

*A mai magyar társadalom lelki egészségi
állapota*

Kopp Mária

**Semmelweis Egyetem,
Magatartástudományi Intézet**

53. Magyar Pax Romana Kongresszus

6. Magyar Ökumenikus Találkozó

Európai Protenstáns Magyar Szabadegyetem

Balatonszárszó

2011. április 30.

www.magtud.hu

Lelki egészség:

- A legújabb WHO 2010 meghatározás:
- a lelki (mentális) egészséget a jólét állapotaként határozza meg, melyben a személy
- megvalósítja képességeit,
- meg tud küzdeni az élet átlagos stresszeivel,
- produktívan és eredményesen képes dolgozni és hozzájárulni a közösség működéséhez.
- Mental health : " a state of well-being in wich the individual
- realizes his or own abilities,
- can cope with the normal stresses of life,
- can work productively and fruitfully, and is able to make contribution to his or her community."

Az életminőség – lelki egészség javítása a modern „jóléti” államok alapvető célkitűzése:

- Johnson elnök 1964-es elnöki kampánya: "Céljaink elérését nem mérhetjük bankszámlánk nagyságával, csak az emberek életminőségének javulásával."
- Nem közhely, az emberiség jövője szempontjából alapvető
- Az emberi társadalom saját evolúciós sikerének áldozatává vált
- A fejlődés célja nem a mindenáron való gazdasági növekedés, hanem az emberek jól-létének, életminőségének javítása

Az életminőség – lelki egészség- kutatás célja:

- „Kísérleti állattá” váltunk egy világméretű laboratóriumban, ahol a játékszabályokat a gazdasági, fogyasztást gerjesztő érdekek mozgatják és nem az ember alapvető érdekei- ez az emberiség pusztulásához vezethet (Római Klub előrejelzések)
- a fejlődés központjában a harmonikus, hosszú távú tervezésre, valódi kapcsolatokra képes emberi személyiség, tehát a pozitív életminőség kibontakoztatása, a lelki egészség kellene álljon
- Melyek ennek a feltételei?

Vizsgálataink célja:

A teljes magyar népesség

- szociológiai,
- pszichológiai,
- egészséggel kapcsolatos életminőségének **interdiszciplináris**, egységes modellbe foglalt vizsgálata
- Régiók (megyék, kistérségek) szerint
- Társadalmi rétegek (gazdasági aktivitás, ágazat, munka jellege) szerint
- Az életminőséget meghatározó társadalmi, pszichológiai, életmód tényezők bemutatása

Módszertan

A Hungarostudy felmérések a magyar népet **életkor, nem, régiók és településnagyság** szerint képviselték 18 év felett

1983: 6.400 személy

1988: 20.902 személy

1995: 12.463 személy

2002: 12.640 személy

Több mint 120 kérdéscsoport

Szociális-gazdasági jellemzők, demográfiai, életmód, szociológiai, pszichológiai életminőség mutatók,

Szükségletek, elégedettség, életesemények

Egészséggel kapcsolatos életminőség jellemzői

A Hungarostudy Epidemiológiai Panel (HEP) követéses vizsgálata első eredményei a korai halálozással kapcsolatban:

- 2002-ben 12.640 embert kérdeztünk ki, közülük 2005-ben 4689 személyt sikerült újra kikérdezni, 322 ember halt meg az újból felkeresettek közül.
- A fenti 5011 személy közül a 2002-ben 40-69 éves korosztályt vizsgáltuk, 1130 férfit és 1529 nőt
- A 2002-ben 40-69 éves korosztályból 99 férfi (8.8%), és 53 nő (3.6%) halt meg 2005-ig

Módszerek

- **Kérdőíves vizsgálat**
117 kérdéscsoport (kb. 300 kérdés)
- **Egészségi adatok, betegségek,
bio-pszicho-szociális háttértényezők**
- **otthoni interjú**
- **A kérdezőbiztosi feladatot a Védőnői
Szolgálat munkatársai végezték**

Hungarostudy 2002 felmérés kérdőívei

Életminőség és mentális egészség indikátorok:

