeczeństwa, występując niezależnie od wieku, płci, wykształcenia czy też pozycji społecznej⁴. Imperatyw zrównoważonego rozwoju ma na celu poprawienie jakości życia teraźniejszych jak i przyszłych pokoleń. Obecnie wg badań Rolfa Loebera, przeprowadzonych wśród nastoletnich chłopców, wykazano, że takie czynniki ryzyka jak: słabe osiągnięcia szkolne, zespół nadpobudliwości psychoruchowej, niewystarczająca kontrola rodziców, słaba komunikacja w rodzinie – zazwyczaj wpływają na wzrost występowania

¹ E. Rokicka, W. Woźniak, *W kierunku zrównoważonego rozwoju. Koncepcje, interpretacje, konteksty*, Łódź, Katedra Socjologii Ogólnej Wydział Ekonomiczno-Socjologiczny Uniwersytet Łódzki, 2016, s. 102.

² A. Kiejna, P. Piotrowski, T. Adamowski, J. Moskalewicz, J. Wciórka, J. Stokwiszewski, D. Rabczenko, R. C. Kessler, *Rozpowszechnienie wybranych zaburzeń psychicznych w populacji dorosłych Polaków z odniesieniem do płci i struktury wieku – badanie EZOP Polska*, „Psychiatria Polska” 2015, nr 49(1), s. 23.

³ *Ministerstwo Zdrowia, Priorytety promocji zdrowia psychicznego w ochronie zdrowia*, Warszawa 2011, s. 6.

⁴ B. Lelonek, G. Wiraszka, *Depresja – współczesny problem zdrowia psychicznego i zagrożenie cywilizacji*, [w:] *Wybrane choroby cywilizacyjne XXI wieku*. Tom II, (red.) K. Kowalczyk, E. Krajewskiej-Kułał, M. Cybulski, Białystok 2016, s. 16.

zachowań niepożądanych, takich jak: przestępczość, używanie substancji psychoaktywnych, zaburzenia zachowania, agresja, depresja, nieśmiałość i wycofywanie się. Te czynniki z kolei rodzą poważny problem w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży, która przecież jest kapitałem tworzącym silne i stabilne państwo⁵. W związku z powyższym niniejsze opracowanie stanowi próbę przedstawienia, w jaki sposób zdrowie psychiczne społeczeństwa przyczynia się do zrównoważonego rozwoju w sferze społeczno-zdrowotnej.

Zdrowie psychiczne – priorytet wzrostu i rozwoju społecznego

Najbardziej klarowną definicją zdrowia psychicznego, która najpełniej odpowiada założeniom zrównoważonego rozwoju, jest ta przedstawiona przez WHO, w której kluczową rolę przypisuje się dobrostanowi i wydajności. A więc zdrowie psychiczne według WHO „jest dynamicznym stanem wewnętrznej równowagi, która umożliwi osobom wykorzystywanie ich umiejętności w harmonii z uniwersalnymi wartościami społecznymi. Podstawowe umiejętności poznawcze i społeczne; zdolność rozpoznawania, wyrażania i modulowania własnych emocji, a także współczucia dla innych; elastyczność i zdolność radzenia sobie z niekorzystnymi zdarzeniami w życiu i pełnienia funkcji w rolach społecznych; a także harmonijny związek między ciałem a umysłem to istotne składniki zdrowia psychicznego, które przyczyniają się w różnym stopniu do stanu równowagi wewnętrznej”⁶.

Dążenie do osiągnięcia pełni zdrowia zakłada zagwarantowanie wszystkim ludziom dostępu do „dobrodziejstw wiedzy lekarskiej, psychologicznej i pokrewnych”. Celem jest ogólna poprawa zdrowia przez uświadamianie ludzi i czynną współpracę między nimi. Jak podkreślono w konstytucji: „Rządy ponoszą za zdrowie swych ludów odpowiedzialność, której mogą sprostać tylko przez przewidzenie odpowiednich środków zdrowotnych i społecznych. Założenia zasady zrównoważonego rozwoju ze względu na jej globalny charakter, znajdują odbicie w programach i działaniach organizacji międzynarodowych”⁷.

