

TEHETSZERTE.HU



tehetsz érte

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

MENTÁLHIGIÉNÉ

Összeállította:

Pirosné Pozdora Enikő

2021. 08. 21.

MENTÁLHIGIÉNÉ

1. Prevenció:

„Könnyebb a gyermeket erőssé építeni,
mint az összeomlott embert helyrehozni.”

2. Egészséges életmód, szabadidős tevékenység:



3. Rendszeres fizikai aktivitás:

Azok, akiknek nincs idejük a testedzésre,
azoknak idejük lesz a betegségükre.

(Ír Közmondás)



„Az egészség nem minden, de az
egészség nélkül minden semmi”

(Schopenhauer)



MENTÁLHIGIÉNÉ

GONDOLATOK KIS IDŐUTAZÁSSAL



MENTÁLHIGIÉNÉ



MENTÁL: szellemi, elméleti, agy, gondolati, lélek

HIGIÉNÉ: szükséges tisztaság, egészségápolás, betegségmegelőző, egészség megőrzése szabályok összessége, egészség fenntartása egy személynél vagy közösségben, egészség helyreállításával, **egészségvédelem**

SZELLEMI TISZTASÁG?

LELKI EGÉSZSÉGVÉDELEM?



A MENTÁLHIGIÉNÉ KEZDETE

ÖSSZEGZŐ
GONDOLATOK,
KIS IDŐUTAZÁSSAL



MI INDOKOLTA, HOGY A KÖZTUDATBAN HELYET
FOGLALJON?

A MENTÁLHIGIÉNÉ KEZDETE

- **1908** Clifford W. BEERS
A mentálhigiénés mozgalom elindítója
- **1948** A WHO meghatározása szerint a mentális egészség:
“Az egészség a teljes fizikális, mentális és szociális jóllét állapota, nem pedig pusztán a betegségek és bántalmak hiánya.”



HOGYAN IS KEZDŐDÖTT MAGYARORSZÁGON?

1980-as évek elején – a pszichológia és a pszichiátria szakterülete volt

1983-ban Kopp Mária és Skrabszki Árpád vizsgálta kérdőíves módszerrel a magyar lakosság lelkiállapotát



1983 -1988

Kopp Mária és Skrabszki Árpád vizsgálati eredményeiből

- **1983** szorongás, depresszió 24 %
- **1988** szorongás, depresszió **34 %**



- A szomszédokkal társas kapcsolata a lakosság 11 %-nak nincs,
- Nincs barátja a lakosság 12 %-nak!

1989: „EGÉSZSÉGES NÉPNEK LEHET CSAK JÖVŐJE!”

1990-es évek BUDA BÉLA és VEÉR ANDRÁS megfogalmazzák a mentálhigiéné definícióját:

Folyamatoknak, intézkedéseknek, tevékenységeknek összessége

az emberi személyiséget, a közösségi kapcsolatot

erőssebbé, fejlettebbé, magasabb szervezettségűvé teszi a pszichés megbetegedések és magatartászavarok megelőzése, a lelki egészségvédelem.

1994 VEÉR ANDRÁS megalakítja a MENTÁLHIGIÉNÉS PROGRAMIRODÁT

1996-ban a mentálhigiénés országos program statisztikai mutatói, a magyar felnőtt lakosságot vizsgálva

Veszélyeztetett pszichés megbetegedések:	A lakosság 20 % -a
Alkoholista	Több, mint 800 ezer fő
Kábítószer fogyasztó	80 – 100 ezer fő
Dohányzó	Több, mint 3 millió
Öngyilkosok száma	40 fő 100 ezer lakosból (európai átlag 18 – 20 fő)



1996

Indokoltta váltak a sürgető lépések megtételei az egyének és a társadalom összességére vonatkozóan!



1998. Dr. Grezsa Ferenc definíciója

„Az életminőség javítására irányuló szemléletmód és gyakorlat, amely kiemelten kezeli a megelőzést, segíti a lelki egészség kifejtését, megóvását, fenntartását.”