- WHO életminőség kérdőív
boldogság, elégedettség
- egészségi állapot jellemzői
Beck Depresszió Skála,
- Szorongás skála
Vitális kimerültség

Életmód és stressz:

- dohányzás
- alkohol
- drog
- munka, kapcsolati stressz
- életesemények, szükségletek

Pszichoszociális faktorok:

- megbirkózás
- társas támogatás
- önhatékony
- ellenségesség
- társadalmi tőke
- reménytelenség
- impulzivitás
- élet értelme
- élelcélok
- vallásosság

Társadalmi-gazdasági jellemzők

- demográfiai jellemzők
- viszonylagos lemaradás mutatói

Miért különösen fontos az életminőség, lelki egészség vizsgálata ma Magyarországon?

- Az 1960-as években jobbak voltak az egészségi mutatóink, mint Ausztriában
- Annak valószínűsége, hogy egy férfi túléli a 65. életévét Magyarországon ma csupán 64 %, az érettségénél kevesebb végzettségűek között 50 % alatt
- ez az arány Ausztriában 82 %,
- a nők esetében Magyarországon 84 %, Ausztriában 91 %
- Várható élettartam Magyarországon:
 - Férfiak: 69 év Nők: 77 év
- Ausztriában:
 - Férfiak: 76 (+7 év) Nők: 82 (+5 év)
- Csehországban:
 - Férfiak 73 év (+ 4 év) Nők 79 év (+2 év)
- Az aktív korosztályban- 69 év alatt rendkívül rossz az élet minősége, a lelkiállapot, ez magyarázza az idő előtti egészségromlást

Az egészségi állapot jó vagy kiváló értékeinek aránya az European Social Survey szerint:

●Svájc	85,0 %
●Írország	84,1 %
●Belgium	78,2 %
●Dánia	77,8 %
●Ausztria	77,1 %
●..	
●Spanyolország	64,4 %
●Franciaország	62,1 %
●Olaszország	64,2 %
●Németország	59,2 %
●Szlovénia	56,4 %
●Lengyelország	55,2 %
●Cseh Köztársaság	54,3 %
●Portugália	51,2 %
• <i>Magyarország</i>	45,4 %

Az életminőség pszichológiai alapja:

- az élet alapvető célja az „eudaimonia” Aristoteles- önazonosság, ki vagyok, hová tartozom?
- A pozitív életminőség - boldogság - nem állapotot jelent, amit az ember birtokolhat, nem is élményt, hanem aktivitást
- Az emberi létezés alapvető célja az ember emberi funkcióinak, az erényeknek lehető legteljesebb gyakorlása-ez a boldogság lényege

Értelmes élet, az élet értelmének keresése- önfogadás, életcélok, pozitív személyközi kapcsolatok

ez az egészséggel kapcsolatos életminőséggel is igen szoros kapcsolatban van

A pozitív pszichológia jelentősége:

- megalapozói Martin Seligman, Csikszentmihályi Mihály
- Cél: az emberi psziché erősségeinek feltérképezése,
- Családi harmónia-bizalom, együttműködés
- Társadalmi harmónia- társadalmi tőke

Életminőség: pozitív és negatív érzelmek megfelelő aránya:

- A pozitív érzelmi állapot nem azonos a negatív érzelmi állapot hiányával- mindkettő hiánya betegség
- a negatív érzelmi állapot beszűkíti a gondolkozást, csak az adott helyzet elkerülésére koncentrál- ezért könnyen manipulálható
- a pozitív érzelmek növelik az ember aktivitási repertoárját, érdeklődését, nyitottságát,
- a negatív érzelmekre is szükség van, de legalább 3:1 arányban több pozitív érzelmet kell átélnünk ahhoz, hogy életminőségünk pozitív legyen

Elkötelezettség

- Bevonódás, elkötelezettség, „ihlet”, „flow”
- Csikszentmihályi Mihály
- Munka, alkotás - biztonság, kontroll, társas támogatás, pihenés-munka egyensúlya
- gyerekeknek is szükséges az aktív kikapcsolódás, játék!

