



*Oktatás, kutatás,
gyógyítás: 250 éve az
egészség szolgálatában*

Mentálhigiéné fogalma

*A klinikai szakpszichológus mentálhigiénés
tevékenysége*

Dr. Felleginé Takács Anna

SE ÁOK Klinikai Pszichológia Tanszék

Szakképzés IV. évfolyam

Mentálhigiéné fogalma

Pszichohigiéné

Lelki egészségvédelem

Lelki egészségmegőrzés

Lelki egészségfejlesztés

Lelkiegészség-promóció

Életminőség fejlesztés

Egészségközpontú szemléletmód



Mentálhigiéné fogalma

„Pszichés betegségek és működészavarok megelőzésének tudománya” (Buda)

- ↳ Ismeretanyag a betegséget, zavart okozó oki tényezőkről
- ↳ Módszerekről, lehetőségekről
- ↳ Ezek kutatása, oktatása és intézményei



Mentálhigiéné fogalma

„Tapasztalati megalapozottságú
szemléletmód (paradigma),
világglátás, fogalomkincs, nyelvezet”
(Bagdy)



Mentálhigiéné fogalma

„Az életminőség javítására irányuló szemléletmód és gyakorlat, amely segíti a lelki egészség kifejlesztését, megővését, fenntartását” (Grezsa)



Mentálhigiéné fogalma

„A mentálhigiéné paradigma, tudományos szemlélet, amely az egészségvédelem elveit és módszertanát foglalja össze” (Kézdi)



Mentálhigiéné fogalma

- ↳ WHO 2014: *nem csupán a betegség hiánya, sokkal inkább a testi, pszichikai és szociális jól létet (well-being) jelenti:*
- ↳ a személy felismeri lehetőségeit
 - ↳ képes megbirkózni az őt ért stresszel és egészségesnek vallja magát



Mentálhigiéné története

- ↪ 1840-es évek Európa: elmebántalmak okai / szifilisz(fr.), alkohol(svájc)/ --- **megelőzés kell**
- ↪ 1843 USA: W.Sweetster – **mentálhigiéné** kifejezés használata; elmebetegek intézeti, polgári jogai, szociális problémái
- ↪ 1908 Clifford W.Beers (2 év depresszió): a pszichiátriai ellátás javítható emberséges bánásmód megteremtésével; a pszichiátriai bajok elkerülhetők a lelki gondozás által; **lelki egészségvédelem** fontossága

↪ **MENTÁLHIGIÉNÉS MOZGALMAT INDÍTOTT EL**



Mentálhigiéné története

- ↪ 1930 Adolph Meyer(svájci): akcióprogramok
 - ↳ a pszichés bántalmak és betegségek megelőzésére
 - ↳ visszaesések megakadályozására
 - ↳ szakszerű „mentálhigiénés törődés” kiépítése
- ↪ 1930 Mentálhigiénés Bizottság Nemzetközi Kongresszusa (Washington)



Mentálhigiéné története

II. világháború után: újra terjedt a mentálhigiénés mozgalom

- ↳ Gyermekegészségügy: "a gyermekkor a mentálhigiéné aranykora"
- ↳ Orvostudomány területén (főként pszichiáterek; szociálpszichiátria - a szociokulturális helyzet patogén ártalmai; közösségi pszichiátria)
- ↳ Intézményekben (oktatási, szociális)



Mentálhigiéné története Magyarországon

Korai eredmények:

- 1904 Pándy Kálmán: ha a környezet, a családtagok szeretettel bánnak a beteggel, otthonában is gyógyítható
- 1905 Oláh Gusztáv: Országos Elmevédelmi Liga; Ideg-és lélekgondozó (*Lipótmező, 1925*); *Ideggondozók alakulása(1931-től)*



Mentálhigiéné története Magyarországon

- II. világháború után: a mentálhigiéné szemlélet korábbi eredményeinek elsorvasztása
- 1987 Kelet-Európában első **Egészségmegőrzési program** (nem valósul meg)
- 1989 rendszerváltás: „**Egészséges népnek lehet csak jövője**”
- 1993 ÁNTSZ feladata a **lakosság mentálhigiéné ellátása**(kritizált az eü. kompetenciájába helyezés)
- 1993 **Mentálhigiéné Fórum** (Salgótarján – kül. szakterületek képviselői)
- 1994 **Mentálhigiéné Programiroda** (Veér András – társadalmi szervezetek mentálhigiéné programjának támogatása; kiadványok, tömegkommunikáció)



