

ЩАСТИЕ, КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

*НАУЧНО ИЗСЛЕДВАНЕ НА КЛАСИЧЕСКИТЕ ФИЛОСОФСКИ ПРИНЦИПИ ЗА ЩАСТИЕТО И
ЕВОЛЮЦИЯТА ИМ ДО ОЦЕНКА НА ИНОВАТИВНИТЕ ЗДРАВНИ ТЕХНОЛОГИИ*

публична академична лекция

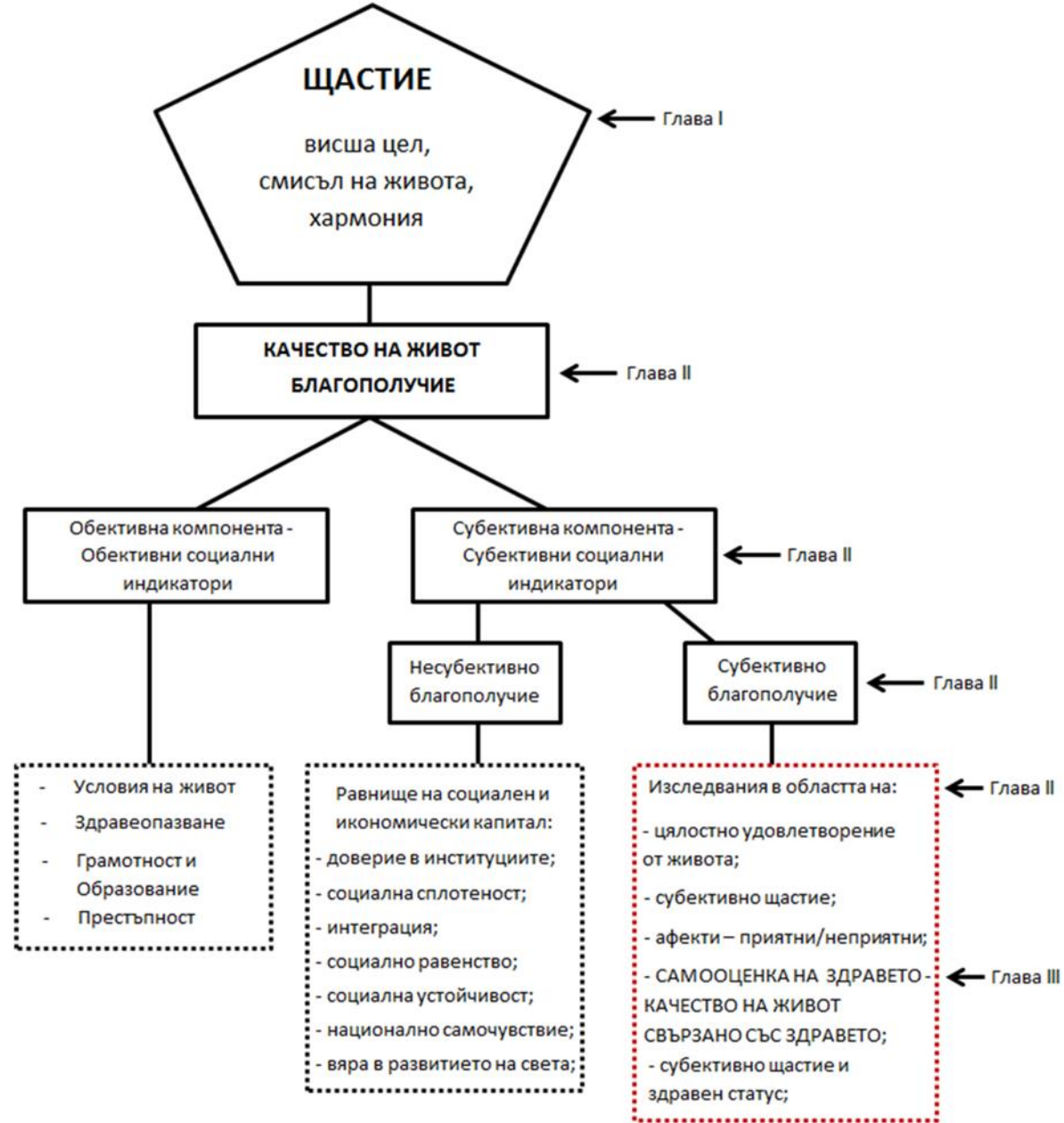
На Доц. Д-р Десислава Иванова Ванкова, дм



