



Piskóti Zoltánné

Az érzelmi stabilitás, az érzelmi élet egyensúlya



A követelménymodul megnevezése:

Egészségmegőrzés – egészségfejlesztés – egészségnevelés

A követelménymodul száma: 2328-06 A tartalomazonosító száma és célcsoportja: SzT-017-50



AZ ÉRZELMI STABILITÁS, AZ ÉRZELMI ÉLET EGYENSÚLYA

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

A 32 éves Zsuzsa kiegyensúlyozott családi életet él. Férjével egy Budapest környéki településen, családi házban nevelik két óvodás korú gyermeküket. Zsuzsa sokat tördök családjjával, foglalkozik a gyermekekkel, összességében úgy érzi, minden rendben van. A környezetét figyelve azonban azt tapasztalja, hogy mindenhol csak probléma van. Baráti házaspároknál egyre több a válás, vagy a veszekedés. Munkahelyén sok a meg nem értés, torzsalkodás. Az emberek egyre kevésbé értik meg egymást, nincs már tolerancia, együttérzés, mások érzelmeinek megértése. Szeretné családját megóvni ezektől az élményektől, de ez nem lehetséges. Hogyan lesz képes arra, hogy a gyermekeiből egészséges, érzelmileg stabil, kiegyensúlyozott felnőtt legyen? Mit kell tennie, mint szülő, és mit tesznek a közösségek ennek érdekében? Elég az óvó családi környezet, vagy másnak is van szerepe a gyermekek és később a felnőttek érzelmi egyensúlyának fenntartásában? Hogyan lehetnének boldog felnőttek?

A kérdések szerintem sokak számára ismerősek. Talán már mindannyian feltettük magunknak egyszer, kétszer, és a válasz nem volt egyszerű. Átgondolva valóban sok minden tényező szerepet játszik abban, hogy egészséges, kiegyensúlyozott vagy éppen beteg, fogyatékos felnőttek lettünk. Mindannyiunk számára meghatározó az a családi közeg, amelyben felnőtünk, szocializálódtunk. A későbbiekben az iskolában kaptunk nevelést és iránymutatást, hogyan lehetünk egészségesek. A munkahelyeken és egyéb társadalmi közegekben, ahol mindennapjainkban megfordulunk is adhat pozitív töltést, mely elősegíti, hogy jól érezzük magunkat.

Mégis mindezek ellenére több tény is azt támasztja alá, hogy nagyon sok körülmény képes lelki egészségünk felborítására. Ezek a tényezők egyes esetben általunk befolyásolhatóak, máskor azonban nincs ráhatásunk, csak elszenvedői vagyunk. A következőkben megvizsgáljuk ezeket a tényezőket, és megpróbálunk választ találni a kérdéseinkre. A válaszok birtokában talán képesek leszünk jobban befolyásolni a velünk történő eseményeket, esetleg kivédeni azok káros hatásait.

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

1. Az egészség, mint az érzelmi stabilitás alapja

Az egészség

Már kisgyermekkorunktól azt a mondást hallgattuk szüleinktől: csak egészség legyen, a többi majd lesz valahogy. És valóban. Az egészség olyan érték, amely természetes az egészségesnek, kívánatos a betegnek, elérhetetlen a fogyatékosnak. Nem is vagyunk tudatában fontosságának, csak ha már nem vagyunk birtokában.

Az egészség megfogalmazása azonban még sem olyan egyszerű. Vizsgáljuk meg a különböző egészség felfogásokat:

- Vannak kutatók, akik az egészséget úgy határozzák meg, mint az ahhoz szükséges minőségek megléte, valamint a testi-lelki betegségek hiánya. Szerintük nem tekinthető egészségesnek az, aki valamilyen testi fogyatékosággal rendelkezik.
- Az egészség felfogható a testi, lelki és szociális jólét állapotaként, mint ahogyan a WHO 1946-ban rögzítette.
- Jelenthet azonban egyfajta fizikai és mentális egyensúlyi állapotot is, melynek során az egyén optimális kapacitása birtokában a leghatékonyabban képes megvalósítani azokat a társadalmi szerepeket, melyeket környezete a munkahelyén, a családban elvár tőle (Parsons, 1972).
- Az egészség megint más felfogásban árucikké válik, üzleti tartalmat kap, amely nemcsak elveszíthető, hanem meg is vásárolható. Magas befektetésekkel megvehető a luxusszintű egészségügyi ellátás (magán gyógyintézetek igénybevétele). Eladható egészséges ételeken, testedzésen, valamiről leszoktató vagy rászoktató programokon keresztül. Visszavásárolható a sürgősségi ellátás igénybevételével, a gyógyszerek ártámogatásában, és elveszíthető balesetek, betegségek következtében (Seedhouse, 1986).
- Lehet azonban az egészség egyfajta attitűd, az egyén törekvése és készsége az állandóan változó körülményekhez való adaptálódásra, vagy éppenséggel azoknak a faktoroknak az összessége, melyek segítik az egyént személyes ereje maximális kifejtésében (Dubos, 1959).

