

GLOBALIS KRÍZISEK ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÖSSZEFÜGGÉSEI

Tömő Zsolt¹, Beke Szilvia¹, Herczeg Viktória¹, Papházi Viktor²

¹Gál Ferenc Egyetem, Egészség- és Szociális Tudományi Kar

²HUN-REN Társadalomtudományi Kutatóközpont Politikatudományi Intézet

Absztrakt

Az elmúlt évek globális történései rávilágítottak az egészség mentális dimenziójának meghatározó szerepére. A mentális egészség jelentősége már a pandémia időszakában is középpontba került, a fertőzés, a fertőződéstől való félelem és a korlátozások koncepcióin keresztül. A társadalom kiszolgáltatottsága a világban végbemenő történések terén, hűen tükrözi a mentális terhek növekedési arányát, ezáltal növelve a morbiditási kockázatokat.

A járványhelyzet okozta mentális deficitből, az orosz-ukrán háború és az azt követő magas infláció nem segített kilábalni, sőt a reduktív folyamatot tovább erősítette.

Tanulmányunkban arra kerestük a választ, hogy az elmúlt három év globális krízisei (pandémia, orosz-ukrán háború, infláció), milyen mértékű a mentális egészséggel kapcsolatos állapotromlást eredményezett a vizsgált populációban. A hipotéziseink fókuszába került a nem, kor, illetve az iskolai kvalifikáltság kapcsolata a mentális állapot progressziójával, valamint a globális történések okozta mentális károk mértéke.

A vizsgálatba 226 fő került bevonásra, online kérdőív által, ún. hólabda módszerrel. Az adatok kiértékelését SPSS 29.0 programcsomaggal végeztük.

Az eredményeink rámutattak, hogy a mentális egészségi állapot progressziójához leginkább a magas infláció miatti áremelkedés járult hozzá, mindazonáltal arra következtetve, hogy a magas árak miatt az alapvető fiziológiás szükségleteket biztosító elemekhez való hozzáférés kerülhet veszélybe. A globális kihívások időszakát tekintve legjellemzőbben domináns attitűdként jelenik meg a bizonytalanság, a félelem, az aggodalom és a stressz.

A mentális egészségünk megőrzésében nagy szerepe van az átélt események egyéni percepciójának, a személyek rezilienciájának, illetve a megküzdési stratégiák (coping) ismereteinek és alkalmazásának. A globális krízisek közepette, felértékelődik az individualitás, a mikro- és makro közegben betöltött szerep, a szociális háló és a társadalmi szerepvállalás jelentősége.

Kulcsszavak: mentális, egészség, pandémia, háború, infláció

THE RELATIONSHIP BETWEEN GLOBAL CRISES AND MENTAL HEALTH

Zsolt Tömő¹, Szilvia Beke¹, Viktória Herczeg¹, Viktor Papházi²

¹Gál Ferenc University, Faculty of Health and Social Sciences

²HUN-REN Social Science Research Center Institute of Political Science

Abstract

The global events of recent years have highlighted the decisive role of the mental dimension of health. The importance of mental health came into focus even during the pandemic, through the concepts of contagion, fear of contagion and restrictions. Society's vulnerability to what is happening in the world faithfully reflects the growth rate of mental burdens, thereby increasing morbidity risks.

The Russian-Ukrainian war and the subsequent high inflation did not help to recover from the mental deficit caused by the epidemic situation, and even strengthened the reductive process.

In our study, we searched the answer to the extent to which the global crises of the last three years (pandemic, Russian-Ukrainian war, inflation) resulted in deterioration of mental health in the studied population. Our hypotheses focused on the relationship between gender, age, and school qualifications with the progression of the mental status, as well as the degree of mental damage caused by global events.

226 people were involved in the study, through an online questionnaire, so-called using the snowball method. The data were evaluated with the SPSS 29.0 program package.

Our results showed that the price-boom due to high inflation contributed the most to the progression of the mental health condition, however, we concluded that due to high prices, access to the elements that provide basic physiological needs may be at risk. When looking at the period of global challenges, uncertainty, fear, worry and stress appear as dominant attitudes.

The individual perception of experienced events, the resilience of people, and the knowledge and application of coping strategies play a big role in preserving our mental health. In the midst of global crises, individuality, the role played in the micro- and macro-environment, the social network and the importance of social involvement are being valued.

Keywords: mental, health, pandemic, war, inflation

A MENTÁLIS EGÉSZSÉG KONCEPCIÓI

A mentális egészséget a WHO (World Health Organisation) a következőképp definiálja: „a jóllét olyan foka, amelyen az egyén megvalósítja képességeit, meg tud küzdeni az élet mindennapos nehézségeivel, eredménnyel és gyümölcsözően képes dolgozni, valamint hozzá tud járulni saját közösségéhez” (Wernigg, 2020:4).

A mentális egészség ezen koncepciójával kevésbé elégedett szakemberek, más fogalmi megközelítést véve alapul, egy tágabb perspektívában gondolkodva a következő megfogalmazást állapították meg: „A mentális egészség a belső egyensúly dinamikus állapota, mely lehetővé teszi az egyéneknek, hogy képességeiket a társadalom univerzális értékeivel összhangban használják. Alapvető kognitív és társadalmi készségek: a képesség, hogy felismerje, kifejezze és szabályozza az egyén az érzéseit, és hogy együtt érezzen másokkal; rugalmasság és megküzdési képesség váratlan élethelyzetekkel és funkcionálás a társadalmi szerepekben; valamint a harmonikus kapcsolat a test és lélek között fontos részei a mentális egészségnek, melyek különböző mértékben hozzájárulnak a belső egyensúly állapotához.” (Galderisi et al., 2015) idézi (Maczali, 2018:61–62).

