

A jövő mentális kihívásai a globalizálódó világ ifjúsága körében

Dr. Hullám István PhD¹,
Gyórfy Ágnes¹

¹Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem, Védelem Egészségügyi Intézet

Bevezetés

A technikai civilizáció robbanásszerű fejlődése, az információs technológiák az élet minden területén való fokozódó térnyerése, a világméretű globalizáció az emberek (különösen a felnövekvő fiatalság) mindennapi életében, társadalmi kapcsolatrendszerében és érvényesülésében állandósult stressz-terhelést generál. Az adaptációs és megküzdési mechanizmusok, az azokat támogató személyiségforrások diszfunkcionális működése, a genetikai és környezeti tényezők kölcsönhatásának nyomán a mentális betegségek aggasztó mértékű növekedését támasztják alá a különböző statisztikai adatok.

Mentális betegségek a statisztikai adatok tükrében

Riasztó jelen – aggodalomra készítetű jövő

A WHO legújabb adatai szerint a modern társadalmakat gazdaságilag leginkább sújtó betegségek listáján az első öt betegség mentális természetű. Az első helyen áll az unipoláris, a negyediken a bipoláris depresszió. Európában 2020-ra a depresszió kerülhet az első helyre a megbetegedések statisztikájában. Egészségügyi közgazdászok szerint a mentális betegségek az egészségügyi kiadások 15%-át teszik ki, 2010-ben ez a 20%-ot is elérhet.[1]

A hangulati élet betegségei között vezető helyet foglal el a *depresszió*.

Hazánkban a depresszió élettartam-prevalenciája a felnőtt lakosság körében 16,1% (*Szádóczy és munkatársai*) [2], az Egyesült Államokban a különböző felmérések szerint 5–11%. Minden hetedik felnőtt élete folyamán legalább egyszer megismeri a depresszió kínjait. A *London School of Economics* számításai szerint a nem kezelt depresszió költségei 23-szorosát teszik ki a kezelés költségeinek. A depresszió felismerésének és időben elkezdett gyógy-

kezelésének fontosságát kiemeli, hogy az önkézü halállal kísérletezők 70–90%-a depressziós [3]. Szomorú tény, hogy a visszatérő depresszióban szenvedők közel 20%-a előbb-utóbb öngyilkossággal fejezi be életét. A világon évente kb. 1 millió ember lesz öngyilkos, azaz 2 percenként meghal valaki öngyilkosság következtében. A WHO becslése szerint 2020-ra ez a szám 1,5 millióra nő. Az Európai Unióban minden kilencedik percen öngyilkos lesz valaki. Becslések szerint az öngyilkossági kísérletek száma ennek tízszerese (2008). [4] A mentális zavarok kb. 50%-a serdülőkorban jelentkezik először. A fiatalok körében 15–20%-ra tehető a lelki zavarban szenvedők aránya. A 25 év alatti fiatalok körében a három vezető halálozási ok egyike az öngyilkosság. A serdülők öngyilkosságainak hátterében leggyakrabban rosszul kezelt párkapcsolati konfliktusok, az útkeresés nehézségei, akadályai, valamint a személyiség érvédő erőinek diszfunkciója állnak.

A mentális egészséget veszélyeztető pszichoaktív szerek és szenvedélybetegségek jellemző adatai

A svéd ESPAD Intézet 2007-ben 16 éves fiatalok körében végzett felmérése szerint Magyarországon [5]

A többi európai ország csökkenő tendenciájával szemben a gyógyszerrel alkohollal kipróbáló fiatalok száma folyamatosan nő (9–12%), az orvosi javaslat nélkül nyugtatót és altatót szedő fiatalok száma Európában az egyik legmagasabb. Magyarországon fordul meg a legtöbb fiatal fejében az öngyilkosság gondolata (a 16 éves lányok körében eléri a 30%-ot). A dohányzás terén a középmezőnyben találhatók a magyar fiatalok (Európában 28%, nálunk 33%-uk havi rendszerességgel dohányzik). A naponta rágyújtók aránya magasabb az európainál.

