

## Antalka Ágota

### A világjárvány és a háború aktualitásainak hatásai az egyén pszichés egészségére

Pszichés egészségünk megőrzése szempontjából kulcsfontosságú, hogy - legyen szó akár egy járványok súlytotta időszak utáni periódusról, akár egy háborús fenyegetettségről, hiszen a szomszédos országban jelen pillanatban is háború zajlik, s megjósolhatatlan, hogy kiterjedésének mennyiben van reális esélye ránk, az itt élőkre nézve – tudatosan figyelniük kell érzelmi, kognitív és szociális jóléti állapotainkra.

Maga a pszichés vagy mentális egészség fogalma több különböző aspektusból áll össze, mely jelzi, hogy az adott egyén képes-e megbirkózni az élet adta kihívásaival, hatékonyan képes-e kezelni a stresszt, tud-e megfelelő kapcsolatokat kialakítani és fenntartani, valamint egy általános érzelmi egyensúlyban lenni, hiszen mindez pozitív hatással bír az egyén életminőségére és általánosan véve a jólétére.

A pszichés egészség tartós meglétéhez öt területen szükséges stabil, jól koordinált egyensúlyi állapotfenntartás. Ezek a következők:

- **Érzelmi stabilitás:** mely azt jelenti, hogy az adott egyén képes megfelelő módon kezelni az érzelmeit, az élet változásaira képes rugalmasan reagálni, s esetében nem áll fenn krónikus szorongás vagy depresszív tünetegyüttes.
- **Önbecsülés:** az egyén pozitív önértéket jelenti, elfogadva magát olyannak, amilyen, jó és rossz külső és belső tulajdonságaival, megnyilvánulásaival egyaránt, nem szenved az alacsony önbecsüléstől s nincsenek önértékelési problémái.
- **Kognitív egészség:** mely alapján az egyén jó mentális működéssel rendelkezik, gondolkodása, tanulási és döntéshozatali képessége megfelelően aktivizálódik a szükséges helyzetekben, s mindezek mellett korának megfelelően kellő képpen működik az érzékelő képessége és a memóriája.
- **Szociális kapcsolatok:** az egyén képes más emberekkel a fizikális térben egészséges kapcsolatok kialakítására, fenntartására, s szükség esetén képes társas támogatást nyújtani.

- **Stresszkezelés:** az alany képes hatékonyan kezelni a stresszt, az élet adta nehézségeket, úgy, hogy nem veszélyezteti negatívan egészségét és jólétét.

Bizonyított tény, hogy azok, kiknek pszichés állapota jó, általánosságban boldogabbak és produktívabbak, kevésbé szenvednek krónikus fizikai egészségügyi problémáktól.

Akár a világjárvány okozta következmények, akár a szomszédos háború okozta bizonytalanságok szempontjából vizsgáljuk a pszichés egészség károsító hatásait, rá kell döbbernünk, hogy eltéréseik dacára hasonló tüneteket produkálhatnak. Ezt bizonyítandó, összeállítottam e két jelenség pszichére, illetve a pszichés egészségre tett hatásait:

<b>Hatások az emberi pszichére</b>	<b>COVID-19</b>	<b>Szomszédban zajló háború</b>
Félelem, szorongás, depresszió	A járvány alatt sokan aggódtak saját és szeretteik egészségéért, jövőjükért. Veszteségekkel, kiszolgáltatottsággal és traumákkal együtt élve, azóta, annak hatásai miatt sokan azóta is félelemmel és szorongásokkal élnek. Az ismeretlennel, az egészségügyi veszélyekkel és a gazdasági bizonytalansággal való szembeesülés sokakban szorongást vagy depressziót váltott ki.	Az állandó félelem, hogy a szomszédos háború nagyobb, Európára kiterjedő méreteket is ölthet, a béketárgyalások hiánya, a fegyverek folyamatos odaszállítása, stb. számunkra is olyan állandó készségi és veszélyhelyzeteket generál, mely magas szintű stresszhelyzeteket eredményez. Ez sokakban szorongásokat, tartós kilátástalanságot és depressziót hozhat létre.
Társadalmi izoláció és magány	A járvány idején elrendelt társadalmi távolságtartás és karantén hosszú távon is negatívan befolyásolhatja az emberek pszichés egészségét. Az egyedüllét, a magány és a társadalmi kapcsolatok hiánya bizonyítottan számos mentális betegség okozója lehet.	A háború következményei közt valós tények a családtagok, közösségek, társadalmi kapcsolatok, vagy az otthonok elvesztése, ezektől való elszigetelődés, melyek negatív hatásai a magányérzeten túl számos pszichés betegség okozói lehetnek. Nem kell az egyénnek ezt