Mindezen definíciókból megállapítható, hogy a mentális egészséghez testi-lelki stabilitásra, empátiára, reziliens attitűdre, adekvát coping stratégiákra van szükség. „A pszichológiai vagy lelki (mentális) egészség szorosan összefügg a társadalmi-gazdasági tényezőkkel, mint a társadalmi-gazdasági helyzet, a végzettség, az etnikai, vallási hovatartozás, a kulturális, nemi és hivatásbeli azonosságtudat (Kopp & Pikó, 2006)” idézi (Tőzsér, 2019:372).

A mentális egészség fenntartása rendkívüli jelentőségű, legfőképp olyan szituációk során, melyekre kevésbé tud befolyást gyakorolni az egyén. A mentális egészség romlása az egyik legsúlyosabb népegészségügyi teher világszerte, mivel következményeként az érintettek esetében romlik maga az életminőség (közvetlen környezetben is), gazdaságilag is veszteség az államnak, hiszen növekednek a gazdasági kiadások általa (munkaképesség csökkenés, korai nyugdíjba vonulás), valamint megnő a társadalmi kirekesztődés veszélye is (Nagy, 2016). A stressz hatásainak csökkentésében (ezáltal a mentális egészség javításában) jelentős szerepük van az ún. stresszkezelési technikák ismeretének és alkalmazásának, bár az ismert, adaptív technikák alkalmazásának sikeressége a vizsgált stressz mutatókon nem feltétlenül azonosítható (Tömő & Beke, 2023).

A MENTÁLIS EGÉSZSÉG ALAKULÁSA A GLOBÁLIS KRÍZISEK HÁLÓJÁBAN (REVIEW)

Az Európai Unió állampolgárainak 46%-a szenved érzelmi vagy pszichés problémák miatt, ugyanakkor 62%-uk szerint a globális események (pandémia, orosz-ukrán háború, klímaprobléma, a munkanélküliség, élelmiszer és rezsi árak) valamelyest vagy nagymértékben befolyással vannak a mentális egészségükre. A jó mentális

egészség megteremtése szempontjából legfontosabb tényezőként emelte ki az európai unió lakossága az életkörülményeket (60%), amit az anyagi biztonság (53%), valamint a fizikai aktivitás (41%) és a társas kapcsolatok (41%) követnek (EUC, 2023). A mentális zavarok előfordulása a pandémia első évében (2020 különböző időszakjaiban) szignifikánsan magasabb arányban (0,25%-30% között) voltak jelen, mint a pandémia előtt (Ahmed et al., 2023). Sajnos csaknem minden második fiatal (15-24 év) küzd ki nem elégített mentális szükséglettel, ugyanakkor több Európai országban a 18-29 éves fiatal felnőttek depresszív tüneteinek előfordulási aránya több mint kétszeresére emelkedett a pandémia alatt (Amand-Eeckhout, 2023). A pandémia időszakában észlelt hatásként detektálták, mindazt, hogy a minél nagyobb negatív járványhelyzeti hatást átélt személyek (akár személyes vagy társadalmi szinten), nagyobb valószínűséggel nyilatkoztak tartósan fennálló morbiditásokról, depresszivitásról. Mindezen túl a tartósan fennálló egészségügyi gondok, mentális problémák inkább veszélyeztetik az alacsonyabb végzettségűeket, anyagi deprivációban élőket és az időseket. (Győri, 2023, in Csurgó & Kovács, 2023). A lelki/mentális állapotban érzékelt változásokat elemezve, a Covid-19 hatások szemszögéből egy 1912 fős mintán a vizsgálatban résztvevők 36,8%-a jelezte, hogy rosszabb lett a lelki egészségi státusza (Sipos, 2022). A pandémia rövid távú hatásai destruktívan hatottak a családok jóllétére, hosszabb távon, viszont a családi relációkkal való elégedettségre már nem voltak hatással (Balogh, 2023).

A karantén, a bezártság, a másokkal való kontaktus hiánya, a napi rutinok felbomlása a frusztrációt, az elszigeteltség és az unalom érzését eredményezte. Reynolds, Garay és munkatársai (2008) (idézi: Perczel-Forintos, 2020) megállapították, hogy a hosszabb ideig tartó karantén kapcsolatot mutatott a rosszabb mentális egészséggel, a harag érzésével és az elkerülő magatartással (Perczel-Forintos, 2020). Munkahelyek zártak be, ahol tehették, személyes jelenlét helyett „home office”-ban dolgoztak.

A pandémia mentális terheit növelte, mindaz, hogy az emberek 11%-a veszítette el munkáját, ezáltal megélhetési lehetőségét (Gallup, 2021 in Vörös, 2022). A világjárvány hatásai felülíródtak, ugyanis még ki sem heverte Európa népessége a pandémia okozta effektusokat, 2022. február 24.-én kitört az orosz-ukrán háború. A járványhelyzet és a háború gazdasági problémákat, növekvő inflációt, nagymértékű áremelkedéseket, energiaáremelkedést eredményeztek (Vörös, 2022).

A pandémia és az azzal járó gazdasági válság fokozta a szorongásszintet, ezáltal a pszichoaktív anyagok fogyasztása is növekedett, ugyanakkor ugrásszerűen megemelkedtek a pszichoszomatikus megbetegedések. A globális krízisek mint a koronavírus járvány, a szomszédos országban végbemenő háború, az elszabadult infláció, a klímaválság jelentős terhet jelentenek a társadalom számára, ugyanis ez a nehéz időszak a hétköznapi életünkre, a mentális egészségünkre, a munkahelyi nexusokra és a finansziális biztonságunkra is kritikus befolyást gyakorol (Antalka, 2023). Guld és Balázs (2022) kvalitatív módszerrel vizsgálta a pandémia és a háborús helyzet Z generációs egyetemi hallgatókra kifejtett hatásait. A vizsgálat alapján a hallgatók a kilátástalan-

