



„Biztonság, Védelem, Tudomány”

**Védelmi tanulmányokat folytató hallgatók és
a témában oktatók tudományos fóruma**

Schild Marianna

andragógus, pszichológus
schild.marianna@gmail.com

**A LELKI EGÉSZSÉG JELENSÉGGKÖRE, MEGÓVÁSÁNAK
JELENTŐSÉGE ÉS LEHETŐSÉGEI A VÉDELMI
SZFÉRÁBAN**

**THE RANGE OF PHENOMENA OF MENTAL HEALTH, THE
IMPORTANCE AND OPPORTUNITIES OF ITS PROTECTION
IN THE DEFENSE SPHERE**

2013

313

Absztrakt

Az egészség alapvető feltétele a kiegyensúlyozott testi - lelki állapot, ami miatt a lelki egészségvédelem felgyorsult világunk egyik legfontosabb követelményévé vált. Egyre több az emberi kapcsolatokban mutatkozó zavar, konfliktus, elidegenedés, amelyek segítséget igényelnek, de nem gyors megoldásokat, amik önpusztítóak, hanem a biztos, jól átgondolt, végleges eredményeket. Különösen igaz ez az olyan területeken, mint a védelmi szféra. Felmerül a kérdés, hogy mit jelent a lelki egészség, mik veszélyeztetik, és az egyensúly veszteségének milyen jelei vannak. Milyen eszközök, lehetőségek, technikák vannak, hogy az ellenük való védekezés, megelőzés megvalósuljon?

Ezekre a kérdésekre keresi a választ a szerző a lelki egészségvédelem elemzése során, rámutat a gyermekkori élettörténet, szocializáció és a felnőttkori viselkedés összefüggéseire, a megküzdési módok kialakulására, alkalmazására, valamint az egészségnevelés és a felnőttkori pszichológiai oktatás fontosságára a védelmi szakemberek körében.

Kulcsszavak: normalitás, abnormalitás, érzelmi jóllét, pszichológiai kultúra, megküzdés, konfliktus, stressz, elhárító mechanizmusok, traumatizáció, megelőzés, pszichológiai edukáció.

Abstract

An essential condition for health is a balanced physical and psychological state, therefore mental health protection has become one of the key requirements in our accelerated world. There are more and more confusions, conflicts and alienation in human relationships requiring assistance, but not self-destructive „quick fixes”, but stable, well-thought-out, final solutions. This is especially true in areas such as defence sector.

The following questions arise: What does mental health mean? What is it threatened by? What are the signs of loss of balance? What kind of means, opportunities, techniques are available to protect against or prevent them?

The author attempts to answer these questions by analysing mental health protection. Points out the correlation between childhood life story, socialization and adult behaviour; the development and adaptation of ways of coping, as well as the importance of health education and adult psychological education among defence professionals.

Keywords: normality, abnormality, emotional well-being, psychological culture, coping, conflict, stress, defence mechanisms, traumatising, prevention, psychological education.

BEVEZETÉS

Mai modern társadalmunkban, a gazdasági, technikai, társadalmi fejlődés eredményeként nagy változások következnek be az életünkben. „*A személyiség érettségének egyik fontos mutatója, hogy az ember milyen mértékben képes saját lelkiállapota, idegrendszeri állapota szabályozására, áthangolására a környezeti igényeknek megfelelően.*”[1]¹ Idegrendszerünk fejlődése sajnos nem tudja felvenni ugyanazt a tempót, amit gyors technikai fejlődésünk diktál. A lelki egészségvédelem a testi egészségvédelemtől nem választható el, hiszen a mai modern elméleteknek megfelelően, pszichoszomatikus egységként kell kezelnünk.

Az ember testi, lelki, szociális *jóllétének* védelme, megőrzése, fejlesztése mindennapos feladatunk az élet minden területén. A hon- és rendvédelmi szerveknél a speciális feladatokból adódóan, amik többnyire váratlan élethelyzetek, balesetek, katasztrófák, veszélyek, krízishelyzetek, próbára teszik az egyén lelki teherbíró képességét. Hosszú távon a lélek tartós betegsége a test megbetegedéséhez vezethet, ezért nagyon fontos a vele való szakszerű foglalkozás.

Sajnálattal kell megállapítanunk, hogy pszichológiai kultúránk hiányos. A problémamegoldásokra kevés alternatívát ismerünk, nehezen fogadjuk el a másságot, és a megküzdési mechanizmusaink gyakran érzelmközpontúak, ezáltal nem hatékonyak, nem célra vezetőek. A megváltozott és felgyorsult kommunikáció kapcsán a személyközi kapcsolatok is felgyorsultak, ettől felszínessé válnak, és az empátia szintje is lecsökken. Ez megmutatkozik a magánéletben, a munkahelyen, a társadalmi, közösségi élet minden szintjén. Az emberek áhítoznak az elismerésre, szerethetőségre, a hálára. Az utóbbi időkben megállíthatatlanul előretör az emberek spirituális igénye, ami sokszor rossz irányt vesz, hiszen a tudomány és áltudományok közötti „demarkációs vonal” bizonytalannak látszik. Így aztán előfordulhat, hogy a választott megoldás nem oldja meg a lelki problémákat, hanem inkább súlyosbítja azokat. Ilyen jelenségek orvoslása kizárólag felvilágosító munkával lehetséges.

A cikk fő célja, hogy elemezze a lelki egészségvédelem jelenségkörét, vizsgálja, hogy melyek azok a tényezők, amelyek kibillenthetik az egyént lelki egyensúlyi állapotából, és milyen módszerekkel lehet mindezeket elkerülni, kivédeni a védelmi szférában. Ennek érdekében elemeztem a témával kapcsolatos hazai és külföldi irodalmakat, az ide vonatkozó

¹ 49.old

tanulmányokat, dokumentumokat. Interjút készítettem védelmi szakemberekkel e terület minden fontos ágából, akik körében kérdőíves formában kerestem a választ azokra a kérdésekre, hogy mit tartanak lelki egyensúlyt zavaró tényezőknek, és a napi feszültségek leggyakoribb megjelenési formáinak.