- Képvisel értékeket, elveket, cselekvési modelleket, világképet, értékszemléletet, gyakorlatot és magatartásmódot .
- Így a mentálhigiénés programok és aktivitások

döntő hányada **AZ EGÉSZSÉGES, ILLETVE LELKI PROBLÉMÁKKAL KÜZDŐ, DE NEM BETEG EMBEREKRE IRÁNYUL.**



2014 Buda Béla tanulmányában kiemeli:

- az identitás tudat szerepét
- a közösség egyénre gyakorolt szerepét,
- a munkahely lelki egészségre gyakorolt szerepét
- külön kiemeli a vezetés szerepét
- a prevenciót a lelki védelem terén,
- az iskola, a pedagógusok kiemelt szerepét a megelőzésben,
- az önismeret fejlesztést
- a sport és a mentálhigiéné kapcsolatát
- az öregedés, öregség problémakörét
- az elmúlás, a halál jelenségeit

2017. Dr. Felleginé Takács Anna mentálhigiéné fogalmai

- Lelki egészségügy
- Lelki egészségvédelem
- Lelki egészségmegőrzés
- Lelki egészségfejlesztés
- Életminőség fejlesztés
- Egészségközpontú szemléletmód

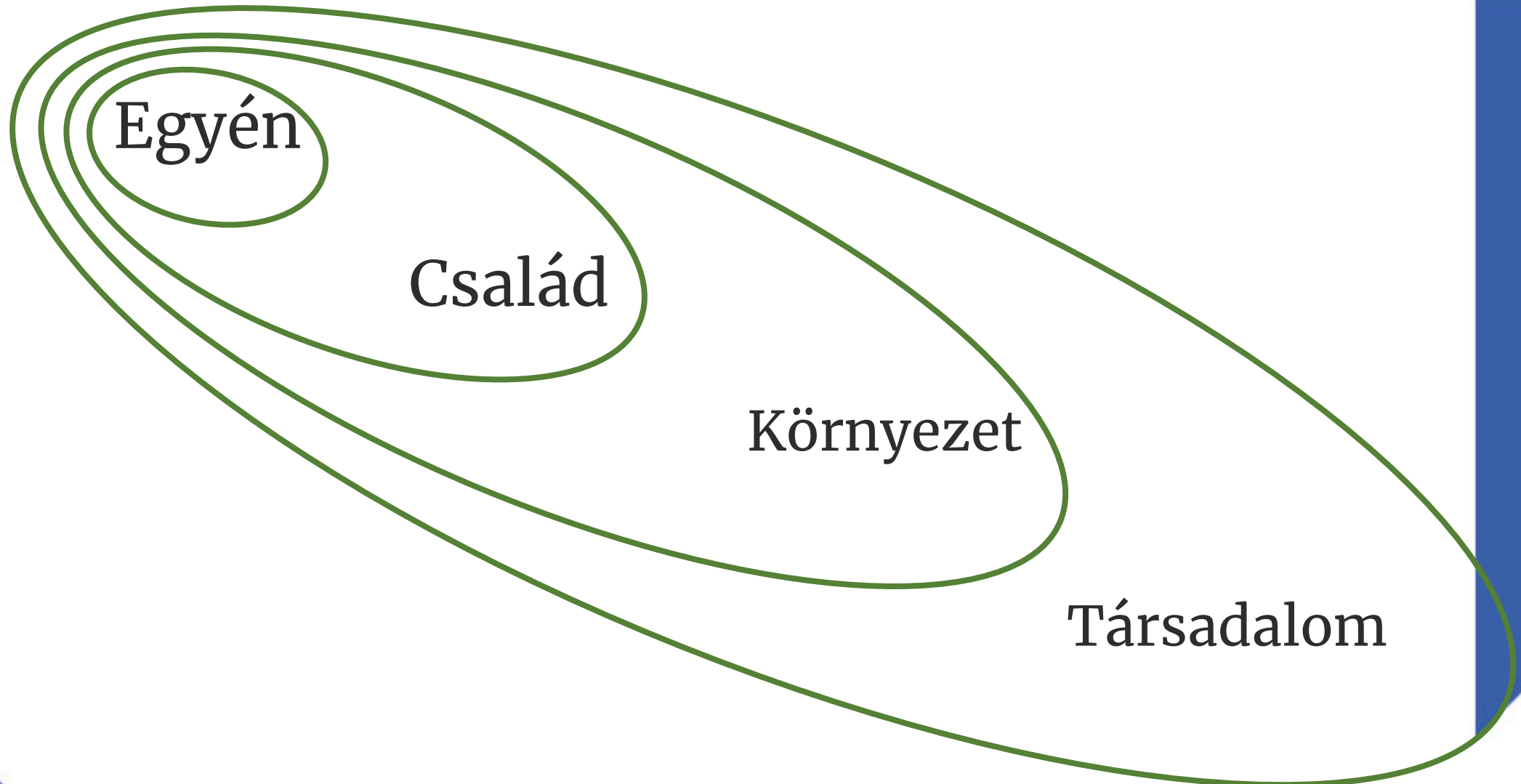


A mentálhigiénés szemléletet jellemzői

- Képzés, önképzés
- Társadalmi, nemzeti elkötelezettség
- Természetes támaszrendszerek
- Regionalitás
- Preventív megközelítés
- Kapcsolati paradigma
- Önszerveződés támogatása
- Védőhálók kiépítése
- Interdiszciplinaritás
- Holisztikus emberkép