Zasoby sprzyjające zachowaniu zdrowia to: wiedza o zdrowiu oraz umiejętności, nawyki i zachowania sprzyjające zdrowiu tzw. prozdrowotne. Wiedza o zdrowiu obejmuje znajomość czynników chroniących zdrowie jak i czynników szkodzących zdrowiu, w tym czynników ryzyka chorób. Zachowania sprzyjające zdrowiu obejmują przestrzeganie zasad higieny, prawidłowej diety, wypoczynek i relaks, ćwiczenia fizyczne i ruch na świeżym powietrzu a w zakresie zdrowia psychicznego umiejętności rozpoznawania i wyrażania emocji, rozwiązywania konfliktów, rozładowywania napięcia i agresji, budowanie pozytywnych relacji z innymi ludźmi, umacnianie więzi rodzinnych i społeczno-kulturowych. Ważne znaczenie w utrzymaniu zdrowia fizycznego i psychicznego ma korzystanie z badań profilaktycznych, odpowiednio wczesne rozpoznawanie objawów zakłócenia zdrowia

⁵ M. Nowicka, A. Wzorek, *Pozytywna zmiana dzieje się już dziś. Koncepcja profilaktyki zdrowia psychicznego i poprawy dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży*, Warszawa 2016, s. 11.

⁶ S. Galderisi, A. Heinz, M. Kastrup, J. Beezhold, N. Sartorius, *Propozycja nowej definicji zdrowia psychicznego*, „Psychiatria Polska” 2017, nr 51(3), s. 407-408.

⁷ M. Pachocka, *Globalne dobra publiczne w kontekście koncepcji zrównoważonego rozwoju w działalności WHO i UNDP*, [w:] *Zrównoważony rozwój a globalne dobra publiczne w teorii i praktyce organizacji międzynarodowych*, (red.) E. Latoszek, M. Proczek, M. Krukowska, Warszawa 2016, s. 72.

i korzystanie ze świadczeń medycznych w zakresie diagnozowania, leczenia chorób, a także rehabilitacji. Jednym z poważnych problemów dla zdrowia psychicznego obecnie jest bezrobocie, ubóstwo, konflikty i napięcia społeczne, dezintegracja, osłabienie więzi międzyludzkich zwłaszcza rodzinnych, małe zasoby społecznego oparcia oraz zachowania ryzykowne dla zdrowia takie jak: używanie alkoholu, narkotyków, nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym⁸.

Zaburzenia psychiczne są poważnym i narastającym problemem na całym świecie. Depresja oraz zaburzenia związane z nadużywaniem alkoholu są to dwa najczęściej występujące zaburzenia psychiczne na świecie. Depresja znajduje się na liście 20 najważniejszych przyczyn niepełnosprawności na świecie. Choroba ta dotyczy 120 milionów ludzi i liczba ta ciągle się zwiększa. Szacuje się, że mniej niż 25% osób chorujących na depresję ma dostęp do odpowiedniej opieki zdrowotnej i terapii. Zaburzenia psychiczne powodują znaczną niepełnosprawność, mimo że mogą nie wpływać na przedwczesną umieralność⁹.

W Polsce zgłasza się do placówek psychiatrycznych ok. 1,5 mln osób. Wielkość populacji wymagającej pomocy w zakresie problemów zdrowia psychicznego to co najmniej 6 mln osób. Na tej podstawie można ocenić, że z pomocy psychiatrycznej w Polsce korzysta ok. 25% osób potrzebujących. To oczywiście wskaźnik zbyt niski¹⁰. Wyniki badań prowadzonych w Europie (UE27, Szwajcaria, Islandia i Norwegia) wskazują, że każdego roku 164,8 miliona mieszkańców Unii Europejskiej cierpi z powodu zaburzeń zdrowia psychicznego. Poniżej został przedstawiony wykres, na którym schorzenia w zakresie zdrowia psychicznego stanowią najwyższy odsetek zachorowań.

Na przykładzie wykresu 1 widać, że demencja dotyka największego odsetka populacji, zaraz po demencji występują zaburzenia lękowe, depresja i zaburzenia somatyczne. Takie zilustrowanie sytuacji wskazuje jednoznacznie podłoże w nieprawidłowym rozwoju społeczeństwa.

