

Štefkovič Patasi Ágnes

A mentális egészség fontossága a katedrán innen és túl

*Mindenk embernek a lelkében dal van
és a saját lelkét hallja minden dalban.
És akinek szép a lelkében az ének,
az hallja a mások énekét is szépnek.
(Babits Mihály: A vihar)*

Vajon milyen az, ha az ember lelkében szép az ének? Tudunk-e a másik ember lelkével kapcsolódni, ha a sajátunkban az ének hamis? Úgy gondolom, Babits szavai bizonyos értelemben arról szólnak, hogy az, aki mentálisan jó kondícióban éli a mindennapjait, az embertársaihoz és magához is könnyebben megtalálja az utat. Szép a lelkében az ének.

Mit jelent a mentális egészség 2025-ben? Erre keresem a választ és a kapaszkodókat ebben a cikkben. A mentális egészség fogalma gyakran jelenik meg különböző beszélgetésekben, cikkekben, podcastokban, sőt 1992-től még a naptárban is helyet kapott: október 10-én ünnepeljük a világnapját. Ildomosnak tartom tehát a hivatalos meghatározást is megemlíteni, melyet a WHO, az Egészségügyi Világszervezet a következőképpen fogalmazott meg: „*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.*” Ez magába foglalja az érzelmi, pszichológiai és társas jóllétet, befolyásolva, hogyan gondolkodunk, érzünk és cselekedünk a mindennapokban. A mentális egészség nem pusztán a mentális betegségek hiánya, hanem a pozitív fejlődés állapota.



Forrás: freepik.com

Pedagógusként az ember szerepe túlmutat a tudás átadásán. A tanár növekedést biztosít, támogatást ad diákjainak, gondolkozásra inspirál, tükröt tart és felemel, ha épp arra van szükség. Ahhoz azonban, hogy ezt a nagy feladatot jól tudja ellátni, elengedhetetlen a mentális egészség fontosságának megértése – mind a sajátjéé, mind a diákjaié.

Egy 2019-es, az Education Support Partnership által az Egyesült Királyságban végzett felmérés szerint az oktatási szakemberek 72%-a stresszesnek érezte magát, míg 31%-uk mentális egészségi problémákról számolt be az azt megelőző évben. A pedagógusok jelentős stresszről számoltak be a munkaterhelés, a diákok viselkedése és az adminisztratív követelmények miatt. Itt felhívnom a figyelmet a dátumra, merthogy 2020 után a helyzet csak rosszabbodott. A COVID-19 járvány súlyosbította ezeket a kihívásokat. Egy 2021-ben közzétett tanulmány megállapította, hogy a tanárok a járvány idején nagyobb mentális egészségi problémákról számoltak be, mint más szakmák képviselői, különösen a távoktatást végzők, akik lényegesen magasabb szintű szorongást éltek át, mint azok, akik jelenléti formában tanítottak (arxiv.org). Egy másik kutatás rámutatott, hogy a tanárok szorongásos és depressziós tünetei jelentősen növekedtek 2020 márciusa és 2021 februárja között, ami a mentális egészség romlását mutatja a járvány alatt (eric.ed.gov). A tanulmány arra is kitér, hogy amint az iskolák visszatértek a személyes oktatáshoz, tapasztalható volt némi javulás, és bár még mindig vannak kihívások, melyek a világjárvány maradványaiként maradtak fenn, a mentális egészség bizonyos részegységei javulni kezdtek (journals.sagepub.com).

Most nézzük meg a másik oldalt is, milyen mentális egészségről számolnak be a kutatások a diákok esetében. Az UNICEF nemzetközi kutatásai arról tájékoztatnak, hogy világszerte minden hetedik serdülőből egy szenved valamilyen mentális betegségben. Az öngyilkosság a 15–19 évesek körében a negyedik vezető halálozási ok globálisan, míg egyes régiókban, például Kelet-Európában és Nyugat-Európában, a második. A serdülők mentális problémáinak 40%-a szorongáshoz és depresszióhoz köthető. Bár konkrét és aktuális szlovákiai kutatási adatok egyelőre nincsenek napvilágon, a régióban tapasztalható tendenciák alapján feltételezhető, hogy a szlovákiai gyermekek és fiatalok is hasonló kihívásokkal néznek szembe a mentális egészség terén.

