

# WSTĘP

---

Współczesne nauki humanistyczne i społeczne w ostatnich latach z coraz większym zainteresowaniem podejmują zagadnienia szeroko pojętej profilaktyki. Wynika to z kilku istotnych czynników. Po pierwsze, w skali ogólnoswiatowej mamy do czynienia z dramatycznym wręcz wzrostem chorób o charakterze cywilizacyjnym, w tym przede wszystkim chorób układu krążenia i chorób nowotworowych. Choroby te związane są ze stylem życia i stanowią główną przyczynę zgonów osób w różnym wieku w Polsce i na świecie. Po drugie, dynamiczne zmiany współczesnego świata powodują narastające problemy psychologiczne i społeczne u osób dorosłych, dzieci oraz młodzieży. Obniżająca się granica rozpoznawania takich zaburzeń jak depresja u dzieci czy wzrost prób samobójczych oraz samobójstw dokonanych w tych dwóch ostatnich grupach sprawia, że coraz częściej zadajemy sobie pytanie, w jaki sposób i kiedy możemy i powinniśmy jako psychologowie temu przeciwdziałać. Postęp technologiczny i obecność rzeczywistości wirtualnej w życiu społecznym spowodował wyodrębnienie się nowych, niebezpiecznych zjawisk zagrażających zdrowiu psychicznemu we wszystkich grupach wiekowych, w tym przede wszystkim w grupie dzieci i młodzieży. Postęp medycyny, nowe możliwości leczenia, wydłużająca się stale średnia życia spowodowały wzrost liczby osób w wieku senioralnym, które z czasem wymagają opieki i troski innych osób. Instytucje publiczne takie jak szkoła czy miejsca pracy, z uwagi na wzrastający poziom stresu związanego z życiem codziennym oraz zwiększeniem oczekiwań społecznych i wymagań, jakie stawiane są jednostkom każdego dnia, stają się źródłem nowych stresorów, wynikających chociażby z relacji uczeń–nauczyciel, pracownik–przełożony, a skutkują zaburzeniami zdrowia psychicznego i fizycznego oraz wzrostem takich zjawisk, jak: agresja w szkole, mobbing w miejscu pracy, wypalenie zawodowe nauczycieli czy syndrom stresu posttraumatycznego. W związku z tym powstaje pytanie, w jaki sposób psychologia może pomóc współczesnemu człowiekowi w przeciwdziałaniu

skutkom takich zjawisk. Zdajemy sobie sprawę, że XXI wiek nie pozwala już na cofnięcie pewnych procesów; postęp i szybki rozwój są równie emocjonujące, jak obciążające. Jedynym słusznym i racjonalnym wyjściem wydaje się profilaktyka we wszystkich obszarach funkcjonowania człowieka. Stanowi niewątpliwie największe wyzwanie współczesnej psychologii i innych nauk humanistycznych. Znane powiedzenie „lepiej zapobiegać niż leczyć” dzisiaj nabiera wyjątkowego znaczenia. Najważniejszym zadaniem współczesnej profilaktyki jest znalezienie odpowiedzi na następujące pytania: Czy i w jaki sposób można zapobiegać zaburzeniom i chorobom oraz optymalizować funkcjonowanie człowieka na każdym etapie jego życia bez względu na ograniczenia i deficyty obecne w nim samym oraz w jego otoczeniu? W jaki sposób uczynić człowieka bardziej odpowiedzialnym za własne zdrowie i podejmowane zachowania? Jak wpłynąć na ukształtowane społeczne schematy poznawcze, w tym stereotypy i uprzedzenia, uwzględniając jednocześnie wszystkie mechanizmy psychologiczne, jakie kierują człowiekiem w kontekście podejmowania zachowań związanych ze zdrowiem? Wreszcie to, co najważniejsze – w jaki sposób przygotowywać i opracowywać programy profilaktyczne dla różnych grup społecznych, w jakim momencie oraz na podstawie jakich zasad je wdrażać, a także na jakich najbardziej istotnych aktualnie zjawiskach społecznych zagrażających zdrowiu fizycznemu i psychicznemu powinny one się skupiać?

Wydaje się, że obecnie nie ma na rynku spójnej publikacji, która wyczerpałaby problematykę tych zagadnień i jednocześnie oferowała czytelnikowi przegląd propozycji programów profilaktycznych, które mogłyby zostać wykorzystane w szkołach, przedszkolach, miejscach pracy czy szpitalach. Przekonanie czytelnika, jak ważne we współczesnym świecie jest myślenie w kategoriach profilaktyki, jest najważniejszym zadaniem autorki niniejszego opracowania. Sprawą kolejną pozostaje uporządkowanie pojęć związanych z profilaktyką – w tym najważniejszych, czyli promocji zdrowia prewencji zaburzeń, zasobów, deficytów – w taki sposób, żeby nie było wątpliwości, w którym momencie podejmujemy działania promocyjne, a w którym jest to prewencja drugiego czy trzeciego stopnia, i jak do tych definicji ma się sformułowanie profilaktyki selektywnej czy wskazującej.

Książka ukaże dwa istotne aspekty szeroko pojętej profilaktyki – teoretyczny, porządkujący rozważane kwestie na podstawie aktualnej wiedzy i badań naukowych w obszarze psychologii i innych nauk społecznych, oraz praktyczny, w którym zaprezentowane zostaną konkretne propozycje programów profilaktycznych dla różnych odbiorców, w różnych obszarach życia społecznego, z uwzględnieniem najbardziej aktualnych potrzeb społecznych we współczesnym świecie. Celem istotnym jest

także uświadomienie czytelnikowi, że profilaktyka jest przedsięwzięciem długoterminowym, jej efekty często są odroczone w czasie, wymaga zatem profesjonalnego podejścia oraz cierpliwości w działaniach. Jest sprawą bezsprzeczną, że aby miała sens, należy ją włączać w życie najmłodszych obywateli, kształtując tym samym ich postawy oraz formułując obraz myślenia profilaktycznego, którego skutki powinniśmy z czasem zobaczyć w działaniach. Jednocześnie u osób dorosłych konsekwentna profilaktyka umożliwia zmianę dysfunkcyjnych zachowań oraz wypracowywanie zachowań nowych, intencjonalnych, zorientowanych na wzmacnianie kompetencji indywidualnych i społecznych, które będą przeciwdziałały szkodliwym skutkom niekorzystnych dla zdrowia zachowań podejmowanych w przeszłości. Innymi słowy, profilaktyka ma ogromne znaczenie i moc sprawczą na każdym etapie życia człowieka, przy czym ważne jest to, że w sposób zróżnicowany powinno się ją realizować, dostosowując do potrzeb odbiorcy w kontekście określania celu oddziaływań, metod pracy oraz przewidywanych rezultatów.