



Centre d'Esclerosi
Múltiple de Catalunya

Intervenció psicològica

SENTIT DE COHERÈNCIA



SALUTOGÈNESI

Model conceptual de resposta humana a l'estrès que considera el context sociocultural i la seva influència en la salut de les persones (Hosrburg, 2000; Lindström i Ericksson, 2005)

Salut com un contínuum cap al benestar i la qualitat de vida.

Concepte de **Recursos Generals de Resistència (RGR)**: Diners, coneixement, experiència, autoestima, Hàbits saludables, compromís, recolçament social, intel·ligència.

El més important és tenir la capacitat de gestionar aquests recursos:
SENTIT DE COHERÈNCIA. Requisites:

Disposar de: Activitats gratificants; pensaments existencials; contacte amb els sentiments; relacions socials.

Sentit de coherència: Què és?

Enmarcada dins el marc de la Teoria Salutògena :

Salut com un contínuum cap al benestar i la qualitat de vida.

És una manera de veure el mon i a la persona dins ell.

El Sentit de Coherència (SOC) és una orientació global de la vida, que suposa que les persones tenen confiança en què allò que els anirà succeint durant la vida serà estructurat, predictable i explicable, que existiran recursos per compensar les demandes que es produeixin i que, davant les adversitats, mereixerà la pena l'esforç i el compromís per superar-les (Antonovsky,1987).

En què es basa?



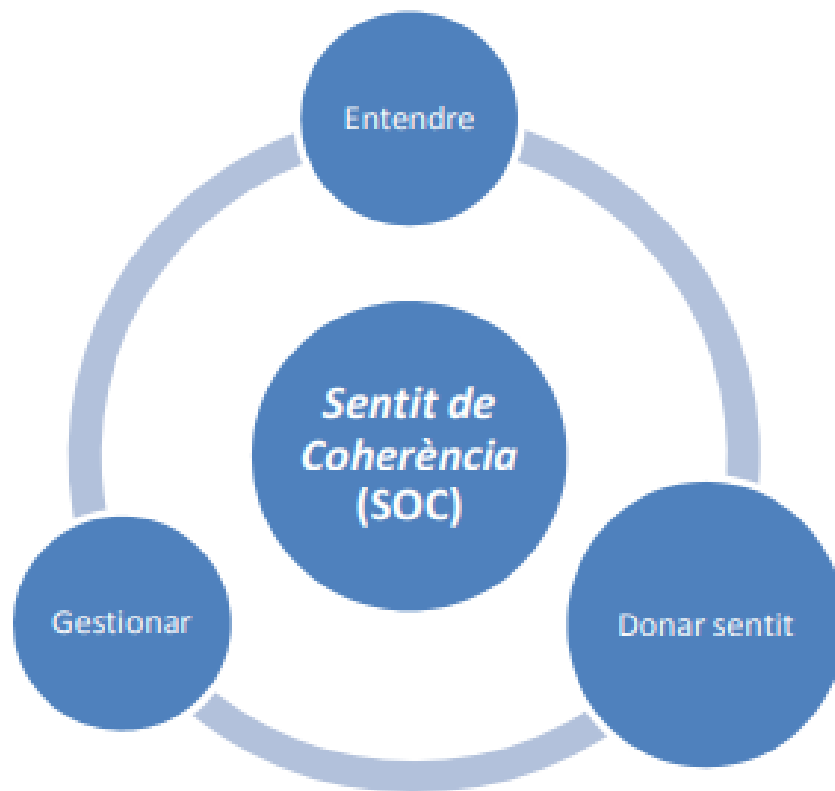
Sentit de coherència - SOC

Antonovsky 1979



Pau Batlle, Dipsalut 2015

Consta de tres dimensions



Les tres dimensions del Sentit de Coherència: ENTENDRE el món interior i exterior, GESTIONAR els recursos que tenim al nostre abast i la tercera i més important DONAR SENTIT a la nostra existència.

Tres dimensions del Sentit de Coherència (SOC)

Comprensibilitat: Habilitat de les persones per establir connexions lògiques i ordenades del que succeeix en l'ambient i en la creença que la vida és predictable.

