

A mentális egészség a XXI. század egyik nagy népegészségügyi kihívása

Mental health as one of the biggest challenges in the 21st century

Szerző: Wernigg Róbert ✉

Nemzeti Népegészségügyi Központ, Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft.

Beküldve: 2020. 04. 22.

doi: 10.24365/ef.v61i2.586

Összefoglaló: A mentális egészség és jóllét kérdése a pszichés megbetegedések okozta növekvő betegségteher, valamint a mentális jóllét gazdasági kihatásai miatt a XXI. század egyik legnagyobb kihívása. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a mentális egészségfejlesztést a megelőzhető nem fertőző megbetegedések kategóriájába sorolja, és azt indikátorok segítségével teszi vizsgálhatóvá. A célszámok elérése érdekében négy beavatkozási területet nevesít, melyek mindegyikét számos, bizonyítékokon alapuló beavatkozási stratégiával támogat meg. A jelen cikksorozatban a 3. beavatkozási terület, a mentális egészségpromóciós és prevenciók stratégiák alapfogalmai és beavatkozási stratégiái közül emelünk ki néhányat. Az alábbi öt cikkünk a következő témakörökkel foglalkozik: a mentális egészségműveltség; a környezeti tényezők, ezen belül a lakhatás mentális egészségre gyakorolt hatásai; a stressz és kiégés megelőzésére és kezelésére szolgáló néhány technika; a gyermekkori depresszió; végül, a gyermek- és serdülőkori krízis és öngyilkosság.

Kulcsszavak: lelki egészség; népegészségügy; egészségfejlesztés

Summary: Mental health and wellbeing is a key challenge of the 21st century, due to the increasing burden of mental illnesses on the society and the impact of mental wellbeing on the economy. The World Health Organization (WHO) now classifies mental health promotion in noncommunicable disease (NCD) prevention, and sets out a number of mental health indicators and targets to assess progress. WHO presents four objectives, each supported by a number of evidence based strategies to achieve the targets. We herewith publish some key concepts and strategies which may contribute to objective 3, ie., to implement strategies for promotion and prevention in mental health. In the forthcoming series of five publications, we focus on the key topics of mental health literacy; the impact of environmental factors on mental health, especially housing; some techniques of preventing stress and burnout syndrome; childhood depression; and, finally, childhood and adolescence crisis and suicidal behavior.

Keywords: mental health; public health; health promotion

BEVEZETÉS

Az Amerikai Egyesült Államok országos tisztifőorvosa, David Satcher szállóigévé vált 1999-es megfogalmazása szerint: „nincs egészség mentális egészség nélkül”.¹ A WHO meghatározása szerint a mentális egészség „a jóllét olyan foka, amelyen az egyén megvalósítja képességeit, meg tud küzdeni az élet mindennapos nehézségeivel, eredménnyel és gyümölcsözően képes dolgozni, valamint hozzá tud járulni saját közösségéhez.”² Igaz, ezt a definíciót újabban kritika érte, Galderisi és munkatársai a következő meghatározást ajánlják helyette: „A mentális egészség a belső egyensúly dinamikus állapota, mely lehetővé teszi az egyéneknek, hogy képességeiket a társadalom univerzális értékeivel összhangban használják. Alapvető kognitív és társadalmi készségek: a képesség, hogy felismerje, kifejezze és szabályozza az egyén az érzéseit, és hogy együtt érezzen másokkal; rugalmasság és megküzdési képesség váratlan élethelyzetekkel és funkcionálás a társadalmi szerepekben; valamint a harmonikus kapcsolat a test és lélek között fontos részei a mentális egészségnek, melyek különböző mértékben hozzájárulnak a belső egyensúly állapotához.”³

A mentális egészség fontosságára való tekintettel a soron következő cikksorozatban elsősorban az egészségfejlesztők, egészségügyi és szociális területen dolgozók, valamint a pedagógusok tájékozódását igyekszünk szolgálni.

A MENTÁLIS EGÉSZSÉG KÉRDÉSKÖRE A XXI. SZÁZADBAN

A mentális egészség életminőségünk egyik fő összetevője: befolyásolja szubjektív valóságunk minden területét; érzelmi, lélektani, társadalmi jóllétünket, gondolkodásunkat, cselekvéseinket. Meghatározza, hogy hogyan viszonyulunk a világhoz, más emberekhez, az élethelyzetekhez, a stresszhez, a változásokhoz; kezdve kora gyermekkorunktól, a serdülőkoron át, végig a felnőtt életünkben.