Mentálhigiéné Magyarországon

↳ 1989 első posztgraduális mentálhigiéné szakemberképzés(Tomcsányi Teodóra és mtsai): egészségfejlesztő mentálhigiénikus szakember

→Előzmények:

- » 1984 családgondozó intézmények-szociális szakemberek képzése
- » 1985 iskolapszichológus szakma születése
- » 1985 személyközpontú szemlélet a pedagógiában (Klein Sándor és mtsai -SZTF-n Carl Rogers)
- » KLTE-n pályaszocializációs koncepció, kutatás
- » 1985 hivatásszemélyiség-fejlesztő munka (Bagdy Emőke, Bugán Antal és mtsai)
- » 1985 ELTE diáktanácsadás (Ritoók Magda); más egyetemeken is sorra alakulnak a tanácsadók; kibontakozik a felsőoktatási tanácsadó pszichológiai szakirány



Mentálhigiéné Magyarországon

Képzés:

- ↳ Legkülönbözőbb szakmákra ráépíthető diplomás képzés(mérnökök, tanárok, közgazdászok, zenészek...)
- ↳ Cél:
 - saját területükön(iskola, iroda, üzem, bank,...) építsék be a napi munkájukba a mentálhigiéné szemléletet
 - hálózatépítésben vegyenek részt
 - az egészség fenntartása érdekében prevenciós tevékenység végzése



Mentálhigiéné paradigmái

- ↳ **MEDICINÁLIS PARADIGMA** (XX.sz.közepéig)-
klasszikus orvostudomány, pszichopatológia,
pszichoanalízis az *egyén szervezetében,*
személyiségében, működésében kereste a
rendellenességek okát
 - ↳ Beteg(elszenvedő, alárendelő, passzív)
 - ↳ Orvos/terapeuta (szakértő, kezel, medikalizál)
 - ↳ Betegség(deficit, stigma)
 - ↳ Terápia
 - ↳ Szeparáció (egészségügyön belül)



Mentálhigiéné paradigmái

PARADIGMAVÁLTÁS

- ↳ *II. világháború történelmi sokkhatása*
- ↳ *Iparosodás, felgyorsult technológiai fejlődés – megváltozott társadalmi szükségletek*
- ↳ *Humanisztikus szemlélet*
- ↳ *Rendszerszemlélet*



Pozitív mentálhigiénés mozgalom

Gordon, Maslow, Rogers

- szakít a betegségközpontú szemlélettel
- az egészség nem a betegség hiánya
- a lelki egészséghez vezető személyes értékek és képességek tanulhatók



Preventív pszichiátria

- ✚ **Caplan('64):– kríziskoncepció:**
- a mentális egészség alapja a gyors, hatékony kríziselhárítás
- a relapszusokat akadályozó, egészségfenntartó segítség
- *primer-szekunder-tercier prevenció*



bio-pszicho-szociális szemlélet

/Schmerzer'70-'90/

➤ *Egészségpszichológia:*

→ egészség-betegség etiológiájának azonosítása

→ az egészségkárosító viselkedés predikciója

→ prevenció-coping-rehabilitáció

➤ *Magatartástudomány*



Spirituális holisztika

/’90-/

- természetgyógyászat
- alternatív gyógymódok
- spiritualitás



Mentálhigiéné paradigmái

- ↳ **SZOCIO- KULTURÁLIS PARADIGMA** (XX.sz. második felétől)- az egyén patológiája helyébe a szociális rendszerek egymáshoz való viszonyának értelmezése lépett(patogén ártalmak, erőforrás, támasz); hangsúlyos a társadalom felelőssége a lelki egészségvédelemben;közösségi mentálhigiéné
- ↳ Kliens(probléma hozó, aktív- egyenrangú, önmagáért felelős, önmagát megvalósító)
 - ↳ Segítő/facilitátor/problémamegoldó; kölcsönös szakértés
 - ↳ Probléma, zavar (múló, átmeneti állapot, dinamikus folyamatelemzés, rendszerszemlélet, cirkularitás)
 - ↳ Konzultáció, intervenció, tanácskozás,(+)értékekre épít, **prevenció**, coping
 - ↳ Nem szeparatív („helyben segít”, **közösségi mentálhigiéné**)



KÖZÖSSÉGI MENTÁLHIGIÉNÉ

Mozgalom ('60-tól USA)