ЦЕЛ на публичната академична лекция

1. Да се осветли академично, това което наричаме ЩАСТИЕ, как то е свързано с концепцията КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ и какво общо има това със ЗДРАВЕТО. Търсим и намираме корените на концепцията „качество на живот“ във философските теории за щастieto и показваме как това се отразява в полето на медицината и на общественото здравеопазване.
2. Представя се монографията “Щастие, качество на живот и здраве”, издание на Университетското издателство към Медицински университет – Варна;
3. Отбелязва се Световния ден на ЩАСТИЕТО – 20.03. От 2012г. ООН официално приема тази дата и световната общност го празнува (първият патрон е Далай Лама).





I Глава - Науката за щастието

Щастието като философска категория

- Щастието – магично и научно – представена е „биография на щастието”- от Джуан Джоу в древен Китай и Аристотел в древна Гърция до наши дни.
- Това е изследване за развитието на възгледите за щастието - от индивидуален избор до баланс с окръжаващия социум.
- В края на това пътуване през вековете се намират симптоми на възраждане на хуманистичните традиции в човешката цивилизация, дълго помрачавани от изключителния превес на материалното- доходи и консумация.



I Глава - Науката за щастието

Психология на щастието

- Позитивната психология е създадена като обединяваща област/термин (umbrella term), защото това, което прави живота ни добър и смислен, заслужава да има своя емпирично-базирана научна област. Фокусът е позитивното мислене като нов подход спрямо трудностите в живота ни, включително и към здравословните проблеми: не избягването и negliжирането на трудностите в ежедневието, а приемането и мъдрото им осмисляне като полезни уроци.
- Посланията на позитивната психология достигат бързо до нас чрез социалните медии – пример: TED-Talks платформата.
- Щастието е небройно съществително, но има много опити то да бъде измерено – скали, формули и т.н.



I Глава - Науката за щастието

Икономика на щастието (THE ECONOMICS OF HAPPINESS)

- Икономиката на щастието се развива динамично - се определя като предизвикателството за икономистите през XXI век;
- Парадокс на Истърлин (Easterlin Paradox, 1995) - Доходите корелират с благополучието. Хората от държавите с по-висок БВП са по-щастливи. Тази правопрпорционална зависимост не е безкрайна и след определена граница натрупването на повече богатство не прави хората по-щастливи, **РАВЕНСТВОТО** и **СПРАВЕДЛИВОТО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ** излиза на преден план.



I Глава - Науката за щастието

Икономика на щастието (THE ECONOMICS OF HAPPINESS)

- Възниква нуждата от създаване на индекси на щастието, защото фокусът само върху БВП е недостатъчен, а правителствата реагират приоритетно на данни.
- Индекс на Брутно Национално Щастие (БНЩ; Gross National Happiness, 1973)– Кралят на Бутан Вангчук. Днес индексът за БНЩ е приет от ООН като ключов индекс за измерване на социалния прогрес.
- Индексът за БНЩ се крепи на четири основни групи показатели: добро политическо управление, устойчиво социално-икономическо управление, съхраняване на културата и опазване на околната среда; впоследствие тези показатели са доразвити и класифицирани в девет области: психологическо благополучие, **здраве**, образование, заетост на времето (time use), културни различия и гъвкавост, добро управление, жизненост на общността (community vitality), екологично равновесие, жизнен стандарт.



I Глава - Науката за щастието

Политики за щастливо общество

- 2011г. - Генералната асамблея на ООН - резолюция, в която приканва всички държави-членки да измерват щастието на своите граждани и да използват това за формиране на обществените политики.
- 2012г. - Първият Световен доклад за щастието (World Happiness Report) – изследват се нивата на щастие в 158 държави и се доказва, че щастието и благосъстоянието са ключови фактори за социалното и икономическо развитие на всяка държава.
- Създават се стандарти за проучване на благополучието и щастието. Детерминантата с най-голямо влияние върху щастието е **‘психично здраве’ (mental health)**;
- Първият български отговор - организираните от Фондация Credo Bonum през 2012 г. „Дни на щастието“.
- От 10 февруари 2016 г. в правителството на Обединените арабски емирства, вече има министър(ка) на щастието, защото щастието не е само субективно чувство, то може да бъде направлявано чрез политическа подкрепа.