1. A LELKI EGÉSZSÉG JELENSÉGKÖRE, FELBOMLÁSÁNAK OKAI, MEGJELENÉSI FORMÁI A VÉDELMI SZFÉRÁBAN

Ahhoz, hogy eljussunk lelki egészségünk védelmének kérdéséhez, fontos magával a egészség alapfogalmaival megismerkednünk. A WHO meghatározása szerint: *„az egészség nem pusztán a betegségi tünetek vagy károsodás hiányát jelenti, hanem egyben a testi, lelki, szociális jólét állapotát.”* [2]²

1.1 A lelki egészség

Sajnos a lakosság csekély része tekinthető stabil, teherbíró személyiségnek, aki képes az önmegvalósításra. Életünk minden éber percében döntenünk kell abban, hogy képesek vagyunk-e arra, hogy a környezetünk elvárásainak megfeleljünk. Az emberek magatartása meghatározza, hogy egészségi állapotukat megőrzik, vagy idő előtt megbetegszenek. Aki kellő öntudattal, önbecsüléssel rendelkezik, napi kapcsolatait fenntartja, alkalmazkodik a változó körülményekhez, érdeklődést mutat a fizikai tevékenység iránt, képes az örömet átélni, kellőképpen rendelkezik reménnyel és optimizmussal, törődik a testével, az aggodást elutasítja, és képes az ellazulásra, arról elmondható, hogy valószínűleg egészséges, de legalább is mindent megtesz ezért.

² 74. oldal



1. sz. ábra: egészségmodell. Forrás: [3]³

A lelki egészséget sok tényező befolyásolja. Ezek csoportosítására született elméletek közül a témánk szempontjából az 1. sz. ábrán bemutatott egészségmodell alapján értelmezem, amely széles skálája a ható tényezőknek. Az alkalmazkodás képessége nagyban befolyásolja, hogy a ránk kivédhetetlenül és elkerülhetetlenül ható tényezők károsítanak-e vagy sem, kialakulnak-e mentális zavarok vagy sem.

Alapvető kérdés, hogy csak a fizikai megbetegedések vagy pszichés károsodások lehetnek riasztó következmények, és mit tükröznek ezek? Ezeken a tudományos világban is folyik a polemizálás. **A mentális zavarok** tükrözik az alkalmazkodás problémáit az értelmi érzelmi, akarati tevékenységek, a kommunikáció, értékek, és normák, attitűdök, és a környezet kölcsönhatásában.

„Az alkotóképesség, munkaképesség csökkenését a modern társadalomban elsősorban nem a fizikai károsodások, fertőző megbetegedések okozzák, hanem a pszichés konfliktusmegoldó készségek átmeneti vagy tartós kudarc miatt kialakuló szorongásos, depressziós állapotok és ezek hosszú távú klinikai következményei.”[1]⁴

³ Egészségmodell, letöltés: 2013.02.06

⁴ 49. oldal

Különösen káros lehet ez azokban a hivatásokban, ahol az egyénnek önmagának támaszként, mintaként kell szolgálnia mind a munkatársai körében, mind a bajba jutott lakosság körében. Az, hogy mi egészséges, és mi nem, meghatározza az idő, hely, az adott kultúra, de még az is, aki ezt megmondja.

Hol húzódik a határ a lelki egészség és betegség között? Ezt a látszólag egyszerű, és mégis bonyolult kérdést a védelmi szférában nem csak azért kell feltenni, mert egészségügyi vonatkozásai vannak, hanem azért is, mert sokszor a pszichés betegségeknek gyakran latensek a tünetei, sokáig elfedhetőek. Egészséges, nem egészséges? Az erre adható válasz nem mindig egyszerű, mivel a legtöbb elem szubjektív és ebből adódóan nem mérhető (érzések, vágyak, gondolatok), és mindig az adott kulturális közeg értékítéletében gyökerezik. Fogalmazzuk meg pontosan, mit értünk pszichológiai egészség alatt!

Néhány védelmi szakember lelkileg egészségesnek akkor véli munkatársát, ha az nem utálja a főnökét és a kollegáit, nem ideges, nem agresszív, nincsenek félelmei, nem nyugtalanítják rémálmok, vidám és jól terhelhető.⁵

A pszichológus szakemberek ennél átfogóbb kritériumokat fogalmazznak meg. Kopp Mária szavaival „*általános jóllét, önmagunk elfogadása, intelligencia, jó memóriaműködés, világos gondolkozási képesség. A lelki egészség feltételei az eredményes megbirkózási készségek, érzelmi stabilitás, kreativitás, nyitottság, a személyiség és az azonosságtudat életkornak megfelelő érettsége.*” [4]⁶

Nem hagyhatjuk figyelmen kívül azt a tényt, hogy a viselkedés és teljesítményzavarok hátterében sokszor családi szocializációs hibák állnak. Ezek lehetnek a belső tilalmi és szabályozó rendszer zavarai, az én-egyensúly kialakulatlansága, mintakövetés, az azonosulás problematikája, az identitás kialakulásának nehézségei, vagy valamelyik szülő hiányából adódó fejlődési deficitek, patológiák. A még oly jól működő kiválasztási rendszer ellenére is előfordul, hogy a védelmi szférába ilyen alap-problémával küzdő egyén is bekerül. Ennek az ellenkezője is előfordulhat: egészségesen érkezik a munkavállaló, a munkakörében ellátott tevékenység során azonban számtalan olyan helyzettel találkozik, amelyek megzavarják az eredetileg rendben lévő lelki egészségi állapotát.

Hogyan vehető észre az egyensúly zavara? Az objektív, megfigyelhető, látható tünetek a viselkedés megváltozásában és a testi fiziológiás elváltozásokban (kézremegés, figyelemzavar, fejfájás, stb.) észlelhetőek. A szubjektív tünetek (aggodalom, bűntudat,

⁵ Interjúk 2013. január 11-15. Budapest

⁶ 12. oldal

félelem, döntésképtelenség, stb.) az érzések, gondolatok szintjén jelennek meg. Ahhoz, hogy valakinek a lelki egészségét feltérképezzék, a szakemberek rákérdeznak, hogy érzi magát, változott-e a viselkedése, a környezete észrevett-e változást rajta? Amennyiben a mindennapi feladatok ellátásában is akadályozott, a tüneteit, jelenségeit zavaró tényezőként éli meg, úgy megállapítható a lelki betegség ténye.

