

# **Czynniki wpływające na zdrowie i zdrowienie**

- przykłady badań z obszaru  
psychoneuroimmunologii**

Wioleta Baraniak  
Regionalny Ośrodek Metodyczno  
- Edukacyjny „Metis” w Katowicach

**- Psychoneuroimmunologia –**  
**nauka zajmująca się wzajemnym**  
**wpływem zjawisk psychicznych,**  
**neurologicznych i odpornościowych**

**- Koncepcje**  
**biopsychospołeczne i holistyczne**  
**postulują wieloczynnikowe**  
**ujmowanie patogenezy chorób**  
**i zjawiska zdrowia i zdrowienia**

# **„Polegaj na mnie : badanie efektów interwencji”**

**Badania dr Davida Spiegela i zespołu  
z Medycznej Szkoły Stanforda, 1989**

---

**W projekcie uczestniczyły:**

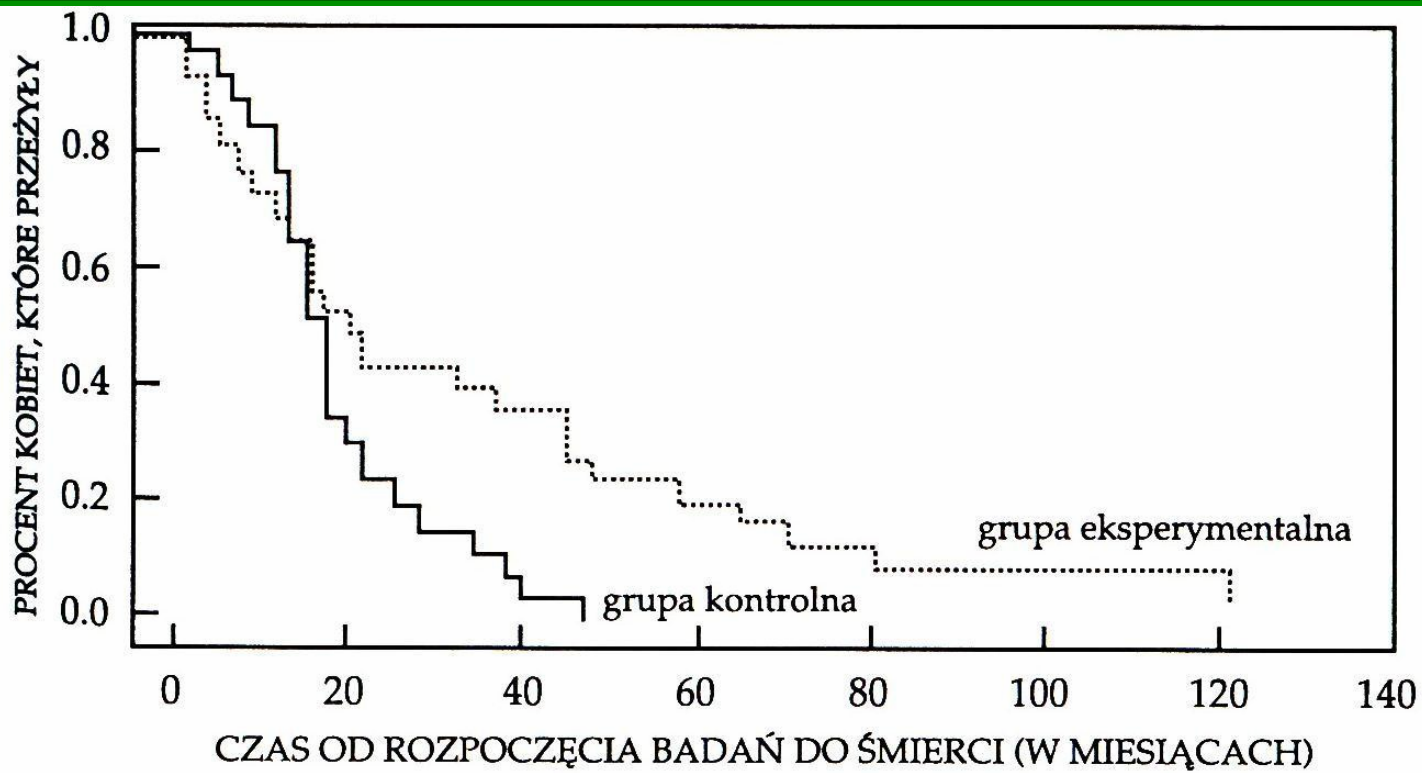
**Kobiety z przerzutowym rakiem sutka,  
operacja chirurgiczna, naświetlanie,  
chemioterapia, farmakoterapia**

**grupa eksperymentalna:**

**uczestnictwo w grupie wsparcia -  
- spotkania 1x w tygodniu / 90 minut / cały rok**

**grupa kontrolna:**

---



Źródło: Ornish Dean „Miłość i przetrwanie”. Jacek Santorski & Co Wydawnictwo, 1998

# **Pensylwański Program Zapobiegania Depresji**

**- dr Martin Seligman i zespół, 1990**

---

- Pesymizm/optymizm jest pewną teorią rzeczywistości,**
- Każdy ma pewien styl wyjaśniania zdarzeń ( optymistyczny/pesymistyczny),**
- Styl wyjaśniania zdarzeń funkcjonuje w oparciu o zjawisko tzw. myśli automatycznych,**
- Osoby o pesymistycznym stylu wyjaśniania zdarzeń:**
  - \* częściej zapadają na depresję,**
  - \* uzyskują gorsze wyniki w szkole, pracy, w sporcie w porównaniu z ich możliwościami,**
  - \* częściej chorują,**



Źródło: Seligman Martin „Optymistyczne dziecko”. Media Rodzina, 1997



Źródło: Seligman Martin „Optymistyczne dziecko”. Media Rodzina, 1997

# **Pensylwański Program Zapobiegania Depresji**

**- dr Martin Seligman i zespół, 1990**

---

**Miejsce: Filadelfia,**

**Czas realizacji projektu : zima 1990 – wiosna 1991**

**Uczestnicy: piąto – i szóstoklasiści,**

**Rezultat: trwała zmiana w zakresie posługiwania się stylem wyjaśniania zdarzeń,**

**Efekt liczbowy: w dwa lata po zakończeniu programu  
2x mniej dzieci z grupy eksperymentalnej (22%)  
w porównaniu z dziećmi z grupy kontrolnej (44%)  
zdradzało objawy różnych postaci depresji**



## **Podsumowanie :**

- **Zarówno badania dr D.Spiegla, jak i dr M.Seligmana dowodzą istotnego wpływu czynników psychospołecznych zarówno na stan zdrowia psychicznego, jak i somatycznego. Ta ostatnia zależność, wydaje się do dzisiaj mało doceniana.**