ság, illetve a bezártság érzetét, a krízishelyzetet hozták relációba a Covid-19 járvány és a szomszédban zajló háborúval kapcsolatban. A pandémiás időszak mintázatokat kezdett kialakítani, mely könnyebbé tette a háborús helyzethez való alkalmazkodást, ahhoz képest mintha nyugodt időszakban érkezett volna az újabb krízis. A Z generáció normáiban igen nagy változások történtek, eltűntek vagy átalakultak normák mindkét esemény hatására, ugyanakkor a biztonságba vetett hitük is megingott. A szorongás, depresszió, negatív ideák a félelem dimenzióján keresztül centrális szerepet foglalnak el a Z generáció életében, melyek több területen nyilvánulnak meg: tanulási nehézségek, rendszertelen életmód, szociális gátoltság (Guld & Balázs, 2022). A mentális egészségre gyakorolt legerősebb fokú szorongás jelenléte a pandémiához volt köthető, míg a klímaválság gyengébb, az orosz-ukrán háború a leggyengébb mértékű hatást váltotta ki (Lass-Hennemann et al., 2023). A német lakosság szorongás szintje jóval magasabb mértéket prezentált az ukrán-orosz háború kitörésének első hetében, mint a világválság idején alkalmazott legdrasztikusabb korlátozások során. A háború hatásaitól való félelem kapcsolatot mutatott a rosszabb mentális egészségi állapottal (Gottschick et al., 2023). Kurapov és munkatársai (2022) idézi: Farkas (2023) egyetemisták körében mérték fel az orosz-ukrán háború indirekt hatásait. Az eredmények híven tükrözik, hogy pszichésen domináns módon megviseli a fiatal felnőtt generációt (pszichés-emocionális állapotromlást 97,8%-uk, depresszióról 84,3%-uk, kimerültségről, idegességről 86,7%-84,4%-uk számolt be) és nagyon alacsony azon személyek aránya akiket egyáltalán nem érint meg (12,7%) (Farkas, 2023). Az olaszok (akik nincsennek közvetlenül kitéve az orosz-ukrán háborúnak) jóllétére és a mentális egészségre nézve negatív hatással van az orosz-ukrán háború. A háborús helyzet miatti aggodalom jelentős mértékben növelte az emberek stressz, szorongás és depresszió szintjét. A kutatásban nem találtak összefüggést a nem és az életkor tekintetében a háború miatti aggodalommal, stressz, szorongás és depresszió szinttel (Mottola et al., 2023).

Az infláció magas szintű szorongást váltott ki az Egyesült Államok lakosainak körében. A nem szerinti összefüggéseket vizsgálva, az inflációs szorongásban különbség mutatkozott, ugyanis a férfiak inkább élnek meg distresszt súlyos infláció esetén, mint a nők (Louie et al., 2022). A 25 év feletti magyar lakosság több mint $\frac{3}{4}$ -e szerint rosszabb lett a pénzügyi helyzete és elégedetlen az életszínvonalával 2022-ben, ugyanakkor a Közép-Magyarországon élőkét kevésbé viseli meg az infláció, mint az ország keleti, szegényebb szegmensében élőkét (Molnár & Hajdú, 2023). A szomszédos országban zajló háború okozta inflációs következmények hatása döntően nagy jelentőséggel bír. Antalka (2023) szerint az elmúlt évek globális kihívásai nyomán az anyagi biztonság szükséglete mutatott domináns változást a kutatásban résztvevők életében, mindazonáltal felértékelődik az infláció okozta teher előtérbe kerülése. Az emberi szükségletek tekintetében több területen változásokat észleltek (anyagi, egészség, család) (Antalka, 2023). Nyilván az elmúlt három év globális kihívásai minden alapvető és magasabb szintű szükségletünkre rányomta bélyegét valamilyen szinten.

