

# Thema 1 Inleiding en achtergrond

## 1.1 Psychologie en gezondheid - een overzicht

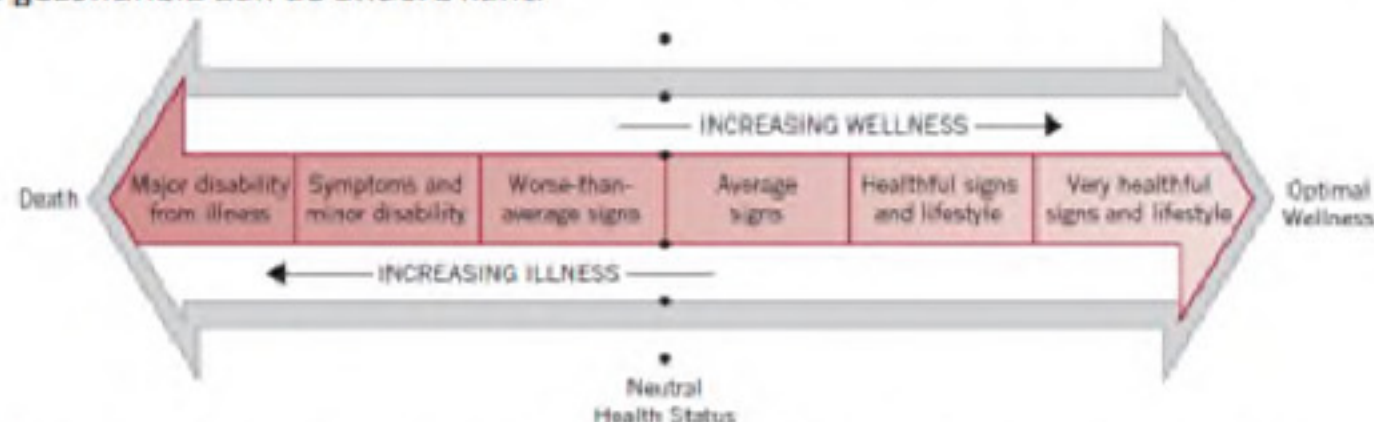
### Wat is gezondheid?

We denken in termen van *gezondheid* als de *afwezigheid* van *objectieve signalen* die ervoor zorgt dat het lichaam niet goed functioneert zoals een te hoge bloeddruk, of *objectieve symptomen* van een ziekte, zoals pijn of misselijkheid.

### Een ziekte-gezondheids continuüm

Ziekte en gezondheid overlappen elkaar. Er zijn verschillende gradaties van welzijn en ziekte. Aaron Antonovsky suggereerde dat we allemaal terminaal zijn, en zolang we nog een zuchtje adem in ons hebben, zijn we ook in zekere mate nog gezond. Hij stelt ook dat mensen meer de neiging hebben te focussen op hoe we gezond blijven, en ons minder focussen op hoe we nu ongezond en ziek worden.

In onderstaand figuur zien we het *ziekte-gezondheids continuüm*, met dood aan de ene kant, en optimale gezondheid aan de andere kant.



**Figure 1-1** An illness/wellness continuum to represent people's differing health statuses. Starting at the center (neutral level) of the diagram, a person's health status is shown as progressively worse to the left and progressively healthful as it moves to the right. The segments in the central band describe dominant features that usually characterize different health statuses, based on the person's *physical condition*—that is, his or her signs (such as blood pressure), symptoms, and disability—and *lifestyle*, such as his or her amount of regular exercise, cholesterol consumption, and cigarette smoking. Medical treatment typically begins at a health status to the left of the neutral level and intensifies as the physical condition worsens. Medical treatment can bring the person's health status back to the mid-range of the continuum, but healthful lifestyles can help, too. Increasing wellness beyond the mid-range can be achieved through lifestyle improvements. (Based on information in Antonovsky, 1987; Bradley, 1993; Ryan & Travis, 1981.)

De term *gezondheid* verwijst hier naar een positieve staat van fysiek, mentaal en sociaal welbevinden, niet simpelweg de afwezigheid van ziekte of verwonding, die varieert gedurende een periode in een continuüm.

Eerste onderwerp in het vak "inleiding in de gezondheidspsychologie" van mijn universitaire studie psychologie is Gezondheid vs Welzijn.  
Samengevat uit : "HealthPsychology" Sarafino & Smith

### Cognitie en stress:

Hoge stress kan onze aandacht en geheugen aantasten in positieve en in negatieve zin. De cognitie wordt beïnvloed door bijvoorbeeld afleiding. Lawaai wordt vaak genegeerd (zodat men het niet meer hoort) Bij kinderen kan het negeren (tune out) van chronisch lawaai leiden tot een verminderde cognitieve functie, omdat ze moeite hebben met het bepalen naar welk geluid ze wel moeten luisteren.

Het omgekeerde komt ook voor: het continu denken aan iets onprettigs (zoals bijvoorbeeld de gespannen relatie met de partner) zal de stress doen toenemen. Stress kan ook leiden tot verhoogde aandacht voor /herinnering aan de stressor door de vrijkomende adrenaline en noradrenaline.

Verder kan cognitie ook van invloed zijn op stress: als je er continu aan denkt, verergert dit de stress.