

# 健康行为概述

- 主动性健康行为:人们为了维持或提高目前良好得身体状况与避免疾病而采取得任何活动。
- 被动性健康行为:人们在出现某些症状时作出得求助与治疗等活动。
- 病人角色行为:人们在确定自己病情以后, 采取得各种获得健康得行动。

# 三级预防中得健康行为

- 一级预防:由避免疾病与伤害得行动组成。
  - 健康知识与自身相关信息得及时获取
- 二级预防:旨在阻止或消除问题,以实现疾病得早期识别与早期治疗得行动。
  - ①建立在症状基础上得行为;②病人角色行为。
- 三级预防:旨在控制或阻止严重得身心伤害,预防残疾或复发,促进患者康复。
  - 服用药物、使用理疗、训练使用假肢等

# 疾病预防与健康促进得制约因素

- 个人因素:动机冲突得解决、动机得激活、行为习惯得改变、认知资源得获取、自我效能感得水平等。
- 人与人得关系:模仿、社会支持、社会学习、利益冲突等。
- 社区因素:社区得宣传、鼓励、环境建设、物质条件得完善等。

# 健康与生活方式

- 生活方式中对健康有危险得行为因素：
  - 吸烟、饮酒、吸毒、高脂肪饮食、暴饮暴食、缺少运动、不安全驾驶

## 二、健康行为选择得制约因素

# 学习:行为主义得原理

- 强化机制
- 惩罚机制
- 社会学习机制

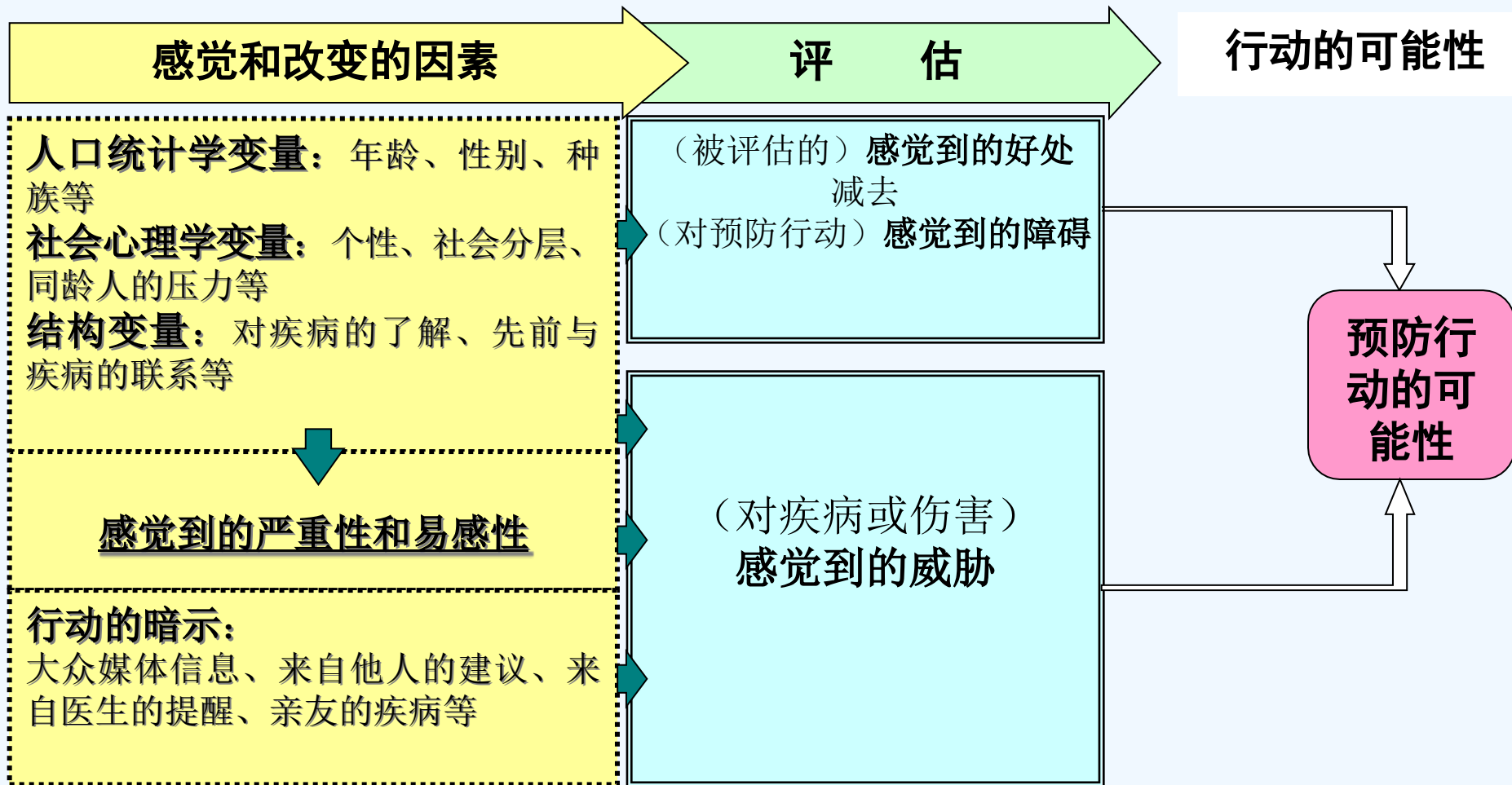
## 心理社会因素

- 社会因素: 社会支持、社会强化程度影响健康行为得选择与维持。
- 个性与情感: 拥有谨慎得个性特征得人更倾向于采取预防行为; 压力较大得人更倾向于表现较多得不健康行为 (吸烟、饮酒、使用药物等)。
- 感觉与认知: 人们感觉到得症状会影响其健康相关行为。



# 信念

- 健康信念模式: 强调人们得健康行为受其相关信念得支配; 而信念得形成来自一组认知评估过程。
  - 其一, 对特定健康问题感觉到得威胁之评估;
  - 其二, 采取行动得好处与不利之处得衡量。



图：健康信念模式：预防行动前的两种评估过程及其影响因素  
(adaped from Becker & Rosenstock, 1984, picture-2)

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/867120053150006064>