Ezen a ponton fontos, hogy megértsük, az élet mely aspektusaiban nyilvánul meg a mentális egészség jelenléte. Ha kulcsfontosságú életterületekre osztjuk, jobban megérthetjük a hatásait, és hatékonyabban kezelhetjük. Képzeld el, hogy a következő témakörök téglaként rakódnak egymásra. Nem fontosabb az egyik a másiktól, ugyanolyan szerepük van, stabil és terhelhető működést biztosítanak az egyén számára, tekintet nélkül az életkorra, legyen szó egyaránt diákról vagy pedagógusról.

Szubjektív jólét

Az első téglánk a *szubjektív jólét*, amikor az egyén pozitívan értékeli életét és önmagát, és képes megküzdni a mindennapi élet kihívásaival. Ebben benne van az érzelmek hatékony kezelése, az érzelmek felismerése, elfogadása, az azokkal való folyamatos munka. A tanárok gyakran szembesülnek stresszes helyzetekkel, például szoros határidőkkel vagy kihívást jelentő osztálytermi dinamikával. A szubjektív jóléthez fontos a reziliens személyiség. A reziliencia a nehézségekből való felépülés képessége. A motiváció állandó keresése, a reális célok kitűzése és a növekedési szemlélet elősegítik a reziliencia kialakulását.

A következő téglánk az *önismeret*. Azt utóbbi évek nagy témája az önismeret, és azt gondolom, ez egyben a legnagyobb érték is. A pszichológiai rendelők ajtajai kinyíltak a nyilvánosság előtt, önismereti könyvek, podcastok, tanfolyamok lepték el a piacot. Nem csoda hát, hogy a legnagyobb könyvesüzletek top 10-es eladási listáin biztosan szerepel minimum egy, de inkább több, pszichológus által írt könyv. Úgy tűnik, az emberiséget még mindig foglalkoztatja a lélek működése, válaszokat és tanácsokat keresnek önmagukról. Azt gondolom, az önismeret valójában a kérdésekről szól. Ki vagyok én a tanári asztal mögött, és ki ül előttem a padban? Ki vagyok én, amikor elkerülöm a konfliktust a felettesemmel? Ki vagyok én, amikor nem tudok nemet mondani a munkatársamnak? Mit hozok magammal a primáris családomból? Az önismeret egyfajta folyamat, amelyben szép lassan lehámozzuk az egyes rétegeket, szerepeinket, pózainkat, megértve az alapvető működésünket, a tudattalan tartalmainkat és kapcsolati dinamikáinkat, amelyek emberré tesznek minket. A lehetőségek tárháza széles: egyéni pszichoterápiás folyamat, csoportterápia, művészetterápia, önsegítő csoportok. A COVID-19 járvány óta az egyes segítő szakemberek teret adnak az online üléseknek is.

