

A mentálhigiéné szerepe és helye a társadalomban...

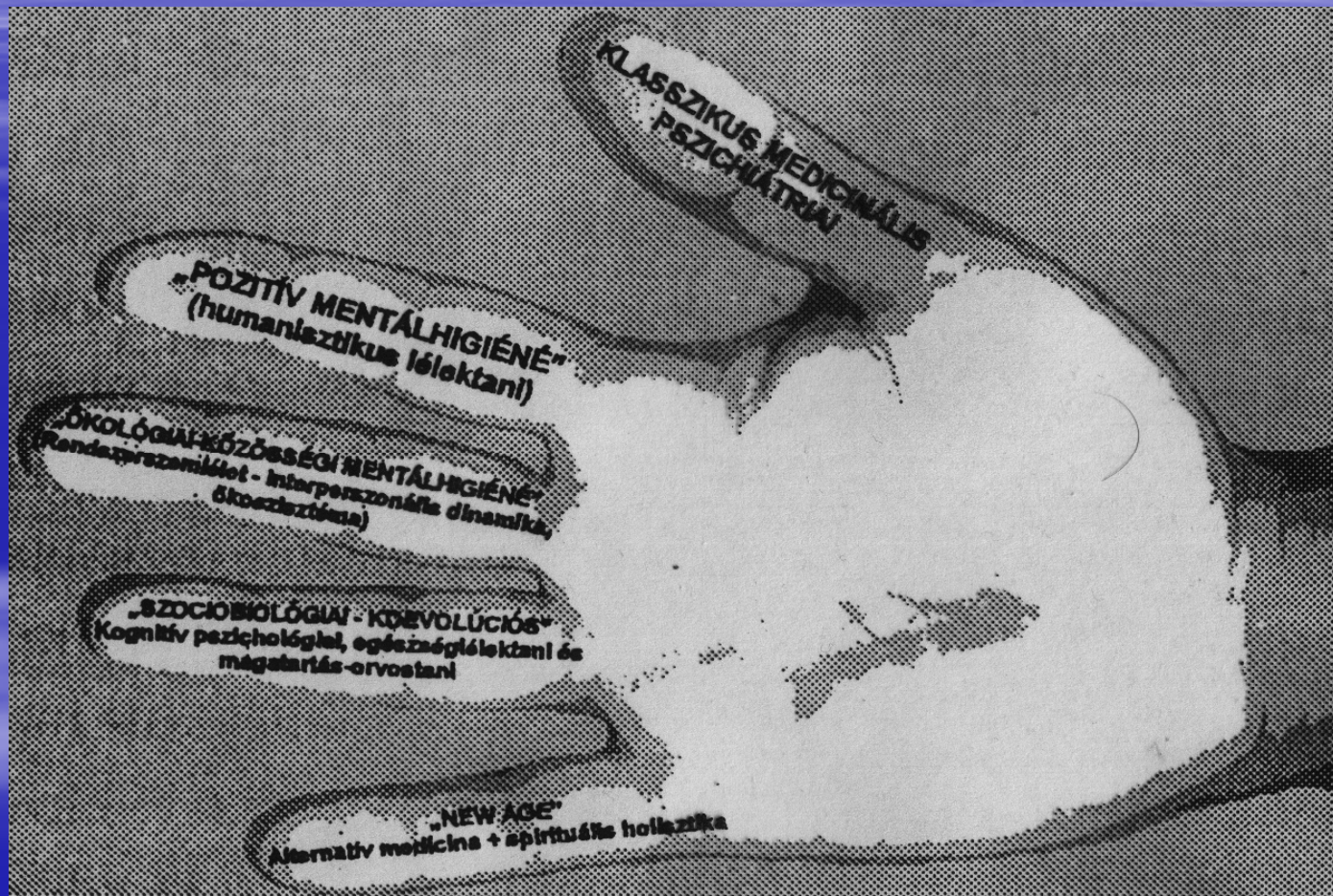
A múlt, jelen és a jövő

A civil szektor szerepe

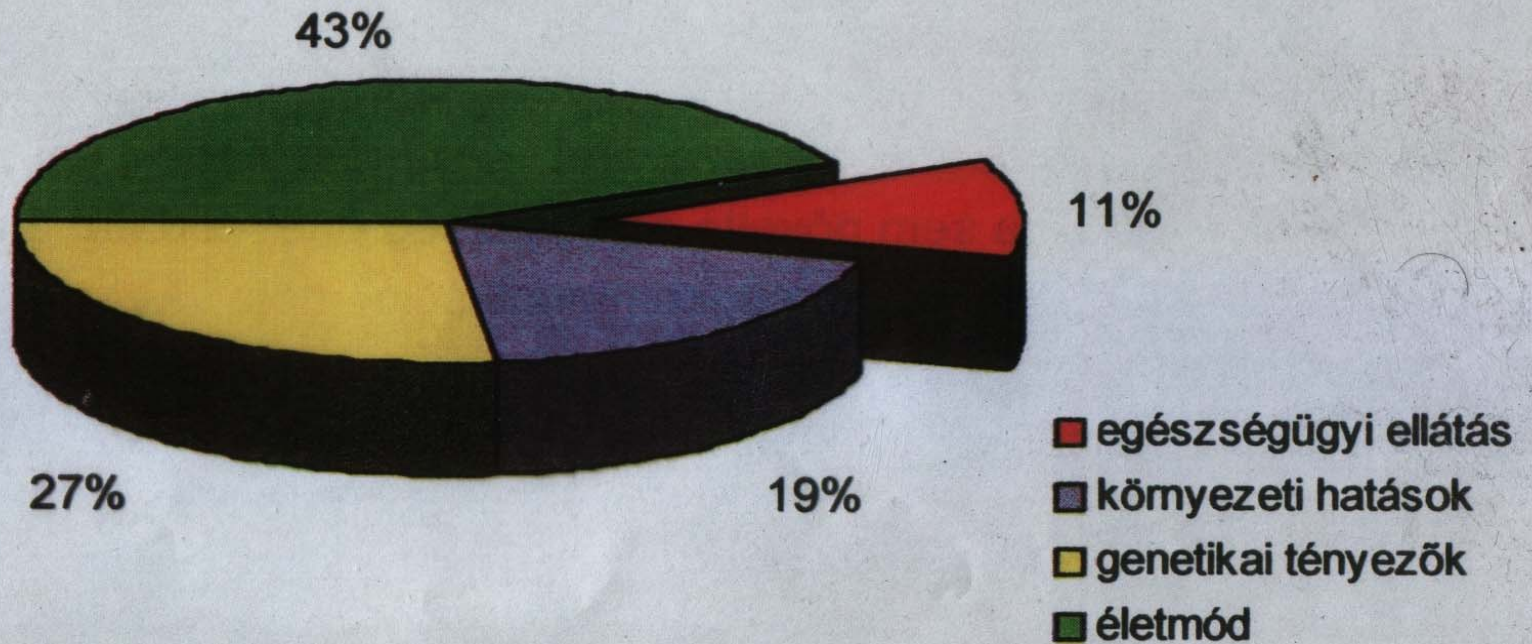
„Nehéz korban élünk. Nem tarthatunk a nagy diktatúráktól, de félhetünk az aprócskáktól. A szellemi tisztán maradás és a szellemi tisztálkodás az a mentálhigiéné, amelyre ma nekünk értelmiségieknek a legnagyobb szükségünk van...”

Lengyel László: Korunkba zárva (1994)

A mentálhigiéné története és felosztása



Az egészségi állapotot befolyásoló tényezők



Kanadai elemzés alapján

A Magyar Mentálhigiéné története

Tisztelet és remény

A kiadvány, amit Ön, tisztelt olvasó a kezében tart, a tisztelet és a remény, az aggodalom és a bizalom jele, jelképe.