E rövid körképből is jól látható, hogy az egészségnek különböző megközelítései vannak. Ezek azonban nem zárják ki egymást, mindegyik az egészség egy vagy több lényegi jellemzőjét találja meg.

Az egészség mint érték

Az előző fejezetben felsorolt meghatározások bármennyire más és más oldalról közelítik meg az egészséget, egy dologban biztosan megegyező nézetet vallanak. Az egészség minden ember számára legfontosabb érték.

Minden egyes emberben szocializációja során számos érték, értékrendszer alakul ki, de ezen értékeket meghatározzák az adott család vagy közösség. A család ugyanis mint elsődleges szocializációs közeg kitüntetett szerepet tölt be az értékek kialakításában és rendszerré szerveződésében. Egészséges nemzedékeket nevelni azok a családok képesek, melyek mintával segítik gyermekeik nevelésén keresztül az egyes értékek megfelelő rendszerbe szerveződésének folyamatát.

Az emberi élet nem anyagi dimenzióit az életminőség fogalma fogja össze, melynek tartalmát emberi kapcsolatok, kapcsolatrendszerek, az élet értelméről, céljáról, hasznosságáról való meggyőződések, az önmegvalósításba vetett hitek adják. Nem kétséges, hogy a testi-lelki egészség az életminőséget meghatározó legfontosabb tényezők között található (Allardt, 1997).

1. Fogalmazza meg a saját szavaival, Önnek mit jelent az egészség!



1. Megoldás: A fejezet elolvasása után az Ön személyes véleményét írja le!

Az egyén egészségi állapotát befolyásoló tényezők

Az egészségi állapotot nagyon sok összetevő határozza meg. Némely tényező az egyén részéről alakítható, megfelelő egészségneveléssel, kivédhető. Sajnos azonban számtalan olyan környezeti, általunk nem befolyásolható tényező van, amelyek károsíthatják egészségi állapotunkat.

Életmód

- Egészségünkre elsősorban az életmódunk van a legnagyobb hatással. A kialakított életrend megszabja napi ritmusunkat, a fizikai aktivitás (sport, mozgás) a fizikai kondíciónk megőrzése mellett pozitív mentális hatással van. Sajnálatos módon a mai rohanó világunkban az egyének nem képesek jó kiegyensúlyozott életritmus kialakítására. A rendszertelenség, az aktív és passzív pihenés hiánya az egészségi állapotot jelentősen rontja. Különösen nagy gondot kellene fordítani a személyi és környezeti higiéniére.
- A tápanyagokban, vitaminokban gazdag táplálkozás (fűszer, zsír, koleszterin mentes) biztosítja szervezetünknek a megfelelő energiaszükségletet. A rendszeres étkezést nem pótolja a gyorséttermek menüje és a helytelen táplálékbevitel.
- A lelki egészségünk megőrzése érdekében szükségünk van kiegyensúlyozott emberi kapcsolatokra. Ideális esetben mind a családban, mind a munkaközösségben megtaláljuk ezeket.
- A káros szenvedélyek (alkohol, dohányzás, drog) kerülése minden korcsoportban ajánlott. A káros szenvedélyek gyakorta okoznak megbetegedéseket, veszélyeztetik az egyén kapcsolatait, csökkentik munkaképességét.