A lelki tünetek nagymértékben ronthatják az életminőséget, és kezeletlenség esetén egy önmagát felerősítő hibás kör (circulus vitiosus) folyamatát elindítva, akkor ún. pszichoszomatikus betegség alakulhat ki, ami akár halálhoz is vezethet (infarktus, gyomorvérzés, agyvérzés, allergiák stb.). Ez azt mutatja, hogy a megoldatlan lelki problémák testi betegséget ölthetnek. Gyakori a különböző függőségek, kényszeres cselekedetek, továbbá zavarok (szexuális zavar, evés zavar stb.) kialakulása.

Vizsgáljuk meg részletesebben is az emberi lélek normalitásának kérdését!

Ennek meghatározása egyértelműen az *érzelmi jóllétre* vonatkozik. A jól alkalmazkodó, adaptív viselkedést, vagyis a statisztikai normák alapján az átlagemberre jellemző viselkedést nevezzük egészségesnek, normálisnak. [2]⁷

Az abnormális viselkedés az, ami mindentől eltér, azokat véljük kóros tüneteknek, amelyek a normálistól eltérnek. Az ember belső világának és a környezet értékelésének kölcsönhatása, valamint annak külső megjelenítésétől és a következményektől függ, hogy kit melyik csoportba sorolunk. Alapvető érdek megkeresni, hogy mik azok a tényezők, amelyek nélkül nem lehet sokáig fenntartani az egyensúlyt.

„A testi-lelki egészség feltétele, hogy pszichológiai céljaink megvalósítása, életvezetésünk során a testi, fiziológiai egyensúly is fennmaradjon, a kétféle szabályozás harmonikusan épüljön egymásra.” [5]⁸

Nézzük meg, hogy a védelmi szféra területén ezekre a tényezőkre mik hatnak!

Testi egyensúly: Gyakori a fizikai terhelés, a fiziológiai károsodás, de ezt ellensúlyozni próbálják a fizikai állapot és erőnlét karbantartásával, rendszeres testedzéssel, gyakorlatozással. Felmerülhet a kérdés, hol van a terhelhetőség határa.

Pszichológiai célok megvalósulása. A pszichológiai célok értelmezése nem egyszerű. Mi sorolható ide? Erre nincs kifejezett, egyértelmű szabály, ezért a védelmi szférában dolgozók egy körében végzett kérdőívben kérdeztem rá arra, hogy szerintük mit jelent a pszichológiai

⁷ 74. oldal

⁸ 24-25. oldal

cél e területen. A megkérdezettek 18 %-a a *nem tudom* vagy *nem gondoltam még erre* választ írta be. A 82 % válaszadók között az alábbi válaszok születtek:

- alacsony mértékű stressz állapot,
- az önmegvalósítás lehetősége,
- az erőszakmentes kommunikáció,
- a munkahelyi mobbing hiánya,
- az érzelmek kifejezésének lehetősége,
- a motiváció megfelelő szintje,
- megfelelő konfliktus-kezelési lehetőség,
- egyenrangú félként való kezelés igénye.

Arra a kérdésre, hogy mi idegesíti leginkább, mi okoz stresszhelyzetet számára, a megkérdezettek az alábbi válaszokat adták: kiszámíthatatlanság, állandó készenlét, eszközök hiánya, elhelyezési körzet állapota, hirtelen változások, túlmunka, munkahely elvesztésétől való félelem, hibás parancs. Arra a kérdésre, hogy mely szükséglete teljesül a legkevésbé, a „nyugalom és az energia-feltöltődés”, valamint a „konfliktusok megfelelő módon való lezárása” válaszokat választották a legtöbben.

Ha a pszichológiai egyensúly kérdését vizsgáljuk a védelmi szférában, a parancsuralmi jellegből, illetve a végzendő feladataik jellegéből adódóan (életmentés, halottakkal, áldozatokkal való munka stb.), a harmónia megvalósulása gyakran ütközik akadályba. Így ezen a területen jelentős szerepe van és lesz a lelki önvédelemnek.

A lelki önvédelem szempontjából nem kerülhető meg a *gyermekkor*, illetve a *családi szocializáció* kérdése. Életünk szokásait, szabályait, viselkedésünk társadalmilag elvárt módjait mindenki a saját családjában tanulja meg, amely az első szocializációs közeg. [6]⁹ Az anya - gyerek kapcsolat minősége, a felmerülő konfliktusok feldolgozása, az iskolai környezet hatása mind meghatározó tényező a felnőttkori lelki egészség szempontjából. Már gyermekkorban fel kell készülni az élet valós kihívásaira, amik lehetnek stresszel járó élethelyzeti krízisek, a stabil önbecsülés elérése, saját és mások érzelmeinek megértése, kezelése, a függőségekkel való megküzdés.

Azok az emberek élnek felnőtt korukban harmóniában, azok nem lesznek fogékonyak a krízishelyzetekre, akik már gyermekkorukban érzelmi biztonságban szocializálódtak. Tehát

⁹ 6-8. oldal

fontosak voltak a szüleik számára, megbíztak bennük (kölcönösen), kellő visszatükrözést kaptak magukról, a self-fejlődésük¹⁰ kielégítő volt, nem tartalmazott deficiteket. Különösen fontos a serdülőkor tízéves szakasza, mely az identitás építésében meghatározó, mivel ekkor alakulnak ki határozottan az etikai értékrendek. Olyan életesemények, mint például a szülők válása, vagy valamely fontos személy elvesztése, életre szóló és meghatározó hiányt okoz.

1.2 A lelki zavarok okai, megnyilvánulásai

A lelki zavarok okait és annak megnyilvánulási formáit azért fontos elemezni, hogy meg tudjuk határozni a megelőzés lehetséges formáit. Vizsgáljuk meg ezeket!

