

VARIA

ANNA ZALEWSKA
Katedra Psychologii UŁ

PROMOCJA ZDROWIA W PÓŁNOCNEJ ANGLII RELACJA Z POBYTU W NORTH-DURHAM HEALTH PROMOTION CENTRE

W Wielkiej Brytanii pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia jest rozumiane bardzo szeroko. Najogólniej zdrowie ujmowane jest jako miara zdolności jednostki do rozwijania się w taki sposób, aby działać skutecznie w zmieniającym się środowisku fizycznym i społecznym. Dominuje holistyczna koncepcja zdrowia, w której podkreśla się, że jest ono czymś więcej niż tylko dobrym samopoczuciem fizycznym i obejmuje stan umysłu, poczucie szczęścia, zadowolenie z życia. Ewles i Simnett w książce *Promoting Health* (1985, wyd. Wiley and Sons) wyróżniają sześć wymiarów zdrowia, zaznaczając, że są one współzależne od siebie:

- fizyczne – najbardziej oczywisty wymiar, dotyczący funkcjonowania ciała w aspekcie mechanistycznym;
- umysłowe – związane ze zdolnością do jasnego i spójnego myślenia;
- emocjonalne – oznacza zdolności do rozpoznawania i wyrażania podstawowych emocji (strach, radość, smutek, gniew) oraz radzenie sobie ze stresem, napięciem, depresją i lękiem;
- społeczne – wyraża się w zdolności do tworzenia i utrzymywania pozytywnych związków z ludźmi; te trzy wymiary zdrowia – umysłowe, emocjonalne i społeczne – mimo różnic są ściśle powiązane ze sobą i tworzą razem złożony wymiar zdrowia psychicznego;
- duchowe – dla niektórych związane z wierzeniami i praktykami religijnymi, dla innych z osobistymi przekonaniami i wartościami, zasadami zachowania i sposobami osiągania spokoju ducha;
- socjalne – ten wymiar zdrowia wykracza poza poziom jednostki i wynika z założenia, że niemożliwe jest bycie zdrowym w „chorym” społeczeństwie, które nie zaspokaja podstawowych potrzeb fizycznych i emo-

cjonalnych (np. ludzie nie mogą być zdrowi w krajach, gdzie panuje głód, rasistowskie poglądy, ucisk polityczny bądź ciągłe zagrożenie wojną nuklearną, kobiety nie mogą być zdrowe w społeczeństwach, które nie doceniają ich wkładu, a bezrobotni w takich, które cenią tylko tych, którzy pracują).

Opis tych wymiarów pomaga uświadomić nam, jak złożone jest pojęcie zdrowia, które promują w Wielkiej Brytanii specjalnie do tego celu powołane placówki. Jedną z nich jest Health Promotion Centre w Durham.

Jej celem jest zachęcanie ludzi i organizacji do rozważania i podejmowania działań korzystnych dla zdrowia własnego lub innych ludzi. Priorytetowe działania pracowników koncentrują się wokół promowania zdrowia psychicznego, zapobiegania chorobom serca oraz minimalizowania negatywnych skutków, związanych z występowaniem wirusa HIV i używaniem środków uzależniających.

W ramach promocji zdrowia psychicznego metodą treningu rozwijane są zdolności rozwiązywania problemów w sytuacjach życiowych i radzenia sobie ze stresem, a także zaufanie do siebie i poczucie własnej wartości. Obok szkoleń na temat pierwszej pomocy wykorzystywane są techniki psychodramy oraz prowadzone są dyskusje dotyczące tego, co robić, aby szkoły i szpitale były zdrowszymi placówkami i uczyły zdrowego stylu życia. Ponadto, prowadzone są działania zmierzające do rozwoju lokalnych społeczności – pomoc w organizacji i pilotowanie grup wsparcia i samopomocy dla młodzieży lub dorosłych, a nawet w odpowiedzi na ich zapotrzebowanie organizowanie dla nich specjalnych imprez propagujących zdrowy styl życia (np. „Zdrowy tydzień w Catchgate”). Poprzez współpracę z lokalnymi zespołami planowania i innymi instytucjami Health Promotion Centre ma udział w planowaniu rozwoju sieci usług i sklepów (celem – poprawa kondycji psychicznej mieszkańców w wyniku redukcji bezrobocia, zwiększania bezpieczeństwa i zaspokojenia potrzeb estetycznych) oraz budowy lub przystosowania obiektów, umożliwiających integrację mieszkańców i propagowanie zdrowego stylu życia (np. ośrodki sportowo-rekreacyjne, kluby dla młodzieży, seniorów).

Działania mające na celu zmniejszanie ryzyka chorób serca prowadzone są wśród młodzieży i dorosłych. W ramach ogólnopolskiego programu „The Look After Your Heart” opracowano program dla firm oraz program dla szkół, nawiązujący do prawidłowego odżywiania, ćwiczeń fizycznych oraz palenia. Obok przekazu informacji przez specjalistów i organizacji specjalnych wystaw bazuje on na aktywnym udziale dzieci w różnych klubach, konkursach literackich i konkursach wiedzy o zdrowiu. Szkoły i firmy spełniające określone kryteria, otrzymują dyplomy, które przez rok mogą wykorzystywać w celach reklamowych.