Koncepcja zrównoważonego rozwoju zakłada możliwość przeobrażania społeczeństwa, jak też jego różnych sfer funkcjonowania w taki sposób, żeby zabezpieczyć zasoby i umożliwić kolejnym pokoleniom korzystanie z osiągnięć innych. Celem jest stworzenie swoistej symbiozy między człowiekiem, jego sztucznym środowiskiem¹¹. Koncepcja zrównoważonego rozwoju została uwzględniona w Deklaracji o ochronie zdrowia psychicznego dla Europy z 2005 roku, gdzie odnajdziemy rekomendacje zawarte w raporcie WHO - „Zdrowie psychiczne: nowe rozumienie, nowa nadzieja. Do priorytetów zawartych w deklaracji należą: zwiększanie świadomości na temat znaczenia dobrostanu psychiczne-

⁸ M. Załuska, *Opieka zdrowotna i wsparcie społeczne dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Informator dla chorujących, ich rodzin i przyjaciół*, Warszawa 2015, s. 10.

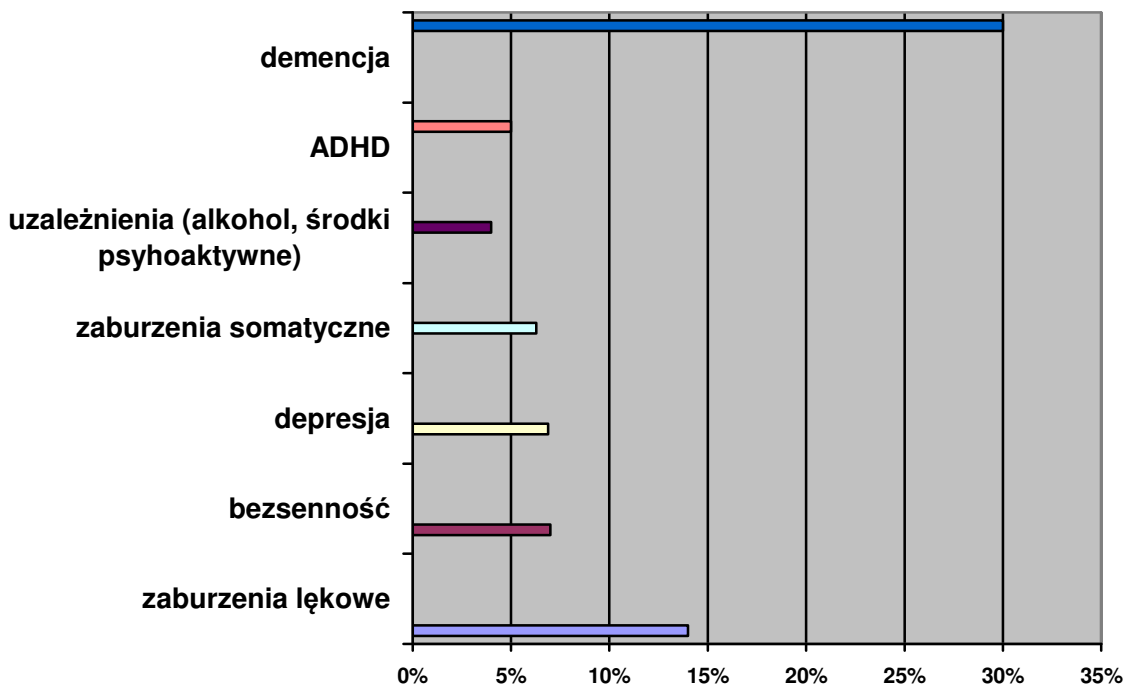
⁹ L. Gromulska, *Zdrowie psychiczne w świetle dokumentów światowej organizacji zdrowia*, „Przegląd epidemiologiczny” 2010, nr 64, s. 128.

¹⁰ T. Szafranski, *Ochrona zdrowia psychicznego we współczesnym świecie*, [w:] *Ochrona zdrowia psychicznego w Polsce: wyzwania, plany, bariery, dobre praktyki* Raport RPO, (red.) J. Wiórka, Warszawa 2014, s. 12.