Környezet

- Természeti környezetünkben érkező negatív : fizikai, kémiai, vegyi, sugár hatások, károsan befolyásolják szervezetünk működését. Hosszú távon az egyén megbetegedését, esetlegesen halálát okozzák.
- Az urbanizáció és motorizáció magával hozta azokat a környezetszennyező hatásokat, melyek zaj, levegő, víz, talajszennyezetségekben nyilvánulnak meg. Ezek a tevékenységek a természetes környezet károsításához vezetnek.
- Az állatvilágban és növényvilágban történő ökológiai változások az ember természetes környezetét is befolyásolják.
- A kedvezőtlen gazdasági és társadalmi környezet megbetegítő hatású. Magyarországon kiemelkedően magas a munkanélküliség, a válások száma, a különféle devianciák.

Genetikai, biológiai adottságok

- Általunk nem befolyásolható adottságok, melyek pozitívan vagy negatívan változtathatják meg életünket.

Az állam egészségügyi rendszere

- Az egészségügyi ellátó rendszer fejlettsége, az igénybe vehető egészségügyi szolgáltatások, az alapvető emberi jogok érvényesülése az ellátás során az egészségi állapotot meghatározzák.

A teherbíró személyiség

A testi-lelki egészség feltétele, hogy életvezetésünk során a testi, fiziológiai egyensúly is fennmaradjon, a kétféle szabályozás harmonikusan épüljön egymásra.

Ez a harmónia modern, civilizált feltételek között sokszor csak igen nehezen biztosítható. Az emberiség életfeltételei az utolsó kétszáz évben alapvetően megváltoztak, és a változások során az emberi alkalmazkodóképesség korlátait egyáltalán nem vették figyelembe. A cél a technikai fejlődés, az anyagi javak felhalmozása, és nem az emberi "jól-lét", egészség megvalósítása. A modern, civilizált életforma folyamatosan termeli azokat a helyzeteket, amelyekben a pszichológiai és fiziológiai egyensúly csak igen nehezen tartható fenn. Ezért is nevezik a pszichés eredetű testi tüneteket, megbetegedéseket civilizációs megbetegedéseknek.

Az ép személyiség alapvető jellemzője, hogy reálisan méri fel saját képességeit és a környezet felé irányuló elvárásait. A helyes életvitel kialakítása érdekében fejleszteni kell a személy teherbíró képességét.

A teherbíró személyiség jellemzői:

- a frusztrációtűrés és a tolerancia képességének kifejlesztése
- probléma megoldási technikák elsajátítása
- reális önismerethez vezető út megmutatása
- megfelelő szintű alkalmazkodásra nevelés
- az önállóság biztosítása
- az érzelmi nevelés sokszínűsége
- kultúrált társkapcsolati minták adása
- A felelősségvállalás természetessége

Az egészség mint az eddigi ismeretekből láthattuk rendkívül sok összetevőből áll. Az egészségünk a legnagyobb értékünk, mégis sokszor nagyon nehéz a környezeti tényezők negatív hatásait kivédenünk, vagy saját magunk alkotta negatív életmódunkat befolyásolnunk. A fizikai stabilitásban élő személyiségnek azonban nagy esélye van, arra, hogy lelki egyensúlyban éljen, érzelmi élete stabil, kiegyensúlyozott legyen

2. A betegség

Valószínűleg már mindenki megtapasztalta, hogy a betegség mennyire igénybe veszi az egész embert. Nem csak a testi tünetek, a fájdalom, az elesettség a különféle korlátozottság okoz problémát az egyénnek, hanem a lelki egyensúly hiánya is. Ahhoz, hogy jobban megértsük a betegség érzelmeinkre gyakorolt hatását meg kell vizsgálnunk a betegséget, mint fenyegetettséget.

A betegségnek nagyon sokféle megfogalmazása lehetséges.

- Tartósan kibillent egyensúly, az egészség egyensúly zavara vagy felborulása, mely szubjektíven érzékelhető objektíven mérhető.
- Egyensúlymegbomlás a fizikális, mentális és szociális összetevők valamelyikében, melyek összefüggnek és egymásból következnek.

A betegség egyrészt belső okok miatt jöhetnek létre (öröklés, alkat, hajlam) vagy külső élő (baktérium, gomba, protozonok) és élettelen (mechanikai, kémiai, sugárzási, légköri) ártalmak hatására jönnek létre

A betegséget befolyásolja a kórokozó behatolási kapuja, a betegség terjedése. A fogékony emberi szervezet ellenálló képessége meghatározó a betegség lefolyása és kimenetele szempontjából. Nem elhanyagolható tényező a beteg társadalmi és szociális körülményei életmódja, alkata, hajlama a betegsége, életkora neme, a genetikai öröklődés.