		<p>önmagán megtapasztalnia, szomszédos országgént látta, látja a kivándorlást, a veszteségeket, traumákat, s képes azonosulni velük, az érintettségétől való félelmétől függetlenül is.</p>
Gyász és veszteség	<p>A járványban sokan elvesztették szeretteiket, vagy ismernek olyant, aki elvesztette. A gyászfolyamat, illetve a gyászfeldolgozás hosszú távú befolyásoló hatással van az emberi pszichére.</p>	<p>Egy háborúban családtagok, ismerősök, sokszor nagyszámú fiatal populáció és olykor ártatlan gyerekek is elvesztik életüket. Otthonok, megélhetések semmisülnek meg. A félelem, hogy a háború kiterjedése önkéntelen belesodorhat olyanokat, akik nem akarnak békételen, öldöklő parancsokat teljesíteni, olyan mentális, erkölcsi terhet róhat ránk, ami nagyfokú stresszt generál, s hosszú távon komolyabb pszichés betegségek kreálójává is válhat.</p>
Társadalmi feszültségek és konfliktusok	<p>A járvány okozta dilemmák, a mesterségesen gyártott majd kiengedett vírusról terjedő nézetkülönbségek, társadalomra kényszerített betartandó indokolt vagy indokolatlan szabályok, protokollok be nem tartása, szakemberek és laikusok terjedő szabad vélemény sokszor ellentmondásos, lázító áradatai, nagyszámú elhalálkozás, újabb vírusváltozatok felbukkanásának valós vagy vélt</p>	<p>A szomszédban zajló háború állandó stresszforrásként lebeg a fejünk fölött, hiszen a médiában levő hírcsatornák mindennapi részét képezik, elkerülhetetlen, hogy napi szinten ne találkozzunk annak alakulásával kapcsolatos töredékeivel. Amíg elmaradnak az érdemleges és megoldásokat hozó béketárgyalások, illetve a komolyabb erőfeszítések arra, hogy mielőbb megszűnjenek a hábo-</p>

	veszélyei, s mindezeknek a társadalomra tett hatásai jelentős és látványos pszichés terheket róttak a populációra, s melyek komoly társadalmi feszültségeket és konfliktusokat hoztak s még mindig hoznak létre.	rút kiváltó feszültségek, s egy mindenki számára elfogadható kompromisszumos és kölcsönös tiszteleten alapuló megállapodás jöjjön létre, mely nem rombol tovább társadalmilag, erkölcsileg, gazdaságilag, pszichésen, addig csak növekedni fog a feszültség és a konfliktus nemcsak társadalmi szinten, hanem az egyén mentális egészségromboló hatásaként is.
Poszttraumás stressz zavar (PTSD)	Nagyon sokan, akik a vírus okozta komolyabb tünetekkel találkoztak, akár saját bőrükön megtapasztalva a halál közelségét egy intenzív osztályon, akár egy ilyen környezetben dolgozva napi szinten megtapasztalták az elmúlás ilyen módú igazságtalan kegyetlenségét, vagy végignéztek szeretteik elvesztését, a Poszttraumás stressz szindróma tüneteiről számoltak be. Olyan szindrómáról beszélünk, melynek alattomos tüneteinek kezelésére s az érintett lelki egyensúlyának és sokszor ezek okozta fizikai megbetegedésének egészségesre való visszaállításához sokszor hónapok, évek szükségesek.	A háborúban való résztvevők és azok, akik közvetlenül érintettek ilyen konfliktusokban, súlyos pszichológiai traumákat élnek meg, melyek hosszú távon megmaradhatnak. A PTSD tünetei, mint az álmatlanság, az ismétlődő rémálmok, a szorongások, az üldözési mánia, stb. a szomszédban zajló háború miatt az itt élő populációban is komoly bekövetkező valószínűségnek tűnhet, miközben az idősebb generációban még élénken él a tapasztalt vagy átörökölt második világháború, az 1956-os vagy az 1989-es forradalom emléke, s annak nemcsak a katonákra, hanem a hétköznapi emberekre tett hatása is. Érthető kellene legyen, hogy ennek semmilyen módon nem