A pozitív érzelmek jelentősége:

- A játék fontossága- kreativitás, életcélok,
- az unalom hiánya!
- Grastyán Endre MTA székfoglalója:
- a játék alapvető jelentősége az agy, a személyiség fejlődésében

Victor Frankl (1905-1997)

- alapvető emberi szükségletek – amelyekben az emberi lélek leginkább magára ismer – az élet értelmének keresése és a lelkiismeretben megnyilvánuló erkölcsi döntés.
- A pszichoanalízissel és a biológiai determinizmus híveivel szemben Frankl azt állítja, hogy a lélek szabadsága, önálló létezése elsősorban az erkölcsi döntésekben nyilvánul meg.
- A lélek szabadsága, erkölcsi önállósága éppen a szélsőséges léthelyzetekben, krízisekben, súlyos betegségben, haldoklásban mutatkozik meg leginkább.

Az emberi szükségletek szintjei:

- Frankl a második világháború idején három évig volt különböző koncentrációs táborokban
- Freud és Maslow szükséglet elmélete szerint az alapvető szükségletek – például az éhség – elmossák az egyéni különbségeket,
- Frankl saját tapasztalatai alapján az állítja, hogy ennek éppen az ellenkezője igaz:
 - „A koncentrációs táborokban éppen hogy különbözőek lettek az emberek. A disznók itt lelepleződtek. De a szentek is. Épp az éhség leplezte le őket.” (Frankl 1996)

Ösztönös késztetések szintje:

- szükségletek hierarchiája- ön és fajfenntartás, biztonság igény
- fontos motivációs alap a testi-lelki egyensúly fenntartására
- veszélyeztetése alapvető szorongást vált ki, különösen negatív érzelmi állapotban
- Fogyasztói társadalom: szélsőséges hajszolása: Huxley:Szép új világ szóma boldogsága „fools paradise”, ostobák paradicsoma, drog, valóságshow
- „Szóma ha mondom, segít a gondon, már egy köbcenti, helyrebiccenti” – totális „lelki” diktatúra lehetősége: alkohol, drog, játékszenvedély!

Fejlődéstani alapok:

- A gyermek lelki fejlődéséhez alapvető az önálló játék! Képessége- ellentéte az unalom, belső üresség
- Leggyakoribb problémák:
- folyamatosan foglalkoztatják a gyereket, versenyistálló, felvételi az óvodába is
- Az egy szem gyerek folyamatosan foglalkoztatja a családot- nagycsalád védő szerepe

Túl ingerszegény vagy épp túl ingergazdag környezet:

- korábban a falu, a közösség alapvető szerepe a jó-rossz dimenziók kialakításában, jutalom, büntetés nevelő szerepe
- Ma- TV, videó, elektromos játékok - azt hiszi, hogy társaságban van, nincs visszajelzés
- Személyiségzavarok gyakorivá válása, frusztráció tűrő képesség lecsökkenése- fiatalkori öngyilkossági kísérletek háttere

Szorongó, túlterhelt szülők

- A minták alapvető szerepe- kompetens
anya, apa mintája
- Felszabadult együttlét hiánya-
örömképesség nem alakul ki
- Adás, kölcsönösség szerepe-

Iskolai túlterheltség, örömmel végzett
tevékenység hiánya:

- **Fegyelmetlen gyerekek: debilizáló szorongás kialakítása,**
- **vagy deviáns csoporthoz sodródás**
- **Roma (cigány) fiatalok esetében különösen fontos az önértékelés kialakítása- otthoni hátrányok miatt eleve lemaradás**

A társas támogatás paradox jelensége fiatal korban

- **Kortárs csoport rendkívüli fontossága- drog, dohányzás, alkohol gyakran a csoporthoz tartozás miatt fontos- több társas támogatás a kortársaktól (Pikó Bettina)**
- **Kortárs segítők!**

A lelki egészség, pozitív életminőség előrejelzői:

- Szubjektív jól-lét, elégedettség
- azonos módszerekkel elemzi az egyes társadalmi rétegek, régiók életminőségét, ennek összefüggéseit
- társadalmi-gazdasági tényezőkkel
- A lelki egészség, jóllét legfontosabb előrejelzői:
- az élet értelmébe vetett hit,
- iskolázottság,
- hatékonyság, kompetencia,
- adaptív megbirkózás,
- társas támogatás

