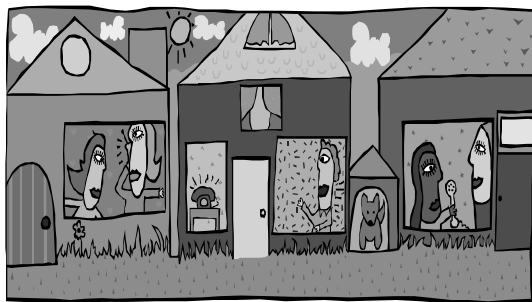


Közösségi mentálhigiéne



- „A folyóparton egy vidám társaság mulat önfeledten; esznek, isznak, beszélgetnek. Egyszer csak segélykiáltást hallanak a folyó felől. A folyóban valaki fuldoklik. A társaság egyetlen úszni tudó tagja beugrik a vízbe és kimentí a fuldoklót. Ezután folytatják a pikniket. De újra hangokat hallanak a folyóból. Az újabb fuldoklót is kimentí az úszni tudó férfi. Aztán egyre több kiáltás hallatszik a folyóból. A társaság egyetlen úszni tudó tagja szinte állandóan a vízben van, sorra menti ki a fuldoklókat. Amikor éppen megpihen egy pillanatra a folyóparton, odalép hozzá az egyik barátja és a következőket mondja neki: fantasztikus dolgokat művelsz itt a folyóban. De nem lenne hatékonyabb azon gondolkoznunk, hogy miért estek ezek az emberek a vízbe?”

Rappaport

A közösségi mentálhigiéné fogalma

- A közösségi mentálhigiéné a ***a segítő erők szervezésének tudományosan megalapozott gyakorlata.***
- A közösségi mentálhigiéné stratégiájának választ kell adnia arra, hogy miként lehet társadalmi szinten, tehát közegészségügyi mértékben aktivizálni, szabályozni és hatékonyá tenni a társadalom segítő erőforrásainak tartalékait.

Mit nevezünk közösségnek?

- „**Közösségnek** az emberek olyan együttélését nevezem, amelyet a következő négy tényező köt össze: közös érdek, közös cél, közös értékrend és a fenti három tényező meglétének tudata vagy más szóval a ***mi*** tudat.” (Hankiss)
- A **közösségiség** kulturális képesség, a szocializáció során alakul ki. Ennek folyamán fejlődik ki az egyénnek az a képessége, hogy egyénisége feladása nélkül váljon egy közösség tagjává, hogy autonómiáját ne csorbítsa, miközben közösségi célokat valósít meg.

A mentális zavarok előfordulásának gyakorisága a közösségben

Organikus tényezők+stressz

Megküzdés+önértékelés+támogató csoport
(Albee)

A stressz

- A stressz az az állapot, ami akkor jön létre, ha a személy és a környezet kölcsönhatása odavezet, hogy az egyén eltérést érez a helyzet követelményei, és a saját biológiai, pszichés és szociális erőforrásai között.
- A modern életmód az emberek számára sok megterhelést hordoz, tele van stresszorokkal.
- A stressz forrásai: a személyiség, a család, a közösség, a környezet – ezen belül a **társadalmi stresszorok**.
- Társadalmi stresszorok: *felgyorsult élettempó, információ özön, városi életmód, zaj, környezet szennyeződés, munkanélküliség, alulfoglalkoztatottság, diszkrimináció, szegénység, túlmunka kényszer, időnyomás, kiszolgáltatottság, protekciózás, intézményi bürokrácia, munkahelyi légkör, a munka szervezetalanság, az értelmes munka hiánya.*
- Életesemények mint stresszorok.
- Mindennapi bosszúságok: „Nem a hegy akadályoz, hanem a kavics a cipőmben...”



Megküzdés - coping

- *Az alkalmazkodási feladathoz igénybevett szokásos eszközeink.*
- Kombináltan alkalmazzuk őket, önmagában egyik sem adaptív vagy maladaptív.
- A megküzdő készségek fejleszthetők.



Megküzdési stratégiák

- Három fő csoport különíthető el:
 1. Érzelmi központú coping: a krízis által kiváltott érzelmek kezelésére, az érzelmi egyensúly megtartására szolgál.
 - Kimutatás (sírás, kiabálás, vicc, nevetés)
 - kontroll (az érzések átélésének halasztása, az azonnali cselekvéstől való tartózkodás)
 2. Probléma központú: tudomásul veszi a realitást és cselekvéses megoldást keres, hogy jobb helyzetet érjen el. (információ szerzés, támasz keresés, csoportokhoz csatlakozás)
 3. Értékelés központú: megérteni próbálja a helyzetet és a jelentését keresi.
 - Kognitív újraértékelés – elfogadja a realitást, de keres benne valami pozitívumot
 - Kognitív elkerülés és tagadás –
 - A betegség következményének önmaga előtti tagadása (énvédelem) átmenetileg szükséges lehet – ha a betegnek nincs ereje más megküzdő módszer alkalmazásához

Társas támogató rendszerek

- Az embert lelkileg megterheli, hosszabb távon megbetegíti, ha nem ismeri a viselkedésével szembeni társadalmi elvárásokat.
- Az alkalmazkodás részben egyéni tulajdonságoktól, veleszületett és tanult tényezőktől, részben szociális védő folyamatoktól: az egyén számára elérhető csoportok emocionális támogatásától és feladatorientált segítségnyújtásától függ.
- Az ember lelki egyensúlyának fenntartásában igen fontosak a kapcsolatai, amelyek kielégítik alapvető érzelmi szükségleteit. (*szeretet, az érzések kifejezése, a személyes én és értékeinek elismerése, gondoskodás utáni vágyat, a feladatokban való segítséget, az érzések, indulatok kezelésében, kontrollálásában való segítséget.*) Ezt a kapcsolati hálót összességében **társas támogató rendszernek** nevezzük.

