

# Rolul factorilor comportamentali în sănătate și boală

# Stilul de viață

- Conceptul de *stil de viață* definește totalitatea deciziilor și acțiunilor voluntare care afectează starea de sănătate.
- Factorii comportamentali ai stilului de viață se pot constitui în:
- *factori de risc* pentru îmbolnăviri, răniri și morți premature (ex: fumat, conducerea autovehiculelor cu viteză excesivă și/sau fără centuri de siguranță, relații sexuale neprotejate etc.);
- *factori protectori* ai stării de sănătate (ex: practicarea regulată a exercițiilor fizice, alimentație rațională, suport social etc.).

- Datorită efectului stilului de viață asupra sănătății, prima categorie de factori comportamentali poartă denumirea de stil de viață *patogen* sau *negativ*, iar cea de a doua categorie constituie stilul de viață *imunogen* sau *pozitiv*.
- Din punctul de vedere al frecvenței și intensității, comportamentele stilului de viață *nesănătos* pot fi în exces (fumat, consum de alcool, de carne roșie etc.) sau în *deficit* (exercițiu fizic, somn, relaxare etc.).

# Componentele stilului de viață

- 1. Uzul de substanțe
  - ! nicotina (fumat activ, pasiv, orice tip de țigaretă, pipă)
  - ! consum de alcool (depășirea consumului ocazional)
  - ! medicamente, droguri (non-aderența, automedicația, autoinjectarea drogurilor)
- 2. Comportament alimentar
  - ! balanță calorică (aport-necesitate)
  - ! balanța dietei (proteine, glucide, lipide, vitamine, minerale)
  - ! regularitatea meselor (3 mese/zi)
  - ! preferințe culinare (carne albă vs. roșie, vegetale, fructe vs. dulciuri, condimente)
  - ! metode de preparare și conservare (fierbere vs. prăjire, înghețare vs. proaspete)
- 3. Activitate fizică
  - ! tip de mișcare aerobă (flexibilitate, vigoare)
  - ! frecvența (3-5/săptămână)
  - ! intensitate (60-90% din capacitatea cardiacă maximă)
  - ! durată (20-60 minute)
- 4. Somn, relaxare
  - ! 7-8 ore de somn zilnic
  - ! hobiuri
  - ! exerciții de relaxare, meditație
  - ! echilibru muncă/recreație

- 5. Alte comportamente preventive
- ! imunizări/vaccinări
- ! verificări medicale periodice
- ! autoexaminări (ex: palparea sânilor, testiculelor)
- ! comportament sexual (evitarea sarcinilor nedorite, a avorturilor septice, a
- bolilor cu transmisie sexuală prin utilizarea prezervativelor sau partener stabil)
- ! comportament la volan (utilizarea centurilor de siguranță, viteză redusă, etc.)
- ! evitarea expunerii excesive și neprotejate a pielii la soare
- ! evitarea accidentelor domestice și ocupaționale

# Factorii comportamentali de risc

- fumatul, sedentarismul, alimentația necorespunzătoare, stresul - în tulburările cardiovasculare;
- fumatul, consumul de alcool, alimentația neechilibrată, expunerea la soare neprotejat - în cancer;
- alimentația neechilibrată, stresul, sedentarismul - în accidentele vasculare cerebrale;
- consumul de alcool, droguri, conducerea fără utilizarea centurilor de siguranță, stresul - în accidente (inclusiv accidentele de mașină).

# Caracteristicile comportamentelor relaționate cu sănătatea

- Comportamentele relaționate cu sănătatea sunt determinate de factori diferiți. De exemplu, fumatul poate avea o funcție de “rezolvare” a situațiilor de stres, în timp ce activitatea fizică poate fi relaționată cu accesul la o sală de sport.
- Factori diferiți pot controla același comportament în mod diferit la persoane diferite. De exemplu, fumatul poate fi determinat de inabilitatea adolescentului de a-și face prieteni, de abilități scăzute de management al situațiilor de stres sau de nevoia de acceptare într-un grup de colegi.
- Factorii care controlează comportamentul se schimbă în timp. De exemplu, un tânăr fumează la început pentru a se identifica cu normele grupului său de prieteni, pentru ca mai târziu fumatul să aibă o funcție de control al situațiilor de stres. Un alt exemplu este cel legat de exercițiu fizic. Elevii fac sport prin natura programei școlare, însă după ce își finalizează studiile renunță la exercițiul fizic.
- Comportamentele relaționate cu sănătatea și factorii care îi controlează diferă de la individ la individ. Un tânăr poate începe să consume alcool din motive sociale, după care alcoolul să aibă o funcție de “rezolvare” a problemelor emoționale; pentru un alt tânăr etapele pot fi diferite.

