

# Mentális egészség és egészségmagatartás a társas tényezők tükrében

- összefoglalás –

Várkonyi Erika

2012

Az elmúlt évtizedekben számos kutatás kihangsúlyozta, hogy a beteg ember leghatékonyabb kezelését integrált bio-pszicho-szociális szemlélet teszi lehetővé. Ennek értelmében az adott betegség kialakulására és lefolyására az egyén biológiai, pszichoszociális és kulturális meghatározottsága együttesen gyakorol hatást. Ehhez a fogalomkörhöz tartozik a mentális egészség fogalma. Az ismertetett tanulmány a mentális egészséget befolyásoló társas tényezők jellemzőit kívánta feltárni. Ezzel összefüggésben vizsgálta az egészségmegőrző szokásokat is.

*A mentális egészség*, mint meghatározás, magába foglalja a jólét általános pozitív érzetét, a saját és mások értékességébe vetett hitet, az érzésekkel és gondolatokkal történő megbirkózás, a megfelelő személyes kapcsolatok kialakításának és a lélek stressz utáni öngyógyító képességét. Az érintett területek széles köre miatt elmondható, hogy számos tényező befolyásolja a mentális egészség minőségét. Jelentős hatást gyakorolnak a környezetben és a személyiségben rejlő jellemzők szintúgy, mint a társas kapcsolatok minősége, a szociális támasz megléte vagy hiánya. A különböző interperszonális kapcsolatok meghatározzák, hogy az egyén milyen mentális egészséggel bír. A konfliktusok hozzájárulnak a distressz átéléséhez, míg az egészséges szociális környezet a károsító hatások feletti kontroll gyakorlását teszi lehetővé. Akik stresszes társas kapcsolatok között élnek, rosszabb coping stratégiákkal rendelkeznek, gyakrabban élnek át negatív érzelmeket, szorongást, és mindez a mentális egészség romlásához vezethet. Vizsgálati kérdés lehet, hogy ezek a tényezők milyen mértékben befolyásolják a betegségek kialakulásának a kockázatát. További kiemelt jelentőségű kérdés, hogy mi gyakorolja a legerősebb befolyást a mentális egészségre. Egyes vizsgálatok már bemutatták, hogy az erőszakos cselekmény átélése, a traumán és a sajnálaton keresztül még az immunrendszer működésére, vagyis az egészségi állapotra is hatással van.

*A megküzdési készség és erőforrások* tekintetében megállapítható, hogy azok az egyének, akik valamilyen támogató szociális hálózattal, de legalább egy támogató kapcsolattal rendelkeznek, könnyebben tudnak a személyüknek megfelelő megküzdési eljárást kialakítani. Az ilyen személynek lehetősége van, hogy a problémáját megossza valakivel, és ezzel bizonyos szintű védelmet is kap a megbetegedésekkel szemben. Elmondható tehát, hogy a megfelelő számú és minőségű szociális kapcsolatnak egészségmegővő hatása van.

*Az egészségmegőrző viselkedéseket* erősen befolyásolja, hogy az egyén milyen szociális közegben él. A szegényebb körülmények között élő személyek kevesebb forrást tudnak igénybe venni egészségük fenntartása érdekében, anyagi megfontolásból nincs lehetőségük egészséges táplálkozásra, vagy sporttevékenységre, tehát eleve nagyobb az esélyük a megbetegedésre. Amennyiben stresszel vagy élethelyzetből adódó problémával

szembesülnek, nagyobb valószínűséggel használnak maladaptív szert azok leküzdésére. Ezek a szokások a szociális kapcsolatokon keresztül is alakulnak. A támogató, erős kapcsolatrendszer, a széleskörű információbázison keresztül, az adaptív, egészséget támogató szokások kialakulását segíti elő. Akik ilyen szociális környezetben élnek, könnyebben kerülnek el az egészségüket károsító életmódot.

**A családi környezet** szociális jellemzői, és a személyek depresszív, illetve mentális megbetegedése között egyértelmű kapcsolatot lehet nyomon követni. A *mentális egészség* tekintetében elsősorban a depresszió tölt be fontos szerepet. A depressziót átélő személy gyakrabban él az egészségre káros hatással bíró viselkedésformákkal, ezzel a megbetegedések kockázata is nagyobb. Kutatási eredmények rámutattak, hogy a depressziós egyének között gyakrabban találkozhatunk nem megfelelő családi környezettel, családon belüli konfliktusokkal és támogatottság hiányával.

A stresszes családi környezet, az érzelmi biztonság hiánya, a nem megfelelő szülői bánásmód az elsajátított *megküzdési módok* kialakulását befolyásolja. A családon belül szerzett tapasztalatok a serdülő- és felnőttkorra is kihatnak, a maladaptív szokások, a diszfunkcionális coping-stratégiák a későbbi élet negatív egészségjellemzőivel is kapcsolatba hozhatók.

Az *egészségmegőrző szokások*, az egészségtelen életstílus egyes tényezői többek között a családi minta alapján alakulnak ki. A családi szociális környezet erősen meghatározza, hogy milyen étkezési, alvási szokások alakulnak ki, szerhasználóvá válik-e a személy. A szülők és a családtagok viselkedési jellemzői erősen befolyásolják az egyén egészséggel összefüggő magatartásának kialakulását.

**A felnőttek szociális környezete** is befolyással bír a *mentális egészségre*. A különböző formális és informális szociális csoportokat elsősorban úgy tekintjük, mint a támogató megnyilvánulások lehetőségének forrását. Az egészségvédő faktor mellett azonban esetenként egészségkárosító kockázati tényezőt jelentenek, amennyiben stresszorként jelentkezik a csoportban történő működés, illetve káros viselkedési minta jelenik meg. A jó szociális kapcsolatoknak egészségvédő szerepe van, de a nem megfelelő kapcsolati működés további stresszforrássá válhat. Akkor is pszichológiai disztressz alakul ki, ha az elvárt támogatás elmarad, a megerősítő kapcsolat nem működik.

