

# A mentálhigiéné fogalma, a klinikai pszichológus mentálhigiénés tevékenysége

***Semmelweis Egyetem ÁOK,  
Klinikai Pszichológia Tanszék***

Szakképzés IV. évfolyam

2018.

Dr. Felleginé Takács Anna



# 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
- ▶ Tapasztalati megalapozottságú szemléletmód (paradigma), világlátás, fogalomkinccs, nyelvezet (Bagdy)
- ▶ Az életminőség javítására irányuló szemléletmód és gyakorlat, amely segíti a lelki egészség kifejlesztését, megóvását, fenntartását (Grezsa)
- ▶ A mentálhigiéné paradigma, tudományos szemlélet, amely az egészségvédelem elveit és módszertanát foglalja össze (Kézdi)



# Mentálhigiéné irányzatai

- **Medicinális** irányzat (biológiai pszichiátria - örökletesség: skizofrénia, depresszió, értelmi fogyatékoság – szűrőprogramok, genetikai tanácsadás)
- **Pszichoanalitikus** irányzat (XX.sz.eleje): mélylélektani folyamatok feltárása a lelki egészség alapja
- **Szociálpszichiátriai** irányzat (XX.sz. közepe): lelki zavarok és a társas kapcsolatok összefüggéseinek a hangsúly; csoportprogramok
- **Pozitív mentálhigiéné** (XX.sz. közepe – Jahoda '55): humanisztikus pszichológia alapelveire épül (Maslow, Rogers, Gordon '50 - egészséggrádiens); ön-hatékonyság, önmegvalósítás; reziliencia; paradigmaváltást hozott
- **Ökológiai közösségi mentálhigiéné**s irányzat (XX.sz. közepe; G.Caplan): természetes és hivatásos támogató rendszerek fejlesztése (családi, szomszédsági, munkahelyi, iskolai, kortárs, baráti közösségek; tanácsadói hálózatok); rizikócsoportok kiszűrése
- **Lelki egészségpromóciós** irányzat (XX.sz. második fele): a lelki egészséghez vezető folyamatok függenek az életmódtól, életstílustól; életmódprogramok, nyomonkövetés, költséghatékonyság; multidiscipinaritás-a korra jellemző tudományos ismeretek promóciója; média, internet



# Mentálhigiéné története

- ▶ 1840-es évek: 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; *lelki egészségvédelem* fontossága; a pszichiátriai ellátás javítható emberséges bánásmód megteremtésével; a pszichiátriai bajok elkerülhetők a lelki gondozás által
  - ▶ MENTÁLHIGIÉNÉS MOZGALMAT INDÍTOTT EL



# Mentálhigiéné története

- ▶ 1930 Adolph Meyer(svájci): akcióprogramok
  - ▶ a pszichés bántalmak és betegségek megelőzésére
  - ▶ Visszaesések megakadályozására
  - ▶ Szakszerű „mentálhigiéné törődés” kiépítése
- ▶ 1930 Mentálhigiéné Bizottság Nemzetközi Kongresszusa (Washington)
- ▶ II. világháború után terjedt a mentálhigiéné mozgalom
  - ▶ Gyermekegészségügy: "a gyermekkor a mentálhigiéné aranykora"
  - ▶ Orvostudomány területén (főként pszichiáterek; szociálpszichiátria - a szociokulturális helyzet patogén ártalmai; közösségi pszichiátria)
  - ▶ Intézményekben





# Mentálhigiéné története

- Caplan(,64): preventív pszichiátria – *kríziskoncepció*; a mentális egészség alapja a gyors, hatékony kríziselhárítás, a relapszusokat akadályozó, egészségfenntartó segítség; *primer-szekunder-tercier prevenció*
- Gordon (Maslow, Rogers): humanisztikus pszichológiai alapokon indul a *pozitív mentálhigiéné*s mozgalom – **paradigmaváltás**: szakít a betegségközpontú szemlélettel; az egészség nem a betegség hiánya, a lelki egészséghez vezető személyes értékek és képességek tanulhatók
- Ökológiai és *közösségi mentálhigiéné* mozgalma ('60-tól USA): a mentálhigiéné „házhoz szállítása”; természetes szociális háló(támasz; erőforrás)
- '70-'90-s évek: bio-pszicho-szociális szemlélet; Schmerzer'90 - *egészségpszichológia*: egészség-betegség etiológiájának azonosítása, az egészségkárosító viselkedés predikciója, prevenció-coping-rehabilitáció; *magatartástudomány*
- New Age (Spirituális holisztika): természetgyógyászat, alternatív gyógymódok