Tisztelgés az elődök, Horányi Béla, Pikler Emmi, Hollós István, Kun Miklós, György Júlia, Gartner Pál, Hermann Imre, Mérei Ferenc és mások előtt, akik egy történelmileg nyitottnak látszó korszakban úgy érezték, hogy nem nézhetik tétlenül a magyarság pusztulását, a devianciák szaporodását, az öngyilkosságok növekedését, a magyarság elhíresült alkoholizmusát vagyis mára már szinte mitikussá váló önpusztítását. Mint a későbbiekben olvashatják: világosan és keményen fogalmazták meg követeléseiket, írták le a tennivalókat, meg akarták reformálni az oktatást, mentálhigiénés képzést, szövetséget sürgettek a hatalommal. Mert tudták azt, amit ma, sajnos éppen az ő időleges kudarcuk nyomán mi utódok még pontosabban tudunk, azt, hogy a hatalom, politikai akarat és támogatás nélkül a mentálhigiénés mozgalom nem működhet, nem segíthet.

Tisztelgés ez a füzet Hoffer Éva asszony előtt is, aki annyi évtizeden át őrizte a betiltott folyóirat hasáblevonatát, bízva abban, hogy ami igazán fontos a társadalomnak, az nem veszhet el, és egyszer a nyilvánosság elé kerülhet, hatni kezdhet. Fogadja érte köszönetünket és tiszteletünket.

És a remény. Elgondolkodtató, hogy hol tarthatna ma a magyar társadalom, ha a diktatórikussá vált hatalom meg nem fojt mindent 1948 után, ami a személyiség kiteljesedését, az önbecsülés növelését, az egyes ember önértékelését szolgálta volna. A több évtizedes tiltás, a probléma lekicsinylése és eltitkolása mára a mentálhigiénés helyzetet olyannyira kritikussá tette, hogy nem lehet nem tudomást venni róla. A hatalom 1995-ben újra megteremtette a lehetőséget nemcsak az országos kutatások nyilvánosságra hozatalával, a média kommunikatív lehetőségeinek igénybevételével, de sok különböző, elsősorban az oktatás területén megindult tevékenység támogatásával. A Mentálhigiénés Programiroda megalakulása után orvosok, védőnők, pszichológusok és szociális munkások, pedagógusok és diákok, teológusok és civil szervezetek, környezetvédők és rendőrök kapcsolódtak a mozgalomhoz.

Ma, 1997 tavaszán újra működik és él a mentálhigiénés mozgalom. És ezen a ponton működni kezd bennünk valami, ami kívül esik a tudományos racionalitás körén: a remény. A remény, hogy a társadalom és megbízott képviselői, a hatalom gyakorlói nem követik el újra a helyrehozhatatlan hibát, hogy szembenéznek az emberek egészségét fenyegető régi és újabb veszélyekkel, tovább segítik a mentálhigiéné működését, hogy most már tényleg megszülethessen a jövő embere.

dr. Veér András

Ma Magyarországon az öt fő mentálhigiénés probléma közgazdasági terhei egyenként

- dohányzás 96,7 Milliárd Ft,
- alkohol 69,7 Milliárd Ft,
- drog 16,3 Milliárd Ft;
- depresszió 45,6 Milliárd Ft;
- öngyilkosság 13 Milliárd Ft. Ez
- **összesen 241,3 Milliárd Ft.**
 - (Rupp Ágnes Ph.d.1996)

„Az emberi erőforrásokba való komoly
beruházás nélkül a közegészség,
a közbiztonság
a lelki egészség,
sőt a közhangulat terén sem várható javulás.”

Dr. Veér András

A MENTÁLHIGIÉNÉS PROGRAMIRODA RÉGIÓS IRODÁI

- **Mentálhigiénés Programiroda**
- **Budapest és Pest Megyei Régió**
- **Stemler Mihály régióvezető**
- 1066 Budapest, Lovag utca 10.
- Tel: 312-6406, 312 4745, 20/432 544

- **Mentálhigiénés Programiroda**
- **Dél-Alföldi Régió**
- **Dr. Benkő Zsuzsa régióvezető**
- 6722 Szeged, Tisza Lajos krt. 85-87. II. em.
- Tel: 62-326-046, 20/438 933

- **Mentálhigiénés Programiroda**
- **Vas és Veszprém Megyei Régió**
- **Erős Livia régióvezető**
- 9700 Szombathely, Ady tér 5.
- Tel: 94-312-535/140
- Fax: 94 312-743

