

MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

Az öregedés útjai a mentálhigiéné lehetőségeivel

Szücs Ádám Attila^{1,2}, Virág Andrea^{2,5}, Leányvári Tiborné³, Halász Bettina⁴

¹Semmelweis Egyetem, Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, Budapest

 ORCID ID: 0009-0009-2217-7935

²Semmelweis Egyetem, Doktori Iskolák, Egészségtudományi Doktori Iskola, Klinikai és Összehasonlító Egészségtudományi Program

³Dél-pesti Centrumkórház, Merényi Gusztáv telephely Traumatológia, Budapest

⁴Mozgáskontroll Központ, Budapest

⁵Semmelweis Egyetem, Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, Budapest

Kulcsszavak: öregedés, mentális és fizikai egészség, étellel való elégedettség, flow

Bevezetés

A meghosszabbodott élettartam jelentős vívmánya a modern társadalmaknak. A világ valamennyi országát tekintve globális kihívást jelent az idős emberek egészségi állapotának megőrzése, az egészségben eltöltött életevek számának emelése, az időskorban előforduló megbetegedések megelőzése és értékes életminőségű öregkor biztosítása. A XXI. században a 60 év feletti aránya a népességen belül folyamatosan emelkedő tendenciát mutat, amelyben egyre nagyobb jelentőséget tulajdonítanak az életmódnak, a természeti és a társadalmi környezetnek, valamint az egészségügyi ellátórendszernek. Az idősödéssel kapcsolatos kutatások terén az utóbbi két évtizedben egy új irányvonal bontakozott ki, amely a sikeres öregedés témája köré szerveződik, melynek egyik kulcseleme a mentális egészség és amelyet számos tényező befolyásol, ezek között említhetjük a krónikus megbetegedéseket is. A sikeres

öregedés fókuszában egy szemléletmód áll. A sikeres fejlődés kulcsa egy egész életen át tartó folyamat (Csókási, 2015; Lampek & Rétsági, 2015), a szellemi és fizikális funkcionálás, valamint aktív részvétel a mindennapi életben (Lampek & Rétsági, 2015). Az egészségmegőrzés vonatkozásában a kutatók az egyéni felelősségre (empowerment) is felhívják a figyelmet (Csókási, 2015; Lampek & Rétsági, 2015). Fontos olyan kommunikációs helyzetek teremtése, amelyekben a magányos idős emberek érzelmi támogatást kaphatnak problémáik megoldásához, a fájdalom és a veszteség feldolgozásához. Fritz Riemann szerint az öregedés művészete elsajátítható, de természetesen mindenkinek magának kell elfogadnia a folyamatot, a folyamat tényét. Buda Béla (2002) javaslata, hogy a visszahúzódás helyett (mely felgyorsítja az öregedési folyamatokat), az öregség ellen minden síkon az egyetlen lehetséges védekezés az értelmes aktivitás, a képességek gyakorlása, sőt, ha lehetséges, megterheléses fejlesztése. Vázquez és munkatársai (2015) azt állapították meg kutatásuk során, hogy mind a testi, mind a lelki betegségek negatívan hatnak az étellel való elégedettségre, amely a szubjektív jóllét kognitív mutatójának tekinthető. A legtöbb tanulmány szerint pedig az étellel való elégedettség összefüggést mutat a flow- élménnyel. Az emberek minden életkorban arra töreksenek, hogy magas szintű flow-élményeket (áramlatélményeket) szerezzenek és tartsanak fenn, mivel ezek önmegerősítő jellegűek. Csíkszentmihályi szerint időskorban van egy utolsó esély, hogy megtapasztaljuk a flow-t, mely nem kötődik specifikus tevékenységekhez, aktivitáshoz, és bármilyen megfelelő helyzetben megjelenhet. Átélésére tulajdonképpen bárkinek lehetősége van, és bármely életvezetés mellett (Csíkszentmihályi, 2022a).

Az időskori orvosi rehabilitáció a fizikai, mentális és szociális státusz helyreállítására irányul. A teamnek fontos szerepe van az ápolási osztályon bennfekvő idős páciensek egészségének megőrzésében, fenntartásában, illetve önellátásra tanításában. Alapvető jelentősége van annak, hogy az emberre a maga teljességében tekintsünk. A személyiségnek kiemelt szerepe van az egészség megőrzésében, a betegségek kezelésében, a rehabilitációban (Buda, 2002). Az osztályon alkalmazott egyéni foglalkozások mellett a bent lévők jólléte, egészsége és a hospitalizációs ártalmak kiküszöbölése érdekében, a mentális, fizikai, spirituális és egyéb igényeit és képességeit figyelembe véve, és természetesen a szakmai irányelveket, trendeket követve igyekeztünk kialakítani egy közösségi, közösségépítő mentálhigiénés programot, mentálhigiénés végzettségű szaknővér, gyógytornász, és gyógypedagógus-logopédus kooperációjával.