Szorongás

A lelki zavarok vezető tünete a *szorongás*, melynek lényege a kontrollvesztés, a tehetetlenség átélése egy veszélyeztető helyzetben. A szorongás megjelenésére az énünk kétféleképpen válaszolhat. Az egyik mód, hogy megnöveli racionális módon a problémamegoldó erőfeszítéseit - ez egy hatékony megküzdés. A másik lehetőség pedig az elhárító mechanizmusok alkalmazása, ami olyan „jól bevált” eljárás, vagy taktika, amelyet az én fejleszt ki magában, hogy könnyebben megküzdjön a szorongással. Ha az elhárítás jól működik, akkor már a szorongás fellépte is elkerülhető, megakadályozható. *„Az elhárító mechanizmusoknak két közös tulajdonsága van: mindig tudattalanul működnek, és valamilyen módon eltorzítják, átalakítják, meghamisítják a valóságot.”* [7]¹¹A szorongás hozzátartozik az életünkhöz. Szorongás léphet fel az önodaadástól, az önmagává válástól, változástól, a szükségességtől (a „kell”-től). A védelmi munkában, esetleg a kárterületen, a munkavégzés képességének fenntartása érdekében átmenetileg alkalmazható a hárítás, de mindenképpen feldolgozást igényel.

Konfliktusok

Konfliktus *„ ... két elviselhetetlen, egymással összeegyeztethetetlen törekvés, vágy vagy motiváció következtében lép fel.”* [8]¹²

¹⁰ Self fogalma: minden ötlet, észlelet és érték, ami „engem” jellemez [15]

¹¹ 224. oldal

¹² 35. oldal

A 2. sz. ábra a konfliktus okainak csoportosítását mutatja. Ezek lehetnek külső és belső okok. Eleve több belső, bennünk rejlő konfliktusforrás van, ehhez járulnak a külső okok. A védelmi szférában ezek fokozódnak azzal, hogy naponta találkoznak a krízishelyzetekkel, amelyek ugyan nem az ő életükben alakultak ki, hanem a sérült, szerencsétlenül járt, katasztrófa áldozatává vált állampolgár életében, ugyanakkor a mentőerőre is hatással van.

Konfliktusok	
Belső	Külső
a lélek belső instanciái között, két motívum vagy szükséglet összeütközésekor	stressz
függetlenség – függőség	életesemények
intimitás – magány	trauma
együttműködés – versengés	krízisek
impulzusok – erkölcsi követelmények	

2. sz. ábra: Konfliktusok okai. Készítette: a szerző. Forrás: [8]¹³

Ezekre a konfliktusokra irányul a lelki egészségvédelem. Elhárító mechanizmusokat alakít ki az ember, amelyek mindenképpen érdemesek arra, hogy megismerjük őket.[8]¹⁴

- a. **Elfojtás, tagadás:** valamilyen érzést, indulatot kiszorítani a tudatból, azaz tudattalanná tenni, azaz „félelemből felejtteni”.
- b. **Projekció:** úgy éli meg, mintha nem benne, hanem valaki másban keletkezett volna az impulzus.
- c. **Reakcióképzés:** a kellemetlenségeket okozó impulzus jól alkalmazható ellentétbe fordul át.
- d. **Intellektualizálás:** a kellemetlen emócióknak teoretikus magyarázatot keres.
- e. **Racionalizálás:** az elhárított motívum által kiváltott cselekvés vagy érzelem később másfajta indoklást kap.

¹³ 68. oldal

¹⁴ 73-74. oldal

- f. **Izoláció:** a megélt tartalmakat elválasztja egymástól és az érzelmektől, a kellemetlen impulzusokat leválasztja az érzelmekről, és így távol tartja.
- g. **Eltolás:** agressziót áthelyezési egy másik, kevésbé veszélyesnek tűnő tárgyra.
- h. **Autoagresszió:** szembefordul önmagával (akár a túlzott testépítéssel is)
- i. **Azonosulás az agresszorral:** a félelem elviselése okán a fenyegetett személy a támadó/parancsot adó/fenyegető egyén oldalára áll, és azzal azonosul.
- j. **Regresszió:** a kellemetlenség elől úgy tér ki az illető, hogy fejlődése korábbi szakaszához tér vissza, gyerekes dolgokba kezd.
- k. **Introjekció:** ambivalensen megélt, belsővé vált tartalmak.
- l. **Meg nem történtté tétel:** a konfliktus okát nem létezőnek nyilvánítja.

A kérdőíves felmérésben megkérdezettek 52%-a talált olyat a sorban, amelyet ő maga is alkalmaz. A mintában a legtöbb jelölést az a, b, c, e, és a g pontok kapták. Arra a kérdésre, hogy ezeket a hárításokat mennyi ideig alkalmazzák, arra a többség azt válaszolta, hogy 1-2 hónapig.

Stressz

A stressz fogalma Selye János nevéhez kötődik, aki kidolgozta az adaptációs szindrómát, melynek lényege, hogy a szervezet ún. neurohormonális úton segíti vész esetén a szervezet alkalmazkodását. Köznapi értelemben jelentése „folyamatos feszültség”, „tartós idegesség”, mely egy vagy több állandó negatív ingerre adott tartós válaszreakció a szervezet részéről.

„A stressz nem fajlagos szindróma formájában megnyilvánuló generalizált feszültségállapot, amely akkor jön létre, amikor az egyén olyan körülményekkel („stresszorok”) szembesül, melyeket a rendelkezésre álló erőforrásokhoz való viszonyításuk alapján kihívásként, vagy fenyegetésként értékel...” [9]¹⁵

A belső konfliktusok kompromisszumra jutásának folyamata stresszel jár. Bármilyen kihívással nézünk szembe, a stressz segíti küzdelmünket, cselekvésre sarkall. Életünk során a stressz általi késztetések alakítják a gondolatainkat tetté. Mai modern korunkban viszont az élet természetes ritmusa megváltozott, és az ember elé egyre nehezebb feladatokat állít, sürgető kényszerként nehezedik ránk a stressz. Fő gondunk, hogy a túl sok és a túl kevés stressz közötti egyensúlyt megtaláljuk. Amennyiben a stressz nagymértékű, úgy különböző

¹⁵ 28. oldal

testi tüneteket okozhat. Amikor az ember olyan nehéz helyzetben van, ami lelki szenvedéssel jár, és nem tudja magát kifejezni, arra kényszerül, hogy a tünetek nyelvén fejezze ki a külvilág felé a mondandóját. Ez fogja a lelket változásra készíteni, de csak akkor lehet eredményt elérni, hogy ha a problémák igazi okát megtaláljuk, és azt is kezeljük, nem csak a fizikai tüneteket.