Az ember helye a világban



Az egyén mentális állapotát meghatározó összetevők

biológiai,

egyéni,

családi,
szociális

jólét



jóllét

Jóllét: egészséges életvitel

(nem csak testi, fizikai működőképesség)

Az ember testi egészsége,
Lelki egészség,
Helyes életmód választás,
Értérendszer megismerése, átvétele
Jó szokásrendszer kialakítása,
Igazodás a természeti, épített
és társadalmi környezethez.

BOLDOGSÁG, SZERETET ÉRZÉSE

SZERETNI VALAKIT ÉS SZERETVE LENNI



JÓLLÉT

- Az egyén saját helyzetét megítélve elégedett?
 - Boldog?
 - Szeret?
 - Őt szeretik?
 - Megértik?



A lelkiegészség fontosságát meg kell tanulnia mindenkinek!

Lelki egészség jellemzői még

- Önismeret, reális – helyes önértékelés, önvédelem, önérvényesítés,
- Örömforrások megkeresése, megtalálása, reális célok, elégedettség,
- Döntőképeség, következmények látása, felelősségvállalás,
- Érzések kimutatása, irányítása, elfogadása, szeretetérzés,
- Konfliktuskezelés képessége,
- Öszinteség,
- Önbizalom, bizalom, elfogadás, magabiztosság,
- Értékes vagyok magam és mások számára! !

A jellemzők az egyénre, és
a közösségi kapcsolataira vonatkoznak!

Felismert problémahelyzet kezelése

1. A helyzet felismerése (nem szabad szégyelleni!)
2. Önvizsgálat, rajzok, tesztek,
3. Megoldás keresése: önállóan: jóga, meditálás, ...
szakember felkeresése: testi, lelki, szociális
 - mentálhigiénés szakszolgálatok
 - segélyszolgálatok,
 - önszerveződések [Kultúrkör Egyesület](#),
[TURMALIN Egészségmegőrző Egyesület](#)
4. Megoldás lehet az életmód, életvitel változtatás.

A test egészségi állapota hat a lélekre, a lélek hat a test egészségére!



UGYE, TUDOD?

Ami nekem fáj, azt mással nem teszem!

Fontos, hogy figyelj másokra!

A kezünk segélynyújtásra való.

A lábunk arra, hogy odasiessünk a bajba jutókhoz.

A szemeddel lásd meg, ha valaki vigasztalásra vár!

A füleddel halld meg, miben segíthetsz!

A beszéd különleges emberi adomány,

Használjuk magunk, és mások örömére!

Mindegyikünkben van valami csoda,
valami, amiből benned több lehet másoknál.

(Pirosné Pozdora Enikő)

COVID

- Fizikai legyengülés, jelentkező fájdalmak, láz,
- Önértékelés, és önbizalom csökkenése,
- Szorongás,
- Depresszió,
- Stressztűrőképesség csökkenése,
- Indulatok megjelenése



**Preventív felkészülés a túlélésre!
Értelmes, értékes
tevékenységek
megtervezése, testi lelki
egészségünk érdekében!**

HUMOR – EGÉSZSÉG

„Humor az elme mindennapos tisztálkodása.”

- Luther Márton: Depressziósoknak
- Vicc – öngyógyítás
- Showder Klub, filmek, könyvek, színház, társaság, HAHOTA JÓGA
- Dr. Lakatos László kutatása alapján: A nevetés élettani hatásai: szorongás, stressz csökkentése, fokozza az immunrendszer működését, a légcserét, növeli az oxigénellátást, az agyban felszabaduló endorfin a hangulatot a közérzetet javítja,

CÉLUNK

A pozitív szemléletmód, életvitel kialakítása, megtartása önmagunkról és a környezetünkről, kulcs lehet a teljes testi, lelki egészségünk megteremtésében, megtartásában a lelki béke megerősítésében.

ÉLJ BÉKÉBEN ÖNMAGADDAL ÉS A VILÁGGAL!



AJÁNDÉK

A TESTNEK MIDIG IDŐ KELL A GYÓGYULÁSHOZ,
DE A LÉLEKNEK NÉHA ELÉG EGYETLEN PERC IS.

(Zakály Viktória)



tehetsz érte

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

TEHETSZERTE.HU

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE