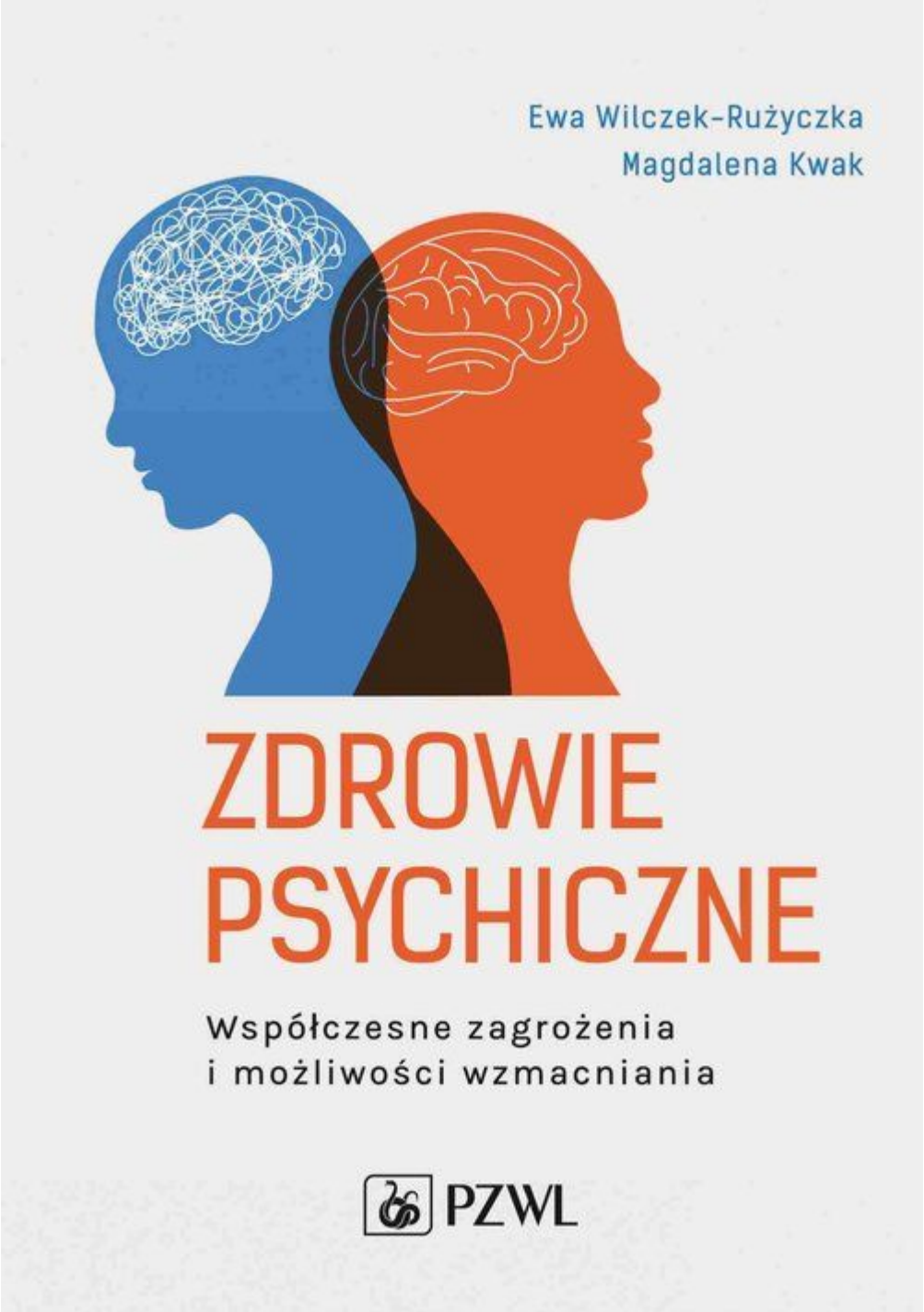
W styczniu 2022 miała miejsce premiera monografii autorstwa Ewy Wilczek-Rużyczki oraz Magdaleny Kwak pod tytułem „Zdrowie Psychiczne. Współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania” wydana przez Wydawnictwo Wyd. PZWL

Książka jest dostępna w księgarni internetowej Wydawnictwa Medycznego PZWL.