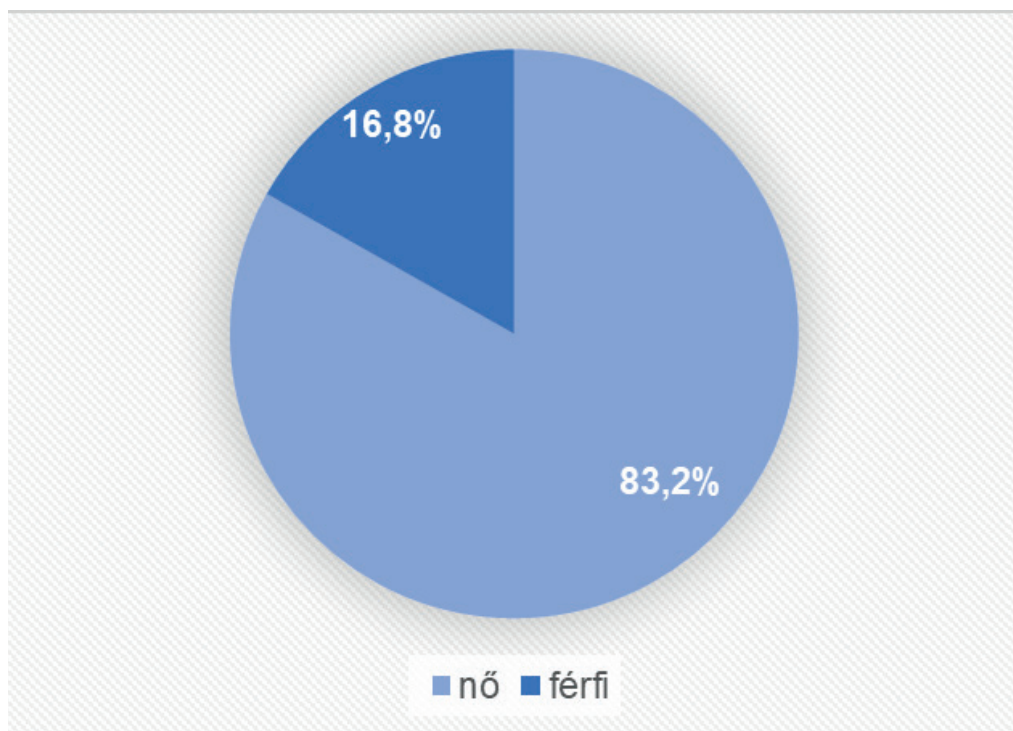
ANYAG ÉS MÓDSZER

A vizsgálatot online anonim survey segítségével végeztük, ún. hólabda módszerrel. A kérdőívet egy népszerű közösségi platformon keresztül továbbítottuk, mely strukturált többségében zárt likert skála meghatározású kérdéseket tartalmazott. A vizsgálat 2023.10.17 és 2024.01.20 között zajlott le. A kvantitatív felmérésbe 226 fő került bevonásra, beválasztási kritérium a 18. életév betöltése volt. Az adatok feldolgozása Microsoft 365 (diagram) és IBM SPSS Statistics 29.0 programcsomag segítségével történt. Az adatok elemzését leíró statisztikai módszerekkel, illetve khi négyzet próba alkalmazásával végeztük el.

EREDMÉNYEK

A vizsgált mintában (n=226) nem szerinti eloszlást tekintve 188 nő és 38 férfi vett részt (1. ábra). Az életkor meghatározását öt korcsoportra tagoltuk, így a mintán 22 fő 18-30 év között, 40 fő 31-40 év között, 83 fő 41-50 év között, 50 fő 51-60 év között és 31 fő 61 év és felett eredményeket kaptuk (módusz=3) (2. ábra).

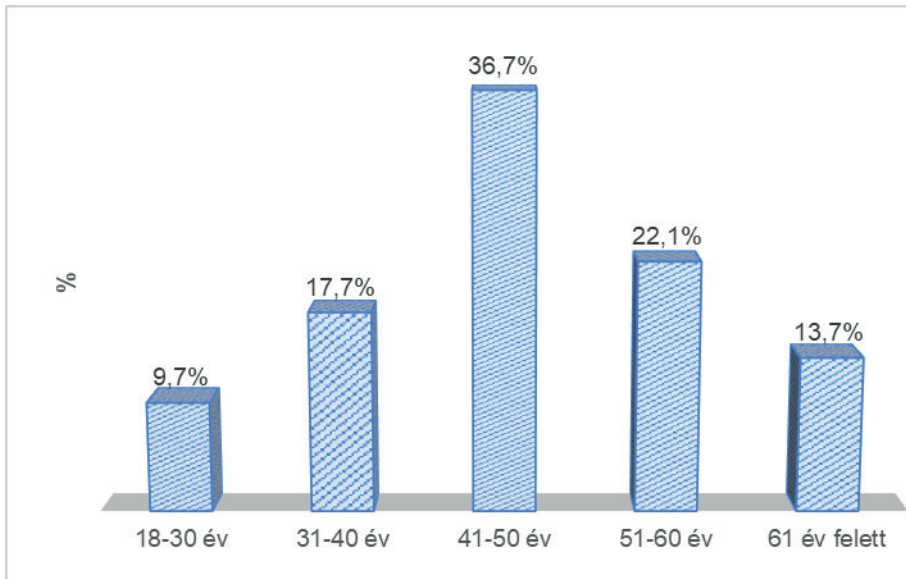
1. ábra



Nem szerinti eloszlás a vizsgált populációban százalékos arányban kifejezve (n=226)

Forrás: saját szerkesztés

2. ábra



Mintában résztvevők korcsoportonkénti eloszlása százalékos formában (n=226)

Forrás: saját szerkesztés

Az iskolai végzettség tekintetében a vizsgált populáció 0,9%-a alapfokú, 56,6%-a közép, míg 42,5%-a felsőfokú kvalifikációval rendelkezik. A szubjektív mentális egészség mérésére egy hat fokozatú Likert típusú skálát alkalmaztunk, melyet leíró statisztikai módszerrel analizáltunk. A mérés során adott szubjektív mentális egészségi státusz elemzésekor a mintában szereplők esetén igen magas pozitív értéket kaptunk (átlag=3,61; SD=1,06). A globális krízisek mentális egészségre gyakorolt hatását szintén egy hat fokozatú Likert skála segítségével mértük fel, az utóbbi évek legjellemzőbb kríziseire helyezve a fókuszot. Vizsgáltuk a pandémia, az orosz-ukrán háború és az infláció következményeként kialakult áremelkedések mentális egészségre gyakorolt lenyomatát (1. táblázat).

1. táblázat

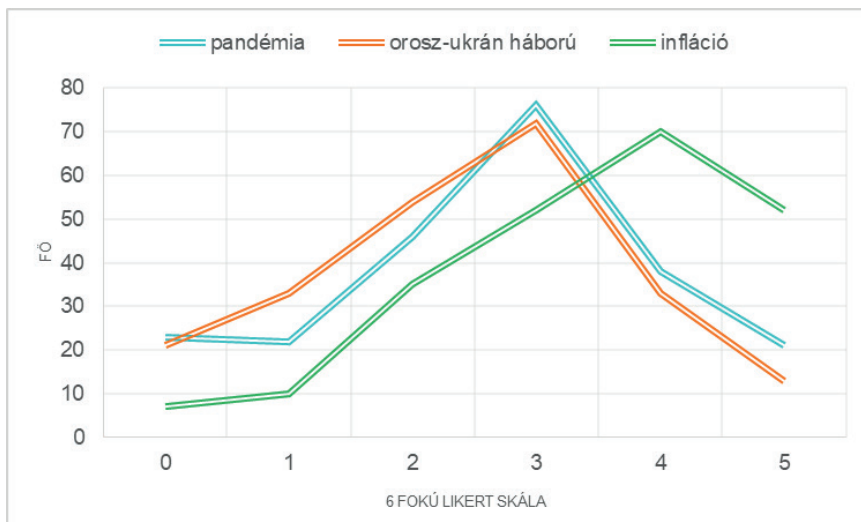
Globális krízisek	Átlag*	Szórás*	Variancia*
Pandémia	2,65	1,39	1,93
Orosz-ukrán háború	2,45	1,32	1,74
Áremelkedés	3,43	1,28	1,66

A globális krízisek hatásainak mérése deskriptív módon (n=226)

*Forrás: saját szerkesztés / * IBM SPSS 29.0*

A mentális egészségre nézve a három globális krízis közül legnagyobb mértékű negatív befolyást az infláció okozta áremelkedés jelentette, ezt követte a világjárvány és az orosz-ukrán konfliktus (3. ábra).