A társas támogatás

- Jellemző, hogy a kapcsolatokban az egyént személyként kezelik: érdeklődnek iránta, tudatják vele elvárásait, értékelik teljesítményét, jutalmazzák vagy büntetik – személyes szükségleteit elégitik ki.
- A külvilágból származó információkat összegyűjtik, továbbadják és kiegyensúlyozott, több ember véleményét magában foglaló értelmezéseket adnak.
- Biztonságos helyként szolgálnak, ahol erőt lehet gyűjteni.
- Leghasznosabb támogatás a **képessé tevés**, ami az egyén saját képességeire alapoz, arra serkenti az embert, hogy ne külső segítséget várjon, hanem maga próbálja meg uralni a helyzetet.

A társas támogatás formái



- I. Spontán támogató rendszerek
 - Család – érzékeny és elfogadó minden tagjának igényeivel szemben, és az igények kifejező kommunikálásában is hatékony segítő rendszer.
 - Spontán szerveződő családszerű struktúrák
 - Informális gondviselők – élettapasztalataik alapján hasznos tanácsot tudnak adni.
- II. Szervezett támogatás nem hivatásos segítség nyújtókkal
 - Önkéntes segítők (karitatív szervezetek, Vöröskereszt, stb.)
 - Önszorgozó mozgalom – hasonló helyzetben lévők találkoznak és segítik egymást. (AA-klub, chr. betegek-klubja)
- III. Szervezett támogatás szakemberekkel
 - Támogatási rendszer egy intézményen belül – *kortárs segítők*
 - Beindítása a szakember dolga – kapcsolattartás a kulcsemberral.
 - Már létező támogatási rendszerekben a dolgozók segítése szakmai tanáccsal és szupervízióval

A közösségi mentálhigiéné legfontosabb elvei

- A közösségi mentálhigiéné legfontosabb feladatának az **elsődleges megelőzést** tekinti.
 - Az elsődleges megelőzés tárgya nem egyik vagy másik társadalmi beilleszkedési zavar, hanem valamennyi zavar még nem specifikus előképe, melyet az érintettek mint hétköznapi emberi problémát élnek át.

A közösségi mentálhigiéné legfontosabb elvei



- Programjait a **megterhelő élethelyzetek** köré összpontosítja.
 - Megterhelő élethelyzetnek nevezzük az életpálya olyan kritikus szakaszait, melynek során az egyént az átlagosnál jóval több stresszhatás éri.

A megterhelő élethelyzet típusai

- A megterhelő élethelyzetnek három típusát különböztetjük el, ezek mindegyike más típusú beavatkozást igényel:
 - ✦ **Krízis** – az egyén szembekerül egy olyan problémával, amelynek megoldása számára mindennél fontosabb, ami azonnal megoldandó, elkerülhetetlen; a szokásos probléma megoldó készségeivel nem tudja megoldani.
 - ✦ **Átmeneti állapot** – új körülményekhez való alkalmazkodás során, az egyén a megoldandó feladatok olyan tömegével kerül szembe, amely problémamegoldó kapacitását erősen megterheli.
 - ✦ **Tartós hiányállapot** – a személyiség egyensúlyát csak olyan áron tudja megőrizni, hogy tartósan lemond valamilyen életszükségletéről.

A közösségi mentálhigiéné legfontosabb elvei

- A közösségi mentálhigiéné **az egyént társas környezetével együtt kezeli**, módszereivel a társas kapcsolati rendszerek támogató hatásának felerősítésére törekszik.
 - A megelőző tevékenység célja, hogy a személyiséget körülvevő társas támogató rendszerek tartalékainak feltárásával, hatékonyságuk fejlesztésével, továbbá a személy probléma- és konfliktuskezelő készségeinek növelésével maguk az érintettek legyenek képesek a megterhelő élethelyzetek sikeres kezelésére.

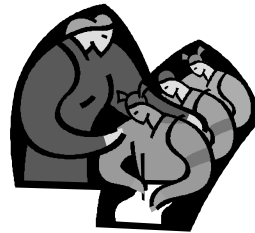
A közösségi mentálhigiéné legfontosabb elvei

- Egyik legfontosabb feladatának tekinti, hogy kedvező feltételeket teremtsen az **önfejlődés** kedvező tendenciájának érvényesüléséhez.
- Aktív – **felkutatja a problémát**, kezdeményez.
- Elfogadja **segítőként** azokat az embereket akik átéltek már valamilyen krízist.



A közösségi mentálhigiéné módszerei

- ***Szűrővizsgálatok***
- Az így nyert adatok alapján ***programok, akciók*** dolgozhatók ki.
- Klubok szervezése, működtetése. Telefonos lelkisegély szolgálat, mentálhigiénés tanácsadás, önismereti és önfejlesztő csoportok.
- tömegkommunikáció



A programok célcsoportjának csoportosítása

- Földrajzi terület
- Életkor
- Probléma szerint
- Színhely szerint

A közösségen belül a mentálhigiénére hatást gyakorló tényezők

- Ezek az eszközök a társadalmi erőforrások növelésével hatnak:
 - Politika – családsegítő szolgálat, gyermekvédelmi intézmények
 - Egészségügy – felmérések, közösségi oktatási programok
 - Jog
 - Közoktatás
 - Szociálpolitika
 - Vallás

Köszönöm a figyelmet!