II. ГЛАВА: КОНЦЕПЦИЯТА „КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ“.

Качество на живот (КЖ) в исторически и европейски контекст

- КЖ – модерна тема – преди да навлезе в здравеопазването се появява и прилага в журналистиката, политиката, спорта, рекламата. Често срещаме КЖ не само в научни разработки, но и в популярни списания, в реклами, във всички видове медии. Маркетинговите специалисти използват КЖ като най-силен мотивационен фактор за продажби. Стремещът към по-добро КЖ много често е описан като основна цел за дадена професионална реализация. КЖ е ключово словосъчетание във формулировките на корпоративните мисии и визии. Всички тези приложения на понятието КЖ определят нуждата от изучаване, дефиниране и оценка на измерението КЖ.



II. ГЛАВА: КОНЦЕПЦИЯТА „КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ“.

Качество на живот в исторически и европейски контекст

- Качеството на живот има родствената връзка с теориите за щастието.
- Качеството на живот като интегрален показател, съдържа обективни и субективни критерии, дава преценка за благополучието на индивида и обществото, както и за повлияващите го фактори.
- Качество на живот заема централно място в системите на социални индикатори.



II. ГЛАВА: КОНЦЕПЦИЯТА „КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ“.

- През 50-те години на XX век в социално-политическата литература.
- 1964г. - начало на разработките в областта на КЖ - президентът Л. Джонсън произнася в Мичиганския Университет програмната си реч за “доброто общество” (“The Great Society”) – за нуждата от въвеждането на “социални индикатори”, които да изследват какво е КЖ на гражданите, с цел намаляване на социалните неравенства.
- 60-те години на XX век - в скандинавските държави и САЩ- програми за въвеждане на “социални индикатори”, защото само икономическите индикатори не са достатъчни, за да оценят националното благополучие. В Европа от 70-те – социални доклади- EQLS, ESS, ESSI.
- КЖ - академична дисциплина.



II. ГЛАВА: КОНЦЕПЦИЯТА „КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ“.

Определения и направления. Концептуална рамка

“КЖ е цялостното благосъстояние/благополучие на хората. КЖ е трудно да бъде измерено (независимо дали на индивидуално, групово или на национално ниво), защото освен материалното благополучие (стандарт на живот), то включва трудно уловими компоненти като качеството на средата, националната сигурност, личната сигурност и безопасност, политическите и икономическите свободи” [WB, 2015].



II. ГЛАВА: КОНЦЕПЦИЯТА „КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ“.

Определения и направления. Концептуална рамка

“КЖ е по-широка концепция, отколкото икономическа продуктивност и стандарта на живот. Тя включва пълния обхват от фактори, които влияят на това, което хората ценят в живота, отвъд материалните аспекти “ [EU, 2015].