A Magyar Tudományos Akadémia Jövőkutatási Bizottsága (MTA JKB) és a Római Klub Európai Szervezete (Club of Rome European Support Centre) 2010. november 12-én, Győrött megtartott konferenciáján (szerk.: Prof. dr. habil. Schmidt Péter) elhangzott előadás alapján

Az Egészségfejlesztési Intézet munkatársainak felmérése középiskolások körében (N=2194 fő)[6]

A megkérdezett fiatalok 24,7%-a próbált már ki élete során valamilyen illegális kábítószerfajtát. A drogot kipróbálók 12%-a 15 éves kora előtt, 54,5%-a 15–16 éves kora között, 24,1%-uk 17 évesen, míg 9,4% 18 évesen vagy később használt először valamilyen szert, a kipróbálás átlagos életkora 15,93 év. A magukat szorongásosnak valló fiatalok, 14,5%-a szed rendszeresen nyugtatót, altatót vagy szorongáscsökkentő gyógyszert.

Drogfogyasztás [7]

Az Európai Unióban körülbelül 2 millió kábítószerfüggőségben szenvedő ember van. Mintegy 70 millióra tehető azon uniós lakosok összlétszáma, akik életük során valamikor fogyasztottak cannabist. Ez a szám a kokain tekintetében legalább 12 millióra, az ecstasy vonatkozásában 9,5 millióra, az amfetaminok esetében pedig 11 millióra tehető. Legalább félmillió ember részesül heroint helyettesítő kezelésben. Az unióban évente hozzávetőlegesen 7500 ember hal meg kábítószer túladagolásban.

Alkohol

A 15–29 éves fiúk és férfiak körében minden negyedik haláleset összefüggésbe hozható a szeszes italok fogyasztásával. A háziorvosok öt évet felölelő vizsgálatai szerint a 30–59 éves férfi középkorosztály haláleseteinek mintegy 60%-a visszavezethető a túlzott alkoholfogyasztásra. Az alkoholártalom súlyosságára utal, hogy a magyar férfiak májcirrózismortalitása jelenleg két és félszer meghaladja a második legrosszabb román arányt. (127,4 százezrelék az 50,1 százezreléssel szemben).

Az információs technológiák forradalmának veszélyforrásai a mentális egészség szemszögéből

(a SYMANTEC európai közvélemény-kutatása alapján) [8]

Az európaiak 75%-a ismerte el, hogy valamilyen szinten e-mailfüggő, 52%-a naponta két óránál is többet tölt levelezéssel, 15%-a napi négy óránál is többet, az alkalmazottak 54%-a már a 9 órás munkakezdés előtt megnyitja postaládáját és délután 5-kor ellenőriz utoljára.

A mobil e-mailezők 31%-a levéllelőrzéssel kel és fekszik, 27%-uk szerint magánéletére is rossz hatású a levelezés, a munkahelyen pedig növeli a stresszt. 40%-a még a szabadság alatt is, 38%-a betegen is, 5%-a a gyerek születésnapján is ezzel foglalkozik.

Az InterActiveCorp (USA) által 2009-ben végzett felmérés szerint [9] a kínai fiatalok 42%-a érezte magát internetfüggőnek (az USA-ban ez 18%). Tao Ran szerint 2010 augusztusában a 40 millió fiatalokú kínai internetező 10%-a volt függőnek tekinthető.

Lawrence Lam tanulmánya (amely az internethasználat

és a depresszió lehetséges összefüggéseit vizsgálta) szerint: „Vannak, akik naponta több mint 10 órát töltenek a világhálón böngészéssel és játékokkal, ők igazán problematikus felhasználók, a függőség jeleit és tüneteit mutatják...” „A kapott eredmények azt sugallták, hogy azok a fiatalok, akiknek kezdetben nem voltak mentális problémái, az internet káros használatának következményeként depressziósak lettek. Lehetséges, hogy a depresszió az alváshiány és a stratégiai online játékok okozta stressz következménye.” (Lawrence T. Lam, PhD; Zi-Wen Peng, MSc: „Effect of Pathological Use of the Internet on Adolescent Mental Health. A Prospective Study.” In: *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2010;164(10):901–906.)