A stressz legalapvetőbb tünete a szorongás, félelem feszültség, rossz előérzet. A stresszre az egyén szervezete szorongással válaszol. A nagyfokú, elviselhetetlen eseményekre előfordulhat poszttraumás stressz-zavar, PTSD, amely különösen a védelmi szférában munkájuk során nap, mint nap bekövetkezhet. Tünetként jelentkezhet még a harag, agresszió, fásultság, depresszió.

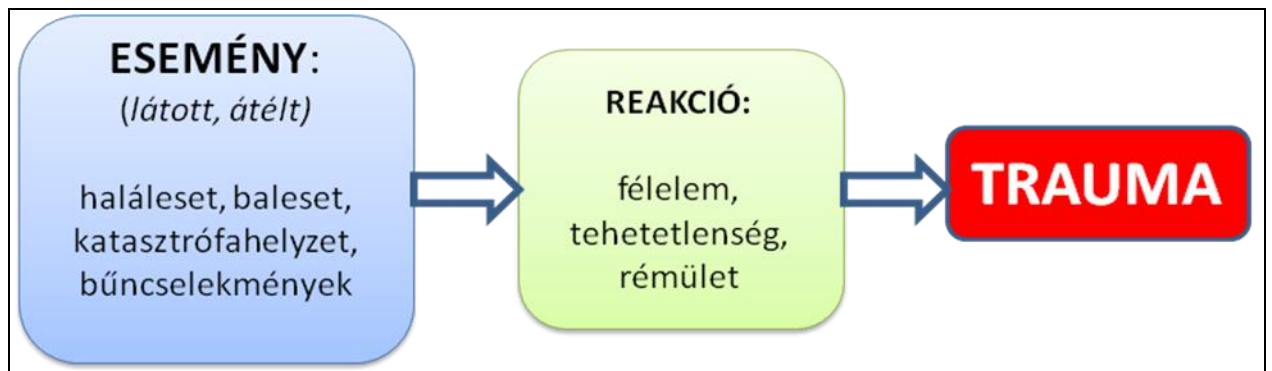
A védelmi szféra bizonyos területén természeti erők okozta katasztrófával kell szembenézni, más területeken viszont emberek okozta erőszakkal. Ilyen helyzetekben az áldozatul esett ember gondolkodása nem szokványos módon működik. „*A hosszantartó, ismételt traumának kitett embereknél a poszttraumás stressz-zavarnak olyan alattomos és progresszív formája alakul ki, amely a teljes személyiséget eluralja és aláássa.*” [10]¹⁶ Ekkor a traumát átéltnek az a legnagyobb félelme, hogy a szörnyűség pillanata visszatér. Ezért fordulhat elő, hogy a trauma ismétlődése felerősíti a PTSD hiperarousal¹⁷ tüneteit. Az ilyen állapotban lévő emberek állandóan hiper-éber, egyfolytában szorongó és izgatottak. Előfordulhat, hogy egy sziréna, vagy egy mennydörgés, egy csapódás kiváltja belőlük a rettegést, az emlékek felidéződését. A veszélynek valamely szimbolikus megjelenése is megemeli az aktivitási szintjüket. Előfordulhat fel-alá járkálás, sírás, sikítás, alvászavarok, rémálmok. Összességében a legkülönbözőbb pszichoszomatikus reakciók, például fejfájás, emésztőszervi diszkomfort érzések, alhasi, háti fájdalmak, szapora szívverés, fulladás. Ezeket látva a mentőerő tagjai is fokozott stresszhelyzetbe kerülnek, akarva-akaratlanul átveszi a látott viselkedést.

A stressz kiváltó oka bármi lehet, de vannak olyan különösen fenyegető életesemények, melyek lassan gyógyuló sebeket ejtenek a velük való találkozáskor – ezeket nevezzük **traumáknak**. Ezek az események az emberek nagy részét érinthetik, ilyenek a háborúk, földrengések, balesetek, vagy akár egy gazdasági válság. Közös bennük, hogy traumatikusak,

¹⁶ 109. oldal

¹⁷ Hiperarousal: az idegrendszer állandó készenléti állapota, amely a veszélyes helyzetektől függetlenül is fennmarad (emlékbetörés, beszűkülés). Forrás: [10], 323. oldal

befolyásolhatatlanok, bejósolhatatlanok, amelyek kihívást jelentenek számunkra. A trauma kialakulásának okait a 3. sz. ábra foglalja össze.



3. sz. ábra: a trauma kialakulásának okai, készítette a szerző. Forrás: [10]¹⁸

Krízishelyzetek

A krízishelyzet minden szakmában más-más fogalmat, értelmezést nyert. Az adott terület jellemző jelensége és annak a szakma által értelmezett relációja. Az árvízi védekezésben például, ha tetőz a folyó vízállása, vagy suvad a gát, krízishelyzetként értékelik. A mezőgazdaságban a rendkívüli időjárás vagy egy fertőzés okozta pusztulás során, ha annak mértéke meghalad bizonyos szinteket, szintén krízisről beszélnek. Mit is jelent a krízis pszichológiai értelemben?

G. Caplan álláspontja szerint *egy olyan kritikus lelki szituáció, amely az egyén számára érzelmileg fontos, de nem kerülhető ki. Ő maga kénytelen szembenézni vele, és minden figyelmével, erőfeszítésével a megoldásra irányulni, de a problémamegoldó eszköztárával az illető nem képes leküzdeni.* [11]¹⁹

A krízist kiváltó események váratlanok, és többnyire megtalálható bennük a veszély, a veszteség, vagy a kudarc jellegzetessége, kiszolgáltatottság- és akadályozottság-érzést okozva ezzel. Gyakran előfordul, hogy meginog az emberekbe vetett hit, bizalom, biztonság, a javak vesztesége és társvesztés, magányosság alakul ki. Az illető beszűkül, a meglévő, rendszerint bevált konfliktusmegoldó technikái megbénulnak, és előfordulhat, hogy az egyén nem a probléma ellen, hanem önmaga ellen fordul.