II. ГЛАВА: КОНЦЕПЦИЯТА „КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ“.

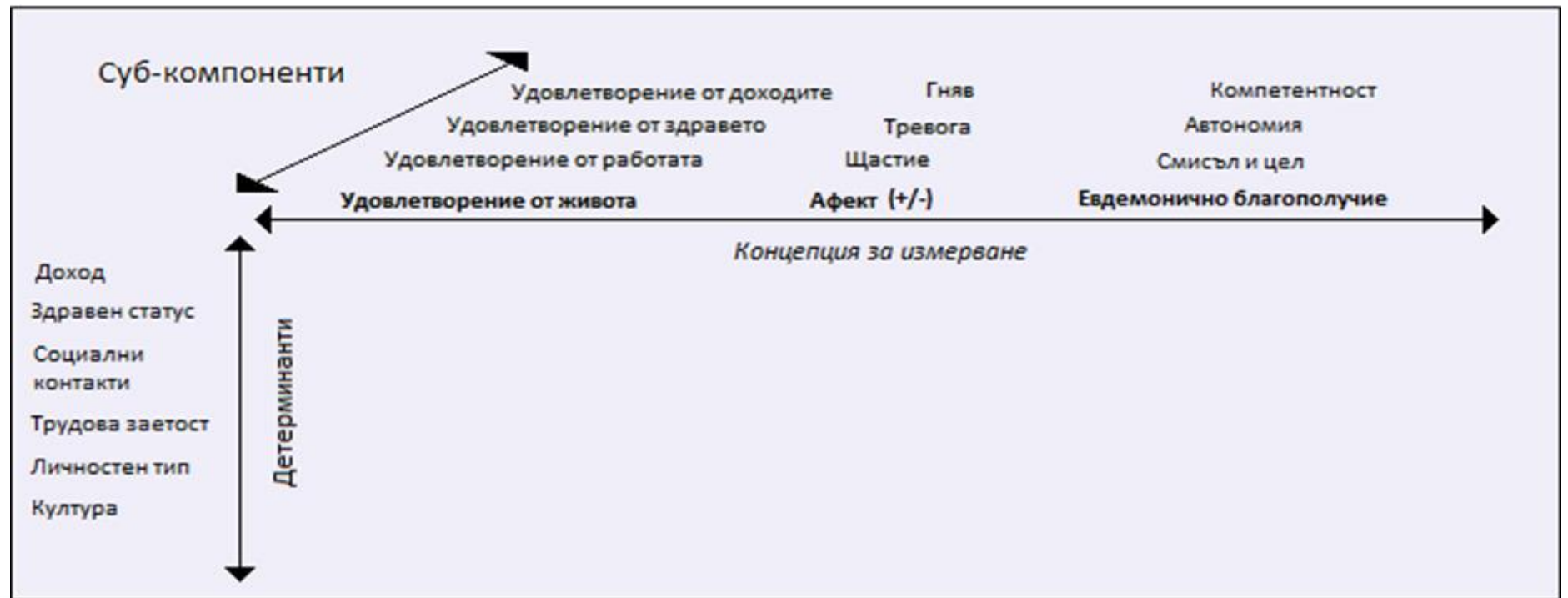
Определения и направления. Концептуална рамка

- КЖ - научната рамка, която дава възможност да говорим за удовлетворението от живота и щастието с факти.
- КЖ, благоденствие, благосъстояние се приемат за синоними или за припокриващи се понятия.
- Някои определения или изрази в областта “Щастие, КЖ и здраве” се налага да бъдат превеждани описателно поради специфики на езика или поради липса на точен еквивалент на български език.



II. ГЛАВА: КОНЦЕПЦИЯТА „КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ“.

Модел на субективното благополучие



II. ГЛАВА: КОНЦЕПЦИЯТА „КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ“.

Българският контекст на концепцията „Качество на живот“

Историко-социологически подход

- Историята на социалните индикатори и на концепцията КЖ съвпада с процесите на “реабилитация” на социологията в България и с началото на първите емпирични социологически изследвания (ЕСИ) у нас;
- края на 1970г. – Проф. Ж. Ошавков и сътр. поставят началото на единна система за социологическа информация. Работата върху системата завършва през 1981г. ;
- През 1970 г. във Варна – Световният конгрес по социология – основни доклади в рамките на парадигмата за “КЖ”. Други учени в областта – проф. В. Добриянов, проф. Любен Николов (начин на живот/образ жизни), проф. Н. Тилкиджиев и др.



II. ГЛАВА: КОНЦЕПЦИЯТА „КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ“.

Българският контекст на концепцията „Качество на живот“

Антропологически подход или ролята на културата

- Японците имат 5 думи за щастие;
- В някои култури кръщават деца с имена означаващи щастие, например Феликс, Феличия.
- Думата „кафе“ идва от арабски и означава щастие.
- При старославяните, думата „щастие“ означава съвместно участие, владение.
- Списание „Икономист“ [2003] – на България са необходими 63 години, за да достигне средните европейски стандарти на живот и благополучие;
- Разгледана е българската културна идентичност чрез пет-дименсионния модел на Хофстеде. Изводът е баланс между съчетаването новите европейски ценности с традиционните за българина добродетели, описани в класическите трудове на Иван Хаджийски.



