

A mentálhigiéné fogalma, a
prevenció szintjei.

A klinikai szakpszichológus
mentálhigiénés tevékenysége.

Jáki Zsuzsanna PhD, klinikai szakpszichológus, egyetemi adjunktus,
Semmelweis Egyetem EKK Mentálhigiéné intézet

Mi a mentálhigiéné?

- Szemléletmód?
- Önálló szakma?
- Tudományos paradigma?
- „majdnem pszichológia?”
- A társadalmi egészségmegőrzést, ismeretterjesztést szolgáló mozgalom?

Mi a mentálhigiéné?

- Lelki egészségvédelem (Buda Béla)
- „A lelkileg egészséges személyiség kialakítására, valamint a mentálhigiénés elvek társadalomban való érvényesülésére és fejlesztésére irányuló mindenfajta erőfeszítés és igyekezet közös elnevezése.” (Prof. Tomcsányi Teodóra, 2003, 18.)
- mindazon folyamatok, tevékenységek összessége, melyek az emberi személyiséget és a közösségi kapcsolatokat erősebbé, fejlettebbé teszik
- Egyéni és társadalmi szint!

Mh.: Társadalmi szintű lelki egészségvédelem

„A Magyar Köztársaság területén élőknek joguk van a lehető legmagasabb szintű testi és lelki egészséghez” (MKA 70/D)

„cselekvéstudomány” (Tomcsányi T.)

„Összefogáson alapul és
minden területre kiterjed:
multi- és interdiszciplináris tudomány."
(Buda B.)



Mentálhigiéné mint paradigma

- Önálló tudomány? (MA képzés, mentálhigiénés szakemberek alkalmazása)
- Szemléletmód (Tomcsányi)
- Paradigma (Kézdy)
 - „A mentálhigiéné nem mozgalom, nem gyakorlat, nem tudomány, hanem paradigma” (Kézdy, in: Bagdy, 1999)
 - Paradigma: egy-egy történelmi korra jellemző világlátás, melynek döntő jelentősége van a tudományos megismerési folyamatok vezérlésében és eredményeinek megfogalmazásában. Tapasztalatszerzés, értelmezés és magyarázat.
 - Első mentálhigiénés paradigma: A kor pszichiátriájának „humanizált” változata, megelőzés, felvilágosítás elveniek előtérbe kerülése
 - Második mentálhigiénés paradigma: XX.század második fele, multi- és interdiszciplináris beágyazottságú, egészségpromóció előtérbe kerülése a prevencióval szemben