Protektív pszichológiai és életmód tényezők:

- WHO jól-lét kérdőív
- Boldogság
- Önbizalom, hatékonyság, kompetencia (self-efficacy)
- Élet értelme, koherencia érzés (sense of coherence)
- *Adaptív megbirkózás: problémamegoldás, kreativitás, segítség kérés*
- *Egészségvédő magatartás, pl. sport*
- Vallásgyakorlás
- Vallás fontossága – közös értékek, közösség, hosszú távú célok
- Társadalmi tőke,
- Közösségi hatékonyság, szomszédsági háló
- Kooperativitás
- Tolerancia
- Társas támogatás
- Megbízhatóság

Veszélyeztető pszichológiai és életmód tényezők:

- **Anómia- értékvesztés, hosszú távú tervezés képtelensége- Andorka Rudolf**
- ***Nem adaptív megbirkózás:***
- **Dohányzás, kóros alkoholfogyasztás, drog, elhízás**
- **Ellenségesség, bizalom hiánya, versengés**
- **Diszfunkcionális attitűdök**
- **Krónikus stressz:**
- ***Munkahelyi stressz :biztonság, kontroll, társas támogatás hiánya, túlterheltség (hét végi munka)***
- ***Házastársi stressz***
- ***Életesemények: veszteség, anyagi gondok (27 féle)***

WHO jól-lét kérdőív:

- Az elmúlt két hét során érezte-e magát:
- 1. Vidámnak és jókedvűnek
- 2. Nyugodtnak és ellazultnak
- 3. Aktívnak és élénknek
- 4. Ébredéskor frissnek és kipihentnek
- 5. A napjai tele voltak érdekes dolgokkal
- Soha 1. Néha 2. Az időnek kevesebb mint felében 3. Az időnek több mint felében 4. Az idő legnagyobb részében 5. Mindig

Mennyiben alakult ki új helyzet az utolsó évszázadban?

- Korábban szigorúan szabályozott közösségi lét – a házasság, család helye ebben nem volt megkérdőjelezhető
- ma felbomlottak a korábbi közös normák által szabályozott közösségek- egy-egy ember számtalan „közösség”része, ugyanakkor magányos
- a bizalmon alapuló, életre szóló valakihez, közösséghez, nemzethez tartozás a legalapvetőbb lelki-testi igény
- Kétféle modell: a bizalom, társadalmi tőke erősítése-
- Bizalmatlanság fokozása

A bizalmon alapuló, életre szóló összetartozás jelentősége

- A külső világ bizonytalansága, ellenségessége miatt soha nem volt ilyen fontos az életre szóló elkötelezettség, bizalom
- - mind a gyermekek megfelelő szocializációja
- - mind a felnőttek testi-lelki egészsége
- - mind a nemzet valódi fejlődése szempontjából
- - a fogyasztói társadalom üzenete: az emberi kapcsolatok is fogyasztási cikké váltak- jobb partnerre cserélni a megunt régit

A fogyasztói szemlélet következményei:

- Magányosan szorongó, depressziós emberek tömegei- ma már 40 év alatt a leggyakoribb munkaképesség csökkenést okozó állapot
- leginkább manipulálhatóak, ez a fogyasztói társadalmat mozgató erők célja
- Erkölcsei tartás, közös normák nélküli, anómiás emberek tömegei
- Unalommal, belső ürességgel jellemezhető fiatalok- drog, agresszió
- Önrontó körök kialakulása: az anómia, értékvesztés átörökítése

Kultúrák közötti különbségek G.Hofstede dimenziói szerint:

- **Individualizmus- kollektívizmus:** az egyén és a csoport, illetve a csoport és tagjai közötti kapcsolatot jellemzi, az összetartás, felelősség, döntéshozatal és lojalitás egymáshoz való viszonyát 43 (világ átlag)
- **Bizonytalanságkerülés:** az újtól való félelem és a változások elfogadásának mértéke-szorongás 64
- **Férfiasság-nőiesség:** (külső-belső aspirációk) a férfiaknak (siker, teljesítmény, rámenősség), illetve a nőknek tulajdonított értékek (életminőség, szolidaritás, gyengédség) állnak a középpontban 50
- **Hatalmi távolság:** a hierarchia eltérő szintjein elhelyezkedő egyének közötti távolság 55
- **Hosszú távú orientáció:** hosszú távú, illetve rövid távú időorientáció 45

Mi jellemzi Magyarországot?

