

## **Propozycja nowej definicji zdrowia psychicznego**

### **A proposed new definition of mental health**

Silvana Galderisi<sup>1</sup>, Andreas Heinz<sup>2</sup>, Marianne Kastrup<sup>3</sup>, Julian Beezhold<sup>4</sup>,  
Norman Sartorius<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Instytut Psychiatrii, University of Naples SUN, Neapol, Włochy

<sup>2</sup> Instytut Psychiatrii i Psychoterapii, Charité-University Medicine Berlin, Berlin, Niemcy

<sup>3</sup> Specjalista psychiatrii, praktyka prywatna, Dania

<sup>4</sup> Hellesdon Hospital and Norwich Medical School,  
University of East Anglia, Norwich, Wielka Brytania

<sup>5</sup> Stowarzyszenie na Rzecz Poprawy Programów Zdrowia Psychicznego, Genewa, Szwajcaria

#### **Summary**

The authors propose a new approach to the definition of mental health, different than the definition proposed by the World Health Organization, which is established around issues of person's well-being and productivity. It is supposed to reflect the complexity of human life experience.

**Słowa kluczowe:** zdrowie psychiczne, definicja

**Key words:** mental health, definition

#### **Wstęp**

Definicja zdrowia psychicznego zaproponowana przez Światową Organizację Zdrowia WHO [1]<sup>1</sup> opiera się na perspektywie hedonistycznej i eudajmonii, w których kluczową rolę przypisuje się dobrostanowi i wydajności. Chociaż dobrostan jest pożądanym celem wielu ludzi, włączenie go do definicji zdrowia psychicznego budzi rozmaite wątpliwości. Zdaniem Keyesa [2] dobrostan obejmuje emocjonalne, psychologiczne i społeczne dobre samopoczucie i zakłada przeżywanie pozytywnych uczuć (np. szczęście, satysfakcja), posiadanie pozytywnych postaw wobec własnych

<sup>1</sup> Zdrowie psychiczne to dobrostan, w którym jednostka realizuje swoje możliwości i potrafi poradzić sobie z różnorodnymi sytuacjami życiowymi, jest w stanie uczestniczyć w życiu społecznym oraz produktywnie pracować [1].

obowiązków i wobec innych ludzi oraz pozytywne funkcjonowanie (np. integracja społeczna, aktualizacja i spójność).

Jednak ludzie o dobrym zdrowiu psychicznym także mają do czynienia z wieloma negatywnymi emocjami, takimi jak smutek, gniew lub nieszczęście. Większość nastolatków często jest niezadowolona ze swojej sytuacji społecznej i nie posiada spójności społecznej. Czy to oznacza, że nie są oni zdrowi psychicznie? Osoba odpowiedzialna za swoją rodzinę może czuć się zdesperowana po utracie pracy, zwłaszcza w sytuacji ograniczonych możliwości zawodowych. Czy to daje podstawy do kwestionowania jej zdrowia psychicznego? W gruncie rzeczy podnoszenie wymagań dotyczących zdrowia psychicznego może powodować nierealistyczne oczekiwania, zachęcać ludzi do ukrywania większości swoich emocji i udawania niezmiennego szczęścia, a nawet prowadzić do izolacji, gdy są smutni, źli lub zmartwieni.

Także pojęcie pozytywnego funkcjonowania („może działać wydajnie i owocnie”), zgodnie z tradycją eudajmonii [3], budzi pewne obawy, ponieważ sugeruje, że osoba w zaawansowanym wieku lub w złym stanie fizycznym, albo w sytuacji politycznej, która uniemożliwia pracę, nie jest z definicji zdrowa psychicznie.

Na definicję zdrowia psychicznego wyraźny wpływ ma kultura. Jednakże, jak wskazywał Vaillant [4], można podjąć wysiłek w celu zidentyfikowania elementów o uniwersalnym znaczeniu dla zdrowia psychicznego, tak jak witaminy i cztery podstawowe grupy żywnościowe powszechnie odgrywają kluczową rolę w nawykach żywieniowych, niezależnie od różnic kulturowych.

### **Nowa definicja zdrowia psychicznego**

W świetle powyższych rozważań zaproponowaliśmy następującą definicję:

Zdrowie psychiczne jest dynamicznym stanem wewnętrznej równowagi, która umożliwia osobom wykorzystywanie ich umiejętności w harmonii z uniwersalnymi wartościami społecznymi. Podstawowe umiejętności poznawcze i społeczne; zdolność rozpoznawania, wyrażania i modulowania własnych emocji, a także współczucia dla innych; elastyczność i zdolność radzenia sobie z niekorzystnymi zdarzeniami w życiu i pełnienia funkcji w rolach społecznych; a także harmonijny związek między ciałem a umysłem to istotne składniki zdrowia psychicznego, które przyczyniają się w różnym stopniu do stanu równowagi wewnętrznej [5].