		szeretnénk tanúí, megtapasztalói lenni.
Egészségügyi és segítő szakmákban dolgozók traumatikus élményei	Egy kicsit az előző felsoroltakhoz tartozó, mégis külön említésre érdemesnek tartom minden olyan egészségügyben és segítő szakmákban dolgozók pszichés megterheltségét, melyet a COVID-19 járvány okozott, s hatásaival a mai napig találkoznak. Újabb kutatások arra hívják fel a figyelmet, hogy megkétszereződtek, sok helyen megháromszorozódtak az átlag populáció pszichés tünetei. Érdemes olyan statisztikákat megnézni, ahol számszerűsítve vannak például a szorongásos, pánikrohammal vagy depresszióval diagnosztizált páciensek.	Minden háború magában hordozza a traumatikus élményeket és a stresszt kiváltó pszichés túlterheltséget, mellyel az egészségügyben, illetve a segítő szakmákban dolgozók a frontvonalban levők után közvetlenül ők is találkoznak. Ez a réteg, mely amúgy is folyamatos túlterheltségtől szenved, a szomszédban levő háború és annak bármikori itteni bekövetkezhetőségétől állandó félelemben él. Ez jelen levő stresszfaktorként megterhelheti az érintettek mentális egészségét.
Gyermekpszichológiai hatások	Minden gyerekkori trauma hatással lehet a felnövekvő generációra. A COVID-19 járvány teljes társadalmunkra tett hatása érintette a gyermek generációt is, azok megtapasztalt, szüleiket, ismerőseiken látott, megélt, mutatott reakcióik, benne félelmeikkel, szenvedéseikkel, dilemmáikkal, lázadásaikkal, stb. hatással voltak és lesznek a felnövekvő generációra.	Minden konfliktushelyzet, s nem beszélve egy háború okozta traumatikus élmény különösen súlyos hatással lehet a gyermeki pszichére. Az olyan gyerekek, akik csak napi szinten hallják egy szomszédos háború s annak esetleges kiterjedhetőségének lehetőségét is, hosszú távon olyan pszichés traumatizálódás áldozataivá válhatnak, mely komoly károkat okozhat hosszú távon.

E két külön terület, melynek idősíkban való megtörténése összemosódik, meglepően hasonló káros hatásokkal terheli a populációt. Fontos megjegyezni, hogy a fent taglalt pszichés érintettségeket illetően az egyéni reakciók az egyes emberek és kultúrák között változhatnak, de mindannyiunkra hatással vannak.