II. ГЛАВА: КОНЦЕПЦИЯТА „КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ“.

Българският контекст на концепцията „Качество на живот“

Социално-статистически подход или какво е КЖ на българите

Проучване в PubMed и Web of Science със следните ключови думи: ‘Bulgaria’, ‘happiness’, ‘quality of life’, ‘well-being’; и в Google с „България“, „щастие“, „качество на живот“, „благосъстояние“, „благоденствие“. Получените резултати са главно с негативен знак, като например „България е най-тъжното място на света според доходите на глава от населението“ [Economist, 2010]. Основните източници на информация, свързани с КЖ и субективното благополучие в България са: Евробарометър, Евростат, Европейското проучване за качество на живот (EQLS), Европейското Социално Изследване (ESS), които дават възможност да се направят сравнителни анализи във времето и в европейски контекст.



III. ГЛАВА: ЗДРАВЕ, КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ И ЩАСТИЕ

Качество на живот в медицината

- Втората половина на XX век концепцията за здравето преминава от предимно негативните измерения на т.нар. „5 D-та“ (“five D’s”) — смърт (**d**eath), болест (**d**isease), инвалидност (**d**isability), дискомфорт/тревожност (**d**iscomfort) и оценка на неудовлетвореността (**d**issatisfaction research) към по-позитивни измерения и подходи;
- 1994г. - “качествена революция” (“quality revolution”) в здравеопазването.
- Множеството академични определения и значения на понятието КЖ не са признак на теоретична слабост на концепцията. Приема се, че различните интерпретации отразяват специфичните цели, за които се прилага концепцията.



III. ГЛАВА: ЗДРАВЕ, КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ И ЩАСТИЕ

Качество на живот в медицината

- 1975г. – КЖ, quality of life - heading в MEDLINE;
- През 1977 г. КЖ е прието като концепция от Index Medicus - признаване в научните среди.
- В Pubmed с heading 'quality of life' в заглавието или абстракта - за период от 1966г. до 2005г. броят на научни статии е 76 698.



III. ГЛАВА: ЗДРАВЕ, КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ И ЩАСТИЕ

В контекста на здравето, понятията ‘КЖ’, ‘качество на живот, свързано/обусловено от здравето’, ‘субективно благополучие’, ‘здравен статус’, ‘субективно здравословно състояние’, ‘самооценка на здравето’ са взаимозаменяеми, и се използват като синоними.

“Оценката на индивидите за техните позиции в обществото в контекста на културните и ценностните им системи и във връзка с техните цели, очаквания, жизнен стандарт и интереси/грижи. КЖ е всеобхватна концепция, комплексно влияеща се от индивидуалното физическо здраве, психично състояние, персонални вярвания, социални контакти и връзки на индивида с околната среда”[СЗО].



III. ГЛАВА: ЗДРАВЕ, КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ И ЩАСТИЕ

Три теоретични рамки на оценяване КЖ в клинични или популационни проучвания:

- Общо КЖ, подходящо за хронично болни пациенти;
- КЖ за конкретно заболяване (disease-specific quality of life) и
- Качество на живот, свързано със здравето;

КЖ е „лакмусовият тест“, показващ как отделният човек или пациент оценява функционалния си статус (functioning) и благополучие (well-being) във физическо, психично и социално измерения (social functioning).



III. ГЛАВА: ЗДРАВЕ, КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ И ЩАСТИЕ

Концептуален модел на Качество на живот, свързано със здравето



III. ГЛАВА: ЗДРАВЕ, КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ И ЩАСТИЕ

Защо е нужно прилагането на концепцията КЖ в медицината?

- Съвременната медицина приема, че е важно да се съди за резултатите от дадено лечение и по индикатори, свързани със субективната оценка на пациентите (patient-based indicators).
- Субективните индикатори са все по-популярни поради нарастващия интерес към максимална удовлетвореност на пациентите;
- Клиничните индикатори вече не са достатъчни, защото е важно не само колко ще бъде удължен животът на пациента с хронично заболяване, но и какво ще е качеството му.