# Mentálhigiéné története Magyarországon

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

- ▶ 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
- ▶ Legkülönbözőbb szakmákra ráépíthető diplomás képzés (mérnökök, tanárok, közgazdászok, zenészek...)
- ▶ Cél: saját területükön építsék be, a napi munkájukba a mentálhigiénés szemléletet, hálózatépítésben vegyenek részt



# Mentálhigiéné magyarországi szemlélete

- Vannak fejlődési-fejlesztési potenciáljai
- Pozitív mentálhigiéné szemlélet (humanisztikus, cél: az egészség fenntartása)
- 3 ága:
  - Pedagógiai: egészségnevelés, egészségfejlesztés, tanácsadás
  - Nevelési tanácsadó- iskola, óvoda, szülők: szocializációs hiányok pótlása, fejlődési elakadások elhárítása
  - Regionális: helyi törekvések segítése, önkormányzati támogatással, preventív jelleggel



# Mentálhigiénés szemlélet jellemzői

- **Preventív megközelítés:** egészségközpontú szemléletmód-életminőség fejlesztése, destruktív magatartás visszaszorítása; elsődleges-másodlagos-harmadlagos megelőzés fontossága
- **Holisztikus emberkép:** az ember biológiai-pszichés – közösségi – spiritualis lény
- **Kapcsolati paradigma:** az ember lelki működése társas beagyazottságú
- **Regionalitás:** egymással területileg szoros kapcsolatban álló csoportok, közösségek hatása
- **Önszerveződés** támogatása
- **Természetes támaszrendszerek:** laikus erőforrások, nem hivatásos segítők bevonása
- **Védőháló kiépítése:** szociális érzékenység az egyenlőtlenségek iránt
- **Társadalmi, nemzeti elkötelezettség:** társadalmi érdek a lelki egészség
- **Interdiszciplinaritás:** más szakmákkal való együttműködés
- **Képzés, önképzés:** a hivatásszemélyiség folyamatos karbantartásának igénye



# Mentálhigiéné paradigmái

PARADIGMA (Thomas Khun: adott történelmi korra jellemző világlátás (tapasztalatszerzés-értelmezés- magyarázat)

- **I. MEDICINÁLIS PARADIGMA** (XX.sz.közepéig)-klasszikus orvostudomány, pszichopatológia, pszichoanalízis az egyén szervezetében, személyiségében, működésében kereste a rendellenességek okát

## PARADIGMAVÁLTÁS

- *II. világháború történelmi sokkhatása*
- *Iparosodás, felgyorsult technológiai fejlődés – megváltozott társadalmi szükségletek*
- *Humanisztikus szemlélet*
- *Rendszerszemlélet*
- **II. SZOCIO- KULTURÁLIS PARADIGMA** (XX.sz. második felétől)- az egyén patológiája helyébe a szociális rendszerek egymáshoz való viszonyának értelmezése lépett (patogén ártalmak, erőforrás, támasz); közösségi mentálhigiéné; társadalom felelőssége a lelki egészségvédelemben



# Mentálhigiénéé paradigmái

## ➤ I. MEDICINÁLIS PARADIGMA

- Beteg(elszenvedő, alárendelőő, passzív)
- Orvos/terapeuta (szakértő, kezel, medikalizál)
- Betegség(deficit, stigma)
- terápia
- Szeparáció (egészségügyön belül)

## ➤ II. SZOCIO-KULTURÁLIS PARADIGMA

- Kliens(probléma hozó, aktív- egyenrangú, önmagáért felelős, önmagát megvalósító)
- Segítő/facilitátor/problémamegoldó; kölcsönös szakértés
- Probléma, zavar (múló, átmeneti állapot, dinamikus folyamatetelemzés, rendszerszemlélet, cirkularitás)
- Konzultáció, intervenció, tanácskozás(+értékekre épít), prevenció, coping
- Nem szeparatív („helyben segít”, **közösségi mentálhigiénéé**)



