

A világvjárvány egyben lehetőség a mentális betegségek elfogadtatására

„A COVID19 egy lehetőség arra, hogy a mentális egészség a fókuszba kerüljön, hogy a közösség megérezze, az nagyon is sérülékeny és bizony védeni kell” — ez volt a lelki egészség európai szervezete, a Mental Health Europe által szervezett **„A mentális betegségek megelőzésének fő kihívásai és lehetőségei”** címmel tartott webináriumának. A járvány rövid- középhosszú- és hosszútávú következményeit is végigvették, illetve azok esetleges pozitív hatásait is.

A Mental Health Europe a koronavírus miatt kialakult helyzetre reagálva rendhagyó webináriumot tartott, amelyen Dan Chisholm, a koppenhágai székhelyű WHO, Európai Regionális Irodája mentális egészségének programmenedzsere szerint ez a járvány ugyan megannyi közvetlen pszichológiai problémát okoz, illetve hoz felszínre, de ezzel egy időben sokkal szélesebb körben teszi láthatóvá, hogy a mentális egészség nagyon is sérülékeny, amire figyelünk kell.

„Ahol a világvjárványban most tartunk időszerű, hogy beszéljünk annak rövid- középhosszú- és hosszútávú hatásairól. Egyelőre csak a közvetlen rizikófaktorokat tapasztalhatjuk, az öngyilkosságok számának emelkedését, vagy azt, hogy sokaknak okoz valós mentális problémát a kialakult helyzet. Az izoláció, az összezártság, szorongás a jövőtől, illetve a gazdasági hatások, a munkanélküliség mind-mind veszélyt jelentenek lelkünk egészségére. Viszont vannak pozitív hozadéka is. Az összetartás, az erős szociális közösség meg tud védeni. Lebonthatja a diszkriminációt, a stigmákat, hiszen mindenki szembesül azzal, hogy egy pillanat alatt kerülhet bárki ilyen helyzetbe. Ez egy lehetőség arra is, hogy a mentális egészség a központba kerüljön, ezen keresztül meg tudja mindenki érteni, ennek a fontosságát és sérülékenységét is. Megértik, hogy megannyi tünet, vagy jelenség sokszor természetes emberi reakció. Ez pedig segít a stigmák lebontásában és erősíteni a közösségi összefogást”—fogalmazott a szakember. Steve Appleton, a közösségi alapú szolgáltatások országok közötti, illetve országokon belüli összehangolásán dolgozó angliai Centre for Mental Health munkatársa arról beszélt, hogy miként formálta alapjaiban át az egészségügyi szemléletet a világvjárvány. Milyen változásokat kellett és kell ahhoz meglépni, hogy elsősorban a pszichés, mentális problémákra megoldásokat tudjunk adni, melyekkel kétség kívül a járvány idején, de még inkább azt követően több feladat hárul majd a szakemberekre. Mint mondta: vannak nagyon jól működő, adaptálható modellek, melyek részben már be is kerültek a gyakorlatba, persze vannak még országok, ahol nehezebben birkóznak meg ezzel a feladattal. A kialakult helyzetnek vannak azonban pozitív hozadéka is, mint a szervezeti korlátok leküzdése, amelyek gyakran a munka hatékonyságát nehezítették, a digitális munkavégzés megerősödése, így például a telemedicina alkalmazásának felgyorsult terjedése, vagy a társadalmi kultúra átalakulása. A szakember szerint bebizonyosodott, hogy, ha kell, megannyi terület mennyire gördülékenyen tud együttműködni, ami a jövőre nézve mind-mind nagyon pozitív tanulság. Az azonban biztos: a mentális betegségek erősödésével kell számolnunk, amelynek kezeléséhez minden eszközt meg kell találnunk, ebben pedig a megelőzési és kezelési stratégiáknak kulcsszerepe van és lesz. Stephen Bevan a szintén Angliában működő Institute for Employment Studies munkatársa azokról a testi és lelki következményekről beszélt, amelyek az izolációval, illetve az otthoni munkavégzéssel járnak, annak negatív és pozitív velejáróiról. Kulcsüzenete az volt, hogy a jó lelki állapot az alapja a jó minőségű munkavégzésnek, az egészség és a gazdaság pedig szorosan összekapcsolódnak.