A mentális zavarok kockázatát növelő tényezők

- A társadalom kis és nagy rendszereiben bekövetkező változások, a hagyományos életmód erőszakos szétzilálása növelte a pszichiátriai megbetegedések számát.
- Társadalmi és egzisztenciális nivellálódás
- A társas kapcsolatok elégtelensége vagy hiánya
- Hasznos társadalmi szerepek hiánya
- Súlyos életesemények, ezen belül kiemelt szerepe van az érzelmi veszteségeknek
- Mentális zavarok családi halmozódása
- Az értékekhez való kötődés hiánya

A pszichikai erőforrások kapcsolata a stresszkezeléssel és a megküzdéssel

Tanult tehetetlenség – depresszió: ha az érzelmileg negatív helyzetet aktivitással kontrollálhatatlannak, megoldhatatlannak minősítjük (nem ismerjük a helyes megoldást vagy nem érezzük képesnek magunkat a szükséges cselekvésre), ún. passzív elkerülő magatartással reagálunk. (Gray, Seligman)

Értékvesztés, anómia: az a meggyőződés, hogy egy adott társadalomban csak a szabályok és törvények megszegésével lehet eredményeket elérni. A társadalmi normák elvesztik befolyásukat az emberek viselkedésére. (Hungarostudy, 2002)

Tanult sikeresség, eredményesség: Családi háttér, egyéni megbirkózási képességek, szociális kompetencia. (Csik-szentmihályi, 1998)

A jövő mentális kihívásai

- Az átlagéletkor kitolódásával *tömegesebben jelentkeznek az időskori neuropszichiátriai kórképek* (kutatás, megelőzés, gyógyítás)
 - *A környezeti ártalmak mentális következményeinek felmérése, kutatása* (fizikai ártalmak, információ-szennyezés)
 - Az erőforrások felhasználásánál *a prevenció vagy a gyógyítás* kapjon nagyobb hangsúlyt?
 - *Prevenció: milyen módszerekkel, eszközökkel* vigyük közelebb az emberekhez az egészségmegőrző, az egészsé-

ges életmódot támogató magatartásformák kialakításához szükséges lélektani ismereteket (a személyiség erőforrásai, konfliktuskezelési és megküzdési kompetenciák, a pszichológiai immunrendszer szerepe a lelki egészség megőrzésében)

– *A társas kapcsolatok átalakulása és torzulásai* – a közösségek protektív szerepének, az értékek, normák társadalmi súlyának labilitása (gyengülése)

– *A gyorsuló technikai fejlődéshez való sikeres adaptációt támogató lelki mechanizmusok* beépülésének és helyes működésének elégtelensége

– *Információs túlterhelés vs. információhiány, a cyber-tér pszichikai zavarokat generáló hatásai a személyiségre és a társas kapcsolatokra*

Az Európai Unió cselekvési programja a fiatalok lelki egészségének védelmében

(*A lelki egészség és jól-lét Európai Paktuma, 2008. június 12–13., Brüsszel*)

– Korai beavatkozásra lehetőséget adó rendszerek kialakítása az oktatás keretein belül.

– A lelki egészséggel és jól-léttel foglalkozó szakemberek képzésének támogatása.

– A szocio-emocionális tanulásnak az iskolák oktatási és oktatáson kívüli tevékenységeibe, illetve kultúrájába történő integrációjának elősegítése.

– A fiatalok bántalmazása, megfélemlítése, az ellenük irányuló erőszak, illetve a társadalmi kirekesztés megelőzését szolgáló programok létrehozása.

Összefoglalás

A globalizációs folyamatok által formált gazdasági-társadalmi környezetben felnövekvő fiatal generációnak fokozódó mentális kihívásokkal is szembe kell néznie a jövőben. Az állandósult és növekvő stresszterhelés, a környezeti ártalmak, a társas kapcsolatok protektív hatásának gyengülése, a személyiség védőmechanizmusainak diszfunkciója a mentális zavarok és betegségek növekvő mértékű megjelenését

generálják. A szerzők a kiemelt kockázatot jelentő hangulatbetegségek, a súlyos egészségi és gazdasági károkat egyaránt okozó addikciók (drog, alkohol, dohányzás, az információs technológiákhoz kapcsolódó függőségek) és a környezet számára is súlyos terhet jelentő mentális deficitek morbiditási adatain keresztül szemléltetik a jelen és a jövő legjelentősebb kihívásait. Az alkohol-, a drog- és a gyógyszerfogyasztás elterjedtségét, a legkorszerűbb információs technológiák kontrollálatlan használatát a középiskolások körében vizsgáló tanulmányok adatait a jelen felnőtt társadalmának nagyon komolyan kell vennie. Erre szeretnénk felhívni a figyelmet az Európai Uniónak a fiatalok lelki egészségvédelmének érdekében meghirdetett cselekvési programjának közlésével.