# ***Funcțiile comportamentelor de risc pentru tineri (Nutbeam, Booth, 1994)***

- ◉ exprimarea opoziției față de autoritatea adultului și normele convenționale ale societății – ex. consumul de droguri;
- ◉ o modalitate de a se identifica cu grupul și de a fi acceptat de grup – ex. fumatul;
- ◉ exprimarea și confirmarea valorilor identității personale – ex. consumul de alcool;
- ◉ un semn de maturitate prin adoptarea unor comportamente adulte – ex. consumul de alcool, fumatul;
- ◉ mecanism de coping, de adaptare la situațiile de stres, frustrare, inadecvare, eșec sau la situațiile anticipate ca fiind de eșec – ex. consum de alcool, droguri, fumat;
- ◉ o funcție de recreere, amuzament, experiențe inedite sau pentru a “rupe” rutina – ex. consumul de droguri.



- Adoptarea unor comportamente de risc poate duce uneori la **dependență**:
- 1) substanța controlează comportamentul consumatorului prin nevoia de autoadministrare în mod repetat;
- 2) substanța afectează sistemul nervos central prin modificarea funcționării normale a creierului. Aceste modificări au ca și efecte schimbări ale stărilor emoționale, gândirii și percepției;
- 3) acționează ca o întărire (ca un stimul recompensă) ce susține dorința persoanei de a continua să consume substanța. În consecință, dependența de substanțe se caracterizează prin modificări negative comportamentale, afective, mentale și de sănătate.

# Etapele consumului de substanțe

- ◉ **consumul experimental**, în care elevul consumă substanța din curiozitate (ex. la o petrecere);
- ◉ **consum regulat**, în care elevul consumă substanța la diversele întâlniri cu colegii, prietenii;
- ◉ **consum devenit preocupare**, în care elevul obișnuiește să consume alcool, droguri, tutun în multe situații și căutarea acestor situații devine în sine un scop;
- ◉ **dependența**, este faza în care întregul comportament este controlat de nevoia organismului de a fuma sau consuma alcool sau droguri. *Persoana nu mai este liberă, este controlată de substanță!*

# Efectele fumatului asupra organismului

- **Efectele nicotinei asupra organismului:**
- creșterea ratei pulsului și a respirației;
- încetinirea activității musculare și a reflexelor;
- forțează organismul să consume mai mult oxigen, ceea ce face mai dificilă funcționarea inimii;
- crește probabilitatea de a se forma “dopuri” în sânge – ceea ce poate duce la infarct miocardic.
- **Efectele asupra creierului:**
- tulburări atenționale;
- dificultăți de învățare;
- modificări ale dispoziției afective;
- încetinirea reacțiilor.
- **Când o persoană fumează, nicotina...**
- ajunge rapid în sânge prin plămâni;
- ajunge la creier în 7 secunde de la inhalare;
- ajunge în alte organe – rinichi, pancreas, ficat.

# Prevenția fumatului activ și pasiv

- informații privind consecințe sociale și de sănătate, de scurtă durată și de lungă durată ale fumatului;
- formarea unor valori și atitudini pozitive față de un stil de viață sănătos;
- discutarea și analizarea rolului influenței grupului, a familiei și a mass-mediei în formarea și menținerea atitudinilor față de fumat;
- dezvoltarea deprinderilor de comunicare, asertivitate și de a face față presiunii grupului (deprinderea de a spune NU, “Nu mulțumesc, nu fumez.”);
- dezvoltarea abilităților de luare a deciziilor, de gândire critică și de management al stresului;
- dezvoltarea unor comportamente alternative. Fumatul este un comportament care are o anumită funcție.

# Alcoolul și dependența de alcool

- Există două tipuri de efecte ale consumului de băuturi alcoolice: *efectele de scurtă durată* și *efectele pe termen lung*. Efectele imediate ale consumului de alcool sunt o ușoară relaxare, inhibiții mai reduse și reacții mai lente. Cu cât este consumat mai mult alcool, cu atât acesta va produce mai multe modificări la nivel cognitiv, emoțional și comportamental. Consumul de alcool în cantități mari și pe o perioadă îndelungată poate duce la tulburări somatice și psihologice grave. Alcoolul este o *substanță toxică*, care are ca și consecințe: ciroza, boli cardiace, ulcer, cancer, boli psihice, afecțiuni fatale ale creierului

# Prevenția consumului de alcool

- informații privind consecințele sociale și de sănătate de scurtă și de lungă durată ale consumului de alcool;
- formarea unor valori și atitudini pozitive față de un stil de viață sănătos;
- discutarea și analizarea rolului influenței grupului, a familiei și a mass-mediei în formarea și menținerea atitudinilor față de alcool;
- discutarea modului în care alcoolul poate diminua performanțele școlare, profesionale etc.
- dezvoltarea deprinderilor de asertivitate și de a face față presiunii grupului (deprinderea de a spune NU);
- dezvoltarea abilităților de luare a deciziilor, de gândire critică și de management al stresului.
- desfășurarea de activități de recreere sănătoase, cum sunt: sportul, muzica, artele plastice, activități de club, voluntariatul.