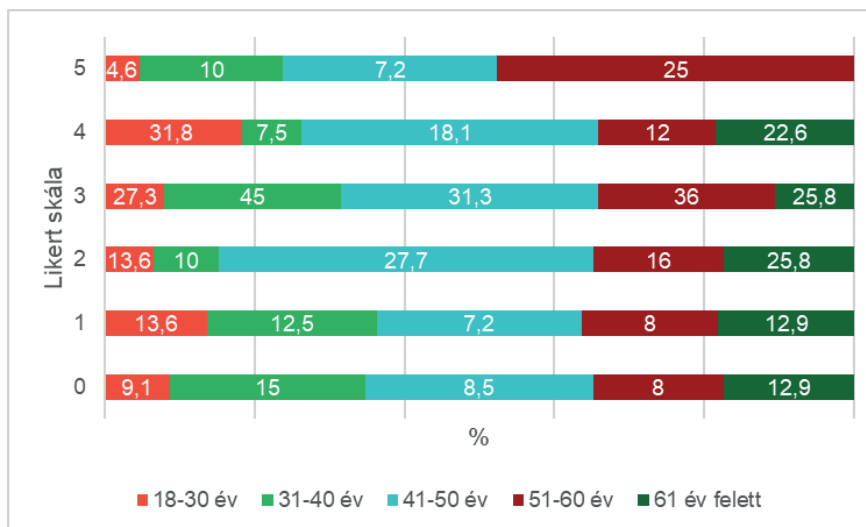
3. ábra



Globális krízisek mentális egészségre gyakorolt negatív hatásai (n=226)

Forrás: saját szerkesztés

4. ábra

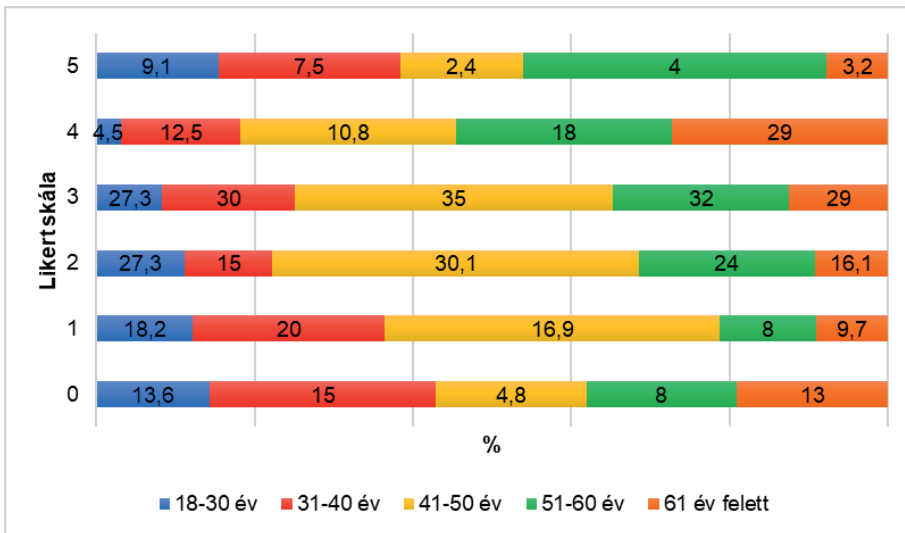


A pandémia hatása a mentális egészségi állapotra korcsoportok szerint (n=226)

Forrás: saját szerkesztés

A pandémia mentális egészségre gyakorolt negatív hatása és egyes változók, mint a nem, kor, iskolai végzettség között összefüggéseket kerestünk. Nemek tekintetében elmondható, hogy a nők esetében jelentősebb befolyást gyakorolt a pandémia $p < 0,05$ ($0,01 < 0,05$, Cramer's V: 0,24). Feltételeztük, hogy az idősebb (50 év feletti) korosztályt jobban súlytotta mentálisan a világvárvány időszaka, viszont ezen hipotézisünket nem tudtuk igazolni $p > 0,05$ ($0,11 > 0,05$, Gamma: 0,001). Iskolai végzettség terén, miszerint a magasabban kvalifikáltak mentális egészségét nem befolyásolta nagymértékben negatívan a pandémia beigazolódott, ugyanis szignifikáns kapcsolat van a kvalifikáció mértéke és a pandémia negatív mentális hatásai között $p < 0,05$ ($0,007 < 0,05$, Gamma: 0,1).