Kulcsszavak: Globalizáció, ifjúság, mentális betegségek, függőségek, lelki egészségvédelem

Summary

The growing up generation that is formed by the globalizational processes in economy and society has to face larger mental challenges in the future. The constant stress load, environmental harm, the weakening of the protective role of social relationships and the dysfunction of protecting mechanisms of personality generates the larger appearance of mental disorders and diseases. The authors are putting the emphasis on high risk mood disorders and on the serious health and economical loss causing addictions (drug, alcohol, smoking, dependencies connected to IT technology), besides these they're presenting the most serious challenges of the future and present through the morbidity data of the mental deficits that putting high load to the individual and his environment either. The data collected from the studies about high school students alcohol, drug, medicament consumption and the usage of modern technology should be taken very serious by the present societies adult ones. Our aim was to call the attention to this through the showing of the European Union's action program on preserving youth's mental health.

Keywords: Globalization, youth, mental disorders, dependency, mental health promotion

IRODALOM

1. Tringer László: *A depresszió: kor-kór?* Mindentudás Egyeteme (előadás), Budapest, 2003
2. Schmidt P.–Fehér J.: „Egyes preventív lehetőségek a Népegészségügyi Program sikeres megvalósítása érdekében.” In: *Magyar Tudomány*, 2007/09, 1154. oldal
3. Riez A.–Schmidt P.: „Szociális szolgáltatások és egészségfejlesztés.” In: *Egészségfejlesztés*, L. évfolyam, 2009/3, 2–7. oldal
4. Schmidt P.–Fehér J.: *Új kihívások és feladatok az egészségvédelem és táplálkozás előtt. Magyarország 2025. Tanulmánykötet.* Akadémiai kutatás alapján (szerk.: Nováky Erzsébet) MTA Gazdasági és Szociális Tanács kiadványa, I–II. kötet, Budapest, 2010, 183–198. oldal
5. Schmidt P.–Simon T.–Kappéter I.: *Lelki betegségek és deviánsok helyzete és ellátása Magyarországon. Magyarország 2025. Tanulmány-*

6. Szádóczky E.: *Kedélybetegségek és szorongásos zavarok prevalenciája Magyarországon.* Budapest, Print-Tech Kiadó, 2000.
7. Torzsa P.–Rihmer Z.–Gonda X.–Sebestyén B.–Szokontor N.–Kalabay L.: „A depresszió prevalenciája az alapellátásban Magyarországon.” In: *Neuropsychopharmacologia Hungarica*, 2008, X/5., 265–270, Budapest
8. *Statisztikai Tükör: Öngyilkosságok.* KSH, II/10., 2008, Budapest
9. Björn Hibell–Ulf Guttormsson–Salme Ahlström–Olga Balakireva–Thoroddur Bjarnason–Anna Kokkevi–Ludwig Kraus (2009): *The 2007 ESPAD Report – Substance Use Among Students in 35 European Countries.* The Swedish Council for Information on Alcohol and Other Drugs (CAN). Stockholm: Sweden.

10. Gábor E.–Kiss J.: „A drogfogyasztás hazai tendenciái az 1990-es évektől napjainkig 3.” In: *Egészségfejlesztés*, 47. 7–13. 2006.
11. Az EMCDDA éves jelentése, 2010, Lissboa, ISBN 978-929168438-0
12. Székely L. és mtsai.: *E-mail használatról a World Internet Project magyar eredményei alapján* („Remail-d, hogy megk-e-mail!”

A Symantec és az ITTK közös sajtókonferenciája az elektronikus levelezésről, 2006. január 26.)

13. Jacqui Cheng: *China Health Ministry to treat 'Net addiction as disorder*. 2009, <http://arstechnica.com/gaming/news/2008/11/china-health-ministry-to-treat-net-addiction-as-disorder.ar>