

WORLD MENTAL HEALTH DAY EVENTS

A Lelki Egészség Világnapjának brüsszeli eseményei

2017

A PÉF 2017. októberében részt vett a kétnapos - a mentális egészség napja alkalmából megrendezett - nemzetközi MHE (Mental Health Europe) eseményen, Brüsszelben. Az első napot az **Európai Parlamentben rendezték**, a fő téma a *mentális egészség ügye és a határok* kérdése köré szerveződött. Az előadók statisztikai adatokat sorakoztattak fel azzal kapcsolatban, hogy pl. a PTSD, a szorongás, vagy a depresszió milyen széles körben elterjedt - az alapvető bizonytalanságból adódó - következmény, tehát a (a trauma természetes voltából eredő) „normális” reakciómód része, akár a migránsok csoportjában is. (40% -uk szenved depresszióban), ez pld. 3 millió menekültet jelent).

Szó esett a menekültek, **a fogyatékossgal élők**, a bevándorlók, valamint az áldozatok pszichoszociális helyzetéről, ezen populációk sérülékenységről, illetve a képzett pszichológus szakemberek iránti növekvő gazdasági igényről. Az előadók felhívták a figyelmet a korai, helyes és pontos diagnózisalkotás kiemelt jelentőségére, szükségességére. A 2020 Stratégiai Terv részét képezi a krónikus betegségekből következő mentális megbetegedésekkel, a szexuális és reprodukciós témákkal kapcsolatos segítségnyújtás. Az előadók a (z)/inform consent/ tájékozott beleegyezés, az alapvető emberi jogok alkalmazásának, a szolgáltatások elérhetőségének, és a terepmunka és a mentális problémák támogatásának fontosságára hívták fel a figyelmet. A WHO által támogatott program fő célkitűzése például a tudatosság fokozása, az érzékenyítés, a tudás átadás elősegítése és az „evidence based” (bizonyítékon, bizonyosságon alapuló) jó gyakorlatok alkalmazása az EU tagállamaiban.

A második napon további két panel beszélgetés és két workshop várta a résztvevőket, esettanulmányokkal és témák tekintetében szerteágazó, gazdag tartalommal. A második panel beszélgetés egyik előadója Anita Hubner (Mentális Egészség Nagykövet Hollandiából) saját - az előítélet és stigmaellenes szemléletmód „jegyében” - szerzett élményeiről, a pszichózisból történő felépülésének folyamatáról is beszámolt. Jelenleg a Holland Pszichiátriai Társaság konferenciáinak előadója, emellett trénerként dolgozik. 21 éves korában, amikor hospitalizálták, a pszichiátere azt mondta neki: „ne dolgozzon, mert az túlzott stresszforrás, helyette inkább éljen munkanélküli segélyen és/vagy vállaljon önkéntes munkát”... Az ő példája hitelesíti és egyúttal demonstrálja a tényt; miszerint a legreménytelenebb helyzetek sem kiúttalanok. A svéd előadó, Brigitta Sacrédeus felhívta a figyelmet a *munkahelyi mentális egészség* jelentőségére; „Svédországban 2014 óta a betegszabadságok fő okát a mentális megbetegedések képezik” – hangzott el. Bob Grove, Senior Policy Advisor (MHE) arról beszélt, hogy a modern munkaidő - fogalom szerint a munkaidő (a munkahelyen eltöltendő órák száma) nem lehet átfedésben a privát idővel (private time). Az alkalmazható jó gyakorlatok példaként az evidencia szintjét elérő visszajelzések mellett, az egészen egyszerű közösségi aktivitásokat is konstruktív tényezőnek találta: például „néha egy közös csend is képes embereket közelíteni egymáshoz” – említette.

Bajnai Nóra