A mentális zavarok évszázada

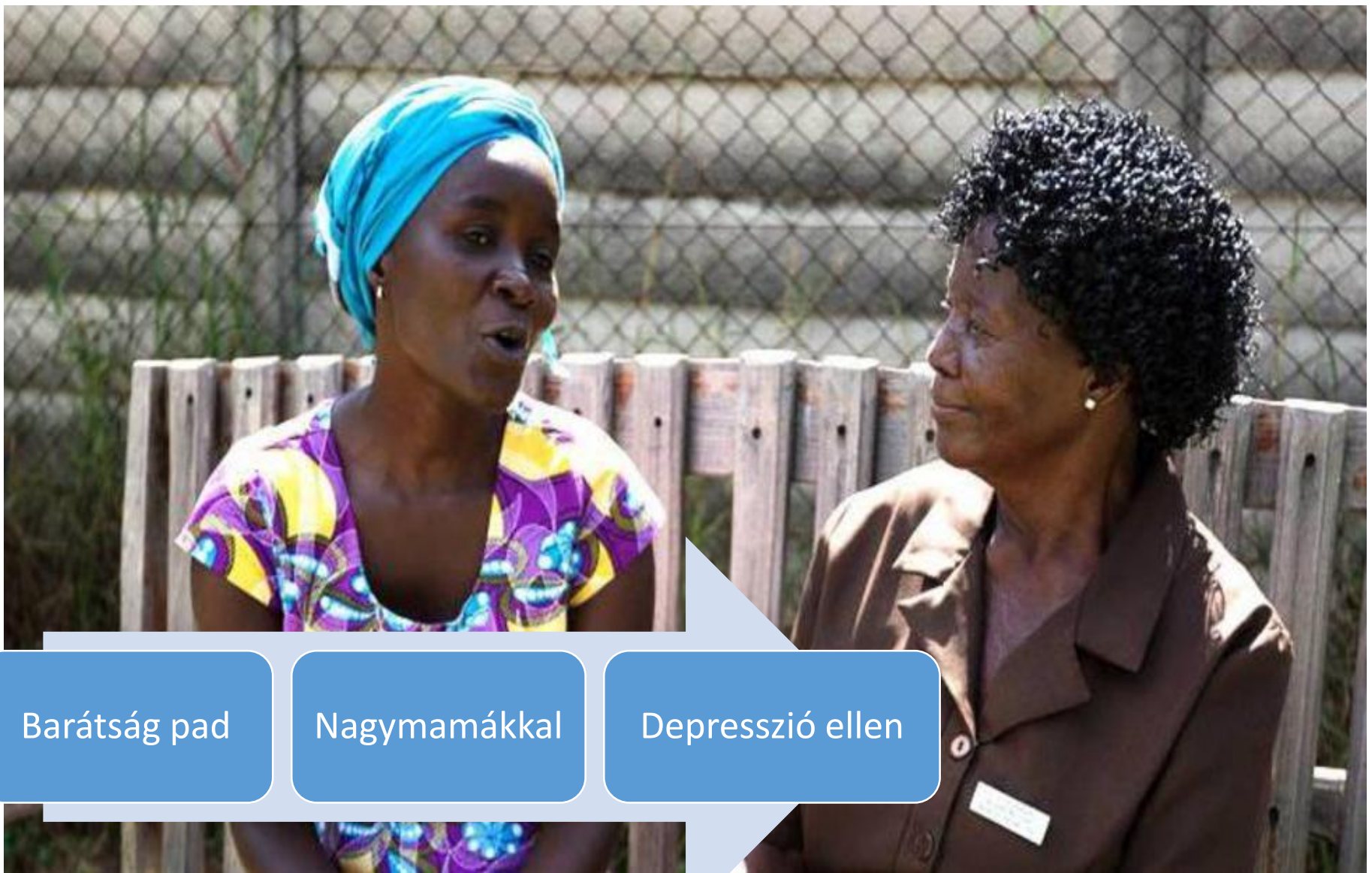
XXI. sz. - WHO

(Dr. Purebl György előadása alapján)

- A tartós munkaképesség-csökkenés 21.2%- mentális zavarok miatt
- A depresszió gyakorisága 1990 és 2013 között 53,4%-kal nőtt
- Magyarországon ma ez a tartós munkaképességcsökkenés harmadik leggyakoribb oka.
- Csak a depresszió az európai GDP 1%-át emészti fel, a költségek 88%-a mentális zavar miatti termelékenység-csökkenésből adódó gazdasági veszteség

WHO: Global Burden of Disease. The Lancet. Available online: June 7th, 2015n

doi:10.1016/S0140-6736(15)60692-4 <https://icd.who.int/dev11/l-m/en>



Barátság pad

Nagymamákkal

Depresszió ellen

Mentális egészségprogram

- Zimbabwe (Harare), WHO, 2006 óta
- Alacsony küszöbű ellátás
- „Barátság pad” - önkéntes nagymamák, támogató kommunikáció
- Bemutakozom és azt mondom: „ Mondj el mindent, meghallgatlak! Hadd segítsek neked egy kicsit a szavaimmal!”
- felmérésekkel tesztelt > hatékony > evidenciákon alapul
- Low Intensity Psychological Intervention – LIPI – Purebl Gy. SE



Hungarostudy - 2022

- 2020 és 2021-ben a Covid-19 járvány hatására számos országban kimutathatóan megemelkedett a szorongás, a depresszió, a poszttraumás érzelmi tünetek és a stressz mértéke a járványt megelőző időszakhoz képest (Torales 2020, Fond és mtsai 2021)
- Magyarországon a pandémia alatt 10 százalékkal nőtt a halállal végződő öngyilkosságok száma a 2019-as évhez képest, és a növekedés túlnyomó többségben a férfiak körében volt tapasztalható (Központi Statisztikai Hivatal 2021).
- Magyarországon a fiatalok (18-29 év) megduplázódott a nagy valószínűséggel klinikai mértékű, tehát kezelésre szoruló depressziósok aránya
- A társas támogatás nagyobb mértéke alacsonyabb depressziós pontszámokkal jár együtt.

A mentálhigiéné története

- A fogalom eredete: Swester – 1843
- A mentálhigiénés mozgalom elindítója: Clifford Beers, 1908
- Lindemann és Caplan: kríziskoncepció, preventív pszichiátria
- 1960-as évek: humanisztikus lélektan hatása, pozitív mentálhigiéné, Jahoda: „folyamatos egészségpotenciál”
- Ökológiai és Közösségi mentálhigiéné
- Biopszichoszociális modell (1970-es, 80-as évek) egészségpszichológia, magatartástudomány fejlődése
 - +1 : *Biopszichoszocio-spirituális modell, (Bishop, 2009)*

MENTAL HYGIENE,

OR AN

EXAMINATION

OF THE

INTELLECT AND PASSIONS,

DESIGNED TO ILLUSTRATE

THEIR INFLUENCE ON HEALTH AND THE DURATION OF LIFE.

By WILLIAM SWEETSER, M.D.

LATE PROFESSOR OF THE THEORY AND PRACTICE OF PHYSIC, AND
FELLOW OF THE AMERICAN ACADEMY OF ARTS AND SCIENCES.



New-York:

J. & H. G. LANGLEY, 57 CHATHAM STREET.

MDCCCXLIII.