Mentális betegségek

A mentális betegségek legalább olyan súlyosak és megterhelők a beteg számára, mint a szomatikus megbetegedések. Az utóbbi időben sajnálatos módon egyre gyakrabban fordulnak a betegek mentális zavarral orvosukhoz. A mentális betegségek kialakulásában nagy szerepe van a beteg társadalmi és szociális körülményeinek. A lakosság jelentős része küzd olyan enyhébb zavarokkal, melyek a dohányzásban, alkoholizmusban esetleg drogfogyasztásban nyilvánulhat meg. Tekintsük át a leggyakoribb mentális zavarokat!

- Demencia A fogalom egyszerűsített magyar megfelelője az elbutulás. A teljesítőképesség az emlékezet, a gondolkodás, az ítélőképesség, a társas helyzetekhez való alkalmazkodás korábban birtokolt képességeinek fokozatos romlása majd elvesztése. A demencia nem egyik napról a másikra alakul ki hanem olyan folyamat eredménye amelynek hátterében a központi idegrendszer organikus károsodása áll. Jellemző tünetei közül kiemelkedik a kóros feledékenység.
- Borderline szindróma. Fejlődésben megrekedt személyiség állapotképe. A szindróma tünetei megnyilvánulnak az önértékelés a hangulat és a szociális beilleszkedés terén. Súlyosan érintik az egyén magánéletét valamint munkahelyi viszonyait. Szorongás és agresszivitás, bizonytalanság jellemzi, a betegek gyakran kísérelnek meg öngyilkosságot.

- Devianciák A fogalom alatt normál átlagtól eltérő magatartásmintákat értünk. Beilleszkedési zavarokat, amelyek adott közösség beilleszkedési normáival nem egyeztetők össze. A deviáns vagy lázad vagy csupán figyelmen kívül hagyja életközege elvárásait. A deviancia magában foglalja a kriminális cselekedetektől az elmebetegségekig a személyiség szerkezet összes másságát.
- Depresszió Elsődlegesen az érzelmi élet zavara, alapvető jellemzője a hangulat kifejezett romlása. A hétköznapi szóhasználatban lelki betegségek gyűjtőfogalmaként legelfogadottabb de használják átmeneti hangulat zavarra, kedvetlenségre, levertségre. Ok nélkül, hiszen a rövid időre behatárolható hangulati változás még nem betegség. Megnyilvánulhat alvászavarokban, az érdeklődés elvesztésében, feleslegesség érzésben, öngyilkossági gondolatokban.
- Bulimia Táplálkozási zavar. Rohamszerű evéssel /zabálással/ majd ezt követő büntudattal, önvádlással, depresszióval járó kórkép.
- Anorexia nervosa A serdülőkor betegsége. Szembetűnő jellemzője a kóros soványság, a kiszáradt bőr az előtűnő csontozat. Az ilyen módon megváltozott küllem a táplálékfelvétel megtagadásának eredménye.
- Autizmus Gyermekkorban jelentkező megbetegedés. Jellemzője a szociális kontaktus hiánya, a beszédfejlődés károsodása, bizonyos motoros képességek különös kifejlődése.
- Amnézia Az emlékezet teljes vagy részleges kiesése. Vonatkozhat körülírt időtartamra vagy élménytartományra, meghatározott életszakaszra. Az amnézia hátterében mint annak okozói leggyakrabban a központi idegrendszer ért sérülések állnak. Gyakori a részleges amnézia koponyasérülésekkel járó balesetek után. Nagy lelki traumák hatására is előfordulhat.
- Alvászavar alatt az alvás során fellépő normálistól eltérő eseményeket értjük. Elalvási és átalvási nehézségeket valamint az alvás alatti abnormális eseményeket /rémálmokat, éjszakai felriadásokat, alvajárást/. Az alvászavar esetén mindig valamilyen megoldatlan probléma, nyomasztó esemény, élmény áll.
- Agresszivitás. Gyakran jelentkező, ellenséges mások elleni szóbeli vagy tettleges támadásokban megnyilvánuló viselkedés. A humán pszichológia az agresszivitást a személyiség általános összetevőjeként tárgyalja. Agresszív magatartást válthat ki tartósan feszült helyzet, amelyben az ember korlátozva érzi magát.