A pszichés egészségmegtartás kulcsfontosságú mind a járványok utáni hatások, mind a háború fenyegetettsége idején. Mindkét tényező súlyos stresszt és pszichés nyomást gyakorolhatnak az emberekre, ezért fontos, hogy megfelelő intézkedéseket tegyünk mentális egészségünk védelme érdekében. Összeállítottam néhány olyan lépést, melyekre való tudatos odafigyelés hosszú távon kapaszkodónk és pszichés egészségmegőrzőnk lehet:

- Célkitűzések és rutin feladatok kialakítása: fontos a rövid és hosszú távú célok megtervezése, a mindennapi rutinok kialakítása, mert strukturáltabbá teszik az életet. Ezek segítenek a stabilitás és a kontroll érzetének megőrzésében.
- Egészséges életmód: kiegyensúlyozott táplálkozás, elegendő alvás, káros szokások csökkentése / megszüntetése.
- Empátia és segítőkészség: mindkettő úgy ránk, mind a másik érintettre pozitív hatást gyakorol, ez kulcsfontosságú a mentális egészség szempontjából.
- Érzelmi stabilitás és szorongáskezelés: ajánlott a rendszeres relaxáció, stresszkezelési technikák alkalmazása, meditációs vagy légzési technikák gyakorlása. Ezek mind stresszcsökkentők és érzelmi egyensúly helyreállítók.
- Felkészülés a jövőre: feltétele a változó körülményekre való alkalmazkodásra való nyitottság. Ez magába foglalja a stresszkezelési készségek megerősítését és a rugalmasság fejlesztését.
- Hírkövetés mértéklete: ajánlott korlátozni a hírek folyamatos követését, mert a folyamatos negatív hírekkel való megterhelés jelentős stresszt és szorongást vált ki.
- Hobbik és érdeklődési körök: olyan tevékenységek tudatos választása, melyek örömet szereznek és lekötik a figyelmet. Ez a stresszforásokról való gondolatok elterelésében lehet nagy és számunkra fontos hatással.

- Kapcsolatok megerősítése: kulcsfontosságú a családi és társas támogatás. Kapcsolataink erősítésében és szereteteinkkel való kommunikációnkban állandó fejlődésre és támogatásra szorulunk.
- Kommunikáció: fontos, hogy ne szigeteljük el magunkat. Családtagokkal, barátokkal való kapcsolattartáson túl az alkalom adtán való segítségkérés lehetőségének tudata is nagyon fontos a pszichés egészségmegtartásban. Szükségünk van az érzések, gondolatok és tapasztalatok kölcsönös megosztására.
- Közösségi támogatás: biztonságunk, alapvető szükségleteink és infrastruktúránk sérülése esetén való helyreállításában a helyi, kormány általi, vagy nemzetközi támogatottságra szorulunk, fontos azon biztonságérzetünk, hogy nem hagynak cserben, van kire számítanunk.
- Kulturális és közösségi tevékenységek: kikapcsolódásban és pozitív élményszerzésben segítenek a zene, a tánc, a művészetek, a sport.
- Meditáció és relaxáció: a nyugalom megőrzésében segítenek a stresszkezelő technikák, a meditáció, a progresszív izomrelaxáció.
- Mentális egészségügyi oktatás: lehetőséget kell teremteni és biztosítani a mentális egészség megértésének és megőrzésének fontosságára, ezen alapvető szükségletek biztosítására, s ezen oktatás a stigmatizáció leküzdésében is a társadalom segítségére lehet.
- Öngondoskodás: az egyén legyen türelmes önmagával és legyen képes vigyázni önmagára. Ha valamiben segítségre vagy gyógyulásra szorul, ezt ne szégyellje vagy tagadja, s tudjon ebben kompetens segítségért fordulni.
- Rendszeres fizikai aktivitás: a testmozgás nemcsak fizikális egészségünk alapfeltétele, hanem a mentális jólétünké is, bizonyítottan hangulatjavító, stresszcsökkentő. Ezért heti rendszerességgel ajánlott a végzése.
- Szakmai segítség: pszichés nehézségekkel való megküzdésben ajánlott szakember segítségét igénybe venni.
- Rugalmasság és alkalmazkodás: az állandóan változó helyzetek és körülmények ellen nem tehetünk, de ha tudatosan fejlesztjük az

alkalmazkodó képességünket, ez segít a stressz és szorongás leküzdésében is.

