

Prioritások és aktualitások a mentálhigiénében egy pszichiáter szemszögéből

*Dr. Szabó Melinda, pszichiáter szakorvos, szociológus
Terézvárosi Egészségügyi Szolgálat Pszichiátriai Gondozóintézete*
szabo-melinda@t-online.hu

Az az egészségfejlesztő iskola, intézet és kutató közösség, azaz Ti, akikhez 2002-ben a veszprémi kihelyezett tagozaton csatlakoztam, az egészségfejlesztést – immár több mint 3 évtizede – multidiszciplináris és interszektorális megközelítésnek és gyakorlatnak tekinti. Az egészséget történetiségében, a WHO különböző definícióiban, és az azóta született tudományos elmélete alapján kutatjátok és oktatjátok különböző képzeitektekben (Benkő & Erdei, 2003; Tarkó, 2013). Ebből a sokszínűségből és gazdagságból számomra is irányadó lett az 1948-as WHO megközelítés, az Ottawai Charta 1986-ban született állásfoglalása és az egészség holisztikus szemléletű megközelítése.

A legnagyobb öröömre szolgált, hogy az egészségtanár szakon taníthattam, arra a feladatra kaptam felkérést. Azok az elméleti, módszertani jellemzők, melyek a szak alapját adták, közel álltak a korábbi felsőoktatási tapasztalataimhoz, továbbá az a véleményem, hogy az összes tanári szak közül ebben a formában az egyik legfontosabb szakról van szó. Hisz ezek a pedagógusok a legszélesebb körben tudják ezt a tudást, értéket, módszert megsokszorozni. A szegedi képzésben is – többek között – ezen a szakon folytattam oktatói munkámat, a szak sajnálatos megszűntetése óta azonban más képzési formákban tanítok (Egészségfejlesztő mentálhigiéné szakirányú továbbképzési szak, Egészségfejlesztő mentálhigiénikus pedagógus szakvizsgára felkészítő szakirányú továbbképzési szak).

A fenti szemlélet segítségével szeretném bemutatni az általam oktatott tantárgyat, és az általam vezetett gyakorlatot (ebben segítségemre van még a korábbi orvosegyetemi oktatási tapasztalatom). Az elméleti és a gyakorlati órákon a tárgyyszerű ismeretek átadásán túl a holisztikus szemlélet bemutatása volt a céloim, sokszor a több évtizedes, gyakorló pszichiáteri munkám során tapasztaltak, konkrét esetek ismertetésével, úgy hiszem, ez sikerült. A gyakorlati órák önismeretű fókuszú, szabad interakciós csoportok voltak, ahol a hallgatók megtapasztalták és gyakorolták a Rogers-i empátiát, kongruenciát, feltétel nélküli pozitív elfogadást. Adtak és kaptak visszajelzést saját és mások működéséről. Jártasságot szereztek abban, hogy hogyan tudnak aktívan meghallgatni másokat, hogyan tudnak empatikusan figyelni.

Az elméleti órák a pszichiátriai betegségek teljes spektrumát felölelték. Ezek a betegségek még ma is rendkívül stigmatizálnak, ami főleg az ismeretek hiányából adódik. A nagy pszichiátriai kórképek rövid áttekintése után a hangsúly a népbetegségnek számító szorongásos, depressziós kórképeken és a személyiségzavarokon át a szenvedélybetegségeken volt, hiszen ezen tünetegyüttesek észlelésére sokkal alkalmasabb az oktatási rendszer, a benne dolgozó pedagógusok, akik hosszmetzetben látják az egyént, míg az egészségügy többnyire csak a keresztmetszeti képet észleli. Mindenhol érvényes a holisztikus egészségfogalom, de talán sehol sem ennyire egyértelmű, mint a pszichiátriában. Hiszen mentálisan az tud egészséges maradni, akinek rendben van a teste, a lelke, a szociális kapcsolatai, harmóniában van önmagával, az őt körülvevő világgal, és abba harmonikusan illeszkedik.

Pszichiáterként naponta és az egészségfejlesztést oktatóként – a hallgatók körében is – gyakorta találkozom azzal, hogy ha ezek közül az elemek közül akár az egyik is megbillen (márpedig gyakran megbillen), annak súlyos következményei lehetnek: testi és lelki - érzelmi tünetek egyaránt, izoláció, családi és társadalmi szerepeknek való megfelelés sérülése, lehetetlenné válása.

Felhasznált irodalom

Benkő, Zs. & Erdei, K. (2003). *Egészségfejlesztés felsőfokon*. JGYF Kiadó.

Tarkó, K. (2013). Egészségfejlesztés továbbra is felsőfokon. In Tarkó, K. & Lippai, L. (Eds.).

(2013), „Gyümölcs? A fa beváltja azt, amit virágával ígért.” *Tanulmányok Benkő Zsuzsanna 60. születésnapjára*. Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet. 13-38.

Kulcsszavak: oktatás, egészség, egészségfejlesztés, holisztikus szemlélet