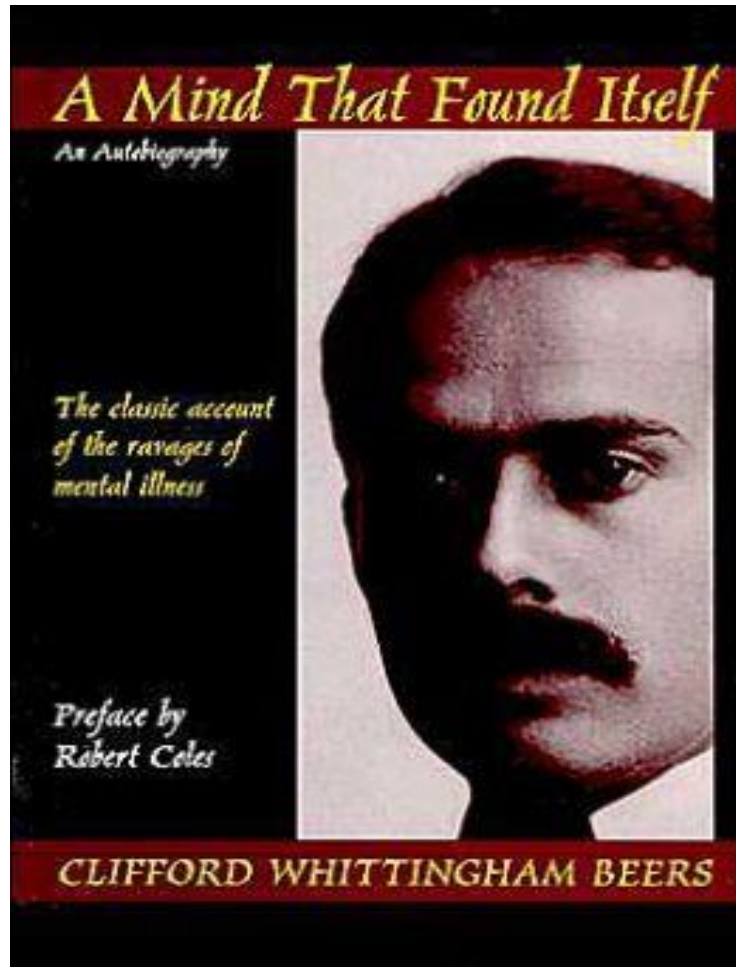
Sweetster, William (1797-1875)

mentálhigiéné

a kifejezés első használata
1843-ban kiadott
könyvében

<https://archive.org/details/mentalhygiene00swee>

Clifford W. Beers (1876-1963)



„Amikor az elme megleli önmagát”

Megjelenési
formák,
Intézményesülés

1908: első Mentálhigiénés Egyesület (Connecticut Society for Mental Hygiene)

INTERDISZCIPLINARITÁS



1946: USA: Mental Health Act: szövetségi állam feladata a mentálhigiéné ügye

TÁRSADALMI FELELŐSSÉG



1986: WHO - Ottawa

Lelki egészség

- pozitív életérzéssel járó folyamategyensúly és az ebből következő viselkedés, mely jelentősen hozzájárul az egyén belső stabilitásához (Prof. Tomcsányi teodóra)
- WHO Ottawa – Egészségmegőrzési Charta:
 - „Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiánya”.
[/http://www.pro-qaly.hu/az-egeszseg-fogalma-es-determinansai-108.html/](http://www.pro-qaly.hu/az-egeszseg-fogalma-es-determinansai-108.html/)
- Jahoda / mentális egészség:
 - Egyén viszonyulása magához
 - Fejlettségének mértéke
 - Saját lehetőségei megvalósítása
 - Pszichés funkciók integráltsága
 - Autonómia
 - Valóságérzékelés
 - Környezet feletti uralom

Egészségfejlesztés

„Az egészségfejlesztés az a folyamat, amely módot ad az embereknek, közösségeknek egészségük fokozott kézbentartására és tökéletesítésére.

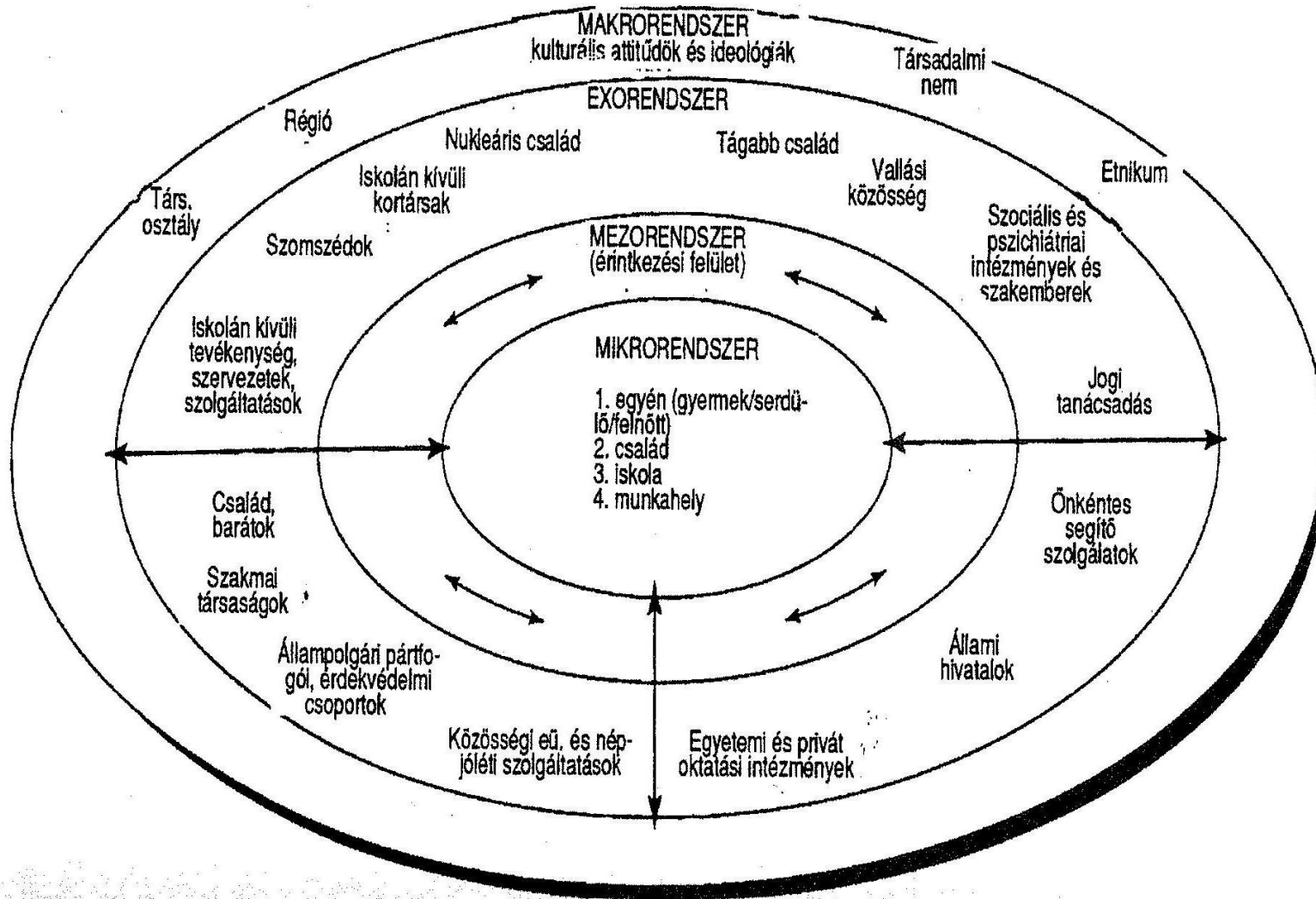
A teljes fizikai, szellemi és szociális jólét állapotának elérése érdekében az egyénnek vagy csoportnak **képesnek** kell lennie arra,

