

A lélek és a szellem egészsége

Szia, hogy vagy?

Egy társadalom kultúráját le lehet mérni azon, hogyan viszonyul például a gyerekekhez, a fogyatékosokhoz és az idősekhez. A tolerancia, a hatékony kommunikációs technikák, az együttműködési készség nélkülözhetetlenek a jó emberi kapcsolatokban. Mindez a mentálhigiéné szerves része, melyről az egészség világnapja kapcsán dr. Benkő Zsuzsannát, SZTE JGYTFK Alkalmazott Egészségtudományi Tanszékének vezető tanárát kérdeztük.

Ma van az egészség világnapja. Az ember lelki és szellemi egészségét együttesen nevezik mentálhigiénének – idén erre a területre helyezte a hangsúlyt a világnap. A teljes életet átszövi, rendkívül szerteágazó kultúra: az üzleti világtól az iskoláig, a munkahelytől a kórházig mindenre kiterjed, figyelembe véve a szociális helyzetet, a testi egészséget és az életkort. Mentálhigiénésen egészségesek vagyunk, ha ismerjük önmagunkat, gondolatainknak, és érzelmeinknek urai vagyunk, és meg tudjuk oldani a konfliktushelyzeteinket. Ha mindez nem működik – baj van. A magyarországi helyzet nem nevezhető rózsásnak, bőven van mit behoznunk. Különböző becslések szerint 800 ezer és 1 millió közötti az alkoholisták száma. A drogfogyasztók köre nehezebben határozható meg, körülbelül 50-100 ezerre tehető. Éves szinten az öngyilkosságok száma stagnál, de így is 3600-an vetnek önként véget az életüknek. (Pár évvel ezelőtt ez a szám ötven volt!)

Családi, társadalmi problémák, halál esetén, a máságra, a fogyatékosokra adott reakcióink, vagyis a konfliktus-kihordó és -tűró képességünk sok mindent elárul. – A lakosság toleranciátűrő képessége csekély, európai viszonylatban viszont a középmezőnyben vagyunk – fogalmaz dr. Benkő Zsuzsanna, a SZTE Juhász Gyula Tanárképző Főiskolai Kar

Lévay Gizella

Határok adta szabadság

A határ fogalma az amerikai kontinensen és Európában címmel rendezett nemzetközi konferenciát a SZAB és az SZTE Bölcsészettudományi Karának Összehasonlító Irodalomtudományi Tanszéke a hallei Martin-Luther-Universität, valamint a brnói Masarik Universitet közreműködésével.

A határ fogalmát egészen eltérő módon közelítette meg minden megszólaló: történeti szempontból határozták meg, visszanyúlva a 18. századig, vizsgálták jelentését a nevelélmélet és a földrajz szemszögéből, képzelt és valóságos létét nemzetek, nyelvek, tudományterületek, országok között. Egy elgondolás szerint a határ léte feltétlenül a szabadságnak, mert ha nincs, akkor nem tudunk mihez képest szabadok lenni.

Thomas Bremer, a hallei egyetem rektorhelyettese már többször járt Szegeden. Francia és latin-amerikai irodalommal foglalkozik, érdeklődése a 18. századra, a

Alkalmazott Egészségtudományi Tanszékének tanszékvezető tanára. A szakember elmondása szerint jellemző mentálhigiénés probléma, hogy sok esetben a halálhoz nem viszonyulunk megfelelően: nem tudjuk, illik-e róla beszélni, részvétet nyilvánítani, kérdezni, avagy sem. Ha fogyatékos gyermek él egy családban, gyakorta a szülők távolodnak el a baráti körtől, és fordítva, mert nem tudnak viselkedni ilyen helyzetben. Egy családon belül és a közvetlen környezetben konfliktust idézhet elő a munkanélküliség problémája éppúgy, mint a lakosság megközelítőleg öt százalékat kitevő újjazdagok életmódjának elfogadása. Fontos kérdés az idősekkel való törődés és segítség, a társadalmon és a családon belüli elfogadásuk és szerepük megtalálása. – A probléma megbeszélése helyett gyakorta agyonhallgatják a családtagok a gondokat – jellemzi a folyamatot a szakember. A konfliktushelyzetben tipikusan úgy gondolkodnak: inkább érjen nagy veszteség, de azonnal oldódjon meg a problémám, mert nem bírom elviselni a feszültséget! Benkő Zsuzsanna szerint a konfliktusokkal együtt lehet és kell élni. Az ehhez szükséges megoldási technikákat, azok megfelelő alkalmazását család- és intézményes keretek között – ideális esetben – óvodás kortól kezdve el lehet sajátítani. A kerettanterv alapján az általános iskolákban már kötelező a mentálhigiénés ismereteket is magába foglaló egészségügyi tantárgy oktatása. A középiskolákban azonban jelenleg nem kötelező a mentálhigiéné oktatása. Szegeden kilenc éve folyik felsőszintű mentálhigiénikus képzés a főiskolán.