- Rendkívül magas individualizmus, az USA, Anglia, Ausztrália és Hollandia után már mi következünk, a szomszédaink sokkal inkább kollektivisták
- Rendkívül magas bizonytalanságkerülés, a vizsgált országok közül 2006-ba a legmagasabb érték - rendkívül magas szorongás
- Viszonylag alacsony hatalmi távolság
- Az értékek szintjén fontosabbak a belső értékek

Mire építhetünk?

- Az értékek szintjén a magyar társadalom bizonyos szempontból a legegészségesebb Európában
- A külső társadalmat érezzük kiszámíthatatlannak, értékvesztettnek, ellenségesnek
- A család szerepe felértékelődött- ha van!
- Rendkívüli feszültség az elvárt értékek és a megélt valóság között, pl.
- A gyermeket mi tartjuk a legfontosabbnak, mégis itt születik a legkevesebb gyermek!

A magyar társadalom családbarát:

**87.3 % a házasságot tartja a legjobb életformának, 70,5% úgy véli, nem lehet igazán boldog akinek nincs gyermeke.
(Pongrácz Tiborné)**

	0.42
	1.14
	2.09
élettárs	
	0.29
	1.31
	2.23
házas	
Abortusz	

Gyerekszám

Kívánt gyerekszám

Nem lehet igazán boldog akinek nincs gyermeke

21,3%

31,8 %

41,6 %

49,0 %

51,3 %

54,5 %

59,5 %

60,6 %

61,7 %

62,1 %

70,5 %

Litvánia

Belgium

Finnország

Nyugatnémet ország

Szlovénia

Lengyel ország

Keletnémet

Cseh ország

Hollandia

Olaszország

Magyar ország

Pongrácz Tiborné www.dmrek.hu

Miben különbözünk alapvetően az USA-tól vagy Hollandiától?

- Az individualista társadalom igen sikeres lehet demokratikus vezetés mellett
- A nagyfokú bizonytalanságkerülés, szorongó állapot megbénítja a társadalmat
- Az USA vagy Hollandia kultúrájához hozzátartozik az erős társadalmi tőke, alacsony anómia, erős társadalmi azonosságtudat, ez az alapja a közös értékek elfogadásának

Mi magyarázhatja a legmagasabb bizonytalanságkerülést, szorongást?

- Kontrollvesztés, tehetetlenség érzése az érzelmileg negatív helyzetben
- Ennek az alapvető oka az anómia, a társadalmi tőke, bizalom hiánya, a társadalmi azonosságtudat hiánya
- A szorongáskeltés a diktatúrák alapja – a játékszabályok kiszámíthatatlanok, bárki bármikor megbüntethető
- Következményei: bénultság vagy agresszív kitörési kísérletek

Az anómiás állapot jellemzői:

- Társadalmi normák, közös erkölcsi elvek meggyengülése, a közös jövőkép, a társadalmi szolidaritás hiánya (Dürkheim, Andorka Rudolf)
- ez a lelkiállapot állandó bizonytalanságot, „tanult tehetetlenséget”, krónikus stressz állapotot eredményez, hiszen a hosszú távú tervezés lehetősége, az egységes világkép alapvető emberi igény
- ez a legfontosabb kockázati tényező a mai magyar társadalom, különösen a férfiak idő előtti egészségromlásának és halálzásának hátterében
- különösen súlyos probléma a társadalom esélytelen, leszakadó rétegeiben

**Az anómia és a társadalmi tőke változásai a 2002 és 2006 között
követett 4524 személy esetében (%):**

•	2002	2006
●Társadalmi tőke		
●Bizalmatlanság	54 %	71 %
●Rivalizálás	22 %	33%
●Distrust, társ bizalmatlanság	59 %	69 %
●Anómia		
●Szabály áthágás	80 %	84 %
●Egyik napról másikra él	52 %	69 %
●Minden olyan gyorsan változik, az ember nem tudja, miben higgyen	72 %	81 %
●Alig tudok eligazodni	66 %	75 %