5. ábra

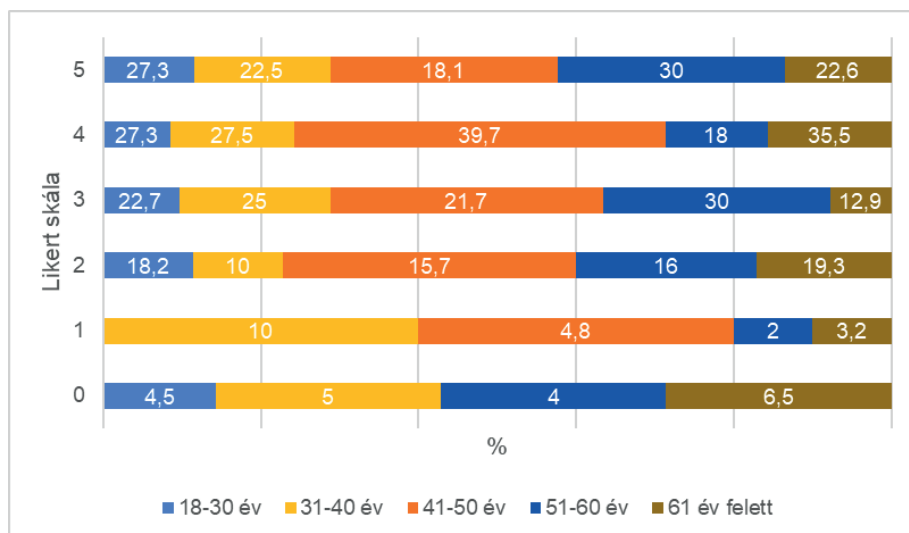


Orosz-ukrán háború hatása a mentális egészségi állapotra korcsoportonként (n=226)

Forrás: saját szerkesztés

Az orosz-ukrán háború negatív mentális hatásai tekintetében nem találtunk szignifikáns összefüggést a nem, kor és iskolázottság szempontjából $p > 0,05$ ($0,18 > 0,05$, $0,29 > 0,05$, $0,16 > 0,05$).

6. ábra



Az áremelkedések mentális egészségre gyakorolt hatása korcsoportok szerint (n=226)

Forrás: saját szerkesztés

Az áremelkedés negatív mentális hatásai sem a nemre, sem a korra, sem a kvalifikáltság mértékére nincsenek befolyással $p > 0,05$ ($0,59 > 0,05$ / $0,44 > 0,05$ / $0,52 > 0,05$).

Annak megállapítására, hogy az elmúlt három év globális krízisei hatással voltak-e a mentális státuszra három változós válaszlehetőséggel dolgoztunk. A vizsgálati populáció 36,3%-a jelezte nyomatékosan hogy igen, 43,8%-uk esetében talán lehetséges a mentális állapot progressziója és 19,9%-uk szerint nem okoztak mentális deficitet az elmúlt időszaki történesek. A mentális deficit erősségét illetően hat fokozatú Likert típusú skálán mértünk. A 0 és 5 végpontú skála átlageredménye 2,48, SD=1,3 volt (n=175).

Összességében a mentális egészség progressziójának mértéke erős pozitív kapcsolatot és szignifikanciát mutat a vizsgált krízisekkel (pandémia: Gamma=0,6, háború: Gamma=0,4, infláció: Gamma: 0,4 ; $p < 0,001$).

A keresztábra mérési eredményei alapján elmondható, hogy a mentális egészség romlásának mértéke, valamint az elmúlt három év globális terhei okozta mentális deficit előfordulása között pozitív erős szignifikáns kapcsolat (Gamma: 0,8, $p < 0,001$) mutatható ki. A jelenben meghatározott szubjektív mentális egészségi állapot illetve a globális krízisikre adott mentális deficit között nem találtunk szignifikáns kapcsolatot ($p > 0,05$).

A vizsgálatunk során nyitott kérdésben vizsgáltuk, milyen kontextust képvisel az egyének életében maga a kialakult helyzet, melynek kapcsán megélte a globális kríziseket szociopszichológiai perspektívában szemlélve. Arra a kérdésre kerestük a választ, mi jut eszébe legelőször, ha a globális krízisek hatásaira gondol családi

érintettség szerinti vonatkozásban. A kérdésre számos percepció közül, a legjellemzőbbeket emeljük ki: bizonytalanság (16,8%), félelem (12,8%), aggodalom (9,3%), stressz (8,8%), szorongás és szomorúság (6,2-6,2%) (7. ábra).

7. ábra



A globális krízisek generálta szubjektív attitűdök prezentálása szófelhő formátumban
(n=221)

Forrás: <https://wordart.com/create>, saját szerkesztés

KÖVETKEZTETÉSEK

A vizsgálatunk az elmúlt három év globális kríziseinek mentális effektivitására vonatkozott, mely ugyan nem ad reprezentatív képet, de a kapott eredmények igen informatív jellegűek, konklúziók levonására alkalmasak. A vizsgált populáció szubjektív mentális egészségi mutatója és a globális krízisekre adott mutatók között igen nagy kontraszt volt mérhető. Amennyiben különálló kérdésként vizsgáltuk a mentális státuszt, úgy a mintában résztvevők egy sokkal árnyaltabb, előnyösebb képet alkottak az állapotokról. A három fő globális kihívásra adott eredmények során, olyan megállapításokat vonhatunk le, minthogy az elmúlt évek során tapasztalt magas infláció miatt bekövetkezett áremelkedés van a legsúlyosabb hatással a mentális egészségre. Mindemellett, fontos kiemelni, hogy a pandémia időszaka is jelentős mentális deficittel járt, de a jelenben a nagyobb anyagi terhek jelentik a legfőbb kockázatot. A szomszédban zajló orosz-ukrán háborúnak inkább a gazdasági terhei okoznak nagyobb problémát, maga a háború ténye csak kisebb mértékben (mivel direkt nem, csak indirekt tapasztaljuk a hatását). A magasabb kvalifikáltság kevésbé bizonyult protektív tényezőnek az infláció miatti magas árak hatásait vizsgálva, bár a vilgjárvány tekintetében inkább érvényesült. A háború és az infláció negatív hatásának nincs kapcsolata az identitással, viszont a pandémia nagyobb mértékben viselte meg

mentálisan a nőket. Vizsgálatunkban nem törekedtünk szélesebb spektrumban elemezni a mentális következményeket, viszont olyan szemléletet szerettünk volna prezentálni, mely egyben evidencia is arra, hogy mennyire játszik domináns szerepet a lakosság életében az anyagi biztonság. A korábbi vizsgálatokból is kiderült, hogy nagyobb mértékű teherként definiálják a pénzügyi körülmények negatív irányú változásait, mint a Covid-19 járvány okozta szankciókat. Az anyagi biztonság kérdése alapvető szükségleteink közé sorolható, mindazonáltal kockázati faktorként jelenik meg az gazdasági válság is. Azzal a feltételezéssel, hogy a magasabb iskolai végzettség nagyobb pénzügyi helyzettel jár ugyan részben egyetértünk, viszont a magas infláció következtében a nagyobb kategóriájú reálbér értéke is csökken, mely státusztól függetlenül is destruktívan hat a pszichére.

