

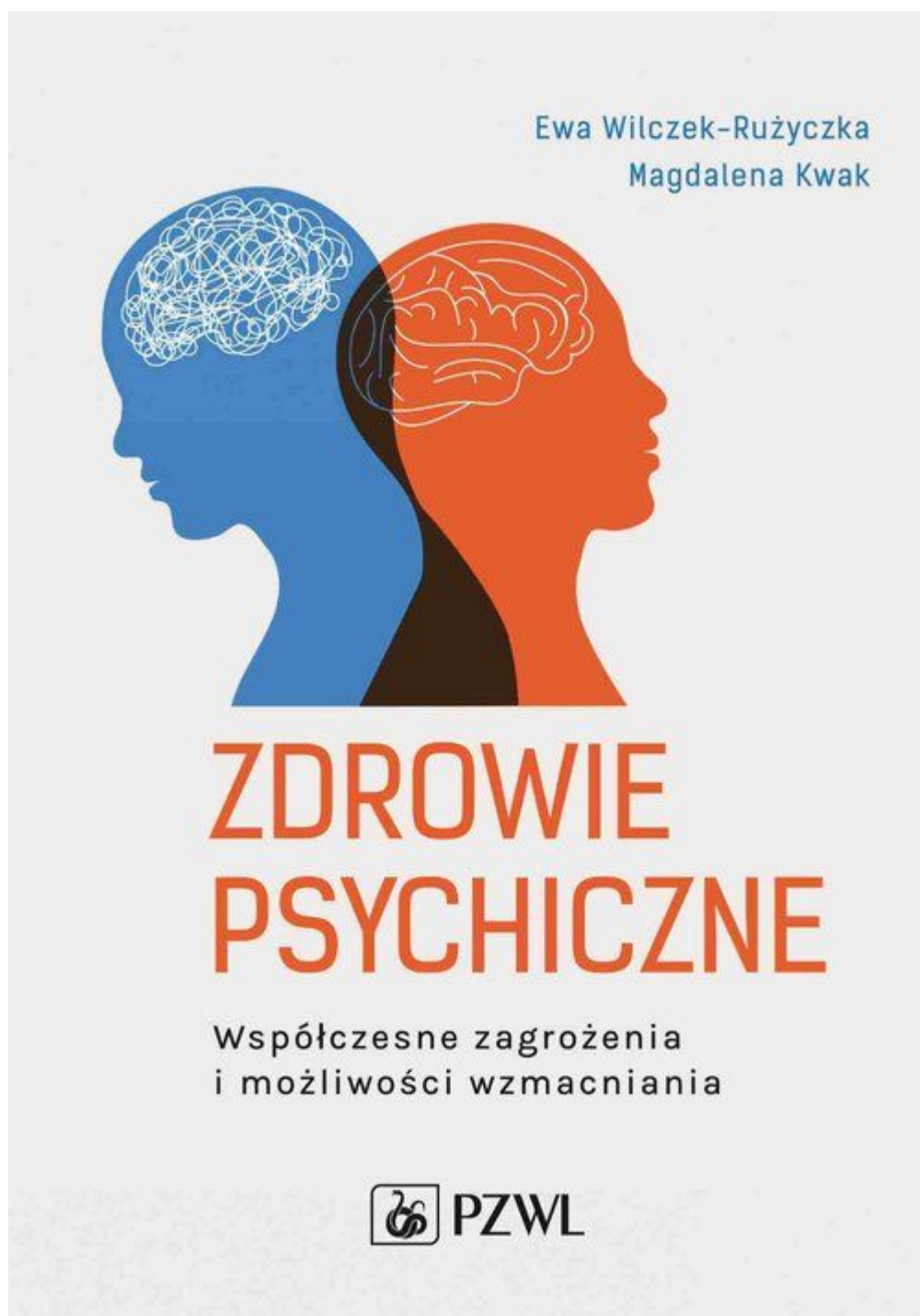
W styczniu 2022 miała miejsce premiera monografii autorstwa Ewy Wilczek-Rużyczki oraz Magdaleny Kwak pod tytułem „Zdrowie Psychiczne. Współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania” wydana przez Wydawnictwo Wyd. PZWL

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 deficyty 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