hogy megfogalmazza és megvalósítsa vágyait, kielégítse szükségleteit, és környezetével **változzék** vagy alkalmazkodjon ahhoz. „

Ökológiai, közösségi mh

- Közösségi mh: rapaport tanmeséje (Gerevich, 1989)
- Szupportív segítő háló (család, barátok, szomszédság, pap, tanító, háziorvos)
- Mentálhigiénés kapuőrök
- Rendszerszemlélet
- Csoportszintű megközelítés, önsegítő cs.
- Szervezeti intervenciók
- Közösségi mh: a különböző szintű beavatkozások szintézise





4.1. ábra. Az egyén identitását és magatartását befolyásoló többszörös rendszerek (öko-térkép)

Bronfenbrenner humánökológiai modellje

Forrás: Goldenberg, H & I.: Áttekintés a családról. Első kötet. Bp. Animula, 2008: 124. old.

Közösségi mentálhigiéné

- A lakosság mentálhigiénés szükségleteinek kielégítése leggazdaságosabb és leghatékonyabb, ha a szolgáltatások helyi lakóközösségeket (ökoszisztémákat) céloznak meg.
- Programjait megterhelő élethelyzetek köré összpontosítja (krízisek, átmeneti állapotok, tartós hiányállapotok)
- Az egyént a társas környezetével együtt kezeli, módszereivel a társas kapcsolati rendszerek támogató hatásainak felerősítésére törekszik
- Közösségi pszichológia hármass elve reiff szerint:
 - Az individuális viselkedés változtatható a szociális rendszerbe való beavatkozással
 - A közösségi intervenció a rendszer valamennyi tagjának viselkedését módosítja
 - A szakmai gyakorlat alapja a részvétel: A közösségi pszichológus az általa vizsgált rendszer aktív résztvevője (pl. iskolapszichológus)

Multiplikátor hatás

Csoportok,
projektek
Mh. célú honlapok →

A társadalom szélesebb rétegeit eléri!



Mentálhigiénés projektek

- Kutyák számára megőrző a hajléktalanszálló mellett
- Társasházban szervezett közösségi nap
- Érintettek projekt <http://www.erintettek.hu/index.php/hu/>)
- Iskolások szüleinek tájékoztató nap az okoseszközök gyerekek általi használatának hatásairól, irányelvek, amik a szülőket segítik
- Webnővér (<https://webnover.hu/>)
- Idős hozzátartozót gondozók számára szervezett program
- Családi ima tanítása az adott gyülekezetnél



Magyarországon...

1982: Magyar Pszichiátriai Társaság Pszichohigiénés Munkacsoportja „lelki jelenségek és zavarok” címmel mh-s ismeretterjesztő programot indít

1985: első mentálhigiénés munkacsoport

1995: Magyar Mentálhigiénés Szövetség

1987: posztgraduális mentálhigiénés szakirányú továbbképzés indul a Magyar Testnevelési Egyetemen (jelenleg: SE Mentálhigiéné Intézet)

MENTÁLHIGIÉNÉS KÖZÖSSÉG- ÉS KAPCSOLATÉPÍTŐ MESTERKÉPZÉSI SZAK (felvi.hu, 2020)

- [Apor Vilmos Katolikus Főiskola](#)
- [Nyíregyházi Egyetem](#)
- [Pannon Egyetem Modern Filológiai és Társadalomtudományi Kar](#)
- [Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar](#)

*A képzés célja olyan mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő szakemberek képzése, akik tevékenységükkel hozzájárulnak az **egyének és közösségek, problémamegelőző és problémamegoldó folyamatainak elősegítéséhez**, munkájukkal hozzájárulnak a társadalmi problémák kezeléséhez és csökkentéséhez, valamint **a helyi társadalom erősítéséhez, képesek közösségek, közösségi hálók kiépítésére, fejlesztésére és vezetésére**, amelyek lakóhelyi, munkahelyi, civil társadalmi és egyházi, felekezeti területen fejlesztő, támogató és védelmet adó tevékenységet folytatnak. Működésükkel elsődlegesen a közösségbe vont emberek **bio-pszicho-szociális jóllétét, annak fenntartását, erősítését szolgálják**, és növelik a közösségi cselekvés társadalomalakító tényezőinek hatékonyságát. Erőforrás-orientáltan képesek támogatni a közösség fejlődését, működését, és elősegíteni a közösségben levő lehetőségek hasznosulását az egyes emberek jólléte, társadalmi integrációja és a társadalmi harmónia érdekében.*

