

## Niekoľko poznámok k pojmu psychické zdravie

VI. Zikmund

### Súhrn

Práca sa zaoberá niektorými definíciami a charakteristikami zdravia všeobecne a psychického zdravia ako osobitnej stránky zdravia človeka. Poukazuje na niektoré prejavy iracionálnosti v myslení a správaní človeka, ktoré spochybňujú domnienku alebo názor, že k hlavným či rozhodujúcim kritériám psychického zdravia patrí reálne vnímanie života a sveta a racionálne správanie. Viac sa zdôrazňuje schopnosť človeka korigovať svoje myslenie a správanie na základe rozumového zvažovania a skúsenosti (lit. 10) (Psychiatria, 9, 2002, č. 2).

**Kľúčové slová:** zdravie, psychické zdravie, iracionálnosť

Zatiaľ čo jestvujú pomerne podrobné opisy príčin a prejavov veľkej časti chorôb, opis toho, v čom spočíva zdravie a ako sa prejavuje je skôr všeobecný. Zdravie nemá takú vyhranenú identitu ako jeho poruchy. Nemá špecifické príznaky, ale iba viac-menej charakteristické znaky. Svetová zdravotnícka organizácia definovala zdravie ako „stav plnej fyzickej, psychickej a sociálnej pohody“ (WHO, 1948). Táto definícia sa javí ako priveľmi všeobecná a jednostranná. Ako keby, napríklad, človek, ktorý pociťuje prirodzenú únavu alebo hlad, smútok alebo zlosť, obavy alebo starosti, prestával byť preto zdravý.

Zdravie sa dá chápať ako aktuálny stav, ako určitý spôsob priebehu životných procesov, ako ich potenciál a ako subjektívny pocit. Na dolnej hranici vymedzenia zdravia je konštatovanie, že nie sme a ani sa necítíme byť chorí. Jeho horná hranica je menej zreteľná.

V našich prácach sme definovali zdravie ako funkčné optimum všetkých biologických, psychických a sociálnych životných prejavov človeka a jeho organizmu v ich jednote a celistvosti. Toto optimum závisí od mnohých vnútorných a vonkajších činiteľov a môže dosahovať rozličné úrovne: iné je v ranom detstve, iné v dospelosti a iné v neskoršom veku. Jeho rozličné prejavy sa menia aj v závislosti od dominantných aktivít človeka (Zikmund, 1992).

Pod pojmom psychické zdravie možno v základe rozumieť tú stránku celkového zdravia, ktorá sa prejavuje v spôsobe, ako človek prežíva svoju existenciu a ako sa správa pri interakcii s prostredím. Aj definície psychického zdravia bývajú skôr všeobecné.

Sartorius (1983) poukazuje na tri úrovne psychického zdravia:

1. neprítomnosť jasne definovanej psychickej poruchy;
2. určitú rezervu síl a odolnosti, ktorá človeku pomáha prekonávať neočakávané záťaže a mimoriadne nároky;
3. rovnováhu medzi človekom a prostredím či inými ľuďmi, koexistenciu medzi charakteristikami a prejavmi života jednotlivca, iných ľudí a prostredia.

Svetová zdravotnícka organizácia definovala psychické zdravie ako „stav pohody, pri ktorom človek realizuje svoje schopnosti, dokáže zvládať normálne životné záťaže a je schopný produktívne pracovať a prospievať spoločnosti“ (WHO, 1999).

Taylor a Brown (1988) uvádzajú nasledovné znaky psychického zdravia: spokojnosť, pozitívny postoj k vlastnej osobe, schopnosť starať sa o iných ľudí, otvorenosť k novým myšlienkam a ľuďom, schopnosť vykonávať tvorivú a produktívnu prácu, schopnosť psychického rastu, rozvoja a seberealizácie aj pri záťažových situáciách.

Keď sa pozeráme na psychické zdravie ako na osobitnú stránku funkčného optima životných prejavov človeka, môžeme z neho vyčleniť viacero zložiek alebo častí, ktoré sa týkajú psychiky a správania človeka:

1. vnímanie, myslenie a emócie, ktoré zodpovedajú podmienkam a vplyvom pôsobiacim na človeka a umožňujú splňať požiadavky, ktoré sa na neho kladú;
2. realistické posudzovanie seba samého;
3. schopnosť zvládať životné záťaže, prekonávať fyzickú a psychickú nepohodu a dosahovať pozitívne životné ciele;

Oddelenie fyziológie mozgu Ústavu normálnej a patologickej fyziológie SAV, Bratislava

**Adresa:** Prof. MUDr. Vladislav Zikmund, DrSc., Ústav normálnej a patologickej fyziológie SAV, Oddelenie fyziológie mozgu, Sienkiewiczova 1, 813 71 Bratislava, Slovensko

4. schopnosť spolupracovať s inými ľuďmi a uzatvárať úzke a dlhotrvajúce medzosobné vzťahy;
5. schopnosť dosahovať pocity pohody, životnej spokojnosti a radosti zo života (Zikmund, 2001).