# KÖZÖSSÉGI MENTÁLHIGIÉNÉ

- A lakóhelyi közösség szükségleteit terepen elégítik ki, csoport és szervezeti szintű intervenciók
- Ökológiai és közösségi mentálhigiéné mozgalmának **alapelve**: a mentálhigiéné "házhöz szállítása". Az egyént körülvevő társas támogató rendszert- természetes szociális hálót (család, barátok, szomszedság, közösségi kapuőrök..) bevonva megőrizhető a személyiség egészsége (védelem, krízishelyzetben erőforrás).
- **Közösség**; helyi társadalom, természetes lakóhelyi közösség (ökoszisztéma); egy ökológiai rendszer lakosságát, szervezeteit, intézményeit foglalja magában
- **Társas háló** (social network): szociális támogató, segítő rendszerek, az egyén érzi, hogy fűződnek vele, hogy szoros kapcsolatban áll másokkal (család, rokonok, barátok, kortársak, szomszédok... )
  - *Self-help*: laikusok önszegítő spontán kezdeményezése (saját problémáikon túljutott személyek mint segítők)
  - *Professzionális network*: szakemberek irányítása alatt, helyi sajátosságokat ismerve, interdiszciplináris team-munka
- „**Közösségi kapuőrök**” részei a hálónak (papok, tanítók, orvosok, védőnők, szociális munkás, család gondozó, mentálhigiénikus..)
- Helyi társadalmi szervek biztosítják a feltételeket; „**helyben segíteni**”





# 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



# A mentálhigiénés prevenció lépcsői

## 1. PRIMER PREVENCIÓ területei

A, testi, szomatikus

B, pszichoszociális

C, szociokulturális



# A mentálhigiénés prevenció lépcsői

## 1. PRIMER PREVENCIÓ területei

### A, testi, szomatikus állapot

- ▶ A fizikai higiéné alapja a lelkinék (tisztálkodás, fertőzés, védőoltás, szűrővizsgálatok..)
- ▶ Rizikómagatartások (dohányzás, túlsúly, mozgáshiány..)
- ▶ Élelem, víz... biztosítottsága



# A mentálhigiénés prevenció lépcsői

## 1. 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...



# A mentálhigiénés prevenció lépcsői

## 1. 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 - teftleges agresszió..)





# A mentálhigiénés prevenció lépcsői

## 2. SZEKUNDER PREVENCIÓ

- ▶ Korai stádiumban lévő esetek gyors, hatékony megoldása
  - ▶ 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



# A mentálhigiénés prevenció lépcsői

## 3. TERCIER PREVENCIÓ

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



# A mentálhigiéné intervenciós szinterei

- EGYÉN
- CSOPORT
- SZERVEZET
- INTÉZMÉNY
- KÖZÖSSÉG
- TÁRSADALOM



# A mentálhigiéné intézményes szinterei

- **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...)



# ISKOLAI MENTÁLHIGIÉNÉ

- A társadalomtudományok és egészségtudományok iskolára vonatkozó ismereteit, módszereit használja
- Az iskola szolgáltató szervezet: oktató-nevelő, szocializációs, intervenciós rendszer, információs központ, mentálhigiénés erőforrás
- A közösségi pszichológus prototípusa az iskolapszichológus
- USA-ban 1944-1963 között fejlődik: problémás gyermekek viselkedésének kezelése az anya attitűdváltoztatásával; Caplan '74- a pedagógusok elvégzik a szocializáció korrekcióit
- Magyarországon 1985 –től iskolapszichológus képzés; 1989-től mentálhigiénés szakemberképzés





# ISKOLAI MENTÁLHIGIÉNÉ

- Az iskolai mentálhigiéné módszere a **konzultáció** (Caplan '70)-kollaboratív problémamegoldás
  - Kliensközpontú esetkonzultáció (kliens működésének jellemzői, viselkedésmódosítás, személyiségalkítás, fejlesztés)
  - Tanárközpontú esetkonzultáció (tanár szakmai működésének hatékonyabbá tétele)
  - Programközpontú adminisztratív konzultáció (intézményi szintű problémák kezelése)
  - Tanárközpontú adminisztratív konzultáció (mentálhigiénés programszervezés javítása)



# ISKOLAI MENTÁLHIGIÉNÉ

## ► Iskolai mentálhigiénés programok:

### ► Specifikusak:

- minden gyermek számára ajánlott egészségnevelési programok( alc.,drog, dohányzás megelőzése)
- differenciált egészségnevelési programok (lányok/fiúk szex. felvilágosítása; agresszió kezelés – agresszív gyerekeknek)

### ► Nonspecifikusak

- Valamennyi gyermeket érintő általános programok (egészséges életmód, sportos életmód, kommunikációs készség, problémamegoldó stratégiák, kreatívfejlés...)