SE EKK Mentálhigiéné intézet

Képzések

- Szociális munka ma
- Interdiszciplináris Családtudományi ma
- Szakirányú képzések
 - Lelkigondozó
 - Mentálhigiéné
 - Laktációs szaktanácsadó
 - Integrált szülő-csecsemő konzultáció
 - Közösségi és családi mediáció
 - Iskolai szociális munka
 - Időügyi interaktív életút-tanácsadó
 - házasság - és család-lelkigondozó

Kutatások (nem teljes lista)

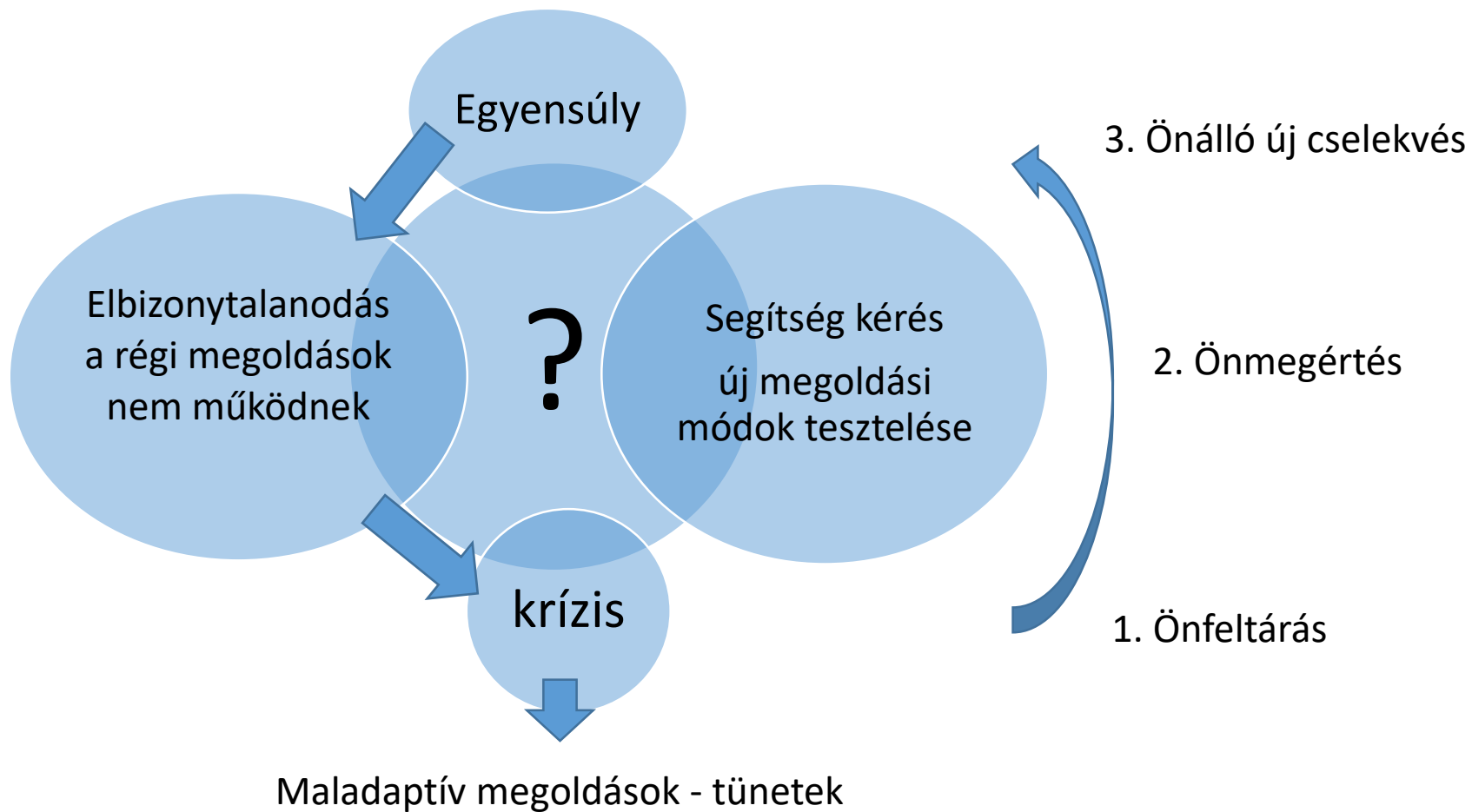
- 21. századi babaszoba: Egyéni, családi és tágabb környezeti tényezők a koragyerekkori lelki egészség hátterében – feltáró kutatás ([EFOP - 3.4.3-16-2016-00007](#))
- Közös szülőség a válás után (OTKA-[PD 131671](#))
- Mentálhigiénés segítő kapcsolatok hatásvizsgálata
- Roma szakkollégiumi kutatás
- Szülés-születés panel
- **Kapcsolathálózati kutatások, barátságkutatás**

