

Ki viseli a láthatatlan terheket? – Mentális egészség és nemi egyenlőtlenségek Európában

Miért szoronganak többen a nők, miért gyakoribb körükben a depresszió és miért érzik sokan úgy, hogy folyamatos lelki nyomás alatt élnek? Hajlamosak vagyunk erre egyéni magyarázatokat keresni: túl sok stressz, nehéz családi helyzet, vagy egyszerűen „ilyen az élet”. Egy friss európai jelentés azonban arra figyelmeztet, hogy a mentális problémák mögött gyakran nem csupán személyes nehézségek, hanem társadalmi struktúrák is állnak. A Mental Health Europe március 3-án tartott webináriumán az erről készült friss jelentésüket mutatták be.

A Mental Health Europe most hozta nyilvánosságra legfrissebb „Újragondolni, hogy újjáépíthessük: az emberi jogokon alapuló és nemi szempontból igazságos mentális egészségügyi rendszerek felé Európában.” című jelentését, (www.mentalhealtheurope.org/wp-content/uploads/2025/12/MHE-Gender-Report-N-FINAL.pdf), amely igazolja, hogy a mentális egészség alakulását jelentősen befolyásolják a nemi egyenlőtlenségek, a gondoskodási terhek eloszlása és a társadalmi körülmények. A vizsgálat célja volt bemutatni, hogy miként kapcsolódik össze a mentális egészség a nemi szerepekkel és a társadalmi egyenlőtlenségekkel. A jelentés egyik alapvető üzenete, hogy a lelki jóllétet nem lehet pusztán pszichológiai vagy orvosi kérdésként kezelni. A mentális egészség alakulását erősen befolyásolják olyan tényezők, mint a gazdasági bizonytalanság, a gondoskodási feladatok eloszlása, a társadalmi elvárások vagy a nemi alapú negatív ráhatás. A jelentés egyik központi üzenete, hogy a lelki jóllét nem választható el attól, milyen szerepeket töltünk be a családban, a munkahelyen és a társadalomban. Az európai adatok szerint a nők körében lényegesen gyakoribbak a szorongásos és depressziós zavarok. A kutatás szerint az ok nem elsősorban biológiai különbségekben keresendő, hanem a mindennapi életben jelen lévő strukturális terhekben. Ezek közé tartozik például a családi és gondozási feladatok aránytalan eloszlása, a gazdasági egyenlőtlenségek, valamint a munka és a magánélet közötti folyamatos egyensúlyozás. A jelentés szerint ezek a tényezők együtt olyan folyamatos mentális nyomást hoznak létre, amely hosszú távon növeli a stressz, a kimerültség és a pszichés zavarok kockázatát.

A „láthatatlan teher”:

A dokumentum külön hangsúlyozza az úgynevezett „mentális vagy láthatatlan gondoskodási terhet”. Ez nem csupán a fizikai feladatokat jelenti – például a gyermeknevelést vagy az idősek gondozását –, hanem azt a folyamatos szervező és érzelmi munkát is, amely a család működtetéséhez szükséges. A kutatások szerint Európában ez a teher még mindig nagyrészt a nőkre hárul. A mindennapi élet megszervezése, a családtagok szükségleteinek figyelemmel kísérése és az érzelmi támogatás biztosítása olyan folyamatos mentális készenlétet igényel, amely jelentős pszichés terhelést jelent. A mentális egészségről szóló beszélgetésekben gyakran az egyéni problémák kerülnek előtérbe. Stressz a munkahelyen, családi konfliktusok, kimerültség vagy személyes krízisek – ezek mind valódi és fontos tényezők. Egy új európai jelentés azonban arra figyelmeztet, hogy a mentális problémák hátterében sokszor nem csupán egyéni élethelyzetek, hanem mélyebb társadalmi struktúrák is állnak. A jelentés egyik szerzője, Dr. Ugnè Grigaitė, a mentális egészség, a fogyatékosság és a nemi alapú erőszak összefüggéseinek kutatója szerint, a szakpolitikai döntések sokszor figyelmen kívül hagyják ezeket az összefüggéseket.

„Ha a mentális egészség politikái nem veszik figyelembe a nemi szempontokat, az Európai Unió saját céljait is alááshatja a mentális egészség, a nemek közötti egyenlőség és a fogyatékkal élők jogainak területén. Másképpen fogalmazva: a mentális egészség nem választható el attól, hogyan működik a társadalom.”