- Tájékozódás: tudatosan figyeljünk, hogy megbízható forrásból tájékozódjunk, csak hivatalos egészségügyi és kormányzati irányelveket kövessünk, s idejében informálódjunk a számunkra is fontos, valóban lényeges intézkedésekről, útmutatásokról.
- Társadalmi támogatás: azon csoportok és szervezetek megtalálását foglalja magába, akik segíthetnek a pszichés egészség megőrzésében, történhet ez online vagy offline térben egyaránt.
- Veszélyeztetett csoportok: ezen csoportba tartozóknak – legyen az idős, kiskorú, vagy krónikuss betegséggel élők csoportja – különösen fontos az adott helyzetben is az egészségügyi ajánlások számukra előírt betartása, s a magukról való gondoskodás fontossága.

A felsoroltakon túl érdemes tudatosítanunk azt a fontos tény, hogy belül mindannyian szabadok vagyunk, ez által mindig van választási lehetőségünk, ezért szabadnak lenni nem feltétlenül a körülmények függvénye. Ehhez három területen szükséges a dolgokat elrendeznünk:

1. Belső átrendezés: a múlt, jelen és jövő dolgaihoz való megfelelő, pszichés egészségünket támogató, megőrző hozzáállásunk, képességünk.
2. Elengedés: minden olyan, amin nincs lehetőségünk, képességünk, hatalmunk változtatni, módosítani, azt el kell engednünk, mert ha a megoldhatatlan kapcsolataink, problémáink, gondolkodásunk érzelmi csapdájából nem tudunk kiszállni, lassú és biztos mérget gyarapítunk magunkban.
3. Takarítás: olyan érzelmi lomok, melyek megterhelnek, leterhelnek bennünket, melyek nem növelik vagy emelik belső és külső értékeinket, hanem teret foglalnak az értékesebb tartalmak helyett, a múlt begyógyulatlan sebei, ártó vagy bénító gondolatok és érzések – mind meg kell szabadulnunk tőlük, ki kell gyökereikben gyomlálnunk és megszabadulni tőlük, hogy a megtisztított, kitisztított lélek új befogadó helyeket nyerjen jobb dolgok, érzések és gondolatok számára.

Belső békénk tartós fennállásáért érdemes átírnunk a „kell” szavunk definícióját. Ne azért tegyünk dolgokat, mert ránk kényszeríti egy külső hatalom, hanem saját döntéseink és akarataink lépjen a helyébe, ez vezérelje átgondolt cselekedeteinket, melyeknél nem jelenthetnek akadályokat a szembe csukott ajtók, hisz mindig vannak



újabbak, amik kinyithatóak, s ha nem találjuk, lássuk meg az ablakokat vagy szükség esetén az áttörhető falakat is. De ezeket csak úgy s akkor, ha konkrét, logikailag, erkölcsileg, szellemileg alátámasztott célok vezérlik, s nem hamis érdekek vagy rosszul értelmezett érzelmek.

Összességében, érjenek bármilyen társadalmilag, szellemileg, erkölcsileg, egészségileg vagy mentálisan lesújtó hatások is, ahhoz, hogy egy elérhető, optimális állapotot fenn tudjunk magunkban tartani, három területre mindenképp oda kell figyelnünk:

- Racionális oldalunk épségére, melynek autonómiára, értelmes munkarendre és megfelelő körülményekre van szüksége,
- Érzelmi oldalunk egészségmegtartására, melynek feltétele az optimizmusunk, lelkesedésünk, jó kapcsolataink és a derű,
- Spirituális oldalunk, mely a lelkünk mélyebb rétegeiben lakozik, s ami úgy tud működni, ha megteremtjük annak érzetét, hogy amit csinálunk, azzal hozzá járulunk valami nemesebb, értelmesebb, szebb és fontos dologhoz.