- **Mentálhigiénés Programiroda**
- **Dél-Dunántúli Régió**
- **Dr. Bleyer Erzsébet régióvezető**
- 7625 Pécs, Majorossy út 36. (Tettye Irodaház)
- Tel: 72-211 755/ 218., v. 260. mellék

- **Mentálhigiénés Programiroda**
- **Győr-Sopron-Komárom-Esztergom és Fejér Megyei Régió**
- **Dr. Varga Gábor régióvezető**
- 9023 Győr, Baross Gábor út 20. I.em.
- Tel: 96- 316-710

- **Mentálhigiénés Programiroda**
- **Észak-Magyarországi Régió**
- **Kulcsár Béláné régióvezető**
- 3534 Miskolc, Medgyesalja út 12. IV. em.
- Tel: 46-325 233/46

- **Mentálhigiénés Programiroda**
- **Hajdú-Bihar és Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Régió**
- **Dr. Bugánné Szathmári Margit régióvezető**
- 4028 Debrecen, Rózsahegyi út 4.
- Tel: 52-422-799

- **Mentálhigiénés Programiroda**
- **Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Irodája**
- **Dr. Éva Erzsébet irodavezető**
- 4400 Nyíregyháza, Egyház út 13. III. em.
- Tel: 42-314-111/119 m Fax: 42/310 551

A Mentálhigiénés Programiroda feladatai:

- Koordináció:
- Információgyűjtés
- Felvilágosító és információ közlő tevékenység
- PR
- Szervezés
- Oktatás
- Lobbizás (szakmai, közösségi, önkormányzati, politikai...)
- Found Leasing (források felkutatása)
- Pályázatok (források kihasználása és formálása)

„Én alig hiszem, hogy a test, még ha egészséges is, a maga kiválóságával jóvá tudná tenni a lelket. Fordítva: a jó lélek tudja csak a testet a maga erényével a lehető legjobbá tenni.”

Szókratész

A lelki egészség ismérvei

- Konstruktív együttműködés
- Empátia
- Indulatok szabályozása
 - Interperszonális kompetencia
- Előfeltételek:
 - Az én-ideál és az önkép koherenciája
 - Kimunkált világkép
 - Az egyéni lét értelmezése
 - Azonosság-tudat

A hazai többlet-deviancia tényezői

1. Társadalmi szinten:

- A politikai rendszertől és a politikától való elidegenedés
- Szociálisan öröklődő kulturális történeti magatartásminták
- Ambivalens (elfogadó – elutasító) társadalmi attitűdök a devianciákkal szemben
- A deviancia-szabályozó intézményrendszer fejletlensége, elégtelensége és hiánya

2. Mikroszociális szinten:

- Diszfunkcionális család
- Deviáns szubkultúrák
- Diszfunkcionális iskola, óvoda
- Diszfunkcionális helyi közösségek (művelődési ház, egyház, klubok, sportkörök, stb.)

3. Individuális szinten:

- Identitás bizonytalanság
- Fejletlen én-védő mechanizmusok
- Kialakulatlan világkép

Jelen civil helyzet

- A civil társadalom azt érzi, hogy politizálnia kell, hogy elérhesse céljait
- Nincs egységes mentálhigiénés rendszer, a régit felszámolták, újat nem építettek
- Részterületek kiemelésével a rendszer szétzilálódott a pénzforrások aránytalan elosztása miatt
- Hiányzik az egységes nemzeti mentálhigiénés stratégia

- Hiányzik a koordináció a civilek között egy konszenzuson alapuló stratégia alapján Pl.: Nemzeti Drogstratégia
- Hiányoznak az ún. Módszervásárok, amelyek konkrét támogatást nyújtanak és bemutatkozásra adnak lehetőséget
- Nincs azonos elvek alapján működő monitorozás (szakmai konszenzus)
- Kevés a használható infrastruktúra
- Hiányzik az oktatásból a mentálhigiénés szemlélet megvalósítása

A lehetséges jövő

- Ugyanolyan koordináció kialakítása, mint a drogterületen
- Kötelező mentálhigiénés programok az iskolában pl.:önismereti, egészségfejlesztési, közösségi, kulturális
- Új szakmai rendszerek felépítése pl.: deviancia ambulanciák kialakítása és működtetése