Az anómia és a manipulálhatóság kapcsolata

- Az értékrenddel nem rendelkező, jövőkép nélkül szorongó, elbizonytalanodott ember a leginkább manipulálható,
- ez az állapot az alacsonyabb végzettségű, gyökértelessé vált rétegekben gyakoribb
- az ép személyiségű, nem anómiás ember ellent tud állni a manipulációknak, mivel erős személyes kapcsolata, belső értékrendje, életcéljai megvédik

Magyar paradoxon: a szabályáthágás egészségvédő

Különös módon nem egészségromboló a

- Szabály áthágás 80 % 84 %

Ez az individualizmus megnyilvánulása, társadalmi társasjáték

- Ugyanakkor társadalmi katasztrófa
- A diktatúra továbbélésének alapja: mindenki felelősségre vonható
- Ellenszere: olyan törvénykezés, adó és járulékfizetési szabályozás kikényszerítése, aminek meg lehet felelni, és ezután ennek szigorú betartatása, a nagy állami vállalatokkal, a kiváltságosakkal is

A bizalom a társadalom testi, lelki, gazdasági fejlődésének az alapja

- Fukuyama:a társadalom fejlődésének gyökere: megbízhatóság, igazmondás, ennek megsértése a legsúlyosabb társadalmi szankciókkal jár
- Ennek kialakulásában alapvető a család szerepe
- a léleknek az azonosságtudat olyan fontos, mint a testnek a kenyér
- hiánya a társadalom széteséséhez, erkölcsi és gazdasági zűlléshez, krónikus stressz állapothoz és
- Következményes demográfiai válsághoz vezet

Téves fejlődés ideál

- Legfontosabb cél: boldogság, „egész”-ség
- A felvilágosodás eszméinek hatására a tudományos, gazdasági fejlődés lett a cél
- feltételezték, hogy a fokozódó "jólét" a "jól-lét", well-being jelentős javulásával fog együtt járni
- A nemzetgazdaság egy bizonyos jóléti szintjéig valóban javult az emberek "jól-léte",
- afölött már egyáltalán nem javul sem az elégedettség, sem a jólét

A fejlődési paradoxon:

- Miközben az életfeltételek folyamatosan javulnak a nyugati társadalmakban,
- az emberek nem érzik jobban magukat,
- a mentális, pszichés eredetű zavarok aránya egyre nő

Mi kellene legyen a fejlődés célja?

- a fejlődés központjában az emberi psziché erősségeinek, az érett személyiség támogatásának kellene állnia
- „Kísérleti állattá” váltunk egy világméretű laboratóriumban, ahol a játékszabályokat a gazdasági, fogyasztói érdekek mozgatják és nem az ember alapvető érdekei
- ez az emberiség pusztulásához vezethet (Római Klub előrejelzések)
- az egyik legsúlyosabb következmény a fogyasztói embertípus általánossá válása

A fogyasztói embertípus jellemzői:

- Alapvető célja a fogyasztás maximalizálása: jobb kocsi, jobb partnerre cserélni a meguntat, az emberi kapcsolatok is fogyasztási cikké válnak
- Következmény:
 - társadalmi-kulturális azonosságtudat hiánya,
 - állandó rivalizálás,
 - a közös erkölcsi elvek semmibevétele (anómia),
 - a másik legyőzése érdekében minden eszköz megengedhető,
 - - elkaparni a nem jókor jelentkező gyermeket -abortusz a terhességek egyharmadában

A fogyasztói boldogság ideál:

- Fogyasztói társadalom: Huxley: Szép új világ szóma boldogsága „fools paradise”, ostobák paradicsoma,
- „Szóma ha mondom, segít a gondon, már egy köbcenti, helyrebiccenti” – totális „lelki” diktatúra lehetősége
- bevásárlóközpontok, mint a kikapcsolódás forrása, drog, valóságshow, virtuális valóság
- Unalommal, belső ürességgel jellemezhető fiatalok- drog, agresszió
- mivel nem belső tartás, élelcélok az alapvetőek, állandó elégedetlenség, lemaradás érzés,
- veszélyeztetése szorongást, negatív érzelmi állapotot vált ki,
- manipulálható tömeg- rivalizáló manipulátorok világa