ÖSSZEGZÉS

A vizsgálatból megállapítottuk, hogy a mentális egészségünket, fókuszálva az elmúlt három év globális történéseire, leginkább a magas áremelkedés befolyásolja negatívan. Az orosz-ukrán háború és a pandémia is nagymértékben rontott mentális állapotunkon, de korántsem olyan jelentős mértékben, mint a jelenleg is tapasztalt, bár javuló tendenciát mutató infláció miatti magas árak. A magas árak miatt, az alapvető fiziológiás szükségleteink kerülhetnek veszélybe (pl. élelmiszerfogyasztás), mindez a pénzügyi biztonságérzet és az általános bizonytalanság érzet következtében okoz mentális állapotromlást. A szomszédos országban zajló háború, az infláció okozta áremelkedések a vizsgált populációra kisebb vagy nagyobb mértékű negatív hatást gyakorolt, kortól, nemtől és kvalifikációs szinttől függetlenül.

Az eredményeink tükrében, elmondható, hogy a mentális egészségünk az elmúlt évek történései következményeként romlott de ugyanakkor jelentősége felértékelődött. Ahhoz, hogy javítsunk egy ország egészségi mutatóin, nagyon lényeges lenne a mentális, lelki egészségünk centralizáltabb, elérhetőbb és mélyebb szintű megőrzésére fektetni a hangsúlyt.

A WHO valamennyi tagállama elkötelezte magát a „2013–2030”-as időszakra szóló átfogó „mentális egészségügyi cselekvési terv” végrehajtása mellett. Ezen terv célja a mentális egészség javítása, átfogó, integrált közösségi alapú ellátás biztosításával, valamint promóciós és megelőzési stratégiák végrehajtásával, illetve információs rendszerek, bizonyítékok és a kutatások megerősítése révén (WHO, 2022). A mentális egészség javításával a társadalom komplex egészségi állapotának mutatóit is pozitívan tudnánk befolyásolni, ezért olyan programok kidolgozása lenne célravezető melyek a jelenlegi globális terhek miatt kialakult mentális deficit javítására is nagy hangsúlyt fektetnének. A mentális egészségünk megőrzése, annak javítása nemcsak állami felelősség, hanem egyéni is. A mentális jóllétünket befolyásoló faktorokra adott negatív impulzusú emocionális feedback-hatások következményei adekvát copingok repertoárja és alkalmazása, támogató szociális közeg mellett csökkenthetőek lennének, ezáltal redukálva a pszichoszomatikus megbetegedések előfordulási gyakoriságát.

Kapcsolattartó szerző:

Tömő Zsolt

Gál Ferenc Egyetem

Egészség- és Szociális Tudományi Kar

5700 Gyula

Szent István u. 17-19.

zsolt8108@vipmail.hu

Corresponding author:

Zsolt Tömő

Faculty of Health and Social Sciences

Gál Ferenc University

Szent István str. 17-19.

5700 Gyula, Hungary

zsolt8108@vipmail.hu

Hivatkozás: Tömő, Zs., Beke Sz., Herczeg V., & Papházi V. (2024). Globális krízisek és a mentális egészség összefüggései. *Deliberationes*, 17(1), 115–129.

IRODALOMJEGYZÉK

- Ahmed, N., Barnett, P., Greenburgh A., Pemovska, T., Stefanidou, T., Lyons, N., Ikhtabi, S., Talwar, S., R Francis, E., M Harris, S., Shah, P., Machin, K., Jeffreys, S., Mitchell, L., Lynch, C., Foye, U., Schlieff, M., Appleton, R., R K Saunders, K., Baldwin, H., M Allan, S., Sheridan-Rains, L., Kharboutly, O., Kular, A., Goldblatt, P., Stewart, R., B Kirkbride, J., Lloyd-Evans, B., Johnson, S. (2023). Mental health in Europe during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *The Lancet*, 10(7), 537-556. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00113-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00113-X)
- Amand-Eeckhout, L. (2023). Mental health in the EU. EPRS | European Parliamentary Research Service. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2023/751416/EPRS_BRI\(2023\)751416_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2023/751416/EPRS_BRI(2023)751416_EN.pdf) (Letöltés: 2024.01.10)
- Antalka, Á. (2023). A koronavírus, a háború és az infláció hatása az egyénekre és a munkahelyi viszonyokra. *Korunk*, 34(5), 83-90. https://epa.oszk.hu/00400/00458/00702/pdf/EPA00458_korunk_2023_05_083-090.pdf (Letöltés: 2024.01.25)
- Balogh, K. (2023). A családi kapcsolatokkal való elégedettség a Covid-19-járvány árnyékában. In: Csurgó, B & Kovách, I. (Eds.). *A Covid-19 járvány társadalmi hatása*. Társadalomtudományi Kutatóközpont. https://real.mtak.hu/183305/1/posztkovid_kvanti.pdf (Letöltés: 2024.01.20)
- European Commission (2023, october). Health - Mental Health (online). Flash Eurobarometer 530. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3032> (Letöltés: 2024.02.11)
- Farkas, P. (2023). A láthatatlan sebek gyógyítása. Gondolatok a háború által okozott krízishelyzetekről és azok iskolai feldolgozásának lehetőségeiről. *Iskolakultúra*, 33(7), 3-18. <https://doi.org/10.14232/iskkult.2023.7.03>
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231-233. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>

