

rizátor psychologie. Originální přínos k psychohygieně poskytli manželé Machačovi, o jejichž autoregulačním tréninku se zmiňujeme v kapitole Emoce. Současné výzkumy reprezentují V. Kebza a I. Šolcová.

## ***J. Křivohlavý – nový pohled na zdraví a nemoc***

Jaro Křivohlavý (nar. 1925) je známý autor popularizačních knih s psychologickou tematikou. Pracoval nejdříve v Ústavu bezpečnosti práce v Praze, pak v Institutu pro další vzdělávání lékařů v Praze. Zabývá se současným pojetím zdraví a nemoci v psychologii a v lékařství. Tímto tématem se dostáváme na pomezí psychologie zdraví a lékařské psychologie.

Psychologie zdraví začíná objevením tzv. psychosomatiky první generace. Je možno se domnívat, že to byly studie o hysterii, které naznačily, že je možno studovat vztah mezi duševními a tělesnými pochody. Tato historie pokračuje příchodem tzv. psychosomatické medicíny druhé generace, která měla širší pohled na věc. Sledovali se např. lidé trpící hypertenzí, lidé s bronchiálním astmatem, neurodermatickými příznaky. Zkoumal se život předtím, než se ona nemoc objevila. Psychosomatika třetí generace přišla s experimenty a své domněnky o vztahu mezi duševním děním a nemocí začala studovat soustavně, empiricky a s využitím matematických modelů při zpracování výsledků pokusů, a tak připravila půdu pro vznik specializace psychologie zdraví.

Psychologie zdraví vychází z představy, že zdravotní stav člověka je úzce spojen i s psychologickými a sociálními faktory. Na ty se zaměřuje a zkoumá v první řadě takové psychologické a sociální faktory, které umožňují člověku zůstat v dobrém zdravotním stavu, a ty faktory, které zlepšují jeho zdravotní stav. Zdraví a nemoc chápeme jako dva póly jednoho kontinua. Zdraví pak představuje stav bez příznaků nemoci. **V ohnisku pozornosti psychologie se tak neobjevuje nemoc, ale dobrý zdravotní stav.**

Zatímco tzv. biomedicínskému modelu jde v první řadě o etiologii nemocí, bio-psycho-sociálnímu přístupu jde v první řadě o hledání těch faktorů, které udržují člověka v dobrém zdra-

votním stavu, a těch faktorů, které zdravotní stav člověka zlepšují a na cestě ke zlepšení zdraví pozitivně ovlivňují. Pravdou je, že zde psychologie zdraví do určité míry navazuje na mnohé, co již zjistil biomedicínský přístup. Příkladem může být zjištění negativního vlivu toxických látek na organismus na jedné straně a bio-psycho-sociální snahy prevence, např. kouření, alkoholismu, drogové závislosti, na straně druhé. V této souvislosti psychologie zdraví studuje pohnutky, které lidi vedou k nezdravému způsobu života, nedodržování základních zdravotních požadavků; na druhé straně se zabývá tím, co vede lidi k tomu, aby dovedli odmítnout nabízenou drogu, cigaretu, rizikový sex, dodržovali zdravotní doporučení.

U nás se do určité míry v praxi realizují záměry psychologie zdraví v akcích typu „Zdravé město“ (aktivita B. Koukola), „Zdravá škola“ a „Zdravá mateřská školka“ (Miluše Havlíková a kol.).

### ***Historie hnutí duševní hygieny***

V r. 1921 zahájil J. Stuchlík (viz kapitola Psychoterapie) jednání o založení a organizování mentálně hygienického hnutí v ČSR z pověření evropské Ligy pro duševní hygienu. Ke konkrétnější realizaci došlo v r. 1931. Do té doby se propagační a informační činnost omezovala hlavně na publikování článků v odborném tisku nebo i samostatných studií. V r. 1930 se iniciativy ujal M. Brandejs, ředitel pražského ústavu pro duševně choré. Rozvinul bohatou osvětu a začal vydávat specializovaný časopis. Koncem r. 1931 byl u nás při ministerstvu zdravotnictví zřízen Poradní sbor pro duševní hygienu. Začátkem r. 1933 byla založena Československá společnost pro péči o duševní zdraví, která měla svůj tiskový orgán a psychohygienickou poradnu. Jejím prvním předsedou byl M. Brandejs. Činnost společnosti byla ve svém rozvoji vážně ochromena druhou světovou válkou. Na počátku války byl ještě zřízen Ústav pro národní biologii a eugeniku, jehož ředitelem se stal J. Stuchlík.

Ústav spolupracoval také s poradnami pro duševní hygienu (některé byly zaměřené na manželské problémy, problémy s alkoholem nebo na psychoterapii lidí se sebevražednými