A mentális egészség társadalmi dimenziója:

A jelentés egyik fontos megállapítása, hogy Európában a nők körében magasabb a szorongásos és depressziós problémák aránya. A kutatás azonban hangsúlyozza: ez nem elsősorban biológiai különbségek következménye, hanem nagyrészt a mindennapi életben jelen lévő társadalmi terhekhez kapcsolódik.

A nők például sok esetben egyszerre viselik a munka és a családi gondoskodás terhét. A munkahelyi feladatok mellett gyakran ők szervezik a gyermeknevelést, az idős családtagok gondozását és a háztartás működését is. Ez az úgynevezett „sokszoros teher” hosszú távon jelentős stresszt és mentális kimerültséget okozhat.

A jelentés ezért arra figyelmeztet, hogy a mentális egészség nem kizárólag az egyéni életmódtól vagy a személyes ellenálló képességtől függ.

A traumák és a mentális egészség:

A jelentés külön fejezetet szentel a nemi alapú erőszak mentális következményeinek is. A párkapcsolati erőszak, a szexuális zaklatás vagy más traumatikus élmények súlyos és tartós lelki hatásokat hagyhatnak maguk után. A depresszió, a szorongás vagy a poszttraumás stressz zavar sok esetben közvetlenül kapcsolódik ezekhez az élményekhez. Európában ráadásul a nők jelentős része élete során valamilyen formában találkozott erőszakkal vagy zaklatással. A jelentés szerzői szerint ugyanakkor az egészségügyi rendszerek gyakran nem reagálnak megfelelően ezekre a traumákra. Sok országban hiányoznak azok a szolgáltatások, amelyek integrált módon kezelnék az erőszak és a mentális egészség kapcsolatát.

Amikor a hátrányok összeadódnak:

A kutatás azt is hangsúlyozza, hogy a mentális egészségi problémák sok esetben több társadalmi tényező együttes hatásából alakulnak ki. Egy nő például egyszerre lehet érintett szegénységben, etnikai kisebbségi helyzetben vagy fogyatékosban. Az ilyen helyzeteket a szakirodalom többszörös hátránynak nevezi. Ilyenkor a társadalmi egyenlőtlenségek nem egyszerűen összeadódnak, hanem egymást erősítik, és jelentősen növelik a mentális problémák kockázatát. A jelentés szerzője szerint ezért különösen fontos, hogy a mentális egészséggel kapcsolatos szakmai és döntéshozói szintek figyelembe vegyék a társadalmi valóság sokféleségét. „Arra törekedtem, hogy a kutatásban egyszerre jelenjen meg a tudományos és klinikai tudás, valamint az érintettek saját tapasztalata, hogy a mentális egészségre vonatkozó szakpolitika valódi élethelyzetekre épüljön.”

Miért fontos ez a jelentés?:

A tanulmány egyik legfontosabb üzenete, hogy a mentális egészség javítása nem érhető el kizárólag egészségügyi beavatkozásokkal. Ha a problémák mögött társadalmi okok állnak, akkor a megoldásoknak is részben társadalmiakknak kell lenniük. Ez azt jelenti, hogy a mentális egészség politikájának kapcsolatban kell állnia más területekkel is: a szociálpolitikával, a foglalkoztatással, a lakhatással vagy a családpolitikával. Ahogy a

jelentés egyik összegző megállapítása fogalmaz: „a mentális egészség politikája nem választható el a társadalompolitikai döntésektől.” A mentális egészség közös társadalmi ügy. A jelentés tehát nem csupán egy szakpolitikai dokumentum. Sokkal inkább egy szemléletváltásra való felhívás. Arra emlékeztet, hogy a mentális egészség nem pusztán az egyén problémája, vagy felelőssége. A lelki jóllétet az is meghatározza, hogyan szervezzük a társadalmat, hogyan osszuk meg a mindennapi terheket, és mennyire tudunk biztonságos, támogató környezetet teremteni egymás számára. Végző soron a jelentés egyik legfontosabb kérdése talán az: ha a társadalmi struktúrák hozzájárulnak a mentális terhekhez, vajon hogyan tudunk olyan rendszereket kialakítani, amelyek inkább támogatják, mint terhelik az emberek lelki egészségét?

Kun Vikória