¹⁸ 19-50. oldal

¹⁹ 11. oldal

A krízisek próbára teszik az egyén megküzdési módjait és eddig nem ismert erőforrásokat fedezhet fel. Újat tanulhat, ami aztán a személyiségben másfajta hozzáálláshoz, attitűdhez, eszközökhöz, metódusokhoz vezethet. Akinek az élettörténetében nincsenek traumatikus elemek nagy számban, annak könnyebb lesz a krízishelyzetekkel való megküzdés is.

A sok negatív hatás, és zavaró tényező ellenére, mégis mi az, amely hozzásegít minket a lelki egyensúly visszaállításához? Ahhoz, hogy a stressz előmozdítsa életünket, és ne pedig megbetegítő legyen, olyan megküzdési lehetőségeket kell találni, amellyel minimálisra tudjuk csökkenteni a szorongató körülményeket.

1.3 Megküzdési készségek

Vaillant (1984) „... így fogalmazza meg: *nem a stressz az, ami megöl bennünket, hanem a stresszhez való hatékony alkalmazkodás teszi lehetővé azt, hogy éljünk.*” [12]²⁰

A megküzdés olyankor lép színre, amikor a személy megterhelőként erőforrásait meghaladóként értékelt körülményekkel, igénybevételekkel vagy fenyegetésekkel szembesül. Az egyén részéről erőfeszítéseket, kísérleteket feltételez, többnyire tanult viselkedésformákat mozgósít. Lazarus (1993) szerint amennyiben a megküzdés során a probléma kiértékelésénél kiderül, hogy tehető valami a helyzet megváltoztatása érdekében, akkor a **probléma-fókuszú** megküzdés kerül előtérbe. Olyan beavatkozásokat értünk ez alatt, mint a kognitív problémamegoldás, a döntéshozatal, a személyközi konfliktusok megoldása, az információgyűjtés, az útmutatások keresése és az idő hatékonyabb kihasználása.

Amennyiben nem tud a helyzeten változtatni, akkor az **emóció-fókuszú** megküzdést fogja előnyben részesíteni, vagyis csupán a helyzet jelentését próbálja módosítani, anélkül, hogy magát a körülményeket változtatná meg. Ilyen stratégia lehet a kognitív átértelmezés, a társas összehasonlítások, a minimalizálás, a dolgok napfényes felének a felfedezése, és azok az eljárások, amelyek a jobb közérzet elérését célozzák meg (lazítás, humor, vallásgyakorlás, megértő személlyel való társalgás, alkohol-, drogfogyasztás).

A harmadik, és a legkevésbé szerencsés megküzdés, az elkerülő viselkedés, amely során az egyén nem néz szembe a problémával, és valamelyik elhárító mechanizmust tartósan alkalmazza, de a feldolgozatlan feszültségek előbb vagy utóbb megbetegítik.

Simons és mtsai. (1994) úgy vélekednek, hogy „... az összetett megküzdő stratégiák ('multiple coping strategies') hatékonyabbak, mint az egyszerű, egyetlen megközelítést

²⁰ 52. oldal

alkalmazó beavatkozások. Ennek következményeképpen, azt javasolják a stresszel szembesülő személyeknek, hogy a számukra ismerősebb megoldások egyoldalú bevetése helyett, inkább több különböző technikát igyekezzenek alkalmazni. Simonsék a megküzdés tervének kidolgozásához a következő konkrét stratégiákból való válogatást javallják:

- Probléma-fókuszú megküzdés bevetése.
- Aktív-kognitív stratégiák alkalmazása.
- Aktív-viselkedéses stratégiákhoz folyamodás.
- Önkontroll elérése.
- Szociális támasz keresése.
- Rendszeres testedzés és mértéktartó táplálkozás.
- Alkoholfogyasztás mérséklése.
- Relaxáció gyakorlása.” [9]²¹

A védelmi szféra speciális lelki terhei

A védelmi szféra szinte minden területén megjelennek a fokozott lelki terhelés megnyilvánulásai. Ezek főleg a másoknál is oly gyakori civilizációs betegségek, a félelem, erős pszichés nyomás, tartós koncentráció, kilátástalanság, erkölcsi dilemma, reagálás váratlan ingerre, bosszúállási vágy leküzdése, bezártság, magányosság, kapcsolatteremtési probléma, másság elfogadása... Néha magát a borzalmak látványát is nehéz elviselni. Ezért a védelmi szféra dolgozói szükség esetén megfelelő pszichológiai ellátást, segítséget kapnak.

„*A rendőrség, a katasztrófavédelem, a honvédség, a pénzügyőrség lehetőség szerint saját pszichológusok alkalmazásával találja a leghatékonyabban megoldhatónak a hivatásosak ellátását.*” [13]²² Ugyanakkor a legjobb szakember is csak akkor tud segíteni, ha hozzá kerül, akinek arra szüksége van. Arra a kérdésre, hogy mit tesz, ha lelki gondjai akadnak, megkérdezetteknek azonban csak a 17 %-a válaszolta azt, hogy pszichológushoz fordulna. Jelentős részük arra a kérdésre, hogy lelki gondjain tudna-e egy pszichológiai kezelés segíteni, meglepő módon csak 25 % válaszolt „igen”-nel. A védelmi szféra szakembereinek jó része nem ismeri el tehát, hogy a pszichológia segíthet a lelki egyensúlya visszaszerzésében, a segítségben kevésbé számítanak a pszichológusokra.

²¹ 79-80. oldal

²² Jogi fórum, letöltés: 2013.02.05

2. A LELKI BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSE ÉS AZ EGYENSÚLY MEGŐRZÉSE

A védelmi szférában *a pszichológiai kultúra növelése* fontos feladat, amivel ki lehetne küszöbölni az egyenetlenségeket, és attitűd- váltást lehetne elérni azokon a területeken, ahol a lelki ráhangolódás fontos. Elmondható, hogy ilyen terület nagyon sok adódik a védelmi rendszerben, ahol emberek sorsa dől el, amihez fejlett empátiára van szükség. Lényeges, hogy a prevención és a korai felismerésen legyen a hangsúly, idejekorán azonosítva legyen a probléma, mert akkor kisebb erőfeszítés is elegendő a korrekcióhoz.