A világnap arra figyelmeztet – mondja a szakember – mennyire fontos területe a mentálhigiéné az életünknek. Jellemzi a társadalmat, hogyan fordul a gyerekeihez, a fogyatékosaihoz, és az idős emberekhez. Mindezzel a népeesség kultúráját lehet minősíteni.

Normális és kóros serdülőkori jelenségek

Ha a köldökzsinór elszakad



Serdülők. Titkok. (Fotó: Schmidt Andrea)

A serdülők általában mély nyomokat hagy az ember – és családja – életében. Víták, veszekedések, sikeres vagy sikertelen kitérési és „betörési” próbálkozások kísérik a zűrzavaros éveket. Mi az, ami a serdülőkorban viselkedés természetesen vejező, és mi az, ami már kóros? Mit tehet a szülő, hogy elkerülje a háborút, és a legkevésbé megterhelő körülmények között ki a napi összeütközésekből? Erről beszélgetünk dr. Vetró Ágnes pszichiáterrel, az ifjúsági pszichiátriai klinika vezetőjével.

– Mi játszódnak le a serdülőkor lelkében, amitől viselkedésüket a külvilág deviánsnak tarthatja?

– A serdülőkor átmeneti időszak, amikor véget ér a gyermeki lét, de még nem kezdődik el a felnőtt életszakasz. Ilyenkor a gyerek elkezd keresni önmagát, mert már „elvesztette” azt a kisgyereket, aki régen volt, felnőttkori identitását pedig még nem találja. A legtöbb deviáns vagy annak tűnő viselkedésforma annak a következménye, hogy a tinédzser próbálja megmagát, izlelgeti a lehetséges felnőttkori személyiség típusokat, amivé majd válhat. Ekkor kezd el foglalkoztatni, mi lesz majd, ha nagy lesz, de ekkor kezd el meghatározni magát a másik nemi kapcsolataiban is. Ezeket a próbálkozásokat a külvilág sokszor nem érti és nem tolerálja kellőképpen.

Ízlik, nem ízlik?

– A korábbiól eltérő viselkedésformák közül mi az, ami – bár a környezetet zavarhatja – normális kísérőjelensége a serdülőkorban?

– Teljesen egészséges a vitatkozásra való hajlam, a saját vélemény állandó kinyilvánítása. Normális, hogy a serdülő már nem hagyja, hogy úgynevezett beszabályozzák az életét, mint korábban. Természetes, hogy már az ellenkező neműek is érdeklik, randevúzik, keresi, próbálgatja a kapcsolatokat. Normális az is, hogy

igyekezik a hasonló korúak csoportjába integrálódni, és szabadidejének egyre nagyobb részét velük tölteni. Egészséges az, hogy különböző dolgokat kipróbál, sokszor olyasmit is, amit a szülők nem helyeselnek. Ezek az alkalmi próbálkozások bizonyos értelemben szükségesek, mert személyes tapasztalat kell ahhoz is, hogy egy gyerek rájöjjön: nem ízlik neki a cigaretta. Abban az esetben, ha mégis izlenez, nem a tiltás vagy a büntetés a megfelelő megoldás, sokkal inkább a meggyőzés, a beszélgetés. Természetes az is, hogy a serdülők gyakrabban foglalkoznak az élet és a halál kérdéseivel, misztikus, élénk fantáziaviláguk van.

– Mitől borul fel a gyerek-szülő kapcsolat?

– A serdülőkor előtt a szülőnek nagy respektusa van a gyerek szemében, a gyerek általában elfogadja, amit az apja vagy az anyja mond, és nem kérdőjelezi meg a szülő vezető szerepét kettejük kapcsolatában. A serdülőkor ezzel szemben a leválás időszaka,

ami önmagában nem baj, sőt. Ezt a folyamatot nem csak hagyni, hanem segíteni is kell, mert egy idő után kóros, ha a gyerek lelkileg még mindig az apjától vagy az anyjától függ. A serdülő ki kell alakítsa a saját, önálló véleményét a világról és önmagáról, ami a szülőktől független kell, hogy legyen.

A parancsuralom vége

– Milyen hibákat követnek el a szülők?