A mentálhigiénés szakember kompetenciaterületei

- Egészségmegőrzést szolgáló rövidtávú célzott tanácsadás, konzultáció, segítő kapcsolat
 - Nagy hozzáférhetőségű mentálhigiénés szolgálat indítása, Fenntartása (pl telefonos lelkisegély)
 - Mentálhigiénés szűrővizsgálat veszélyeztető állapot felmérésére
 - Természetes csoportokat segítő közösségi egészségmegőrző programok
 - Szervezetfejlesztő tevékenység
 - Lakossági kezdeményezések erősítése
 - Mentálhigiénés szemléletet terjesztő képzési programok
 - Problémás rendszerviszonyokra irányuló konzultációs és fejlesztő tevékenység
 - Tömegkommunikációs lelki egészségvédő stratégiák (nagyközönség, ill. egyes szakmai csoportok felé)
 - Kapcsolati kultúrát és konfliktuskezelést közvetítő képzések
- + alapszakma szerint differenciált kompetenciák

Forrás: Tomcsányi, Bugán, Farkas, Sávai, Hubainé, Grezsa és mtsai: A mentálhigiéné (a prevenció, primer prevenció) szakmai protokollja. Kézirat, Bp, 1996

Krízis kör és a segítség folyamata



A mentálhigiéné

szemlélete

- holisztikus
(Biopszichoszocio-
spirituális)
- interdiszciplináris
- Rendszerszemléletre épít
- reflektív
- preventív
- Promotív
(egészségfejlesztés)

irányultsága

- cselekvésorientáció
- Kapcsolati orientáció
- empowerment
- szabályozási
kompetenciák
- Életcélok megtalálása

szintjei

- Egyéni
- Közösségi
- társadalmi

Primer- szekunder- tercier prevenció

Primer prevenció

Megelőzés, egészségfejlesztés

Kóros folyamat elindulásának megakadályozása

Nincs szükség diagnózisra

szintjei: szomatikus;
pszichoszociális (emberi
kapcsolatok, pszichés állapot,
rizikószemélyiség kiszűrése);
szociokulturális (kultúra,
munkanélküliség, szokásrend)

Szekunder prevenció

Korai beavatkozás, diagnózis mentén

Már elindult kórfolyamat megállítása

Korai felismerés, szűrés
krízisintervenció

Tercier prevenció

Visszaesés megelőzése

Az elszenvedett kórkép további károsító hatásainak, következményeinek csökkentése

Rehabilitáció

Szociális munkások tevékenysége, szociális integráció

Megváltozott feltételek melletti élhető, tartalmas, értelmes élet

A klinikai pszichológus mentálhigiénés tevékenysége (Pintér G., In: Bagdy, 1999)

Kliensekkel folytatott közvetlen mh tevékenység

- Diagnosztika (szorongásos és depr. Zavarok szűrése, pszichoterápiás indikáció, pályaszocializáció)
- Segítő kapcsolatok, tanácsadás
- Csoportok létrehozása és vezetése
- Természetes közösségek, csoportok mentálhigiénés gondozása, segítése (pl. Óvoda, iskola, felsőoktatás)

Segítő foglalkozásúakkal folytatott közvetett mh tev.

- Egyéni konzultáció
- Esetmegbeszélő csoport vezetése
- Mentálhigiénés képzések szervezése, azokban oktatás
- Szupervízió biztosítása

A klinikai pszichológus mentálhigiénés tevékenysége (Pintér G., In: Bagdy, 1999)

Társadalmi szintű Mh

- Ismeretterjesztés, lelki egészségre nevelés (lakosságnak szóló cikkek, könyvek, média)
- Mh ellátórendszer szervezése, működtetése (pl tanácsadó kp-ok, telefonos lelki segély szolgálatok)
- Szakmapolitikai munka (pl a klinikai pszichológiai szakmai kollégiumon, vagy a pszichológus kamarán belül)