Gestionabilitat : Grau en què les persones entenen que els recursos adequats per fer front a les demandes del medi es troben a la seva disposició.

Sentiment de poder afrontar els reptes de la vida.
Està relacionat amb l'autoeficàcia i la competència.

Significabilitat: Valor que la persona atorga al que esdevé, independentment de la forma en que passi

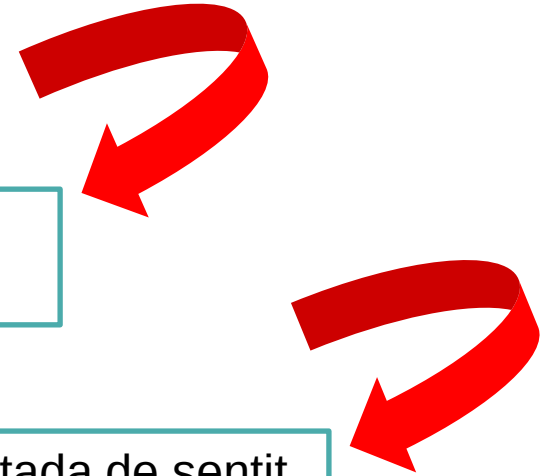
És l'experiència o la sensació que la vida val la pena "ser viscuda", que els reptes mereixen d'esforços i que a més aquests són significatius i dignes de nostre compromís.

En resum...

Capacitat per comprendre de quina manera estan organitzades les seves vides

Capacitats per manejar les situacions que ens esdevenen

Percebre que la vida està dotada de sentit, la vida pròpia té significat.



"El SOC és un recurs que capacita les persones per gestionar la tensió, reflexionar sobre els seus recursos interns i externs, identificar-los i mobilitzar-los amb la finalitat de trobar solucions per aconseguir un afrontament eficient i saludable ... "(Lindström i Ericksson, 2005).

Respecte a la EM....

S'ha vist que alts nivells de sentit de la coherència:

- Augmenten la salut mental
- Augmenten l'equilibri afectiu
- Disminueix símptomes depressius
- No s'estableix relació amb salut física
- S'estableix relació amb les estratègies d'afrontament a la malaltia

Habilitats de la vida segons la OMS



Material:

A) Administrar qüestionari SOC, s'autocorregeix i discussió de resultats.

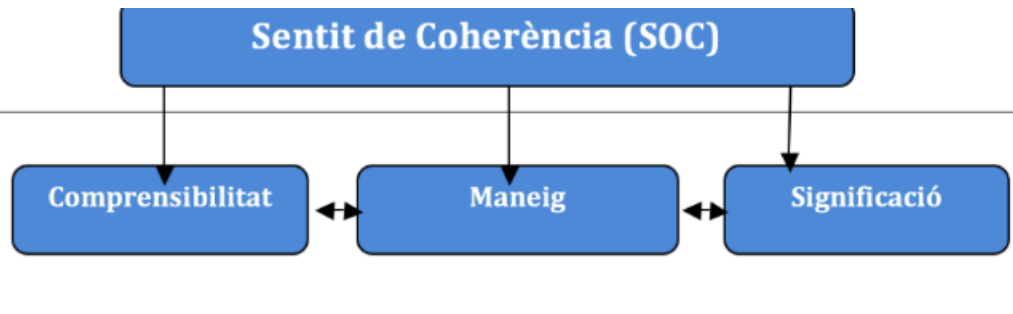


Tabla 1. Distribució por factors dels ítems del SOC i valors màxims i mínims de cada factor i del qüestionari global

Factors	Ítems	Valors màxims i mínims
COMPRESIBILITAT	2*, 6, 8, 9, 11	5 - 35
MANEIG	3*, 5, 10*, 13	4 - 28
SIGNIFICACIÓ	1*, 4, 7*, 12	4 - 28
SOC-13 Total	1 al 13	13 - 91

Una puntuació alta en el SOC s'ha associat a millor envelliment i a millor pronòstic davant de múltiples patologies

*Existeixen 5 ítems, que hauran d'invertir-se abans de la suma de puntuacions i anàlisi estadístic: 1,2,3,7 i 10.