Következmények: a lelki egészség zavarai

A WHO vizsgálatai alapján A 15-től 44 éves korosztályban a lelki egészség zavarai járulnak hozzá legnagyobb mértékben a betegségek és halálozás okozta évveszteséghez, elsősorban a fiatalok között egyre gyakoribbak.

A lelki egészség zavarai, a szorongás és következményei, a depressziós tünetegyüttes a tartós stressz lelkiállapota, ami

- mind a gyermekvállalás csökkenésének
- mind az idő előtti halálozásnak alapvető háttértényezője

A depressziós tünetegyüttes átlagértéke a magyar kistérségekben:

A Beck Depresszió skála értékei Budapesten

A középkorú férfi halálozás és a depressziós tünetegyüttes megyei átlagértékei

Lelki egészség és a korai halálozás kockázata (OR) az életkor, iskolázottság, dohányzás, alkohol abúzus és elhízás szerinti kontroll után (40-69 évesek 2002-ben)

A negatív lelkiállapot kockázati szerepe

- A férfiak esetében a súlyos depressziós tünetegyüttes – 3-szor magasabb halálozással járt, a meghaltak közül 24 %-nak volt súlyos, 24 pont feletti Beck Depresszió pontszáma,
- Közülük csak 6 %-ot kezeltek a depresszió miatt
- az anómiás állapot különösen a férfiakat veszélyezteti
- a reménytelenség mindkét nem esetében 3-szoros kockázati tényező
- érdekes módon a nők esetében a boldogtalanság és a negatív érzelmi beállítódás, mint személyiségtényező járt 3-szoros kockázattal

Melyek a védő tényezők?

- Munkahelyi és kapcsolati krónikus stressz alacsony foka (Balogh P)
- Közösség védő szerepe- társadalmi tőke: bizalom, kölcsönösség (Skrabski Á)
- Alacsony ellenségesség, rivalizálás

Élet értelme, vallásgyakorlás:

- Élet értelmének védő szerepe
- Vallásgyakorlás védő szerepe- önkárosító magatartásformák jelentősen ritkábbak, hatékonyabb megbirkózási módok
- A vallás fontossága már nem egyértelműen védőfaktor

A pozitív tényezők védő szerepe

- Az önbizalom (hatékonyság), az ún. tanult sikeresség, olyan állítások, hogy általában meg tudom oldani a nehéz élethelyzeteket,
- valamint a vidámság, jókedv mindkét nemben jelentős védőfaktor
- a pozitív életminőség a férfiak esetében szintén 3-szoros védőfaktor
- A házastárs és különösen a jó házastársi kapcsolat a férfiaknál ötszörös védőfaktor, a nőknél a jó családi kapcsolatok általában 7-szeres védelmet jelentenek
- az élet értelmébe vetett hit és a biztos munkahely a hagyományos kockázati tényezők (kor, iskolázottság, dohányzás, alkohol, testsúly) szerinti kontroll után is igen szignifikáns védő tényezők a férfiak esetében

Mi magyarázza az egyes országok közötti boldogság különbségeket?

- World Value Survey 1999 – 50 ország (Layard, R., 2007)
- 1. a válások aránya
- 2. a munkanélküliségi arány
- 3. a bizalom szintje
- 4. a civil szervezetekben való részvétel
- 5. a kormányzat minősége
- 6. a hívők aránya az országok közötti boldogság különbség 80 %-t magyarázza,
- az öngyilkossági különbségek 57 %-t.

A vallásgyakorlás szerinti különbségek a Hungarostudy 2006 alapján, korigálva nem, életkor és végzettség szerint.

Eltérések a rendszeres vallásgyakorlókhoz képest

A vallásgyakorlás szerinti különbségek a Hungarostudy 2006 alapján, korrigálva nem, életkor és végzettség szerint.