III. ГЛАВА: ЗДРАВЕ, КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ И ЩАСТИЕ

Инструментариум за измерване на КЖ

Две школи за създаване на инструментариум за измерване на здравето:

- **Профилите** дават отделни стойности за различните аспекти на субективното здраве. Привържениците защитават идеята, че областите на здравето трябва да бъдат ясно разделени и тогава измерването има смисъл. По-често използвани в клиничната медицина.
- **Индексите** - всички отговори се обединяват, за да се получи един краен резултат (overall score) - многомерност на здравето, изискваща комбинирането на резултатите от различните домейни- по-удобни са за здравно-икономически анализи и за популационни проучвания.
- Видове въпросници за оценка на КЖсЗ: **генерични** и **специфични за дадено заболяване** (disease-specific).



III. ГЛАВА: ЗДРАВЕ, КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ И ЩАСТИЕ

Инструментарииум за измерване на КЖ

- Karnofsky Performance Scale (KPS) е първата известна скала за оценка на КЖ при пациенти с дребноклетъчен карцином на белия дроб (широко приложение в онкологията).
- 50-те години - Barthel Index (при рехабилитацията на хронично болни пациенти).
- 70-те години Quality of Well-being Index (QWB). Сред първите създадени профили са The Sickness Impact Profile и Nottingham Health Profile.



III. ГЛАВА: ЗДРАВЕ, КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ И ЩАСТИЕ

Характеристики на SF-36v2, WHOQOL-BREF, QWB-SA, HUI2/3, EQ-5D, SF-6D

	SF-36v2	WHOQOL-BREF	QWB-SA	HUI 2/3	EQ-5D	SF-6D
Произход	САЩ	Интернационално	САЩ	Канада	Европа/ Великобритания	САЩ
Индивидуални въпроси в инструмента	36	26	73	15 или 40	5	11
Алтернативни структури с дименсии	2	1	1	2	1	1
Структура 1: Дименсии, определящи социален статус	(сумиращи скали) 8	4	4	(HUI2) 7	5	6
Структура 2: Дименсии, определящи социален статус	(факторни скорове) 2	–	–	(HUI3) 8	–	–
Отделна скала за оценяване на здравето като цяло	не	не	да	да	да	да

*Дължината зависи от начина на администриране на инструмента: 15 въпроса при самостоятелно попълване и 40 въпроса при интервю.

III. ГЛАВА: ЗДРАВЕ, КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ И ЩАСТИЕ

Препоръки за избор на въпросник

- Инструментът трябва да включва области, които биха дали максимална информация, свързана с изследваното състояние. Ако са популационни проучвания, въпросникът е добре да включва всички измерения на здравето, включително социални взаимодействия;
- Въпросите трябва да са валидирани, надеждни, с добро ниво на чувствителност (ниски ефекти на тавана и на дъното);
- Добре е въпросникът да е доказан чрез използването му в предишни проучвания, както и да може да осигури профил и индекс резултати.



III. ГЛАВА: ЗДРАВЕ, КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ И ЩАСТИЕ

Описание по области на шест инструмента за оценка на КЖ:

- WHOQOL-BREF
- QWB-SA
- HUI2/3
- EQ-5D
- SF-6D

SF-36v2	WHOQOL-BREF	QWB-SA	HUI2	HUI3	EQ-5D	SF-6D
Физическо Здраве: <ul style="list-style-type: none"> • Физическа функция • Лимитиране на физическия капацитет в резултат на проблеми с физическото здраве • Телесна болка • Общо възприятие за здраве Ментално/психично Здраве: <ul style="list-style-type: none"> • Виталност • Социална функция • Лимитиране на функциите в резултат от емоционални проблеми • Ментално здраве 	Физическо здраве: <ul style="list-style-type: none"> • Болка и дискомфорт • Енергия и умора • Сън и почивка • Подвижност • Ежедневни дейности • Зависимост от лечение • Трудоспособност Психологическо измерение: <ul style="list-style-type: none"> • Положителни чувства • Мислене, памет и концентрация • Самочувствие • Външен вид и фигура • Тъга, отчаяние, мъка • Духовна сфера/лични убеждения Социални взаимоотношения: <ul style="list-style-type: none"> • Подкрепа от близки и приятели • Лични взаимоотношения • Сексуален живот Околна среда: <ul style="list-style-type: none"> • Физическа безопасност • Домашна среда • Финансови средства • Здравни и социални грижи • Научаване на информация и умения • Почивка и свободно време • Околна среда (чистота, тишина) • Транспорт (личен и обществен) Цялостна оценка на здравето	Мобилност <ul style="list-style-type: none"> Физическа активност Социална активност Симптоми/проблеми 	Сегивност: <ul style="list-style-type: none"> • Зрение • Слух • Реч Мобилност: <ul style="list-style-type: none"> • Подвижност • Сръчност Емоция <ul style="list-style-type: none"> Когниция Болка Самообслужване Плодовитост 	Зрение <ul style="list-style-type: none"> слух реч подвижност сръчност емоция болка 	Мобилност <ul style="list-style-type: none"> Самообслужване Обичайни дейности Болки/Неразположения Тревожност/Депресия 	Физическа функция <ul style="list-style-type: none"> Лимитиране на капацитета Социална функция Болка Ментално здраве Виталност

III. ГЛАВА: ЗДРАВЕ, КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ И ЩАСТИЕ



III. ГЛАВА: ЗДРАВЕ, КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ И ЩАСТИЕ

Здраве и щастие

- Усещането за щастие и добро настроение се осигурява в организма от голям брой хормони и вещества като серотонин, допамин, оскитоцин, фенилетиламин, ендорфините и други, чийто синтез се контролира от лимбичната система в главния мозък. Следователно, всяка мисъл, намерение или действие, свързани с увеличаването на изброените невротрансмитери или хормони биха могли да доведат до усещане за щастие и за благополучие.
- Изследванията в областта на здравето и щастieto доказват, че общуването и качеството на взаимоотношенията между хората; дейностите, свързани с помощ и чувството, че си полезен; оптимистичният подход към живота; добре развитата здравна система и хуманното отношение на лекарите и здравните работници към пациентите са протективни детерминанти на щастieto, а от там - и на качеството на живот, свързано със здравето.



III. ГЛАВА: ЗДРАВЕ, КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ И ЩАСТИЕ

Здраве и щастие – ключови послания

В „Изкуството да бъдем щастливи“ [Шопенхауер, 2000, стр. 70], житейско правило 32 гласи: “Поне 9/10 от нашето щастие зависят единствено от здравето. И после, здравето и съпътстващата го ведрост могат да заместят всичко друго, но обратното е невъзможно. Накрая, без здравето не можем да се насладим на никакво външно щастие; значи за болния няма щастие; обратно има ли здраве, всичко става извор на наслада: затова здравият просяк е по-щастлив от болния крал. Преди всичко, човек трябва да подчинява всичко на здравето”.



III. ГЛАВА: ЗДРАВЕ, КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ И ЩАСТИЕ

Здраве и щастие – ключови послания

- Епидемията „самота“ води до два пъти повече смъртност от затлъстяването.
- Всичко е в общуването, което е основният фактор за устойчиво щастие и здраве.

Условно може да разделим общуването на три нива:

- (1) общуване със самия себе си, с „вътрешния компас“;
- (2) общуване с другите, включително и с домашните любимци - от малките жестове на състрадание до саможертвената помощ в критични ситуации;
- (3) духовното общуване с нещо по-велико, в което вярваме [Taran, TED-Talk, 2012].



КОЛЕКЦИЯ ОТ ЩАСТИЕ И ЗДРАВЕ В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Щастието зависи от самите нас. Аристотел

Audaces fortuna iuvat (Щастието се усмихва на смелите). Плиний

*Има три капана, които отнемат щастието: Съжаление за миналото! Тревога за бъдещето!
Неблагодарност за настоящето!* Омар Хаям

Beatum vitam in animi securitate ponimus (Щастливият живот е в душевното спокойствие).

Няма по-голямо богатство от здравето тяло и щастливото сърце. Китайска поговорка

Един миг истинско щастие удължава живота с хиляда години. Японска поговорка

Идеалът на земното щастие е в труда, в здравето и в природата. Иван Вазов

