

Hvad er sundhedspsykologi?

Skrevet af autoriseret psykolog & specialist i sundhedspsykologi, Beate Vesterskov

Sundhedspsykologien beskæftiger sig med de psykologiske og sociale (også kaldet psykosociale) følger af sygdom, de psykosociale faktorer der bidrager til behandlingen og de psykosociale faktorer der bidrager til årsagen, udviklingen, vedligeholdelsen af sygdommen.

Derudover kan der også være områder af sundhedspsykologien, der vedrører livskriser, omsorgssvigt, tidligere traumer med mere. Inden for sundhedsvæsenet betragter man disse problemstillinger som sekundære til den fysiske sygdom og derfor henvises man ofte andetsteds hen, når disse fylder mere end sygdomsvilkåret.

Det overordnede mål for behandling inden for sundhedspsykologien består af flere trin eller processer:

- Troen på egne evner til at kunne leve et meningsfuldt liv med et sygdomsvilkår.
- Evnen til at efterleve de hjælpsomme nye tiltag, handlemåder og vilkår på en sådan måde, at der drages en egen-omsorg i livet med sygdom
- Bedre evne til at regulere sig i både handlinger og følelser
- Bedre mentalt og følelsesmæssigt helbred
- Undersøgelse af om sygdommen har afstedført psykiske reaktioner, der evt. skal behandles også. Dette kan tit og ofte dreje sig om depression og/eller angst
- Samarbejde med pårørende således at der skabes forståelse og hjælp i de nære relationer
- Samarbejde med arbejdspladser og kommuner på en sådan måde, at der også er plads til sygdommen på et arbejdsmarked. Dette kan godt betyde, at sygdommen fylder så meget og i så stort et omfang, at dette ikke længere er en mulighed

Tilsammen betyder alt dette, at der med sundhedspsykologien er fokus på bedre behandling af både lidelsen (sygdommen) og mennesket (psykiske helbred) og livsområderne i sygdomslivet (psykosocialt omgivende miljø).

