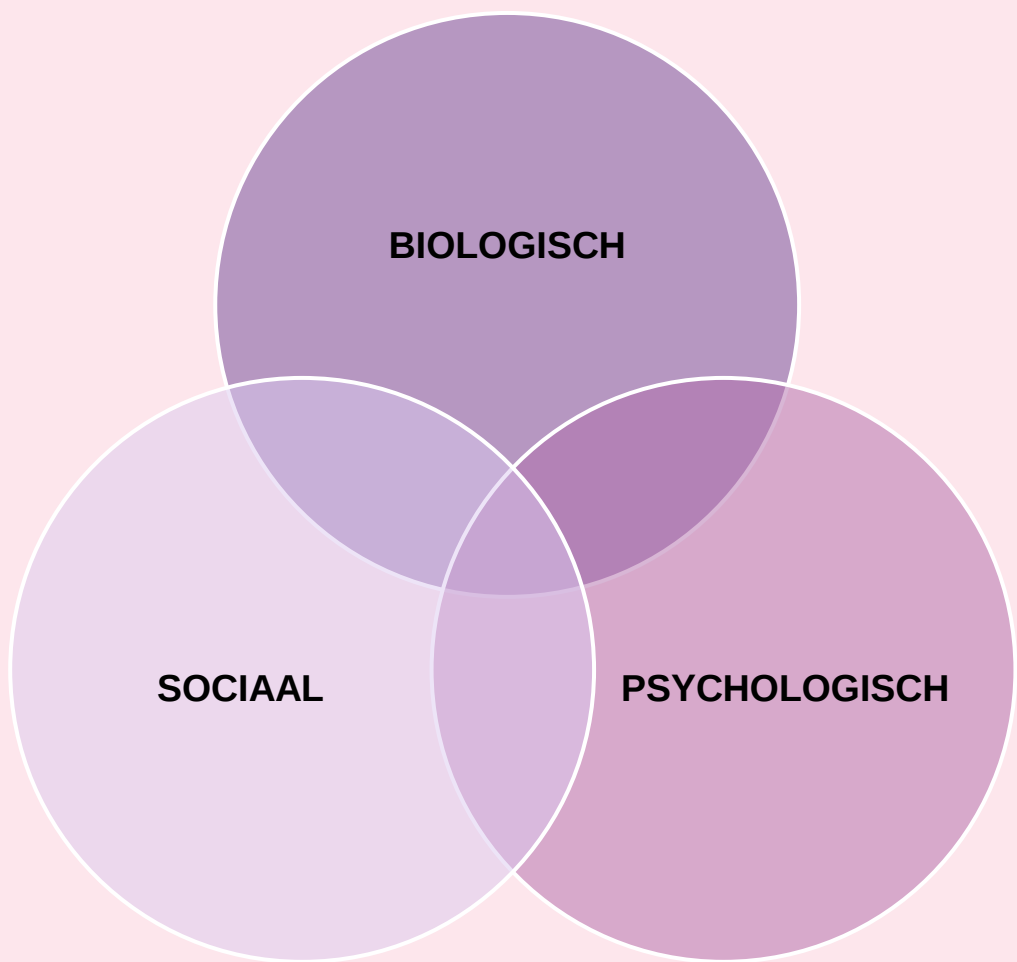




WELZIJN

Onderzoeker George Engel ontwikkelde in 1977 het BioPsychoSociale model om een definitie te kunnen geven aan het ervaren van welzijn. Totdat het model van Engel er was, werd het ervaren van welzijn alleen omschreven als het ervaren van lichamelijke gezondheid. Engel ontdekte dat er meer factoren van invloed zijn op het ervaren van welzijn. Hij wilde met zijn model ook laten zien dat er overlap is tussen de onderlinge factoren.

Biologische factoren	Sociale factoren	Psychologische factoren
Lichamelijke gezondheid	Familiegeschiedenis	Persoonlijkheid/gedrag
Genetisch materiaal	Sociale status	Coping vaardigheden
Leeftijd	Relaties	Overtuigingen
Immuunsysteem	Sociale voorbeelden	Zelfbeeld

Op het moment dat er disbalans ontstaat tussen de verschillende factoren, kunnen er psychische en psychosomatische klachten ontstaan. Wanneer mensen met dit soort klachten hulp zoeken binnen de reguliere hulpverlening zal er een diagnose gesteld worden. De meest gestelde diagnoses in Nederland zijn (in willekeurige volgorde):

- o Angststoornissen
- o Depressie
- o Posttraumatische stress-stoornis
- o Dwangstoornis
- o Psychosomatische aandoening
- o Burn-out

Bij de inzet van de Stress Fysiologische Aanpak (SFA[®]) wordt geen diagnose gesteld. Er wordt gewerkt met de klachten die ervaren worden bij bovenstaande diagnoses. Je kunt hierbij denken aan klachten zoals:

- o Vermoeidheidsklachten
- o Spanningsklachten
- o Angstklachten
- o Stemningswisselingen
- o Energiegebrek
- o Stressklachten

Aan het ervaren van klachten zijn allerlei fysiologische processen verbonden. Fysiologie is de studie van de werking van het menselijk lichaam aan de hand van scheikundige en natuurkundige principes. Tijdens het ervaren van bijvoorbeeld angst, voelen mensen een verhoogde hartslag.