A védelmi szférában a mentőerők részére a pszichológiai szaksegítség jól szervezett, léte nem kérdéses. De a védelmi munka specialitásaiból adódóan – gyors döntések, aktuális kihívások – az adott helyzetekben fizikailag nem lehet elvárni, hogy „mindenki mögött legyen egy pszichológiai szakember,” hanem az egyénnek magának kell olyan pszichológiai kompetenciákkal rendelkezni, amelyek lehetővé teszik, hogy adaptívan oldja meg a konkrét feladatot, és közben lelkileg a lehető legcsekélyebb mértékben sérüljön.

Kiragadva a katasztrófavédelem helyzetét, megállapíthatjuk, hogy az utóbbi években a pszichológiai ellátásról való vélekedés pozitív. A 2011. decemberében a Jogi Fórumon megjelent Szabó Máté ombudsman jelentése megállapította, hogy „*A rendőrség, a katasztrófavédelem, a honvédség, a pénzügyőrség lehetőség szerint saját pszichológusok alkalmazásával találja a leghatékonyabban megoldhatónak a hivatásosak ellátását.*” [13]²³

A védelmi szférában több szempontból is célszerű lenne megelőzni, hogy a beavatkozó állomány lelki egyensúlya felboruljon, hiszen az egyéni szenvedés mellett még szakemberre is szükség van. A megelőzés egyik eszköze a *felkészülés*. A pszichés következmények „*felismeréséhez és feldolgozásához ... a többségüknek igénye lenne több, átfogóbb alkalmazott pszichológiai ismeretre, pszichés felkészítésre.*” [14]²⁴ Ezzel többnyire az alaptanfolyamaikon, alapképzéseiken találkozunk.

„*A tűzoltók többsége a jelenlegi pszichés felkészítési formát jónak tartja ahhoz, hogy a beavatkozó tűzoltó állomány kellően fel tudja dolgozni az őket ért hatásokat, de értékelnék, ha*

²³ Jogi fórum, letöltés: 2013.02.05

²⁴ 143-189. oldal

több és sokrétűbb lenne a pszichés felkészülés, valamint alkalmazói ismereteket is adna.”
[14]²⁵

Elemelve a metodológiai irányokat, vélhetően a pozitív pszichológia „Tanult sikeresség” elmélete jelentheti a már meglévő kompetenciák, a célravezető megbirkózás, a megfelelő konfliktus- és stresszkezelés, a flexibilis alkalmazkodás (reziliencia) működtetését e területen is. Ehhez a „magas teljesítményű” állapot elérése, új szemléletmódok, döntési módok kialakítása folyamatán keresztül vezet az út. Ezeket a tulajdonságokat, új kompetenciákat az egyén saját maga akaratlagosan ellenőrizheti, nem függ másoktól. Következésként növekedni fog az étellel való elégedettsége. Mindez annak ellenére is így van, hogy a külső körülményeinket oly meghatározónak gondoljuk a belső attitűdjeinkkel szemben. Erős, de a lényegét érintetlenül hagyó leegyszerűsítéssel elmondható, hogy a felnőttkori tanulással, ill. az általa megszerzett új szemléletváltásokkal átértelmezhetünk dolgokat, és ezek a lépések a mindennapi életünk minőségét javítani fogják, és az eredményeinkre előnyösen fognak hatni.

A felkészülés egyik formája, a reális **önismeret** kialakítása. Ez segít abban, hogy tudatosan éljünk, rámutat a motivációink összefüggéseire, és kontrolláljuk saját cselekedeteinket. Ha megismerjük belső pszichés működésünket (érzelmeinket, intellektusunkat), akkor képesek leszünk befolyásolni is ezeket, ezáltal harmóniába kerülünk önmagunkkal, és környezetünkkel.

A felkészülés másik formája minden olyan ismeretszerzés, amelynek birtokában magabiztosabbak lehetnek, mivel érzik a szakmai felkészültségük biztosságát. Ezek a foglalkozások, gyakorlások, amelyek során bizonyos cselekvéssorok automatizálódnak, és így éles helyzetben nem vonnak el energiákat, nem stresszorként fognak jelentkezni.

A lelki egyensúly felborulásának megakadályozását célozzák az egyéb, kiegészítő technikák, mint légzés- és relaxációs gyakorlatok, a bevetéseket követő beszélgetések.

A pszichológiai módszerek közül a kognitív átstrukturálás segíthet például a rosszul rögzült gondolatok kioltásában, a hibás sémák (én mindig elszúrom stb.) áttérképezéséhez.

Jó eszköz lehet a sikerek, az elért eredmények kimondását, hangsúlyozását lehetővé tévő szakmai értekezletek mellett, az ugyanilyen célú pszichológiai jellegű foglalkozások, tréningek (csapatépítő tréning, erőszakmentes kommunikáció tréning, asszertivitás tréning, pozitív szuggesztiós tréning, életmód tanácsadás, önismereti tréning, stb.).

²⁵ 143-189. oldal

BEFEJEZÉS

Összességében elmondható, hogy védelmi szféra esetén az emberi lélekkel való foglalkozás bonyolult, de különösen fontos feladat, amely nagy segítség lehet a különböző problematikus helyzetek kezelésében, a helyes ok-okozati összefüggések felismerésében, lelki harmónia megteremtésében.

A lelki egészség nem más, mint általános jóllét, önmagunk elfogadása, intelligencia, jó memóriaműködés, világos gondolkozási képesség. Aki kellő öntudattal, önbecsüléssel rendelkezik, napi kapcsolatait fenntartja, alkalmazkodik a változó körülményekhez, érdeklődést mutat a fizikai tevékenység iránt, képes az örömet átélni, kellőképpen rendelkezik reménnyel és optimizmussal, törődik a testével, az aggodást elutasítja, és képes az ellazulásra lelkileg egészségesnek mondható.

A lelki egészséget befolyásoló főbb tényezők a politikai-, gazdasági-, fizikai- társas- és a kulturális, egészségügyi környezet, de hatással van rá az egyén alkalmazkodási képessége. A lelki egészség megbomlása az objektív, megfigyelhető, látható tünetekben, a viselkedés megváltozásában és a testi fiziológiás elváltozásokban (kézremegés, figyelemzavar, fejfájás, stb.) észlelhető.