A barátok, társak jelenléte érzelmi támaszként funkcionálhat, megadja a szükséges eszközbeli vagy információs támogatást. Ezáltal hatást gyakorol a megfelelő *megküzdési készségek* kialakulására. Bizonyos esetekben azonban nem járulnak hozzá az egészséges

életműködéshez, nem csökkentik, esetleg még növelik is a distresszt, és így csökkentik a megfelelő coping stratégia alkalmazásának a lehetőségét.

A szociális környezet jó esetben lehetővé teszi az *egészségmegőrző magatartásminták* elsajátítását és megőrzését. A vizsgálati eredmények szerint a jó szociális kapcsolatokkal rendelkező egyén kevesebbet dohányzik, kevesebb alkoholt iszik, mivel sikeresebben küzd meg a különböző stresszorokkal. Azonban a támogató szociális környezet a rossz viselkedésmintákat is erősítheti, hatására növekedhet a problémamegoldásként alkalmazott alkoholfogyasztás. A társak hatása akkor tekinthető pozitívnak, ha támogatják az egyén hajlandóságát az egészséges viselkedésekre.

**A munkakörnyezetben** dolgozó személyek fizikai állóképessége és egészségi állapota jobb, mint azoké, akik nem állnak alkalmazásban. Ugyanakkor a nem megfelelő munkahelyi körülmények, feltételek nagyban hozzájárulnak a stressz átéléséhez, és ezzel együtt az egészségkárosodáshoz. Ebben a tekintetben ez az egyik leghosszabb ideig fennálló károsító tényező.

A *mentális egészség* vonatkozásában bizonyos, hogy azok a tényezők, amik negatívan hatnak a fizikai állapotra, a mentális egészséget is károsan befolyásolják. Ezzel összefüggésben a szorongásnak és a munkahelyi stressznek van a legnagyobb hatása.

A munkával kapcsolatba hozható stressz akkor győzhető le hatékonyabban, akkor alkalmazható aktív *megküzdési stratégia*, ha az egyénnek módjában áll dönteni. Amennyiben a munkaköre miatt ez nem lehetséges, nagyobb mértékben éli át a szorongást, distresszt, ami egészségi állapotára is kihat. A társas támogatásnak kiemelkedett jelentősége van a munkahelyi stressz leküzdésében, és ezáltal a mentális egészség fenntartásában. A szociális támaszt találók a nagyobb munkaterhelést is jobban bírják, kevesebb egészségkárosító hatással szembesülnek.

A munkahelyi elégedetlenség nagyban növeli az *egészségmegőrző viselkedés* kerülését, a munkával kapcsolatos megterhelés hatására növekedhet az alkoholfogyasztás és a dohányzás mértéke. Azok az egyének, akik nagyobb kontrollt élnek át munkájukkal kapcsolatban, kevesebb valószínűséggel alkalmaznak egészségre káros eszközöket. Az elégedettségi, a kontroll és az emocionális állapot együttesen járulhatnak hozzá az egészségmagatartáshoz.

**A vizsgálati eredmények** az eddigi megállapításokkal összhangban állnak. A *mentális egészség* tekintetében megállapítható, hogy sok összetevő gyakorol hatást: a személyiség jellemzői, a szellemi és fizikai jóllétet befolyásoló tényezők. A magasabb iskolai végzettségű személyek nagyobb stresszt élnek át, nehezebben tudják életüket koordináltan élni. A társas

támasz jelenléte és minősége erős befolyással bír az egyén mentális egészségi állapotára. Ennek hiányában nagyobb valószínűséggel alakul ki stressz hatására rossz mentális állapot, és ezzel összefüggésben valamilyen betegség. A munkahelyi társas kapcsolatok rendszere más jellegű, mint a családi, de fontos szerepet játszik az egyén személyes céljai és eredményessége tekintetében. Ez indokolja, hogy a munkahelyi támogatottság, elismerés jelentősen befolyásolja az egyén mentális állapotát, a megbetegedések gyakoriságát.

*Az egészségmegőrző magatartásra* jellemző, hogy mindenki számára fontos lenne az egészséges életmód követése, de az elősegítő magatartásmódokat kevésbé követik. Az egyén számára fontos és közelálló személyek jelentős hatást gyakorolnak abban a tekintetben, hogy milyen jelentőséget tulajdonít az egészséges életmóddal kapcsolatban. Általánosságban a nőkre jellemzőbb a tudatosabb életmód, egyedül a testmozgás tekintetében vannak a férfiak előnyben. A magasabb iskolai végzettségű személyek később fordulnak orvoshoz, mint a kevésbé iskolázottak.

**Összességében** megállapítható, hogy a szociális környezet, a társas támogatottság mind a családi, mind a munkahelyi környezetben jelentős befolyással bír az egyén mentális egészségére és egészségmegőrző magatartására. Az odafigyelés, támogatottság, elismerés végső soron az egyén mentális és általános egészségi állapotát képes pozitív irányba megváltoztatni, csökkenti a diszressz kockázatát, a megbetegedések valószínűségét. A meglévő kapcsolatok tehát kiemelt szerepet töltenek be a mentális egészség szempontjából.

### ***Felhasznált irodalom***

- Kun Á. (2005). Mentális egészség és egészségmagatartás a társas tényezők tükrében. In: Münnich Á. (szerk): *A mentális egészséget és egészségmegőrzést befolyásoló tényezők*. Debrecen: Didakt Kft.