Ugyanakkor a mentális egészség kérdése a XXI. században az emberiséget érő egyik fő kihívás is. Ezt jelzi a mentális állapotot érintő kórképek okozta

betegségteher előtérbe kerülése. Statisztikai adatok szerint az egyes (felismert) mentális zavarok előfordulási gyakorisága az utóbbi 30 évben nagyjából 10 és 60% közötti arányban nőtt.⁴ Világszerte 264 millió személy szenved depresszióban, amely a második legnagyobb terhet okozó nem fertőző betegség, és az öngyilkossági halálozás vezető oka. A demencia nagyjából 50 millió embert érint, amely arány az utóbbi 30 évben kétharmadnyival nőtt, és a lakosság egyre magasabb átlagéletkorára való tekintettel várhatóan továbbra is egyre növekedni fog, a mentális egészséget érintő egyéb problémákkal szövevényes mintázatot alkotva (mint amilyenek pl. a hozzátartozók kiégése, depressziója, de akár a társbetegségként jelen lévő depresszió is).⁵ A különböző szenvedélybetegségek és a stresszhez is köthető szervi megbetegedések (pl. pikkelysömör, túlsúly és elhízás, irritábilis bél szindróma, asztma stb.), szintén igen magas arányt képviselnek, főleg Európában, többek között Magyarországon is.

A mentális jóllét, illetve annak hiánya szoros odavissza ható összefüggést mutat a testi egészséggel, a társadalmi helyzettel, a végzettséggel, a foglalkoztatottsággal, a bűnözéssel.⁶ A stressz a munkahelyi termelékenység csökkentő legfontosabb tényező; ugyanakkor, a megfelelő munkahely a mentális egészség egyik legfontosabb feltétele.^{7,8}

A mentális egészség kérdését az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization, WHO) immár a megelőzendő nem fertőző betegségek között nevesíti: indikátorok segítségével vizsgálják a világ országaiban a mentális egészség fejlesztésének lehetőségeit.⁹ Ilyenek például: azon országok aránya, ahol létezik a mentális egészségre vonatkozó korszerű jogszabály; az ellátott és ellátatlan mentális betegek aránya; azon országok aránya, ahol legalább kettő, a mentális egészség fejlesztésére irányuló program fut; az öngyilkossági halálozás; a mentális egészséggel kapcsolatos rutinszerű adatgyűjtés. A WHO a mentális megbetegedések megelőzésére az alábbi bizonyítékokon alapuló stratégiákat ajánlja:

1. minden politikai szinten képviselni a mentális egészség ügyét;
2. általános, alacsonyküszöbű, integrált közösségi szociális és egészségügyi (pszichiátriai) ellátást biztosítani;

3. a mentális egészséget érintő egészségfejlesztési és prevenciós programokat megvalósítani;
4. egyedi kutatásokat, valamint rendszerezett adatgyűjtést folytatni a mentális egészségre vonatkozóan.

Ezen általános alapelvekhez a WHO számos bizonyítékon alapuló eljárást és jó gyakorlatot felsorol.

A WHO fent említett 3. pontban nevesített ajánlásához kapcsolódnak azok a hazai, mentális egészséget érintő népegészségügyi fejlesztések, amelyek a Nemzeti Népegészségügyi Központnál futó európai uniós finanszírozású fejlesztés, az EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-0000 kódszámú, „Az egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” megnevezésű projekt eredményeként jöttek létre. E módszertani fejlesztések keretén belül a soron következő öt publikációban bemutatunk számos olyan fogalmat és bizonyítékon alapuló stratégiát, amely a mentális egészségfejlesztés és betegségmegelőzés szempontjából lényeges lehet.

Cikkeinkben különös figyelmet szentelünk egy nagyon fontos célcsoportnak, a gyermekeknek és a serdülőknek. Egyrészt a személyes rugalmasság, ellenállóképesség (reziliencia), mely a mentális egészség egyik legfontosabb védő tényezője, ebben az életkorban alapozódik meg, másrészt, a mentális zavarok jelentős része ebben az életkorcsoportban kezdődik, illetve a korábbi kezdet és a hosszabb ideig kezeletlenül maradó betegség rendszerint rosszabb kórjólattal jár.^{10,11}

HIVATKOZÁSOK

¹ Mental health: a report of the Surgeon General. Rockville (MD): US Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Mental Health Services, National Institutes of Health, National Institute of Mental Health; 1999.