Monografia porusza zagadnienia w obecnych czasach niezmiernie ważne ze względu na występowanie wielu czynników wpływających negatywnie na zdrowie psychiczne społeczeństwa. Wciąż bowiem rośnie liczba osób mających problemy związane z ich zdrowiem psychicznym i to w każdej grupie wiekowej. Zjawisko to od ponad roku ulega ciągłemu nasileniu w związku z zagrożeniami i ograniczeniami spowodowanymi przez pandemię COVID-19, która stała się wyzwaniem nie tylko medycznym, lecz także społecznym i dla zdrowia psychicznego.

W książce zawarto informacje o zdrowiu psychicznym, jego determinantach i zagrożeniach, a także wzmacnianiu zdrowia psychicznego według koncepcji salutogenetycznej i radzenia sobie ze stresem. Ze względu na znaczenie tego wzmacniania uwzględniono dodatkowo praktyczne wskazania dotyczące realizacji warsztatów, programów profilaktycznych i podejmowania innych działań.

Publikacja „Zdrowie psychiczne. Współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania” adresowana jest w szczególności do lekarzy, pielęgniarek, psychologów, pedagogów szkolnych, dyrektorów szkół i ośrodków szkolno-wychowawczych, nauczycieli, a także studentów kierunków przygotowujących do tych zawodów. Będzie również cennym źródłem informacji na temat wzmacniania zdrowia psychicznego dla wielu innych grup zawodowych, a także dla indywidualnego odbiorcy.



Spis Treści

1. Zdrowie psychiczne 1
Czym jest zdrowie psychiczne i jakie ma znaczenie? 1
Zdrowie psychiczne jako element zdrowia 5
Wybrane modele i sposoby ujmowania zdrowia psychicznego 9
Zdrowie psychiczne jako wymiar zdrowia publicznego 15
Zdrowie psychiczne w koncepcjach różnych autorów 19
Determinanty wpływające na zdrowie psychiczne 34
Współczesne zagrożenia dla zdrowia psychicznego 41
Kontekst społeczny zagrożeń dla zdrowia psychicznego 41

Zagrożenia dla zdrowia psychicznego wynikające z pandemii SARS-CoV-2 ... 45
2. Koncepcja poczucia koherencji Aarona Antonovsky’ego w kontekście wzmacniania zdrowia ... 61
Wprowadzenie do teorii salutogenezy ... 61
Poczucie koherencji oraz pozostałe czynniki wpływające na zdrowie ... 63
Poczucie koherencji i jej komponenty: poczucie zrozumiałości, poczucie zaradności, poczucie sensowności ... 63
Uogólnione zasoby odpornościowe ... 70
Stresory – uogólnione defi cyty odpornościowe ... 70
Zachowanie zdrowotne i styl życia ... 71
3. Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka ... 73
Modele i koncepcje stresu: biologiczne, psychologiczne i społeczne ... 73
Uwarunkowania stresu: stres jako bodziec, reakcja i relacja ... 76
Koncepcja stresu Hansa Selye’go ... 79
Teoria stresu Richarda Lazarusa i Suzan Folkman ... 82
Stres i Teoria Zachowania Zasobów Stevana Hobfolla ... 86
Konsekwencje zdrowotne stresu ... 89
4. Radzenie sobie ze stresem ... 93
Radzenie sobie ze stresem a zdrowie psychiczne ... 93
Radzenie sobie ze stresem jako proces, strategia i styl ... 96
Rodzaje stylów radzenia sobie ze stresem ... 100
Uwarunkowania podmiotowe oraz sytuacyjne radzenia sobie ze stresem ... 103
Ogólne właściwości podmiotowe wpływające na proces radzenia sobie ze stresem ... 103
Czynniki sytuacyjne wpływające na proces radzenia sobie ze stresem ... 108
5. Praktyczne wskazania dla wzmocnienia zdrowia ... 113
Wzmacnianie zdrowia psychicznego w kontekście podejścia salutogenetycznego ... 113
Wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w kontekście podejścia salutogenetycznego ... 118
Praktyczne wskazania w kontekście radzenia sobie ze stresem ... 125
Zarządzanie stresem ... 127
Zakończenie ... 137
Piśmiennictwo ... 143