- Gottschick, C., Diexer, S., Massag, J., Klee, B., Broda, A., Purschke, O., Binder, M., Sedding, D., Frese, T., Girndt, M., I. Hoell, J., Michl, P., Gekle, M., Mikolajczyk, R. (2023). Mental health in Germany in the first weeks of the Russo-Ukrainian war. *BJPsych Open*, 9(3), e66. doi:10.1192/bjo.2023.21
- Guld, Á., Balázs, A. (2022). „Nem volt elég a pandémia, most még egy háború is kitört a szomszédunkban.” Az orosz-ukrán háborús konfliktus befogadói interpretációja z generációs fiatalok körében. *Szabad Piac. Milton Friedman Egyetem*. 2022/2, 30-44. https://epa.oszk.hu/04500/04520/00006/pdf/EPA04520_szabadpiac_2022_02.pdf (Letöltés: 2024.01.30)
- Györi, Á. (2023). Az egészség és a segítő network néhány összefüggése a koronavírus-járvány utolsó fázisában. In: Csurgó, B., Kovách, I. (Eds.) *A Covid-19 járvány társadalmi hatásai*: Társadalomtudományi Kutatóközpont (pp. 25-34). https://szociologia.tk.hu/uploads/files/posztkovid_kvanti.pdf (Letöltés: 2024.01.20)
- Kopp, M., & Pikó, B. (2006). Az egészséggel kapcsolatos életminőség pszichológiai, szociológiai és kulturális dimenziói. In: Kopp, M., Kovács M. E. (Eds.). *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón*. Semmelweis Kiadó.(pp. 10–19).
- Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Bezliudna, V., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2022). Toward an Understanding of the Russian-Ukrainian War Impact on University Students and Personnel. *Journal of Loss and Trauma*, 28(2), 167–174.
- LassHennemann, J., Sopp, M, R., Ruf, N., Equit, M., K. Schäfer, S., E. Wirth, B., & Michael, T. (2023). Generation climate crisis, COVID19, and Russia–UkraineWar: global crises and mental health in adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(1), 2203-2216. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02300-x>
- Louie, P., Wu, C., V. Shahidi, F., & Siddiqi, A. (2023). Inflation hardship, gender, and mental health. *SSM - Population Health*, 23(101452). <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2023.101452>
- Maczali, K. (2018). A mentális egészség újradefiniálásának irányába – cikkismertetés, *Egészségfejlesztés*, 59(1), 61-62. doi: 10.24365/ef.v59i1.230
- Molnár, L.,& Hajdú, N. (2023). Az infláció hatása a magyar lakosság pénzügyi helyzetére - Szemelvények egy országos, reprezentatív felmérés eredményeiből. *Észak-magyarországi Stratégiai Füzetek* 20 (1),108-120. <https://doi.org/10.32976/stratfuz.2023.9>
- Mottola, F., Gnisci, A., Kalaitzaki, A., Vintilă, M., & Sergi, I. (2023). The impact of the Russian-Ukrainian war on the mental health of Italian people after 2 years of the pandemic: risk and protective factors as moderators. *Frontiers in Psychology*, 14(1), 01-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1154502>
- Nagy, E. (2016). A testi, lelki, társadalmi és mentális egészséget befolyásoló tényezők. In: Karlovitz (Ed., 2016). *Társadalom, kulturális háttér, gazdaság*. (pp. 263-270). DOI: 10.18427/iri-2016-0031

- Perczel-Forintos, D. (2020). A jót keresd, ne a rosszat – megküzdés járvány idején. A COVID-19 pszichés hatásai. *Orvosképzés*, 95(3), 562-569. https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2020/11/Perczel-Forintos-D_A-j%C3%B3t-keresd-ne-a-rosszat_megk%C3%BCzd%C3%A9s-j%C3%A1rv%C3%A1ny-idej%C3%A9n.pdf (Letöltés: 2020.01.22)
- Reynolds, D.L., Garay, J.R., Deamond, S.L., Moran, M.K., Gold, W., & Styra R. (2008). Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. *Epidemiology & Infection*, 136, 997–1007.
- Sipos, A. (2022). Mentális egészség és Covid-19 érintettség. In: A Covid-19 járvány társadalmi hatásai. Kutatási gyorsjelentés. Társadalomtudományi Kutatóközpont Szociológiai Intézet. Budapest, 6-9. <https://real.mtak.hu/150130/1/ACovid-19jarvanytarsadalmihatasaiMentalisegeszsegesCovid-19erintettseg.pdf> (Letöltés: 2024.01.20)
- Tömő, Zs., & Beke, Sz. (2023). A stressz és a táplálkozás relációja, társadalmi hatástani elemzése. In: Lugasi, A. (Ed.). *Tanulmánykötet*. Magyar Táplálkozástudományi Társaság. (pp.115-127). https://www.doki.net/tarsasag/taplalkozas/upload/taplalkozas/document/mtt_tanulmanykotet_2023.pdf?web_id= (Letöltés: 2024.02.14)
- Tózsér, A. (2019). A magyar társadalom mentális egészségi állapotának bemutatása. *Polgári Szemle*, 15(4–6), 370–382. DOI: 10.24307/psz.2019.1224
- Vörös, Cs. (2022). Ébresztő: A fenntartható jövőért. *Szabad Piac. Milton Friedman Egyetem*. 2022/2, 62-69. https://epa.oszk.hu/04500/04520/00006/pdf/EPA04520_szabadpiac_2022_02.pdf (Letöltés: 2024.01.30)
- Wernigg, R. (2020). A mentális egészség a XXI. század egyik nagy népegészségügyi kihívása. *Egészségfejlesztés*, 61(2), 3-6. doi:10.24365/ef.v61i2.586
- World Health Organisation (2022, June). Mental Health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (Letöltés: 2024.02.12)