– A konfliktusok általában abból adódnak, hogy a szülők nemhogy nem segítik, de még csak nem is tolerálják a serdülők leválási kísérleteit. Tevénytényesítésük miatt a gyereket hibáztatják és megsértődnek ahelyett, hogy maguk is megkeressék azt az új szerepet, amelyet az elkövetkező években tölthetnek be a gyerek életében. Pedig az új szerep is nagyon fontos, hiszen a kamaszoknak is szükségük van segítségre, támogatásra, tanácsokra, csak nem úgy, mint korábban. Sok szülő

nem veszi tudomásul, hogy a parancs, az utasítás, az „erőszak” itt már nem vezet eredményre, sőt éppen az ellenkező hatást válthatja ki. Ebben a korban már indirektebb módon kell irányítani a gyereket: kikérni a véleményét, megbeszélni a problémákat, közösen keresni alternatívákat és megoldásokat. Nem célszerű, ha a szülő hozza meg a döntéseket a gyerek helyett, majd megpróbálja ráerőltetni, különösen, ha olyan meghatározó kérdésekről van szó, mint például a pályaválasztás. Azt is meg kell tanulni tudomásul venni, hogy a gyerek nem pontosan olyan lesz, amilyennek mi látni szeretnénk, vagy nem olyan hivatást választ.

– Gondolom, az anyák nehezebben élik meg a gyerek elszakadását, lázadását.

– Igen, nem könnyű feltalálni magunkat akkor, amikor mi még legszívesebben az önlünkbe ültetnénk a gyereket és a fejét simogatnánk, ő pedig már a saját szárnyait próbálja. Nem csupán a gyerek

szerepe változik; nekünk is másképp kell viselkednünk egy kamasz vagy egy fiatal felnőtt anyjaként. A legtöbb probléma akkor van, ha a szülő és a gyerek egyszerre „bajlódik” az új szerepével.

– Melyek azok az intő jelek, amelyeknél arra kell gondolnunk, a gyerek problémái túlmutatnak a serdülőkor normális jelenségein?

– Ha úgy tűnik, hogy a változás túl nagy, ráadásul a gyerek „bezárkózik”, nem lehet vele megbeszélni a problémákat, nem lehet elérni nála az alapvető dolgokat sem, vagy túltúl ingerült, minden kommunikációs kísérlet veszedésbe fullad, érdemes szakemberhez fordulni. Intő jel lehet a tanulmányi eredmény hirtelen romlása, az alvási zavar, a táplálkozásban bekövetkező drasztikus változás is.

Testi-lelki fogyókúra

– Milyen tipikus serdülőkori lelki betegségek vannak?

– A legfontosabb a depresszió, amelynek előfordulása a serdülőknél a tízszerezésénél is nagyobb. A depresszió nem a kisgyerekkorhoz képest. Ilyenkor a halál, a pusztulás, a kudarc válik a serdülő központi gondolatává, szinte állandóan szomorú, gyakran sír. Fáradt, passzív, ingerlékeny, semmihez nincs kedve, túl sokat alszik, vagy nem tud elaludni, sokat fogy vagy hízik, elfordul azoktól a tevékenységektől, amelyeket korábban szívesen csinált. Ha mindez nem egy-két napig tart, hanem hetekig, komolyan arra kell gondolnunk, hogy a gyerek depressziós, és mindenképpen szakemberhez kell fordulni. Ez lehet a háziorvos, a gyermekorvos, a pszichológus vagy az ifjúsági pszichiátriai klinika ambulanciája. A szakember segítségével az intő jeleket azonnal felismerjük, és megkezdjük a kezelést. Ez lehet a háziorvos, a gyermekorvos, a pszichológus vagy az ifjúsági pszichiátriai klinika ambulanciája. A szakember segítségével az intő jeleket azonnal felismerjük, és megkezdjük a kezelést. Ez lehet a háziorvos, a gyermekorvos, a pszichológus vagy az ifjúsági pszichiátriai klinika ambulanciája.

– A táplálkozási betegségek is gyakoriak serdülőkorban?

– Igen, az anorexia nervosa és a bulimia tipikus serdülőkori betegség. Minden fiatal lány szeretne karcsú lenni, hiszen ezt sugallja a korideál, és az ellenkező neműek iránti érdeklődés ébredése miatt különösen a figyelem középpontjába kerül a külső. Ráadásul a hormonális változások miatt a legtöbb serdülő 5-7 kilót „felszed” ebben az életkorban. Ezért a kislányok elkezdnek fogyókúrázni, és sajnos néha túlzásba viszik. Ilyenkor a fogyókúra vagy kóros lesoványodáshoz, anorexia nervosához vezet, vagy a fokozott táplálékbevitel és a hányság váltakozásához, bulimiához.

– A serdülőkor térben és időben mindig, mindenütt hasonló?

– Nem, a primitív társadalmakban egyáltalán nem létezik serdülőkori problémák. Ennek az a magyarázata, hogy például egy pásztor, mire eléri a szexuális érettséget, el tudja tartani a családját. Nem kell egy hosszú tanulási folyamaton végigmennie ahhoz, hogy a saját lábára tudjon állni. Minél hosszabb a tanulási folyamat, annál hosszabb a serdülőkor, és annál több a probléma.

Keczer Gabriella



Dr. Vetró Ágnes: A szülőknek is meg kell találniuk az új helyüket serdülő gyermekük életében.

Wagner Anikó