Vizsgálat

A kutatás háttérében az alábbi kutatási kérdések álltak:

Milyen étellel való elégedettségi szinttel rendelkeznek a pácienseink?

Mennyire fogékonyak az áramlatélményre?

Mennyire sikerül a foglalkozásokon flow állapotába kerülniük?

Kutatásunkat a Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ Ápolási Osztályán fekvő páciensek körében végeztük. Az étellel való elégedettséget, a flow fogékonyságára való hajlamot, illetve a foglalkozásokon elért flow állapotot vizsgáltuk.

Módszerek

A kutatásban 22 fő (nő n=14, férfi n=8) vett részt. A résztvevők átlagéletkora 79,71 év (legfiatalabb 46 év, leidősebb 99 év) volt. A kérdőívek adatainak feldolgozásához statisztikai elemzéseket használtunk. A két metrikus skála közti összefüggést vizsgálatához Pearson féle korrelációs együtthatót alkalmaztunk. A különbségek vizsgálatát ANOVA elemzéssel készítettük el.

Eredmények

Az étellel való elégedettség pozitív összefüggést mutat a flow- élménnyel. Mindkét esetben külön-külön nők és férfiak átlagát nézve is érvényes, hogy szignifikáns kapcsolat van az étellel való elégedettség és a flow-ra való fogékonyság között. Az osztályon lévő foglalkozások mindegyike az idős emberek számára remek lehetőségeket teremthet a kikapcsolódásra, az áramlatélmény átélésére, társas kapcsolatok teremtésére, valamint azok fenntartására, és ez által a mentális egészség megőrzésére, kiegészítői lehetnek egy terápiának.

Elméleti és gyakorlati relevancia

A flow-val tulajdonképpen azt tudjuk vizsgálni, hogy a boldogságot miként érhetjük el, a saját belső életünk feletti uralom segítségével (Csíkszentmihályi, 2022a). A figyelem irányításával például a krónikus betegségben szenvedő emberek megkísérelhetik a fájdalom csökkentését, a problémáikról való megfélekedést a flow- élmény segítségével (Csíkszentmihályi, 2022b). A flow elméletének gyakorlatba ültetése költséghatékony. Bármilyen tevékenységbe be lehet illeszteni. A flow élmény a jólléthez hozzájáruló optimális állapot változásának és folyamatosságának vizsgálata kritikus fontosságú az emberi boldogulás élethosszig tartó pályájának megértéséhez, döntő fontosságú az emberi fejlődés szempontjából, mivel önként vonzanak minket a környezettel való olyan interakciókba, amelyek teljes

elkötelezettséget igényelnek és kibővítik képességeinket (D.C.K.Tse et al, 2022, Csikszentmihalyi & Rathunde, 1998; Freire et al., 2021; Massimini & Delle Fave, 2000). A közösségi és egyéni programokon, az aktivitás során nyújtott kihívások és tett erőfeszítések, és az általuk elért áramlatélmény is ezt a célt szolgálhatja: egészségesen megöregedni.

Irodalomjegyzék

Buda B. (2002): Mentálhigiéné A lelki egészség társadalmi, munkaszervezeti, pszichokulturális és gyakorlati vetületei, Tanulmánygyűjtemény XII. Öregség és lelki egészség, Animula Kiadó, Budapest

Csikszentmihályi M. (2022a): Flow, Az áramlat, A tökéletes élmény pszichológiája, Akadémiai Kiadó, Budapest.

Csikszentmihályi M. (2022b): FLOW- Út a boldogsághoz Pallas Athéné Könyvkiadó KFT, Budapest.

Csókási K. Az idősök mentális állapota. In: Lampek K, Rétsági E. (szerk.). Egészséges idősödés. Az egészségfejlesztés lehetőségei időskorban. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet; 2015. p. 103-19.

Freire, T., Gissubel, K., Tavares, D., & Teixeira, A. (2021). Flow experience in human development: Understanding optimal functioning along the lifespan. In C. Peifer & S. Engeser (Eds.), *Advances in flow research* (pp. 323–349). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_12

Lampek K, Rétsági E (szerk) (2015). Egészséges idősödés. Az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

Massimini, F., & Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist*, 55, 24–33. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.24>

Riemann, F., *Az öregedés művészete*, Helikon Kiadó, Budapest, 1987.

Tse, D.C.K., Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. Flow Experiences Across Adulthood: Preliminary Findings on the Continuity Hypothesis. *J Happiness Stud* 23, 2517–2540 (2022). <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00514-5>

Vázquez, C., Rahona, J. J., Gómez, D., Caballero, F., & Hervas, G. (2015). A national representative study of the relative impact of physical and psychological problems on Life satisfaction