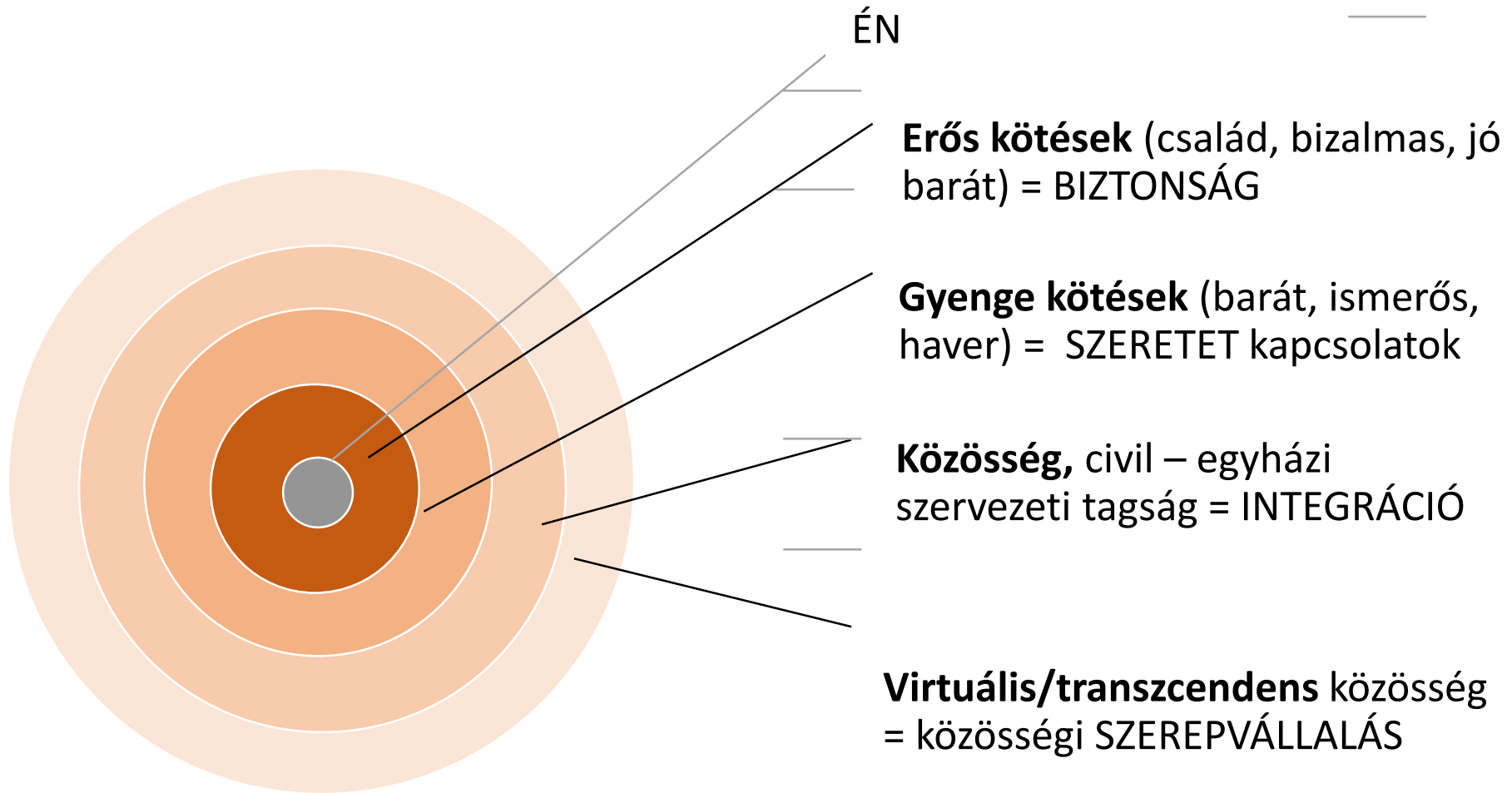
A kialakult gyak. elsősorban:

- Pszichodiagnosztikai, klinikai szűrések
- Krízisintervenció
- Pszichoterápia indikációja
- Segítő kapcsolatok, csoportok szv-ja
- Személyiségfejlesztés pszichésen spec. Veszélyeztetett csoportokkal,
- Önsegítő csoportok létrehozása, támogatása
- Team-építés, esetmegbeszélés
- Képzés, kutatás, mh ügyének előmozdítása minden területen

Magyarországi helyzetkép –társas támogatás, Barátságkutatások



Személyes kapcsolathálózat felépítése és életminőség/mentálhigiéné összefüggése



- **Társadalmi szint:** társadalmi tőke, szomszédság minősége, bizalom, valahová tartozás érzése, a **szociális kohézió** – az az összetartó erő, ami egy adott közösség tagjai számára a társadalmi rendszer és egymás jóléte iránti elkötelezettség és felelősség érzéséből fakad
- **Egyéni szint:** **társas támogatás** - izoláltan élő emberek halálozási aránya két-háromszor magasabb e nélkül lassabb felgyógyulás, magány érzés, negatív kapcsolatok