A mentális betegségek kezelésében elsődleges helyen a megelőzés szerepel. A megelőzés már a legkisebb közösségekben – családokban – meg kell, hogy kezdődjön az egészséges életmód elsajátításával, és a megfelelő felvilágosítással. Nagy szerepe van az óvodai és iskolai nevelésnek is a mentális egészség megőrzésében. A különböző intézmények feladatai a későbbiekben a már megbetegedett egyén megfelelő gyógykezelése, akár gyógyszeresen, akár pszichoterápiás eljárásokkal. A betegek gondozása gyakran hosszú időt is igénybe vehet, egyesek életük végéig gondozásra szorulnak.

A betegségek akár szomatikus, akár mentális betegségről beszélünk az érzelmi életünket jelentősen befolyásolják. A betegségek miatt a személy fenyegetettséget érez, érzelmileg instabillá válik, döntéseit a pillanatnyi állapota határozza meg, nem képes önmaga megvalósítására, saját maga és mások érzelmeinek értelmezésére, befogadására.

3. Írja le, Ön szerint a különböző mentális betegségek miért veszélyesek!

Blank lined area for writing the answer to question 3.

3. Megoldás: Különböző mentális betegségek megnyilvánulásai, betegek tünetei, hatása a társadalomra.

3. Fogyatékoság

A fogyatékoság ellentétben a betegséggel sok esetben visszafordíthatatlan. Éppen ezért az egyén érzelmi életét súlyosan befolyásolja, sokkal nagyobb mértékben, mint bármi más. A fogyatékkal élőknek szembe kell nézniük állapotuk súlyosságával és megváltoztathatatlanságával. Hogy jobban megértsük a fogyatékos ember érzéseit nézzük meg valójában mi a fogyatékoság és milyen következményekkel jár.

A WHO értelmezése szerint a fogyatékoság egymásra épülő folyamat, betegség vagy valamilyen rendellenesség után fellépő következmény, mely fogyatékoságban jelentkezik, és későbbiekben akadályozottságban, rokkantságban nyilvánul meg.

A károsodás/sérülés a biológiai működés valamilyen zavara, a testalkat és a megjelenés, a szervek vagy szervrendszerek funkciójának bármilyen eredetű, szervi szinten jelentkező zavara, például fejlődési rendellenességből eredő vagy amputáció miatti végtaghiány, öröklött halláshiány, betegségből eredő korlátozott légzésfunkció.

A fogyatékoság a károsodás következményét tükrözi, a személy szintjén jelentkező, speciálisan emberi funkciózavar, például az érzékszervi, az értelmi, a mozgás-, a beszéd-, a viselkedésközpontokban jelentkező zavar.

Az akadályozottság vagy rokkantság a károsodást és a fogyatékoságot tükrözi, az adott személy által megélt hátrányt, az embernek mint társadalmi lénynek a szociális szerepekben bekövetkezett zavara, amely a személynek a környezetével való interakcióját, környezethez való alkalmazkodását akadályozza.

Az öröklött formában a genetikai okok játszanak szerepet. A születés körüli károsodások az egyébként egészséges magzatot betegítik meg, és teszik sérültté. Mindkét fogyatékoságnál meghatározó az anya életmódja és az egyéb környezeti ártalmak

Értelmi fogyatékoság:

Az értelmi fogyatékoság fokozatonként határozza meg az eltérés lényegét.

- enyhe értelmi fogyatékos: régen debilisek → ma TANAK, 50–70 IQ,
- közép súlyos fogyatékos: értelmileg akadályozott, inbecilis, 49–35 IQ,
- súlyos fogyatékos: képzési kötelezettek, 35 alatt IQ,

A fogyatékoság értelmezése különböző megközelítésből

- Pszichológiai szempontból fogyatékos aki gondolat világát és cselekedetét nem az életkörülményeknek megfelelően irányítja, tesztvizsgálatokkal az életkornak megfelelő feladatokat nem képes megoldani.
- Szociális szempontból fogyatékos aki a mindennapos tevékenységre, önellátásra vagy akármilyen munka folyamatára csak részben alkalmas vagy egyáltalán nem alkalmas
- Jogi szempontból fogyatékos aki képességeiben és társadalmi felelősségtudatában jelentősen akadályozott, korlátozott, és aki nem ismeri fel jogait, kötelezettségeit
- Pedagógiai szempontból fogyatékos aki tehetsége és gyenge teljesítőképessége folytán a többségi általános iskolában nem képezhető, valamilyen gyógypedagógiai intézményben oktatható