↪ alapelvek:

- az egyént körülvevő társas támogató rendszert bevonva megőrizhető a személyiség egészsége
- az egyén érzi, hogy törődnek vele, hogy szoros kapcsolatban áll másokkal (család, rokonok, barátok, kortársak, szomszédok...)
- a természetes szociális háló: védelem, támasz, krízishelyzetben erőforrás
- „**helyben segíteni**”: a mentálhigiéné ”házhoz szállítása”; lakóhely, közösség szükségleteit terepen elégítik ki, csoport és szervezeti szintű intervenciókkal



Social network

- ↳ **Társas hálók:** szociális támogató, segítő rendszerek
 - ↳ *Self-help:* laikusok önsegítő spontán kezdeményezése (saját problémáikon túljutott személyek mint segítők)
 - ↳ *Professzionális network:* szakemberek irányítása alatt, helyi sajátosságokat ismerve, interdisciplináris team-munka
 - ↳ „*Közösségi kapuőrök*” részei a hálónak (papok, tanítók, orvosok, védőnők, szociális munkás, családgondozó, mentálhigiénikus..)



A mentálhigiénés prevenció lépcsői

CAPLAN('64): A lelki egészségvédelmet a megelőzés szolgálja legjobban, fel kell tárni a hatásokat, erőket és ellene dolgozni, mielőtt bajt okoznak

1. PRIMER PREVENCIÓ
2. SZEKUNDER PREVENCIÓ
3. TERCIER PREVENCIÓ



A mentálhigiénés prevenció lépcsői

1. PRIMER PREVENCIÓ: a lelki problémák, zavarok okainak elhárítása, előfordulásának csökkentése; szempontok:

- ↳ a fejlődés maximális elősegítése
- ↳ a sérülékenység figyelembe vétele
- ↳ a személyiség működésének védelme
- ↳ megküzdési képességének támogatása, fejlesztése, fenntartása



PRIMER PREVENCIÓ TERÜLETEI

- A, testi, szomatikus
- B, pszichoszociális
- C, szociokulturális



PRIMER PREVENCIÓ TERÜLETEI

A, testi, szomatikus állapot

- ↳ A fizikai higiéne alapja a lelki (tisztálkodás, fertőzés, védőoltás, szűrővizsgálatok..)
- ↳ Rizikómagatartások (dohányzás, túlsúly, mozgáshiány..)
- ↳ Élelem, víz... biztosítottsága



PRIMER PREVENCIÓ TERÜLETEI

B, pszichoszociális helyzet

- ↳ A családdal való kapcsolat minősége
- ↳ Emberi kapcsolatok iránti igény kielégítése
- ↳ Tekintélykapcsolatok
- ↳ Önérvényesítés, konfliktuskezelés
- ↳ Rizikótényezők felismerése
 - Alacsony szociális helyzet, szegénység
 - Felbomlott család, csonka család
 - Beteg a családban
 - Erőszak, traumák
 - Idős, elmagányosodó ember...



PRIMER PREVENCIÓ TERÜLETEI

C, szociokulturális helyzet

- ↳ Társadalomban elfoglalt hely (diák, nyugdíjas, kisebbség, munkanélküli, hajléktalan, bevándorló..)
- ↳ Ember és környezetének viszonya
 - Természeti környezet hatása (vidék, tanyavilág, kertváros...)
 - Épített környezet hatása (városi zsúfoltság, fűtés, világítás, szűk lakás..)
- ↳ Lelki környezeti viszonyok (mobbing, bulying, verbális - tettleges agresszió..)



A mentálhigiénés prevenció lépcsői

2. SZEKUNDER PREVENCIÓ

- ↳ Korai stádiumban lévő esetek gyors, hatékony megoldása, intervenciók
- ↳ Szakemberhez küldés felismerése (adekvát irányok meghatározása)
 - Szűrés
 - » pszichés zavarok
 - » krízis esetek
 - » krónikus esetek
 - » veszélyeztetettség



A mentálhigiénés prevenció lépcsői

3. TERCIER PREVENCIÓ

- ↳ Az elszenvedett probléma további károsító hatásainak, következményeinek csökkentése, a környezet segítségének mozgósítása
 - elszigetelődés elleni lépések
 - elidegenedés elleni lépések
 - kitaszítottság elleni lépések
 - produktivitás serkentése
 - közösségbe illesztés