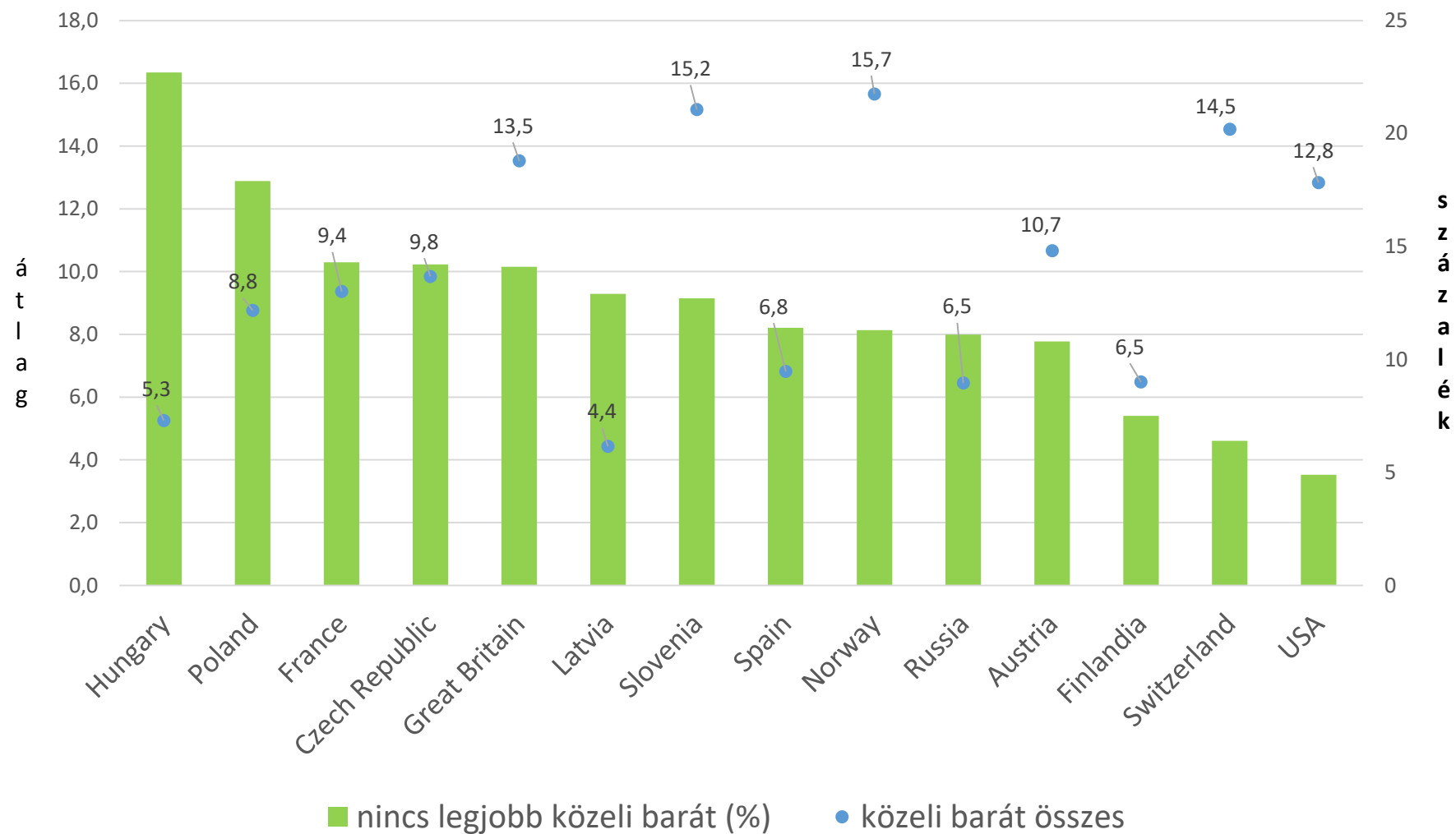


összetartó közösség

Mentálisan is egészségesebb egyén

(Dr. Pethesné Dávid Beáta PhD habil. 2019.04.13-ai , az SE mentálhigiéné szakirányú képzésen elhangzott előadása alapján)

Közei barátok alakulása (ISSP 2001)



(Dr. Pethesné Dávid Beáta PhD habil. 2019.04.13-ai , az SE mentálhigiéné szakirányú képzésen elhangzott előadása alapján)

Kapcsolathálózati mintázat 2016

*Rokon bizalmas
kapcsolatok száma*

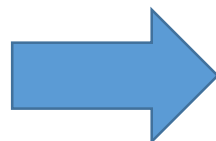
*Nem rokon bizalmas
kapcsolatok száma*

Barátok száma

*Segítő gyenge
kapcsolatok száma*

*Lakáson tartott baráti
összejöveleteken való
részvétel*

*Kocsmába, kávézóba
vagy szórakozóhelyre
járás*



Látens
osztályelemzés

Aktív társaságiak (36,7%)

**Családos társaságba járók
(21,6%);**

**Kapcsolatszegénység
veszélyében élők (19,9%);**

Elmagányosodók (21,8%);

Összefüggések

	Szubjektív kirekesztettség (1-5)	Általánosított bizalom (0-10)	Intézményi bizalom (0-10)	Élettel való elégedettség (0-10)
Aktív társaságiak	2,0	5,2	4,5	7,25
Családos társaságba járók	1,9	4,9	4,6	7,5
Kapcsolatszegénység veszélyében élők	2,0	4,7	4,0	7,0
Elmagányosodók	2,4	4,0	3,9	6,3
Összesen	2,1	4,8	4,3	7,05
N	2415	2601	2471	2600
p	0,000	0,000	0,000	0,000

Irodalomjegyzék

- [Asztalos, B., Járay, M., Szentjóbi, O. \(szerk.\) \(2017\). Álom, terv, tett : Gyakorlati útmutató és példatár mentálhigiénés projektekhez. Antropos Mentálhigiénés Egyesület, Budapest. \(PDF\) \(EPUB\) \(MOBI\) letölthető:](https://semmelweis.hu/mental/az-intezet/kiadvanyok/e-konyvek/)
<https://semmelweis.hu/mental/az-intezet/kiadvanyok/e-konyvek/>
- Bishop, J. P. (2009). Biopsychosociospiritual medicine and other political schemes. *Christian Bioethics*, 15(3), 254-276.
- Bagdy, E. (szerk.) (1999): Mentálhigiéné, elmélet, gyakorlat, képzés, kutatás. Gondolat, Bp.
- Gerevich, j. (szerk.) (1989): közösségi mentálhigiéné. Gondolat, Bp.
- Kiss E., Sz. Makó h. (szerk.)(2012): Mentálhigiéné és segítő hivatás. Pro pannonia kiadói alapítvány, pécs
- Dr. Purebl György: Alacsony intenzitású pszichológiai intervenciók a mindennapi orvosi gyakorlatban. Oriold és Társai, Bp, 2018.
- Tomcsányi, T. (2002): Mentálhigiénés képzés a semmelweis Egyetemen. Animula, Bp.
- Tomcsányi,T – Grezsa, F – Jelentis, I (2003): Tanakodó. A mentálhigiéné elmélete, a mentálhigiénés képzés, mentálhigiéné az emberek szolgálatában. Interdiszciplináris szakkönyvtár 2. Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány – Híd alapítvány, Bp.
- *Tóth Mónika Ditta – Székely András – Purebl György (2022): A depresszió és az öngyilkossági gondolatok alakulása a magyar fiatalok körében . In: Kapocs, 2022/1, 112-119.old.*