Celkove z týchto zložiek psychického zdravia vyplýva úzke spojenie človeka s realitou, primeranosť jeho interakcie s prostredím, schopnosť korigovať chyby v myslení a správaní, schopnosť seberealizácie a schopnosť dosahovať životnú spokojnosť v osobnej a sociálnej rovine.

K základným prejavom psychického zdravia človeka by mala teda patriť schopnosť reálne vnímať a posudzovať život a svet a racionálne sa správať. Či naozaj patrí, je otázne. Nielen u psychicky chorých, ale aj u väčšiny psychicky zdravých ľudí sa totiž dajú zaznamenať aj určité prejavy iracionálnosti.

Taylor a Brown (1988, 1994) uvádzajú, že v normálnom myslení človeka vysoko prevládajú pozitívne ilúzie, ktoré sa dajú dokonca považovať aj za prediktívne kritérium zachovávanania psychického zdravia. Väčšina psychicky zdravých ľudí vykazuje pozitívne ilúzie v troch významných oblastiach:

1. vidia seba samých v nerealisticky pozitívnej podobe;
2. sú presvedčení, že majú väčšiu kontrolu nad biologickými a sociálnymi faktormi prostredia, ktoré môžu ovplyvniť ich život, než ako to zodpovedá skutočnosti;
3. svoju budúcnosť posudzujú priaznivejšie, než pre to svedčia doklady, ktoré majú k dispozícii. Preukazujú teda nerealistický optimizmus.

Mierny nerealistický optimizmus umožňuje podľa uvedených autorov ľuďom, aby sa cítili lepšie, spája sa s pozitívnymi sociálnymi vzťahmi, zvyšuje motiváciu zaangažovať sa na produktívnej práci a zvyšuje schopnosť zvládať životné záťaž.

K prejavom iracionálnosti patrí aj tendencia človeka vytvárať si viery a presvedčenia, ktoré nie sú dostatočne, alebo vôbec podložené racionálnym poznaním skutočnosti. Presvedčenia sú podľa Lestera (2000) určitým nástrojom mozgu, ktorý rozširuje alebo nahrádza poznávanie sveta zmyslami. Naše mozgy si podľa autora vytvárajú presvedčenia ako akési vnútorné mapy tých častí sveta, s ktorými nemáme bezprostredný zmyslový kontakt. Ich základnou funkciou je identifikovať možné nebezpečenstvo. Ich hodnota sa paradoxne zakladá práve na tom, že sú schopné pretrvávajúť aj napriek protirečivej skutočnosti. Keby sa menili pri každej zmyslovej informácii, strácali by význam.

Pravdepodobne preto môžu byť vcelku racionálne zmýšľajúci ľudia presvedčení o veciach, pre ktoré nemajú dostatočné podklady. Presvedčenie má výrazný emočný náboj a človek sa ho ťažko zrieka. Ani to najhlbšie presvedčenie ho však nemôže uchrániť pred tým, že sa môže hlboko mýliť.

Prvky iracionálnosti sa dajú často zaznamenať aj v samej motivácii správania človeka. Človek sa pri svojom správaní neraz riadi pohnútkami, ktoré si nevedomuje, alebo, ak si

ich aj uvedomí, pokračuje v správaní aj keď by ho mal z rozumového alebo morálneho hľadiska odmietnuť. Veci, o ktoré sa v živote usilujeme, nebývajú vždy také, akými si ich predstavujeme. To, čo sa nám javí ako výhodné či želateľné, máme tendenciu považovať za pravdivé a správne. Máme sklon podliehať klamom a sebaklamom. Vytvárať a udržať si motivačne skreslené presvedčenia.

Park (2000) uvádza, že v lete r. 1993 strávilo vo Washingtone D.C. vyše 5000 expertov na transcendentálnu meditáciu z celého sveta dva týždne, ako súčasť Projektu národnej demonštrácie za zníženie zločinov. Odborníci na túto meditáciu chceli svojim meditovaním vytvoriť „koherentné pole vedomia“, ktorým by znížili hladinu stresu obyvateľov mesta a zvýšili úroveň pokoja ich mysle. Projekt stál 6 miliónov dolárov a jeho organizátori predpovedali, že v čase jeho realizácie sa násilné zločiny v meste znížia o 20%. Podľa autora projektu, fyzika s výbornou kvalifikáciou, projekt mal spoľahlivé základy v teórii superstrún, vysoko špekulatívnej teórii, ktorá sa usiluje o spojenie všetkých síl prírody. Jednou z takýchto síl je podľa autora projektu kolektívne vedomie ľudskej spoločnosti. Meditujúci sedeli v skupinách po meste a so zavretými očami si opakovali svoje mantry. Asi o rok vedúci projektu oznámil, že podľa analýzy získaných údajov sa počas experimentu významne znížil počet telefonátov na linku psychiatrickej pomoci, bolo menej udaní polícii a násilná zločinnosť sa znížila o 18%.