# ISKOLAI MENTÁLHIGIÉNÉ

## ► Néhány iskolai mentálhigiénés program:

- Shapiro-program: 10-14 évesek egészségnevelése (táplálkozás, szex., AIDS, drog, alkohol)
- IKP (Iskolai Közösségpszichológiai modell-kísérlet: serdülőkorral összefüggő identitásválság, iskolai eredetű problémák kezelése; osztályközösségek (és azok informális csoportja) szocializációs és problémamegoldó mechanizmusainak fejlesztése)
- Drogalapítvány programja: drogmegelőző 10-18 éveseknek
- D.A.D.A.: 6-14 évesek dohányzás-alkohol-drog-AIDS megelőzési program
- ENSZ Stop-drog programja: általános-és középiskolásoknak



# Devianciák megelőzésének mentálhigiénés lehetőségei

## **Terápiás-közösség mozgalmak drog, alkohol, antiszociális viselkedések kezelésére**

- ▶ AA '35: Névtelen Alkoholisták önsegítő csoportja
- ▶ Chicagói-iskola '40: program a devianciák előfordulásának csökkentésére
  - ▶ Szomszédsági network szerepe
  - ▶ A közösség kulcsfiguráinak találkozása a veszélyeztetett fiatalokkal
  - ▶ Összehozzák ex-bűnözőkkel
- ▶ Santa Monica Synanon program '58: encounter csoport drogfüggőknek identitásalakítási céllal
- ▶ Varsó MONAR '81: bentlakásos ifjúsági szervezet



# Devianciák megelőzésének mentálhigiénés lehetőségei

- ▶ Intenzív esetgondozások: hosszú idejű esetkövetések, környezeti változások segítése
- ▶ Alternatív intézmények: ifjúsági krízisközpontok, fiatalok háza – szociális ellátás, krízisintervenció, családgondozás, tanácsadás, oktatás, álláskeresés
- ▶ Támogató hálók, szupportív rendszerek:
  - ▶ szituatív krízisek átvészelésének segítése, túléléssel kapcsolatos szükségletek kielégítése
  - ▶ hosszútávú fejlődési célok, megtartó, támogató csoportok bevonása



# Devianciák megelőzésének mentálhigiénés lehetőségei

- Pedagógusok mentálhigiénés képzése
- Kortárs segítő hálózatok kiépítése
- Személyiségfejlesztő, kompetencianövelő programok
- Csellengők bevonása prevenciós programba
- Iskolarendszeren kívüli felzárkóztatás
- Tehetséggondozás
- Egészségfejlesztési programok
- Családi krízishelyzeteket kezelő programok
- Szülők iskolája





# A klinikai szakpszichológus mentálhigiénés tevékenységei

## **Kliensekkel folytatott közvetlen mentálhigiénés munka:**

- ▶ Diagnosztikai jellegű tevékenységek (személyiségjellemzők, viselkedés, veszélyeztetettség felmérése, pszichoterápiás indikáció eldöntése, pályaorientáció, bevalás 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)
  - ▶ tematikus szemináriumok, táborok, nyári egyetemek
- ▶ Természetes csoportok, közösségek gondozása
  - ▶ munkahelyi mentálhigiéné, humánerőforrás kezelése, pályaalkalmasság
  - ▶ lakóhelyi közösségek segítése
  - ▶ egyházi közösségek segítése



# A klinikai szakpszichológus mentálhigiénés tevékenységei

## **Segítőikkel 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 klinikai szakpszichológus mentálhigiénés tevékenységei

## **A mentálhigiénés munkához szükséges jártasságok:**

- ▶ Tanácsadási módszerek
- ▶ Csoportvezetői és csoportdinamikai ismeretek
- ▶ Személyiségfejlesztő tréningekben való jártasság
- ▶ Szociális készségfejlesztés
- ▶ Szervezetfejlesztés
- ▶ Rendszerszemlélet
- ▶ Szupervízió
- ▶ Egészséglélektani ismeretek
- ▶ Oktatási, kutatási készségek