Według tej definicji równowaga wewnętrzna jest uważana za „stan dynamiczny” głównie w celu odzwierciedlenia faktu, że różne okresy życia człowieka (dojrzewanie, rodzicielstwo, przejście na emeryturę) naruszają ową równowagę i mogą wymagać zmian.

### **Komponenty zdrowia psychicznego**

Elementy powyższej definicji są uważane za istotne, ale nie obowiązkowe. Mogą przyczyniać się w różnym stopniu do zdrowia psychicznego przez to, że w pełni rozwinięte zasoby mogą zrównoważyć utratę zasobów w innych obszarach. Na przykład bardzo empatyczna osoba może kompensować umiarkowany poziom osłabienia

funkcji poznawczych, rozwijać bardzo dobrą sieć społeczną, zadowalającą równowagę i realizować swoje cele życiowe. Podstawowe umiejętności poznawcze i społeczne są uważane za istotny składnik zdrowia psychicznego ze względu na ich wpływ na wszystkie aspekty życia codziennego [6]. Obejmują one zdolność do zwracania uwagi, zapamiętywania i porządkowania informacji, rozwiązywania problemów, podejmowania decyzji i korzystania z własnego repertuaru umiejętności słownych i niewerbalnych w komunikacji i interakcji z innymi. Określenie „podstawowe” ma na celu doprecyzowanie, że łagodne stopnie obniżenia sprawności mieszczą się w ramach definicji zdrowia psychicznego, a umiarkowane do znacznych, zwłaszcza jeśli nie są zrównoważone innymi aspektami, mogą wymagać wsparcia społecznego i ułatwień, np. w zakresie zatrudnienia, wsparcia finansowego, lub ad hoc programów szkoleniowych.

Zdolność rozpoznawania, wyrażania i modulowania własnych emocji również jest uważana za ważny składnik zdrowia psychicznego [7], jest ona istotnym mediatorem radzenia sobie z sytuacjami stresowymi [8–10], a jej osłabienie jest czynnikiem ryzyka wystąpienia zaburzeń psychicznych i fizycznych [11]. Empatia, tj. zdolność do doświadczania i rozumienia tego, co czują inni, ma duże znaczenie w skutecznej komunikacji i w interakcjach społecznych, między innymi poprzez umożliwianie przewidywania działań, intencji i uczuć innych [12]. Niski poziom empatii jest czynnikiem ryzyka przemocy, cechą antyspołecznego zaburzenia osobowości i może zakłócać interakcje społeczne na wszystkich poziomach. Elastyczność oznacza zdolność do modyfikowania własnego zachowania lub własnych planów w obliczu nieprzewidywalnych zdarzeń lub nowych faktów. Niska elastyczność może powodować znaczne trudności dla osoby przechodzącej nagle i/lub ważne zmiany w życiu i jest istotnym aspektem kilku zaburzeń psychicznych, takich jak osobowość anankastyczna lub zaburzenie urojeniowe [13]. Podstawową zdolność do pełnienia funkcji społecznych i uczestniczenia w znaczących interakcjach społecznych podano w definicji i uznano za istotny aspekt zdrowia psychicznego, ponieważ przyczynia się do odporności na stres; jednakże staranna analiza czynników wpływających na uczestnictwo w życiu społecznym i sprzyjających wykluczeniu społecznemu jest istotna, aby można było uniknąć mylenia skutków stygmatyzacji, dyskryminacji i ograniczonych możliwości do uczestnictwa w życiu społeczności [14–16].

Umysł jako taki, psychika człowieka łączy się na płaszczyźnie biologicznej z mózgiem, organizmem i środowiskiem [17]. Zaburzenia tych interakcji mogą powodować doznania psychotyczne, zaburzenia odżywiania, samookaleczenia, dysmorfofobię lub złe samopoczucie psychiczne.