¹¹ R. Rosicki, *Międzynarodowe i europejskie koncepcje zrównoważonego rozwoju*, „Przegląd Naukowo – Metodyczny” 2010, nr 4, s. 3.

go, wspólne zwalczanie stygmatyzacji, dyskryminacji i nierówności oraz umożliwienie osobom cierpiącym na zaburzenia psychiczne i ich rodzinom, aktywnego włączenia w ten proces, tworzenie i wdrażanie kompleksowych, zintegrowanych i efektywnych systemów promocji, zapobiegania, rehabilitacji i leczenia oraz opieki, a także odzyskiwania zdrowia przez osoby z problemami zdrowia psychicznego. Zdrowie psychiczne człowieka ma ogromne znaczenie dla społeczności lokalnej, ma wpływ na poziom dobrostanu psychicznego, jakości życia i zdrowia. Europejski pakt na rzecz zdrowia i dobrostanu psychicznego, wzywa państwa członkowskie do podjęcia działania w zakresie pięciu priorytetowych obszarów: zapobiegania depresjom i samobójstwom, dbania o zdrowie psychiczne i edukację wśród młodzieży, dbania o zdrowie psychiczne w miejscu pracy. Zatrudnienie odgrywa kluczową rolę w ponownym włączaniu do społeczeństwa osób z problemami zdrowia psychicznego, pomocy w utrzymywaniu dobrego zdrowia psychicznego osobom starszym oraz zwalczaniu stygmatyzacji i przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu osób cierpiących na zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania¹².

Wykres 1. Zdrowie psychiczne na przykładzie wybranych jednostek chorobowych.



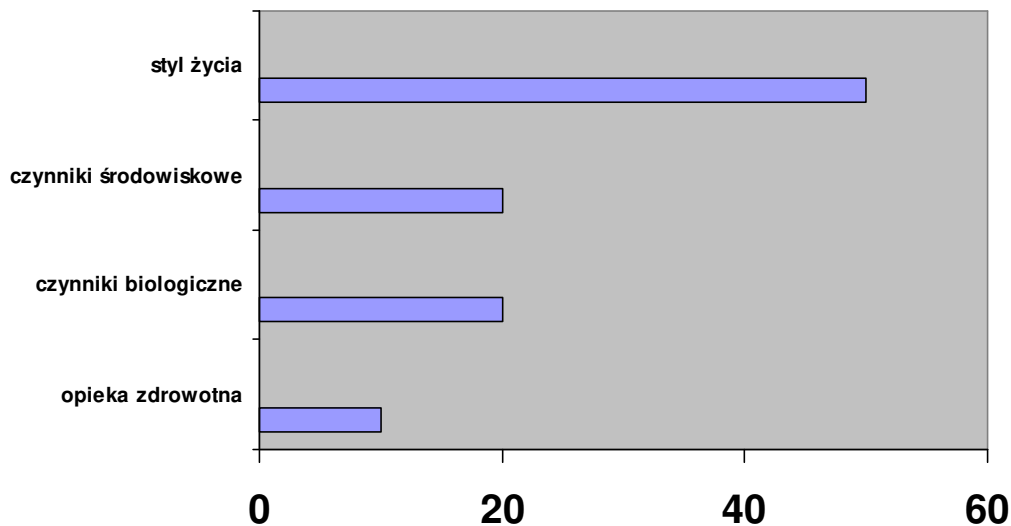
Źródło: Opracowanie własne, na podstawie B. Moskalewicz, B. Biechowska, B. Wojtyniak, *Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania*, [w:] *Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania*, (red.) B. Wojtyniak, P. Goryński, Warszawa 2016, s.184.

Analizując kwestię jakości życia, warto sięgnąć do badań kanadyjskiego lekarza Marca Lalonde'a, który w 1973 roku opracował kompleksowy model, tzw. pole zdrowotne,

¹² Ministerstwo Zdrowia, op.cit, s. 8.

zgodnie z którymi na długość i jakość życia wpływają cztery zasadnicze czynniki, których rozkład procentowy wskazuje wykres numer 2¹³.

Wykres 2. Zdrowie w zarysie determinantów długości i jakości życia społeczeństwa.