Munkahelyi környezet

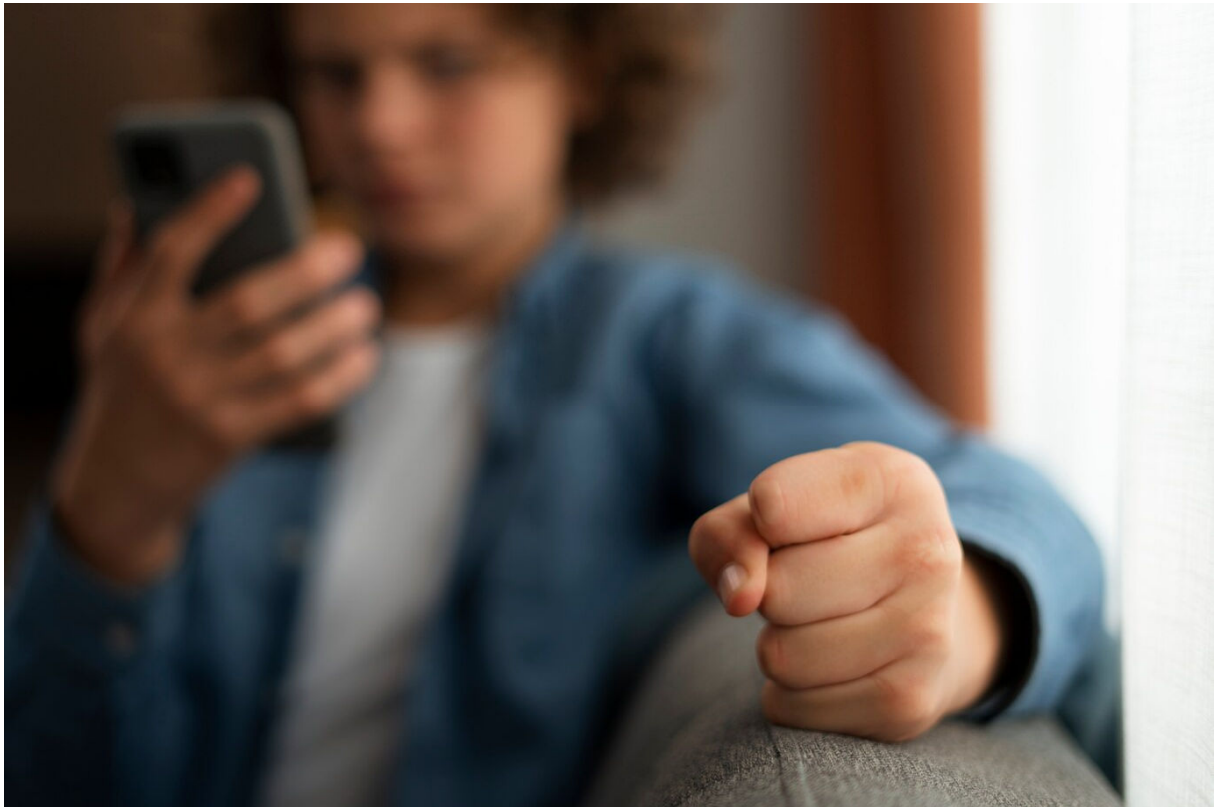
A soron következő építőelemünk, amely szintén a jó mentális egészséget szolgálja, *a munkahelyi környezet, a munka–magánélet egyensúlyának a megtalálása, a kollegiális támogatás, a szakmai fejlődés*. Az önismeret mellett, azt gondolom, az utóbbi évek következő nagy témája a közösség építése, a megtartó és támogató környezet megtapasztalása. Az erős kapcsolatok kiépítése a kollégákkal és a diákokkal közösségérzetet teremt. Az élmények megosztása, támogatás nyújtása és az eredmények megünneplése pozitív munkahelyi légkört teremt, amelyben jó együtt lenni. Az egészséges társas kapcsolatok alapvető fontosságúak a mentális egészség szempontjából. Érzelmi támogatást nyújtanak, csökkentik az elszigeteltség és elősegítik a tartozás érzését. A megfelelő családi háttér, a barátok, a közösség biztos alapot nyújtanak az érzelmek kifejezéséhez és a stressz kezeléséhez. A rendszeres kommunikáció és a közös tevékenységek, a gondoskodás másokról erősítik ezeket a kötelekeket. A tanár–diák kapcsolat meghatározó: ez generációk, életutak összetalálkozása, útkeresés egymáshoz. Egy jó tanár–diák kapcsolat nemcsak a diák mentális egészségét befolyásolja, hanem a tanárét is. Az empátia és megértés kimutatásával kialakított kapcsolat biztonságos környezetet teremt. Az aktív hallgatás és a nyílt kommunikáció arra ösztönzi a diákokat, hogy megosszák problémáikat. Az együttes növekedés, fejlődés növelheti a nemcsak diákok, hanem a pedagógusok rezilienciáját és érzelmi jóllétét is.