## Wnioski

Zaproponowana definicja zdrowia psychicznego ma na celu zastąpienie podstaw teoretycznych tego pojęcia opartych na idealnych normach lub tradycji hedonistycznej i eudajmonicznej przez podejście oparte na integracji, które w jak największym stopniu ma odzwierciedlać złożoność doświadczenia ludzkiego życia, które bywa zarówno radosne, jak i smutne czy przerażające, czasami jest satysfakcjonujące, a kiedy

indziej trudne lub niezadowolające. Definicja zawiera odniesienie do uniwersalnych wartości społecznych. Chociaż ten aspekt jest dość kontrowersyjny ze względu na jego uwikłanie w kontekst kulturowy, podjęto wszelkie wysiłki w celu zminimalizowania wynikających z niego ograniczeń i dostarczenia przykładów w dużej mierze wspólnych różnym kulturom wartości, takich jak szacunek i troska o siebie i inne żywe istoty; uznanie znaczenia relacji interpersonalnych; poszanowanie środowiska; poszanowanie wolności własnej i innych. Odwołanie do wartości uznaje się za ważne, biorąc pod uwagę ich znaczenie w budowaniu tożsamości jednostki, zatem zasadna wydaje się dalsza praca nad tym aspektem definicji.

Nasza definicja jest również zgodna z obecną koncepcją powrotu do zdrowia po chorobie, którą uznaje się za proces, dzięki któremu człowiek może osiągnąć spełnienie i poczucie wartości życia, opierając się na rolach i obszarach funkcjonowania niezakłóconych przez chorobę [18].

### Wyjaśnienie

Artykuł ten jest zmodyfikowaną wersją artykułu opublikowanego w *World Psychiatry* [5].

### Piśmiennictwo

1. World Health Organization. *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report)*. Geneva: World Health Organization; 2004.
2. Keyes CLM. *Mental health as a complete state: how the salutogenic perspective completes the picture*. W: Bauer GF, Hämmig O. red. *Bridging occupational, organizational and public health*. Dordrecht: Springer; 2014: 179–192.
3. Deci EL, Ryan RM. *Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction*. *J. Happiness Stud.* 2008; 9: 1–11.
4. Vaillant GE. *Positive mental health: Is there a cross-cultural definition?* *World Psychiatry* 2012; 11: 93–99.
5. Galderisi S, Heinz A, Kastrup M i wsp. *Toward a new definition of mental health*. *World Psychiatry* 2015; 14: 231–233.
6. Moritz DJ, Kasl SV, Berkman LF. *Cognitive functioning and the incidence of limitations in activities of daily living in an elderly community sample*. *Am. J. Epidemiol.* 1995; 141: 41–49.
7. Gross JJ, Muñoz RF. *Emotion regulation and mental health*. *Clin. Psychol. Sci. Pr.* 1995; 2: 151–164.
8. Schwartz D, Proctor LJ. *Community violence exposure and children's social adjustment in the school peer group: the mediating roles of emotion regulation and social cognition*. *J. Consult. Clin. Psych.* 2000; 68: 670–683.
9. Lingardi V, McWilliams N. *The Psychodynamic Diagnostic Manual – 2nd edition (PDM-2)*. *World Psychiatry* 2015; 14: 237–239.
10. Barlow DH, Allen LB, Choate ML. *Toward a unified treatment for emotional disorders*. *Behav. Ther.* 2004; 35: 205–230.

11. Helmers KF, Mente A. *Alexithymia and health behaviors in healthy male volunteers*. J. Psychosom. Res. 1999; 47: 635–645.
12. Gallagher S, Varga S. *Social cognition and psychopathology: a critical overview*. World Psychiatry 2015; 14: 5–14.
13. Klanker M, Feenstra M, Denys D. *Dopaminergic control of cognitive flexibility in humans and animals*. Front. Neurosci. 2013; 7: 1–23.
14. Heinz A, Kluge U. *Anthropological and evolutionary concepts of mental disorders*. J. Speculative Philosophy 2011; 24: 292–307.
15. Corrigan PW. *Lessons learnt from unintended consequences about erasing the stigma on mental illness*. World Psychiatry 2016; 15: 67–73.
16. Herrman H. *Improving the mental health of women and girls: psychiatrists as partners for change*. World Psychiatry 2016; 15: 190–191.
17. Fuchs T, Schlimme JE. *Embodiment and psychopathology: a phenomenological perspective*. Curr. Opin. Psychiatr. 2009; 22: 570–575.
18. Slade M, Amering M, Farkas M i wsp. *Uses and abuses of recovery: implementing recovery-oriented practices in mental health systems*. World Psychiatry 2014; 13: 12–20.

Adres: Silvana Galderisi  
University of Campania “Luigi Vanvitelli”  
Largo Madonna delle Grazie  
80138 Naples  
Italy

Otrzymano: 27.02.2017  
Zrecenzowano: 23.05.2017  
Przyjęto do druku: 28.05.2017

Przetłumaczyła: K. Cyranka