Źródło: Opracowanie własne, na podstawie A. Wierzbicka, *Determinanty zdrowia – analiza taksonomiczna determinant stanu zdrowia starszej subpopulacji krajów europejskich*, „Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Oeconomica”, 2013, nr 297, s. 197.

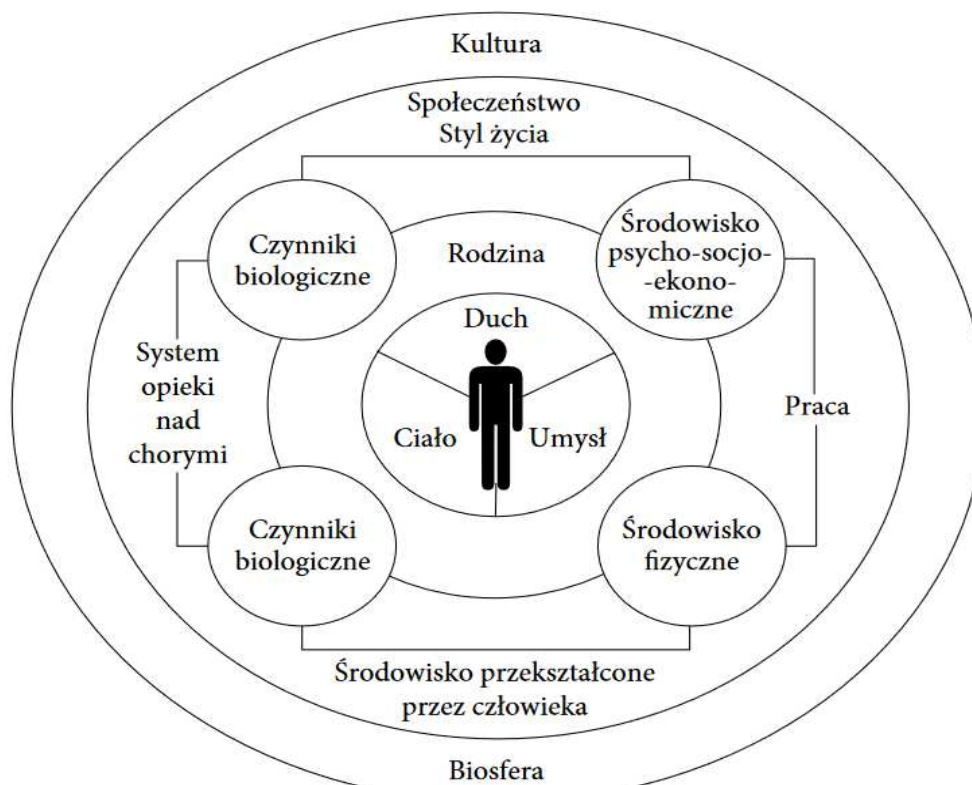
Podsumowanie

Podsumowując wyżej omawiany problem zrównoważonego rozwoju w kontekście ochrony zdrowia psychicznego, można go ukazać graficznie na przykładzie tzw. Mandali zdrowia (rysunek 1).

Charakterystyczną cechą Mandali jest interaktywność, bowiem występują tu różne komponenty modelu, działające na człowieka, wchodząc jednocześnie w interakcje między sobą, wzmacniając lub znosząc swoje działanie. Przedstawiony model Mandali zakłada ponadto społeczną dystrybucję zdrowia, czyli nierówny dostęp do zdrowia, zależny od cech położenia społecznego człowieka, takich jak: płeć, dochód, wiek czy poziom wykształcenia. Chodzi tu nie tylko o dostęp do służby zdrowia, ale również o możliwość

¹³ A. Wierzbicka, *Determinanty zdrowia – analiza taksonomiczna determinant stanu zdrowia starszej subpopulacji krajów europejskich*, „Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Oeconomica” 2013, nr 297, s. 197.

przestrzegania zasad zdrowego stylu życia, stąd konieczność rozpatrywania problemów stylu życia jednostek i grup w kontekście życiowych szans¹⁴.



Rys. 1. Mandala zdrowia. Model ekosystemu człowieka.