Bogate są programy zmierzające do zmniejszania negatywnych skutków związanych z występowaniem wirusa HIV i używaniem środków uzależ-

niających. Treningi i poradnictwo kładą nacisk na dostarczanie rzetelnych informacji, aby minimalizować rozprzestrzenianie się wirusa HIV, eliminować lęk przed kontaktem z ludźmi, u których stwierdzono obecność wirusa i tworzyć warunki do rozwoju prawidłowych kontaktów z nimi. Ich adresatami są pracownicy służby zdrowia, głównie pogotowia, władz lokalnych, zakładów pracy, opieki społecznej, szkolnictwa, więzień, kuratorzy oraz osoby zgłaszające się po ten rodzaj pomocy. W ramach działań prewencyjnych powstał w tym roku specjalny program pracy z młodymi gejami (Young Gay Men's Project), którego celem jest zapobieganie rozprzestrzenianiu się HIV, szerzenie informacji na temat zdrowego seksu oraz rozwijanie poczucia własnej wartości, tożsamości i samorealizacji.

Na wszystkich poziomach kształcenia prowadzone są oddziaływania promujące zdrowy seks i zwiększające rozumienie warunków i skutków zakażenia wirusem HIV (specjalne lekcje, plakaty, broszury, ulotki, a na poziomie szkół wyższych kluby, w których dyskusje dotyczące bezpiecznego seksu, HIV, uprzedzeń z nimi związanych).

Rozwijane są również dwa programy minimalizowania szkodliwych następstw używania narkotyków (w tym przenoszenia HIV). Jeden z nich bazuje na współpracy z lekarzami i jego celem jest doprowadzenie do abstynencji. Poprzez informowanie o dostępnej pomocy i możliwościach zdrowszych wyborów motywuje osoby używające narkotyków do zaprzestania dzielenia się strzykawkami, zamiany substancji dożylnych na przyjmowane doustnie oraz obniżania dawek aż do pełnej abstynencji. Drugi, nazywany „Needle Exchange Service”, zmierza do ograniczenia chorób wynikających z dzielenia się sprzętem do iniekcji. Adresowany jest do osób używających narkotyków, osób mogących przekazywać im informacje, instytucji i aptek, które bezpłatnie mogą dostarczać igieł, strzykawek, kondomów i literatury na temat bezpiecznego seksu oraz osób i instytucji, które mogą uczestniczyć w kosztach realizacji tego programu.

W zakładach pracy, szkołach rozpowszechniane są informacje na temat szkodliwości palenia papierosów zarówno dla palaczy, jak i osób im towarzyszących. W miejscach publicznych propaguje się tworzenie wydzielonych stref, w których wolno palić. Oferowane są materiały pozwalające rozpoznać potrzeby zaspokajane przez palenie i proponujące inne sposoby ich zaspokajania, jak również procedury ułatwiające zerwanie z nałogiem. Dla dzieci i młodzieży organizowane są specjalne kluby „Smoke Busters”, w których oferuje się wiele atrakcyjnych zachowań i gadżetów, a zarazem propaguje się styl życia bez papierosa.

W odniesieniu do spożywania alkoholu propagowane jest tzw. mądre picie. Uznając, że dla wielu ludzi spożywanie alkoholu skojarzone jest z przyjemnymi sytuacjami i aktywnością, celem oddziaływań jest pokazanie, jak pić alkohol bez szkodenia sobie i innym. Spektakularnym przedsięwzięciem jest corocznie

organizowany „Drinkwise Day”. Wykorzystywany jest wtedy specjalny pojazd placówki. Przechodnie mogą wziąć udział w quizie sprawdzającym ich wiedzę na temat alkoholu. Są informowani za pomocą specjalnego programu komputerowego o ilości alkoholu, której wypicie nie stwarza zagrożenia dla zdrowia kobiety bądź mężczyzny. Otrzymują dane o rocznych wydatkach na alkohol i możliwych wycieczkach, na jakie mogliby za te pieniądze wyjechać. Mają możliwość próbowania napojów bez alkoholu lub z małą jego zawartością. Dostają także ulotki propagujące „mądre picie”. Akcji tej towarzyszą zaproszone zespoły muzyczne, aby przyciągnąć uwagę przechodniów i stworzyć oprawę.

Health Promotion Centre współpracuje z NECA (North East Council on Addictions), która zajmuje się bezpośrednio pomocą dla osób uzależnionych, zgłaszających się dobrowolnie oraz tu kierowanych.

Obok działań priorytetowych placówka prowadzi akcje informujące o sposobach zapobiegania nieszczęśliwym wypadkom, a ostatnio również o czynnikach sprzyjających występowaniu raka skóry, jego objawach i środkach zmniejszających ryzyko zachorowania.

Podstawowymi formami realizacji celów są szkolenia, warsztaty, treningi, poradnictwo. Inne sposoby działania placówki to:

- akcje reklamowe w lokalnych stacjach radiowych i telewizyjnych;
- publikowanie gazety, ulotek, broszur, plakatów;
- organizacja festynów w szkołach, na ulicach miast i we wsiach;
- pomoc i wsparcie dla ruchów integracyjnych różnych środowisk (np. grupy wsparcia, samopomocy, kluby dla dzieci, młodzieży);
- udział w tworzeniu programów szkolnych;
- gromadzenie materiałów (podręczniki, kasety magnetofonowe, kasety video, broszury, ulotki, plakaty) i ich wypożyczanie.

W USA i Europie Zachodniej powszechny jest pogląd, że należy koncentrować się na zapobieganiu zaburzeniom i promowaniu zdrowia, ponieważ jest to ekonomicznie korzystniejsze niż leczenie i korygowanie zaburzeń. Może właśnie tę ideę warto przejąć od naszych bogatszych przyjaciół?