Fizikai egészség

Az elme és a test összekapcsolódik. *A fizikai egészség, a testmozgás, a táplálkozás, az öngondoskodás és az alvás* azok a téglák, amelyeket sokat hangoztat az orvostudomány. Temérdek cikk és könyv szól arról, hogyan étkezzünk, sportoljunk helyesen. Ezek közül méltatlanul keveset beszélünk az alvás fontosságáról. Egy átfogó amerikai kutatás kimutatta, hogy a megfelelő alvási szokások évekkal meghosszabbíthatják az életet. A kutatás szerint a kevés alvás súlyos betegségekhez és az élet hosszának drámai megrövidüléséhez vezethet. Az alvásunk érzékeny része a működésünknek, erről tanúskodik az az állítás is, hogy az alvásban megjelenő zavarok akár fél évvel korábban képesek előre jelezni a mentális egészség romlását. Elmondhatjuk, hogy az alvás úgy működik, akár egy vészcsengő, rögtön jelez, amint állapotrosszabbodást érzékel a működésünkben. Az agyat kihívások elé állító tevékenységek végzése és az egészséges életmód fenntartása, beleértve a megfelelő alvást, hozzájárulhat a demencia kockázatának csökkenéséhez. A megfelelő mennyiségű és minőségű alvás segít az agy regenerációjában, pozitívan hat a kognitív képességekre és a hangulatra, valamint az

érzelmi egyensúlyra. Az alvás során a limbikus rendszer – az érzelmekért felelős agyi központ – regenerálódik, így a stresszhelyzetekre is jobban tudunk reagálni. Fontos, hogy sokat és sokszor beszéljünk a megfelelő alváshigiéniáról, nemcsak a diákok, hanem a pedagógusok esetében is. Fontos észben tartanunk, hogy a jó és minőséges alvás megalapozása már rögtön az ébredés után kezdődik.

Digitális és médiahatások



Forrás: freepik.com

Nem véletlen, hogy az utolsó téglát, a *digitális és médiahatások* témakörét a megfelelő alvási szokások után említem meg. Mindannyiunk számára ismerős az éjjeli végtelen képernyő pörgetésének helyzete, amely jelentősen megzavarja az alvásciklust. Ebben a digitális korban a médiatartalom fogyasztása jelentősen befolyásolja a mentális egészséget. Nemcsak a képernyőidő mennyisége, hanem a tartalmak minősége is hatással van a mentális egészségre. A közösségi média egyrészt összeköt és tájékoztat, másrészt azonban összehasonlításhoz és szorongáshoz is vezethet. Digitális stressz – a szakirodalom erről a fenoménról számol be a digitális eszközök intenzív megjelenésével. Az intenzív közösségimédia-használat és a kimaradástól való szorongás, a FOMO (Fear of missing out) között is összefüggést találtak. Azok, akik jobban szoronganak a valamiről lemaradás és kimaradás érzése miatt, hajlamosabbak az étkezés, a munka vagy bármilyen elfoglaltságuk közben is pörgetni telefonjukat, és belépni a digitális közösségi térbe.

A felsoroltak a teljesség igénye nélkül kerültek papírra, és bizonyosan akad még jópár olyan tényező, amely pozitívan befolyásolja mentális egészségünket. Az új évszak, a tiszta lap új lehetőségeket ad, hogy közösen gondolkodjunk, hogy merjünk változtatni vagy legyen bátorságunk másokat változásra ösztönözni.

Megjegyzés: Az utóbbi hónapok történései után elengedhetetlen, hogy kiemeljük, a súlyos pszichés zavarok nemcsak a felnőttek, de a gyerekek körében is egyre megsaporodtak. Ebben a cikkben nem tértem ki a patológiai esetekre, hiszen a mentális és viselkedészavarok esetében a diagnózis felállítása nem pedagógusi és nem is pszichológusi kompetencia, hanem csakis pszichiátriai. Ám a tragédiák megelőzése érdekében kulcsfontosságú, hogy mindannyian éberek maradjunk!

Felhasznált irodalom

Babits Mihály: *A vihar*. In: Nyugat, 1911, 19. sz.

Url: <https://epa.oszk.hu/00000/00022/00089/02766.htm>

https://arxiv.org/abs/2109.01547?utm_source=chatgpt.com

https://eric.ed.gov/?id=EJ1360528&utm_source=chatgpt.com

https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21582440231217872?utm_source=chatgpt.com

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