Źródło: K. Borzucka-Sitkiewicz, *Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna. Przewodnik dla edukatorów zdrowia*, Kraków 2006, s. 14.

Na przykładzie powyższej wizualizacji mandali można zobaczyć, że człowiek znajduje się w centrum ekosystemu, w którego skład wchodzi kultura, biosfera i wszystkie czynniki, które mają istotny wpływ na zdrowie ludzkie. Zrównoważenie tych wszystkich elementów przyczyni się do realizacji wspomnianego już celu zrównoważonego rozwoju przywołanych we wstępie niniejszego opracowania, a mianowicie - „zdrowie i dobre samopoczucie”. Najważniejszym wyznacznikiem w tym aspekcie jest styl życia, przez co rozumiemy odpowiednie warunki w życiu człowieka, aby mógł dążyć do samorealizacji i samoakceptacji. Zrównoważony styl życia w takim aspekcie w dużej mierze przyczyni się do wzrostu i prawidłowego rozwoju zdrowia psychicznego. Naczelne hasło zrównoważonego rozwoju w takim ujęciu powinno zawierać się w sentencji: człowiek zdrowy psychicznie – największy priorytet budulcowy silnego Państwa.

¹⁴ K. Borzucka-Sitkiewicz, *Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna. Przewodnik dla edukatorów zdrowia*, Kraków 2006, s. 13.

Bibliografia

1. Borzucka-Sitkiewicz K., *Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna. Przewodnik dla edukatorów zdrowia*, Kraków 2006.
2. Galderisi S., Heinz A., Kastrup M., Beezhold J., Sartorius N., *Propozycja nowej definicji zdrowia psychicznego*, „Psychiatria Polska” 2017, nr 51(3).
3. Gromulska L., *Zdrowie psychiczne w świetle dokumentów światowej organizacji zdrowia*, „Przegląd epidemiologiczny” 2010, nr 64.
4. Kiejna A., Piotrowski P., Adamowski T., Moskalewicz J., Wciórka J., Stokwiszewski J., Rab-czenko D., Kessler R.C., *Rozpowszechnienie wybranych zaburzeń psychicznych w populacji dorosłych Polaków z odniesieniem do płci i struktury wieku – badanie EZOP Polska*, „Psychiatria Polska” 2015, nr 49(1).
5. Kowalczyk K., Krajewskiej-Kułał E., Cybulski M. (red.), *Wybrane choroby cywilizacyjne XXI wieku. Tom II*, Białystok 2016.
6. Ministerstwo Zdrowia, *Priorytety promocji zdrowia psychicznego w ochronie zdrowia*, Warszawa 2011.
7. Nowicka M., Wzorek A., *Pozytywna zmiana dzieje się już dziś. Koncepcja profilaktyki zdrowia psychicznego i poprawy dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży*, Warszawa 2016.
8. Pachocka M., *Globalne dobra publiczne w kontekście koncepcji zrównoważonego rozwoju w działalności WHO i UNDP*, [w:] *Zrównoważony rozwój a globalne dobra publiczne w teorii i praktyce organizacji międzynarodowych*, (red.) E. Latoszek, M. Proczek, M. Krukowska, Warszawa 2016.
9. Rokicka E., Woźniak W., *W kierunku zrównoważonego rozwoju. Koncepcje, interpretacje, konteksty*, Łódź 2016.
10. Rosicki R., *Międzynarodowe i europejskie koncepcje zrównoważonego rozwoju*, „Przegląd Naukowo – Metodyczny” 2010, nr 4.
11. Szafrński T., *Ochrona zdrowia psychicznego we współczesnym świecie*, [w:] *Ochrona zdrowia psychicznego w Polsce: wyzwania, plany, bariery, dobre praktyki Raport RPO*, (red.) J. Wiórka, Warszawa 2014.
12. Wierzbicka A., *Determinanty zdrowia – analiza taksonomiczna determinant stanu zdrowia starszej subpopulacji krajów europejskich*, „Acta Universitatis Lodzianis. Folia Oeconomica” 2013, nr 297.
13. Załuska M., *Opieka zdrowotna i wsparcie społeczne dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Informator dla chorujących, ich rodzin i przyjaciół*, Warszawa 2015.