

Anna Pohorecka

**Aaron Antonovsky: Rozwikłanie tajemnicy zdrowia.
Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować**
**Aaron Antonovsky: Unraveling the mystery of health.
How people manage stress and stay well**

Przedmiotem książki jest zaskakująco oryginalna koncepcja zdrowia i choroby, a także analiza czynników, pozwalających na zachowanie zdrowia w niesprzyjających warunkach.

Jak to się dzieje, że pewni ludzie zachowują dobry stan zdrowia mimo działania stresu i czynników patogennych? Od czego zależy skuteczne radzenie sobie ze stresem bez pogarszania się zdrowia? W jakich warunkach stresory mogą działać leczniczo? To pytania o źródła zdrowia, sformułowane w koncepcji salutogenezy Antonovsky'ego. Autor udziela na nie oryginalnych i pasjonujących odpowiedzi. Odrzuca dychotomiczny podział na zdrowie i chorobę, uznając, że istnieje pewne kontinuum, na którego krańcach można umieścić „zdrowie” i „chorobę”. Każdy człowiek jest do pewnego stopnia zdrowy (chory) i każdego można usytuować w jakimś miejscu opisanego kontinuum. Człowiek styka się nieustannie z bodźcami i sytuacjami, z którymi musi sobie radzić. Wiele z tych bodźców to stresory, wszechobecne i naturalne w przebiegu życia. Skuteczne radzenie sobie ze stresem zależy od wielu czynników społecznych, biologicznych i psychologicznych.

Niezbędne dla skutecznego radzenia sobie ze stresem i dla zachowania zdrowia jest silne poczucie koherencji. Jest to orientacja życiowa, dyspozycja wykształcona w przebiegu życia. Składają się na nią: postrzeganie bodźców ze świata zewnętrznego i z własnego organizmu jako jasnych, spójnych informacji (poczucie zrozumiałości); odbieranie doświadczeń i wydarzeń życiowych jako wyzwań, którym można stawić czoło (poczucie zaradności); poczucie, że warto włożyć wysiłek i zaangażowanie w co najmniej niektóre z problemów życiowych (poczucie sensowności).

Ludzie o silnym poczuciu koherencji w sytuacjach stresowych uruchamiają właściwe zasoby odpornościowe (rezerwy) i potrafią wykorzystać je w umiejętny sposób. Skuteczniej radzą sobie z sytuacjami stresowymi, a także z emocjami - zapobiegają przetwarzaniu się napięcia emocjonalnego w stres.

Książka zawiera rozważania na temat warunków niezbędnych do kształtowania się silnego poczucia koherencji oraz kwestionariusz do jego badania.

Jest to praca z pogranicza socjologii medycyny i psychologii, jednakże autor sięga do hipotez i wyników badań z dziedzin tak od siebie odległych, jak na przykład antropologia kulturowa i psychoimmunologia, psychologia rozwojowa i teoria stresu. Choć książka ma charakter naukowy i z pewnością zainteresuje badaczy, jej forma odbiega od schematycznego wykładu. Wiele w niej osobistych refleksji autora i odniesień do życia codziennego.

Książka skierowana jest do specjalistów z różnych dziedzin. Lekarze znajdą w niej pogłębienie wiedzy na temat pacjenta i odmienne od patogenetycznego spojrzenie na problemy diagnozy. Psychologów zainteresuje zapewne związek poczucia koherencji z innymi konstruktami i mechanizmami psychologicznymi oraz rozwój poczucia koherencji w różnych okresach życia. Dla socjologów ważne będą psychospołeczne wyznaczniki zdrowia, a dla wszystkich badaczy - bogata literatura przedmiotu i wysoki poziom metodologiczny zaprezentowany w opracowaniu kwestionariusza do badania poczucia koherencji.

Aaron Antonovsky: *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować.* Tłum. z ang. H. Grzegołowska-Klarkowska. Fundacja Instytutu Psychiatrii i Neurologii, Warszawa, 1995. Cena 5,20 zł.

Informujemy uprzejmie, że książkę można zamówić listownie w Sekcji Wydawnictw Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie (adres: Al.Sobieskiego 1/9, 02-957 Warszawa) lub kupić w kiosku księgarskim na terenie Instytutu.

Można ją ponadto kupić w wymienionych niżej księgarniach współpracujących z Lubelską Składnicą Medyczną (ul.Obywatelska 9, 20-092 Lublin):

Białystok - ul.Warszawska 39, Bydgoszcz - ul. Gdańska 5, Bytom - Pl. Kościuszki 10, Gdańsk - ul. Grunwaldzka 58, Gliwice - ul. Zwycięstwa 47, Katowice - ul. Medyków 14, Kraków - ul. Podwale 7, Legnica - ul. Złotoryjska 23, Lublin - Krakowskie Przedmieście 29 oraz ul. Obywatelska 9, Łódź - ul. Piotrkowska 102a, Opole - ul. Rynek 19, Piła - ul. 14 lutego 2, Poznań - ul. Półwiejska 11 oraz ul. Szamarzewskiego 89, Rzeszów - ul. 3-go Maja oraz ul. Lwowska 60 (w budynku szpitala wojewódzkiego), Sandomierz - ul. Rynek 16/17, Słupsk - ul. Filmowa 5, Tarnów - ul. Wałowa 20, Toruń - ul. Szeroka 46, Warszawa - ul. Jana Pawła 72, ul. Piękna 31/37 oraz ul. Czerniakowska 231 (w budynku szpitala Czerniakowskiego).