Fogyatékoság formái

- Értelmi fogyatékos: Az értelmi fogyatékoság a központi idegrendszer fejlődésének elmaradása. Genetikai és/vagy környezeti hatás okozza. Jellemzője, hogy az egyedi fejlődés korai szakaszában alakul ki, az értelmi képesség az átlagtól elmarad, az egyén önálló életvezetésre képtelen, és ez az állapot irreverzibilis (visszafordíthatatlan)
- Látási fogyatékoság: A szem, a látóideg vagy az agykéregbeli látóközpont sérülése következtében kialakult állapot, amely megváltoztatja a személy megismerő képességét, alkalmazkodóképességét, személyiségét.
- A hallási fogyatékoság okai közül első helyen az öröklés szerepel. A szerzett hallássérülés a méhen belüli károsodások, koraszülés, fertőző megbetegedések miatt alakulhat ki. Felnőtteknél okozhatja zajártalom, 60 év felett meszesedés.
- A mozgásfogyatékoság többnyire idegrendszeri eredetű, azaz a mozgások kivitelezésében részt vevő idegrendszeri struktúra sérülése vagy megbetegedése következtében létrejött mozgászavar. Jellemzi: a nagymozgások, járás, futás, kúszás, mászás koordinátlansága, és ennek következtében a finommozgások manipuláció, rajzolás, írás stb. kivitelezésének nehézségei.

- A beszéd fogyatékos az akinél veleszületett vagy szerzett idegrendszeri zavarok és környezeti hatások következtében jelentős mértékű a beszédbeli akadályozottság, amely miatt átmeneti vagy tartós zavarok lépnek fel a nyelvi, kommunikációs és tanulási képességekben, szociális kapcsolatokban.

A fogyatékos emberek gondozása és rehabilitációja osztársadalmi feladat. Érinti az egészségügyi szervezeteket, rehabilitációs, speciális foglalkoztató intézményeket, a munkáltatókat. Az utóbbi időben a fogyatékkal élők társadalmi integrációja egyre nagyobb hangsúlyt kap.

A fogyatékosoknak nagyon súlyos következménye van az érzelmi élet egyensúlyára

- Frustráció
- Tolerancia hiánya.
- Tehetetlenség érzése
- Akaratgyengeség
- Téveszmék
- Önkontroll hiány
- Értelmi működés zavarai

4. Sorolja fel, hogy az Ön környezetében milyen intézkedéseket hoztak a fogyatékkal élők segítésére! Gondoljon a mozgásában korlátozott emberekre!



4. Megoldás: A fejezet elolvasása után az Ön személyes tapasztalatait, élményeit írja le!

4. Az érzelmi stabilitás

Az érzelmi stabilitás alapja

Az érzelmi stabilitás alapja testi és lelki egészség. Az egészséges ember képes arra, hogy önálló személyiségként helyt álljon az élete minden területén, a munkájában a kapcsolataiban, magánéletében egyaránt. A terhelhetőség lehetővé teszi, hogy a nehézségeket, problémákat megoldja, A kiegyensúlyozottság elősegíti, hogy önmagát megvalósítsa, alkotásra készítse. Érzelmi egészség: nem utolsó sorban annak mutatója, hogy mennyire tudjuk megérteni és kezelni saját és mások érzéseit.

. Az érzelmi élet egyensúlya a következő viselkedési formában nyilvánulhat meg:

- Az ép személyiség alapvető jellemzője, hogy reálisan méri fel saját képességeit és a környezet felé irányuló elvárásait.
- Autonómia és kompetencia a saját döntéseiben, mely sikeres eredményes célirányos viselkedés élménye és igénye, a saját helyzete feletti kontroll kiteljesedésével.
- Személyes fejlődés az élet minden területén, önélfogadás és ennek megfelelő célok kitűzése és következetese végrehajtása
- Pozitív kapcsolatok kialakítása másokkal, ezen kapcsolatok ápolása, nyitottság más személyek problémái felé.