# Drogurile și dependența de droguri

- Drogul este o substanță a cărei utilizare creează dependență fizică și psihică și tulburări grave ale activității mentale, percepției și comportamentului.

# Tipuri de droguri

- *droguri de stimulare* (cannabis, amfetamine, cocaina) – accelerează funcționarea sistemului nervos central, producând alertă și excitabilitate. Tinerii consumă aceste droguri din nevoia de senzații tari, iar ca efect principal este deformarea imaginii realității și scăderea percepției riscului.
- *droguri de relaxare* (tranchilizante, barbiturice, sedative) – cunoscute și sub numele de sedative, încetinesc activitatea sistemului nervos central, produc o stare de relaxare și induc somnul. Tinerii care consumă aceste droguri simt nevoia de a se proteja de solicitările și stimulările din mediu, de a evita confruntarea cu problemele, din sentimentul de neputință în a face față solicitărilor. Efectele posibile sunt: vorbire neclară, dezorientare, comportament specific stării de ebrietate.
- *droguri halucinogene sau psihedelize* (L.S.D., ecstasy, mescalina) - produc tulburări ale funcționării intelectuale, inducând o stare pseudopsihotică cu iluzii și halucinații. Efectele posibile sunt: o percepție alterată a timpului și distanței, euforie și comportament dezorientat.



# Factori favorizanți ai consumului de droguri

- ◉ *curiozitatea* - mulți tineri cred că dacă consumă droguri o singură dată nu vor deveni dependenți, dar în realitate este greu să te oprești;  
**anumite droguri dau dependență după o singură doză;**
- ◉ *rezolvarea problemelor* - este important ca tânărul să înțeleagă că primul pas în rezolvarea problemelor este recunoașterea lor și nu evitarea acestora prin consumul unor substanțe;
- ◉ *formarea unei imagini sociale* - un tânăr care consumă droguri crede că poate câștiga aprecierea și respectul celorlalți, dar de cele mai multe ori este izolat de colegi și prieteni și crește riscul de a se afla în situații ridicole;
- ◉ *presiunea grupului* - să fie la fel ca ceilalți din grup; unii tineri consumă droguri pentru că prietenii lor consumă și ei droguri;
- ◉ *o stimă de sine scăzută* - un tânăr cu o stimă de sine scăzută poate consuma droguri pentru a se simți mai curajos, mai valoros sau mai interesant; în realitate însă, consumul de droguri te controlează și manipulează și duce la pierderea libertății de decizie;
- ◉ *un răspuns la singurătate* - unii tineri pot consuma droguri datorită problemelor pe care le au, a dificultăților de relaționare și comunicare.

# Prevenția consumului de droguri

- informații despre consecințele de sănătate și sociale ale consumului de droguri;
- formarea unor valori și atitudini pozitive față de un stil de viață sănătos;
- discutarea și analizarea rolului influenței grupului în consumul de droguri;
- dezvoltarea deprinderilor de management al situațiilor de criză prin învățarea unor strategii de coping adaptative;
- dezvoltarea deprinderilor de management al conflictelor și luare de decizii responsabile;
- discutarea modului în care drogurile îți controlează modul în care gândești, simți și te porțezi;
- desfășurarea de activități de recreere sănătoase, cum ar fi participarea la acțiuni de voluntariat (ex. programe de prevenție a consumului de droguri).

# Comportamentul sexual

- Scopul fundamental al educației psihosexuale este promovarea sănătății sexuale și implicit a sănătății psihice, fizice, emoționale, sociale și spirituale, cu alte cuvinte, a stării generale de bine. Organizația Mondială a Sănătății definește sănătatea sexuală ca “integrarea aspectelor fizice, emoționale, cognitive și sociale în procesul dezvoltării pozitive a personalității, în care fiecare persoană are dreptul la informații adecvate și relații sexuale responsabile.”

# Alte comportamente relevante pentru sănătate

- ◉ practicarea regulată a exercițiului fizic
- ◉ comportament alimentar rațional
- ◉ evitarea expunerii la soare neprotejat
- ◉ verificări medicale regulate, screeninguri
- ◉ evitarea accidentelor rutiere prin utilizarea în autovehicule a centurii de siguranță sau a căștii de protecție (biciclete, motociclete)
- ◉ evitarea accidentelor casnice