A védelmi szakemberek körében végzett kérdőíves vizsgálat alapján elmondható, hogy választ csak 82% adott arra, hogy mi a pszichológiai célja, a válaszadók fő célként az alacsony mértékű stressz-állapotot, az önmegvalósítás lehetőségét, az erőszakmentes kommunikációt, a munkahelyi mobbing hiányát jelölték meg. Igényelnék továbbá az érzelmek kifejezésének lehetőségét, a megfelelő motivációt és konfliktus-kezelési lehetőséget, valamint az egyenrangú félként való kezelés igénye is felmerült. A leginkább feszítő, idegesítő tényezőnek a kiszámíthatatlanságot, az állandó készenlétet, eszközök hiányát, az elhelyezési körzet állapotát, a hirtelen változásokat, túlmunkát, a munkahely elvesztésétől való félelmet jelölték meg. A legkevésbé teljesülő szükségletüknek a „nyugalom és az energia-feltöltődést”, valamint a „konfliktusok megfelelő módon való lezárását” jelölték meg.

A lelki élet zavarainak okait vizsgálva megállapítható, hogy szorongás, külső-belső konfliktusok, a harmónia felborulása, a stressz emelkedett szintje jelentkezik, de poszttraumás zavarokkal is találkozunk. További, a lelki egészséget zavaró tényezők a traumák. Nem csak a krízishelyzeteket átélőket, hanem a mentőerőket is megviseli, ezért fontosak számukra a helyes megküzdési stratégiák. Ilyen megoldás lehet többek között a probléma-fókuszú megküzdés kialakítása, aktív-kognitív stratégiák alkalmazása, aktív-viselkedéses

stratégiákhoz folyamodás, szociális támasz keresése, a rendszeres testedzés és mértéktartó táplálkozás, relaxáció gyakorlása, valamint a hibás gondolatláncok felismerése és áttérképezése. A védelmi szféra kiterjedt pszichológus-hálózattal rendelkezik, ugyanakkor a megkérdezettek mindössze 17%-a fordulna szaksegítségért, melynek oki vizsgálatát célszerű lenne megtenni. Fontos lenne tehát, hogy a megelőzésre helyeznénk a hangsúlyt, és a védelmi szférában a felkészítés során még az eddiginél is nagyobb mértékben fejlesztenénk a pszichológiai kultúrát is, hogy ezek a szakemberek felismerjék, értsék a saját és mások normál és a normáltól eltérő lelki folyamataikat. Az ehhez vezető egyik út lehet a „Tanult sikeresség” elmélete, amely a meglévő kompetenciák, a célravezető megbirkózás, a megfelelő konfliktus- és stresszkezelés, a flexibilis alkalmazkodás (reziliencia) működtetését kötné össze. További lehetőség lehetne az önismeret szintjének további növelése, és azok a kiegészítő technikák, amelyek segítik a stresszoldást, valamint a különböző fejlesztő tréningek. Ezért feltétlenül szükség lenne olyan propagandára, amely felhívja a védelemben dolgozók figyelmét a tudományos pszichológia jelentőségére, és a lelki jóllét, a lelki egészség fontosságára, hiszen ez nagymértékben befolyásolja, ill. meghatározza mindennapi életüket, munkájukat, teljesítményüket, társas kapcsolataikat, azaz a boldogulásukat.

A pszichológiai kultúra növelése tehát fontos és felismert feladat, amivel ki lehetne küszöbölni a pszichológiai ismeretek hiányát, és attitűdváltást lehetne elérni azokon a területeken, ahol a lelki ráhangolódás fontos munkafeltétel.

Irodalomjegyzék

[1] Kopp Mária – Skrabski Árpád: Magyar lelkiállapot. Budapest, 1995. Végeken Kiadó, ISBN 963 7306 19 6

[2] Hárdi István: A lélek egészségvédelme. Springer Hungarica Kiadó , 1992. ISBN 963 7922 47 4, p: 74

[3] http://szekedi.ro/wp-content/uploads/2012/01/funkcionalis_modell.pdf

[4] Kopp Mária – Kovács Mónika Erika szerkesztésében: A magyar népesség életminősége az ezredfordulón. Semmelweis Kiadó, Budapest, 2006. ISBN 963 9214 98 1 p: 12

[5] Buda Béla – Kopp Mária – Nagy Emese szerkesztésében: Magatartástudományok. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2001. ISBN 963 242 350 X, pp: 24-25

- [6] Dr. Bagdy Emőke: Családi szocializáció és személyiségzavarok. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2004. ISBN 963 19 3813 1
- [7] Charles S. Carver – Michael F. Scheier: Személyiség-pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest, 2001. ISBN 963 379 307 6
- [8] S. O. Hoffmann – G. Hochapfel: Neuróziselmélet, pszichoterápia és pszichoszomatikus medicina. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2000. ISBN963 242 579 0, pp: 73-74, p: 35
- [9] Vargha Jenő-László: Egészségpszichológia, Kolozsvár, 2011, BBTE egyetemi jegyzet, p:28
- [10] Judith Herman: Trauma és gyógyulás. Háttér Kiadó – Kávé Kiadó – NANE Egyesület, Budapest, 2003. ISBN 963 9365 19 X p: 109
- [11] Hajduska Marianna: Krízislélektan. ELTE, Eötvös Kiadó, 2008. ISBN 978 963 463 982 4, p: 11
- [12] Oláh Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Trefort Kiadó, 2005. ISBN 963 446 348 7, p: 52
- [13] <http://www.jogiforum.hu/hirek/26831> letöltés: 2013.02.05
- [14] Dr. Hornyacsek Júlia: A tömegkatasztrófák pszichés hatása a beavatkozó állományra, az alapvető korai és késői pszichés jelenségek, valamint a negatív következmények elkerülésének lehetséges módjai. Műszaki Katonai Közlöny, 2012. 1. szám. Budapest, NKE 2012. HHTK-MHTT Műszaki Szakosztály, pp. 143-189. ISSN:2063-4986
- [15] Rita L. ATKINSON, Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, Daryl J. Bem, Susan Nolen-Hoeksema: Pszichológia, Osiris Kiadó, Budapest, 2001, ISBNB: 963 379 540 0
- [16] Stavros MENTZOS: A konfliktus-feldolgozás neurotikus módja, Lélekben Otthon Kiadó, Budapest, 1982. ISBN: 963 86798 6 7