A kiegyensúlyozott, érzelmi stabilitásra történő nevelés elsődleges színtere a család. Az elsődleges szocializáció során a gyermek elsajátíthatja a helyes életvezetési mintákat, megtanulja a családi hagyományokat ápolni, szeretetben felnőve képes egészséges kiegyensúlyozott felnőtté válni. A felnőtté válás során az egyén az oktatási intézményekben, majd egyéb társadalmi miliőben elsajátítja az együttélés, a mások megismerésének, elfogadásának, tudományát. Mindezek a tanulási folyamatok képezik az érzelmi nevelést.

Az érzelmi nevelés fontosabb állomásai:

- Félelmek feloldása
- Kudarckezelés
- Empátiás készség fejlesztés
- Előítéletek megszüntetése

Az érzelmi élet stabilitását szolgáló programok

A magyar lakosság egészségi állapota nemzetközi összehasonlításban rendkívül kedvezőtlen, és jelentősen elmarad attól, amit társadalmi-gazdasági fejlettségünk általános szintje lehetővé tene. Egyes megbetegedések, halálokok tekintetében hazánk vezető helyet foglal el a nemzetközi statisztikákban. A népesség romló népegészségügyi mutatói arra kényszerítették a Kormányt, hogy lépéseket tegyen a magyar népesség születéskor várható élettartamának növelésére, a negatív egészségügyi mutatók javítására. Ebben a folyamatban nem csak az egészségügyi ellátás színvonalának emelése játszik szerepet, mind a társadalmi, mind gazdasági életben fontos, az egészségi állapotot befolyásoló tényező vegyen részt.

E fontos cél megvalósítása érdekében a Kormány meghirdette "Az „Egészség Évtizedének Népegészségügyi Programja” címen azt az akciótervet, melynek célja, hogy minden magyar állampolgár a lehető legegészségesebben éljen. Három alapvető érték vezérli a Nemzeti Program kidolgozását:

- az egészség alapvető emberi jog;
- az egyenlőtlenségek csökkentése és a szolidaritás;
- az egyének, csoportok, intézmények és közösségek részvétele és felelőssége az egészség fejlesztésében.

A Program prioritásai megválasztásánál elsősorban a lakosság egészségi állapotának legsúlyosabb gondjaiból indult ki. Kiemelt szempont a társadalmilag hátrányos helyzetű csoportok esélyeinek javítása. Tekintettel voltak a Program kidolgozói a hazai és nemzetközi tapasztalatokra, a kivitelezés lehetőségeire, illetve a költséghatékonyagra.

Fontos célkitűzés az elsődleges megelőzés érvényesítése a társadalomban. Kiemelt figyelmet kap a dohányzás visszaszorítása, az alkohol és drogprevenció, egészséges táplálkozási szokások kialakítása, aktív testmozgás elterjesztése, a közegészségügyi és járványügyi biztonság fejlesztése, és az egészséges fizikai környezet kialakítása.

A program szerint lépéseket kell tenni az idő előtti és elkerülhető halálozások, megbetegedések, fogyatékoságok megelőzése területén.

A lelki egészség fejlesztése és védelme hosszú távra szóló tervezést és következetes megvalósítást tesz szükségessé. A kormányzati ciklusokon túlmutató és tárcák közötti érdekkülönbségeket is integrálni képes programok egységét a lelki egészségnek mint értéknek korszerű és magas szintű képviselője biztosíthatja.

A lelki egészség szempontjainak érvényesítése a közélet minden területén elengedhetetlen kormányzati feladat, amely magas szintű képviselőt igényel.

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

Az érzelmi élet egyensúlyáról, lelki egészséget megakadályozó tényezőkről, annak összetevőiről, a kiegyensúlyozott lelki életről, és annak eléréséhez szükséges teendőkről szól ez a tananyag. A tananyagban bemutatásra kerülnek mindazok a tényezők, amelyek pozitívan, vagy negatívan befolyásolják lelki egészségünket. Megismerjük az egyén vagy a környezet részéről jelen lévő hátráltató tényezőket, és azokat a lehetőségeket, amelyekkel befolyásolni tudjuk azokat. Megvizsgáljuk az egészség, betegség, fogyatékoság hatását a lelki egészségre. Megismerhetjük azokat a tanulási folyamatokat, amellyel családon belül, nagyobb közösségekben, a társdalom különféle szinterein az érzelmi élet, érzelmi stabilitás kialakulását segítik elő. Tájékozódunk azokról a lehetőségekről, amelyek a különböző helyzetekben segítségére vannak a lelkileg sérült személyeknek. Nagyon fontosak ezek az ismeretek, mert mindannyiunk érdeke saját testi- lelki egészségünk megőrzése, a jövő nemzedékének, gyermekeinknek érzelmi stabilitása