A lehetséges jövő

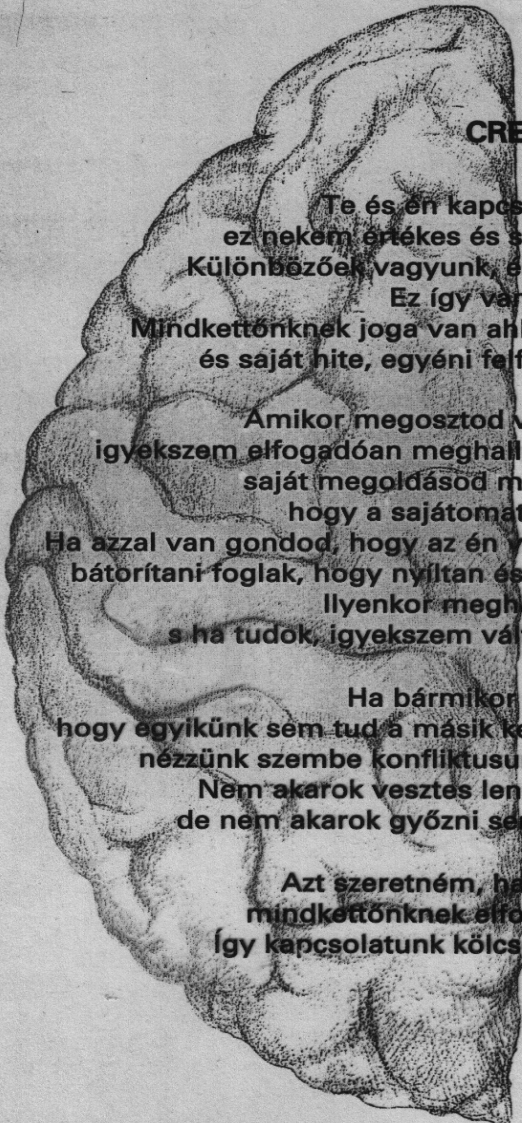
- Alapfeladatok finanszírozása min. 50%-ban
- Új feladatok megoldásának lehetősége
- Önsegítő csoportok támogatása
- Krízisközpontok és önsegítő helyek létesítése

A hazai deviancia kutatás eredményei (1980-1990)

- A deviancia problémák elhallgatása károsabb, mint a feltárásuk következményei
- A közvélemény tájékoztatása az epidemiológiai válságról
- A deviánsok inkább áldozatok, mint bűnösök, segítségre szorulnak
- A gyermekkori szocializáció jelentőségének bizonyítása

- A devianciák halmozódása a szegény rétegekben
- A devianciák együttes előfordulása
- A deviáns megnyilvánulás tünet
- A családsegítő és mentálhigiénés szolgálatok jelentősége a devianciák hosszú távú kezelésében

■ Andorka, 1994



CREDO

Te és én kapcsolatban élünk,
ez nekem értékes és szeretném fenntartani.
Különbözőek vagyunk, és az igényeink is mások.
Ez így van rendjén.

Mindkettőnknek joga van ahhoz, hogy igényeit kielégítse
és saját hite, egyéni felfogása legyen bármiről.

Amikor megosztod velem problémáidat,
igyekszem elfogadóan meghallgatni Téged, és megkönnyíteni
saját megoldásod megtalálását ahelyett,
hogy a sajátomat Rád erőltetném.

Ha azzal van gondod, hogy az én viselkedésem akadályoz valamiben,
bátorítani foglak, hogy nyíltan és őszintén elmondd az érzéseidet.
Ilyenkor meghallgatlak majd,
s ha tudok, igyekszem változtatni magatartásomon.

Ha bármikor úgy adódna,
hogy egyikünk sem tud a másik kedvéért változtatni a viselkedésén,
nézzünk szembe konfliktusunkkal, és oldjuk meg együtt.

Nem akarok vesztes lenni, miközben Te győzöl,
de nem akarok győzni sem a Te veszteséged árán.

Azt szeretném, ha mindig találánk
mindkettőnknek elfogadható megoldást.
Így kapcsolatunk kölcsönösen örömteli lehet.

Köszönöm a figyelmüket!