TERCIER PREVENCIÓ

- ↳ Programok az optimális szomatikus, pszichés, szociális állapot elérésére, fenntartására
 - rehabilitációs program
 - reszocializációs program
 - reintegrációs program



A mentálhigiéné intézményes színterei

- ↳ **Egészségügy** (egyetemek, kórházak, klinikák, ÁNTSZ, mentőszolgálat, diétetika,...)
- ↳ **Önkormányzatok** (eü. osztály, szociális-és gyermekvédelmi osztály, gyámügy, munkaügyi központok,...)
- ↳ **Intézetek** (Családsegítők, Nevelőszülői hálózatok, Ped.-i Szakszolgálatok, Művelődési Házak, Értelmi fogyatékosok Intézete, Vakok Intézete ...)
- ↳ **Iskolák, gyermekintézmények**(bölcsődék, óvodák, általános iskolák, középiskolák, egyetemek, Javítóintézetek, Gyermekotthonok, Autista Ház...)
- ↳ **Gondozó szolgálatok** (ideggondozók, szakambulanciák-neurológia, pszichoszomatika, toxikológia...; logopédia, gyógypedagógia, AIDS,..)
- ↳ **Segélyszolgálatok**(telefonos segélyszolg., egyházak, idősek háza, Vöröskereszt, Máltai, Karitász...)
- ↳ **Alapítványok, egyesületek** (Drog Stop, Bárka, Forrás, Nagycsaládosok, Látássérültek, Sportegyesületek...)
- ↳ **Klubok, társaságok**(nyugdíjas klubok, természetjárók társasága...)



A klinikai szakpszichológus mentálhigiénés tevékenységei

Kliensekkel folytatott közvetlen mentálhigiénés munka:

- ↪ Diagnosztikai jellegű tevékenységek (személyiségjellemzők, viselkedés, veszélyeztetettség felmérése, pszichoterápiás indikáció eldöntése, pályaorientáció, beválás előrejelzése)
- ↪ Segítő kapcsolat, tanácsadás (személyközpontú)/eü.-ben, oktatásban, vallási intézményekben, művelődésügyben, gazdaságban.../
 - ↳ Hospice
 - ↳ Krízisintervenció, szuicidum megelőzése, telefonos segélyszolgálat
 - ↳ Örökbefogadás
 - ↳ Abortusz, mesterséges megtermékenyítés
 - ↳ Válás
 - ↳ Fogyatékkal élők és családjuk segítése
 - ↳ Szorongásos, pszichoszomatikus betegségek megelőzése...



A klinikai szakpszichológus mentálhigiénés tevékenységei

Kliensekkel folytatott közvetlen mentálhigiénés munka:

- ↪ Speciális célú csoportok létrehozása
 - ↳ önismereti (beilleszkedés, kommunikáció, konfliktuskezelés... segítésére)
 - ↳ rehabilitációs, reintegrációs csoportok
 - ↳ tematikus szemináriumok, táborok, nyári egyetemek
- ↪ Természetes csoportok, közösségek gondozása
 - ↳ munkahelyi mentálhigiéné, humán erőforrás kezelése, pályaalkalmasság
 - ↳ lakóhelyi közösségek segítése
 - ↳ egyházi közösségek segítése



A klinikai szakpszichológus mentálhigiénés tevékenységei

Segítőkkal folytatott közvetett mentálhigiénés munka:

↪ Segítők képzése, segítése

- ↳ Egyéni konzultációk
- ↳ Team építés
- ↳ Esetmegbeszélés
- ↳ Szupervízió
- ↳ Képzések szervezése, oktatás

↪ Társadalmi szintű mentálhigiénés munka

- ↳ Mentálhigiénés ellátó rendszerek szervezése
- ↳ Ismeretterjesztés, lelki egészségnevelés
- ↳ Graduális, posztgraduális mentálhigiénés képzés
- ↳ Tudományos kutatások, vizsgálatok
- ↳ Szakmapolitikai munka a mentálhigiéné ügyéért



A mentálhigiénés munkához szükséges jártasságok

- Tanácsadási módszerek
- Csoportvezetői és csoportdinamikai ismeretek
- Személyiségfejlesztő tréningekben való jártasság
- Készségfejlesztés (szociális, konfliktuskezelő)
- Reziliencia
- Szervezetfejlesztés
- Rendszerszemlélet
- Szupervízió
- Egészséglélektani ismeretek
- Oktatási, kutatási készségek