Newberg a d'Aquili (2001) našli pri použití SPECT u meditujúcich tibetských mníchov na vrchole ich mystického zážitku jednak očakávané zvýšenie aktivity prefrontálnej kôry, v ktorej sa nachádza oblasť pozornosti a jednak, čo bolo zaujímavejšie, pokles aktivity v orientačnej asociatívnej oblasti, ktorá zabezpečuje orientáciu človeka v priestore. Táto orientácia si vyžaduje, medzi iným, jasne rozlišovať medzi vlastnou osobou a všetkým ostatným; vyčleniť svoje ohraničené „ja“ z akéhosi neohraničeného „nie ja“. Ľudia s ťažkým poškodením tejto oblasti majú problémy s pohybom v priestore, narážajú na predmety, keď si chcú ľahnúť, padajú vedľa posteľe a pod.

Spomenutá oblasť stráca počas uvedeného duchovného zážitku prívod senzorických podnetov informujúcich o existencii vonkajšieho sveta a tým stráca schopnosť rozlišovať medzi „sebou“ a „nie sebou“. Podľa autorov by sa dalo povedať, že myseľ nemá v takomto stave inú možnosť, ako vnímať seba ako niečo neohraničené. Vrcholom je pocit akejsi absolútnej jednoty bytia. Autori spájajú schopnosť človeka dosiahnuť tento stav s pôvodom náboženstiev a mýtov. Spájajú ho však aj s predstavou, že uvedené neurofyziologické procesy sa vyvinuli preto, aby človeku umožnili prekročiť hranice materiálnej existencie a dosiahnuť zážitky transcendentálna.

Význam a hodnota rozumových schopností človeka pri poznávaní sveta a toho, čo a prečo sa v ňom odohráva, sa v súčasnosti často spochybňuje. Zdôrazňuje sa, naopak, aby sa človek viac zameriaval na rozvíjanie a využívanie tých svojich psychických schopností, ktoré sa nachádzajú mimo jeho rozumových funkcií.

Známky a prejavy iracionálnosti zasahujú do najrozličnejších oblastí života spoločnosti: vedy a filozofie, kultúry i bežného života. Prejavujú sa aj v niektorých smeroch, koncepciách a postupoch samej psychiatrie. Jestvujú, napokon, v ľudskom myslení a správaní od pradávna. Súvisia aj s takými pozitívnymi vlastnosťami a schopnosťami človeka, ako je kreativita, fantázia a ich výtvary alebo prejavy, ktoré sa niekedy výrazne rozvíjajú aj pri závažných psychických poruchách a chorobách.

Sám fakt prvkov či známk iracionálnosti v myslení a správaní človeka sa sotva dá považovať za prejav porúch psychického zdravia. Skôr môže byť takýmto znakom neschopnosť človeka korigovať svoje myslenie a správanie a uvádzať ho na základe rozumového zvažovania a skúsenosti do súladu s tým, ako sa majú veci v skutočnosti. Táto schopnosť totiž umožňuje človeku predvídať následky spôsobu jeho myslenia a správania nielen bezprostredne, ale aj v neskoršej budúcnosti\*.

---

\*Prednesené na vedecko-pracovnej schôdzi venovanej nedozitým deväťdesiatinám prof. MUDr. Ernesta Guensbergera, DrSc., v Bratislave 12.3.2002.

## Literatúra

1. **Lester G.W.:** Why bad beliefs don't die. *Skeptical Inquirer*, 24, 2000, s. 40-43.
2. **Newberg A. and d'Aquili E.:** Why God Won't Go Away. Ballantine Books, New York, N.Y. 2001, 320 s.
3. **Park R.L.:** Voodoo science and the belief gene. *Skeptical Inquirer*, 24, 2000, s. 24-29.
4. **Sartorius N.:** Mental health in the early 1980: some perspectives. *Bulletin WHO*, 61, 1983, (1) s. 1-6.
5. **Taylor S.E., Brown J.D.:** Illusion and well-being: A social psychological perspective of mental health. *Psychological Bull.* 103, 1988, s. 193-210.
6. **Taylor S.E., Brown J.D.:** Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bull.* 116, 1994, s. 21-27.
7. **World Health Organization.** Constitution of the WHO. WHO Basic Documents, Geneva 1948.
8. **WHO Fact Sheet No 220:** Strengthening mental health promotion. April 1999, s. 1-3.
9. **Zikmund V.:** Health and disease: Biological, psychological and social aspects. *Studia Psychologica*, 34, 1992, s. 101-113.
10. **Zikmund V.:** Health - mental health - quality of life. *Bratisl. lek. Listy* 102 (11) 2001, s. 527-529.

*Do redakcie došlo 15.3.2002.*