Eltérések a rendszeres vallásgyakorlókhoz képest

- Komplex megelőzési módszerekkel igen komoly eredményeket lehet elérni
- (European Alliance against Depression, EAAD, Szolnok, 2005-2006)

Öngyilkossági arányok Magyarországon és Szolnokon 100.000 főre, 1998 és 2008 között,
teljes népesség

Öngyilkossági arányok Magyarországon és Szolnokon 100.000 főre, 1998 és 2008 között,
férfiak

Szolnoki eredmények:

- Az öngyilkosságok számának jelentős csökkenése: az előző 9 év átlagához hasonlítva Szolnokon 2005-ben a program első évében az öngyilkossági arány 57 %-kal, 2006-ban 47 %-kal csökkent.
- Ez azt jelenti, hogy az öngyilkossági arány 30.1/100.000 volt 2004-ben, 13.1/100.000 2005-ben és 14.5/100.000 2006-ban, és ennyi maradt 2007-ben is.
- A csökkenés nagyobb fokú volt a férfiak, mint a nők között.
- Lehetséges magyarázatok:
 - A depresszió és öngyilkossági gondolatok destigmatizációja,
 - ennek következtében többen kerestek segítséget, főleg a férfiak közül ,
 - ezt mutatja a lelki elsősegély hívásoknak emelkedése, aminek 50 %-a férfi hívás volt,
 - a pszichiátriai gondozót depresszió miatt felkeresők arányának emelkedése – a küldő családorvosok alapvető szerepe.

Telefonos lelkisegély hívások száma a szolnoki kistérségben

2003-2007

Hívások száma havonta és 6 hónapos átlag

Telefonos lelkisegély hívások száma öngyilkossággal kapcsolatos problémákkal a szolnoki kistérségben

2003-2007

Hívások száma havonta és 6 hónapos átlag

Mit kellene tenni?

- Intézményi és szakember szinten szükség lenne komplex mentálhigiénés megelőző és ellátó hálózatra - Európai Unió javaslat 1999 óta,
- 2010-ben 250 magyar pszichiáter távozott külföldre, ez behozhatatlan hátrányt jelent az országnak,
- Társas kapcsolati készségek, társas intelligencia oktatása már óvodás kortól a családi minták hiányának ellensúlyozására!
- Munkahelyi stressz megelőzése,
- Idős emberek - kor szerinti diszkrimináció csökkentése.

Irodalom:

Kopp MS, Réthelyi J (2004) Where psychology meets physiology: chronic stress and premature mortality- the Central-Eastern-European health paradox, Brain Research Bulletin ,62,351-367.

Skrabski,Á.Kopp MS, Rózsa S, Réthelyi J, Rahe RH (2005)Life meaning: an important correlate of health in the Hungarian population, International Journal of Behavioral Medicine, 12,2, 78-85.

Kopp MS, Skrabski Á, Kawachi I, Adler NE (2005) Low socioeconomic status of the opposite gender is a risk factor for middle aged mortality, J. Epidemiology and Community Health, 59,675-678.

Kopp,M., Skrabski, Á., Szántó, Zs., Siegrist, J. : Psychosocial determinants of premature cardiovascular mortality differences within Hungary, Journal of Epidemiology & Community Health, 60,782-788.

Kopp MS,Stauder A,Purebl Gy,Janszky I (2007) Work stress and mental health in a changing society, European J. Public Health

Kopp MS, Skrabski Á, Székely A, Stauder A, Redford W. (2007) Chronic stress and social changes, socioeconomic determination of chronic stress, Annals of New York Academy of Sciences 1113: 325-338.

Kopp M, Berghammer R (2005) Orvosi pszichológia, Medicina, Budapest

Kopp M, Kovács M (2006)(szerkesztők) A magyar népesség életminősége az ezredfordulón, Semmelweis Kiadó, Budapest

Kopp M (2007) Összefogás a depresszió ellen, Semmelweis Kiadó, Budapest

Kopp M (szerkesztő) 2008: Magyar lelkiállapot 2008: Esélyrősítés és életminőség a mai magyar társadalomban, Semmelweis Kiadó, Budapest