A tananyag elsajátításához szükséges az ön aktivitása is, mely a következőkben nyilvánuljon meg:

- Értelmezze az olvasott szakmai szöveget!
- Oldja meg a feladatokat!
- Az olvasott szakmai szöveg és a feladatok alapján, tárja fel és elemezze a problémát, vázolja a megoldási lehetőségeket!
- Gondolkodjon rendszerben!

Az eredményes tanulás érdekében haladjon sorban a tananyagban, és oldja meg a feladatokat! Amennyiben úgy érzi, ismét olvassa el az elméleti részeket!

Olvassa figyelmesen a tananyagban keretbe foglalt összefoglalásokat! Itt található a legfontosabb ismereteket, ezzel segítve Önnek a könnyebb megértést.

A tanulás középpontjában a tananyag értő olvasása és a tananyagban szereplő feladatok megoldása szerepel. A tananyag feldolgozása után mind a köznapi, mind a szakmai beszélgetéseknél tudatosan alkalmazza!

A tananyag tanulásának része feladatok megoldása, mely több módon segíti a megértésben. Törekedjen más tanulóval történő interakcióra, ugyanakkor egyéni gondolatokra és kutatómunkára is szüksége lesz. Az interakciók növelik a szókincsét, fejlesztik a kommunikációs képességét, az internetes adatkeresés látókörét szélesíti.

Végezze el az önellenőrző feladatokat, azok megoldása lehetőséget biztosít a tananyag újragondolására, rendszerben lássa, értelmezze!

MEGOLDÁSOK

1. feladat

A feladatmegoldás lehetséges tartalma:

A felsorolt egészség meghatározások és azok jellemzőinek leírása.

2. feladat

A feladatmegoldás lehetséges tartalma:

Az egészséget befolyásoló életmód és környezeti tényezők és azok jellemzése.

3. feladat

A feladatmegoldás lehetséges tartalma:

A mentális betegségek és azok jellemzése.

4. feladat

A feladatmegoldás lehetséges tartalma:

Fogyatékoság formáinak felsorolása.

5. feladat

A feladatmegoldás lehetséges tartalma:

Az érzelmi stabilitás elősegítése a családban, közösségekben, a társadalom különböző szinterein. Érzelmi stabilitás elősegítése kormány egészségvédő programjával.

IRODALOMJEGYZÉK

FELHASZNÁLT IRODALOM

Elliot Aronson: Társas lény , Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest, 1995

Atkinson: Pszichológia, Osiris, 1995

46/2003. (IV. 16.) OGY határozat az Egészség Évtizedének Johan Béla Nemzeti Programjáról

MUNKANYAG

A(z) 2328–06 modul 017–es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
54 789 01 0000 00 00	Gyógyászati segédeszköz-forgalmazó
52 720 01 0010 52 01	Általános asszisztens
52 720 01 0010 52 02	Fogászati asszisztens
52 720 01 0010 52 03	Gyógyszertári asszisztens
54 725 02 0010 54 01	Citológiai szakasszisztens
54 725 02 0010 54 02	Elektronmikroszkópos szakasszisztens
54 725 02 0010 54 03	Hisztokémiai, immunhisztokémiai szakasszisztens
51 542 01 0010 51 01	Ortopédiai kötszerész és fűzőkészítő
51 542 01 0010 51 02	Ortopédiai műszerész
54 725 03 1000 00 00	Orvosi laboratóriumi technikai asszisztens
54 725 03 0100 31 01	Egészségügyi laboráns
52 725 02 0010 52 01	Boncmester
52 725 02 0010 52 02	Műtőtechnikus
52 725 02 0100 33 01	Gipszmester
52 725 02 0100 33 02	Műtőssegéd
54 726 01 1000 00 00	Rehabilitációs tevékenység terapeuta
54 726 01 0100 51 01	Gyógyfoglalkoztató
52 725 04 1000 00 00	Radiográfus

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:

10 óra

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv
TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210-1065, Fax: (1) 210-1063

Felelős kiadó:
Nagy László főigazgató