² Mental Health: Strengthening our Response. World Health Organization, 2018.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (Elérve: 2020.04.24.)

³ Galderisi S, Heinz A, Kastrup M, et al. Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*. 2015;14(2):231-3. doi: 10.1002/wps.20231. Idézi: Maczali Katali: A mentális egészség újradefiniálásának irányába - cikkismertetés [Toward a new definition of mental health - paper review]. *Egészségfejlesztés*, 59. évfolyam 1. szám, 2018. doi:10.24365/ef.v59i1.230

Elsőként az egészségműveltség jelentőségével foglalkozunk: meghatározzuk annak fogalmát, mérésének módját, majd utalunk annak fejlesztési lehetőségeire. Másodsor, számba vesszük azokat a lakhatással összefüggő környezeti tényezőket, amelyek a mentális egészséget közvetlenül befolyásolják. Harmadszor, a stressz és annak egyik következménye, a kiegészítő megelőzésének bizonyítékain alapuló megelőzési eljárásai közül ismertetünk hármat: a mindfulness (tudatos jelenlét) alapú beavatkozásokat, a kognitív viselkedésterápiás, valamint a relaxációs módszereket. Negyedszer, a depresszió sajátosságait mutatjuk be a gyermekek és serdülők esetében, és utalunk a megelőzési és kezelési lehetőségekre. Végül, röviden összefoglaljuk a leggyakoribb, krízist kiváltó helyzeteket a fiatalok körében, amilyen a gyász, a szülők válása és az internetes zaklatás. Külön foglalkoztunk az öngyilkossági krízissel és a serdülők önsértésével.

ÖSSZEFOGLALÁS

A mentális egészség a XXI. század egyik nagy népegészségügyi kihívása. Cikksorozatunkkal segítséget kívánunk nyújtani azoknak az egészségfejlesztő, pedagógus, valamint humán segítő (szociális és egészségügyi) területen dolgozó szakembereknek, akik mindennapi munkájuk során rendszeresen találkoznak a mentális egészséget érintő kérdésekkel és megoldandó feladatokkal.

- ⁴ GBD 2017 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators: Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 2018. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)32279-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)32279-7/fulltext); (Elérve: 2020.04.24.) doi:10.1016/S0140-6736(18)32279-7
- ⁵ Regan, M. *The interface between dementia and mental health: an evidence review*. London: Mental Health Foundation, 2016. <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/Dementia%20paper.pdf> (Elérve: 2020.04.24.)
- ⁶ World Health Organization and Calouste Gulbenkian Foundation. *Social determinants of mental health*. Geneva, World Health Organization, 2014. https://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112828/1/9789241506809_eng.pdf (Elérve: 2020.04.24.)
- ⁷ Leka S, Jain A. *Mental Health in the Workplace in Europe*. European Commission, 2017. https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/mental_health/docs/compass_2017workplace_en.pdf (Elérve: 2020.04.24.)
- ⁸ Baumann A, Muijen M. *Mental health and well-being at the workplace – protection and inclusion in challenging times*. World Health Organization Europe, 2010. http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0018/124047/e94345.pdf (Elérve: 2020.04.24.)
- ⁹ *Mental health action plan 2013-2020*. World Health Organization, 2013. ISBN 978 92 4 150602 1 https://www.who.int/iris/bitstream/10665/89966/1/9789241506021_eng.pdf (Elérve: 2020.04.24.)
- ¹⁰ Weir K. Maximizing children's resilience. *Monitor on Psychology*. 2017;48,8-40. American Psychological Association. <https://www.apa.org/monitor/2017/09/cover-resilience> (Elérve: 2020.04.24.)
- ¹¹ de Girolamo G, Dagani J, Purcell R, et al. Age of onset of mental disorders and use of mental health services: Needs, opportunities and obstacles. *Epidemiology and psychiatric sciences*. 2012;21:47-57. Cambridge University Press, doi:10.1017/S2045796011000746.