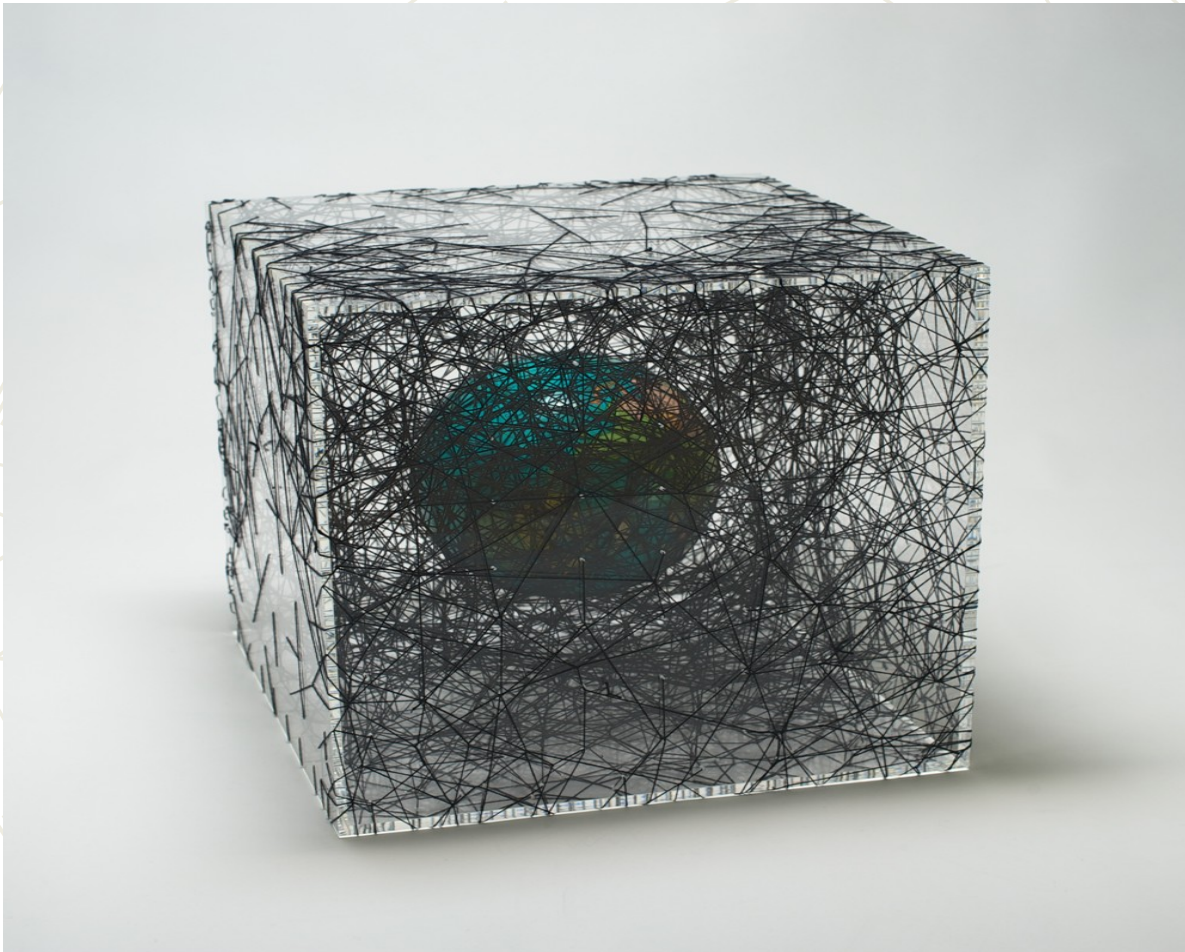


Globalizáció - áldás vagy átok?

Globalizáció hatása mentális egészségünkre



Globalizáció mint társadalmi és gazdasági fogalom

- ▶ A 20. században létrejöttek azok az intézmények és információs rendszerek is, amelyek a világgazdaság kereteit és a társadalmak globális kapcsolatrendszerét biztosították.
- ▶ A termelés és fogyasztás növekedése látványosan emelte a biztonság fokát, azaz az életszínvonalat, az átlagéletkort, a tudományos és technikai forradalmat, így biztosított lett a gazdasági növekedés.

A problémák akkor globálisak, ha hatásuk a világon mindenütt érzékelhetőek.



Globális krízis fogalma

- ▶ A problémák olyan súlyosak, hogy önmagukban is világproblémaként kell őket értékelni, mint a környezetszennyezést, klímaváltozást, népességnövekedést, a készletek kiaknázását, az értékvesztést.
- ▶ Mindezeknek a problémáknak a rendkívül bonyolult összefüggésrendszerét „globális krízis” néven fogalmazza meg a tudomány.

A globalizáció hatásai



A globalizáció hatásai

- ▶ A nagycsaládi rendszerek megszűntek.
- ▶ Spontán, alkalmoszerűen szerveződő közösségek szerepe felértékelődött.
- ▶ Magyarországon a felnőtt lakosság 5%-ának senkivel nincs közeli kapcsolata.
- ▶ Az emberek 60%-a csak a szűk családon belül tart fenn kapcsolatokat.
- ▶ A magyar lakosság családi körbe zárkózik.
- ▶ A házasságok közel fele végződik válással.
- ▶ Az első évek során a gyermek a családon kívül tölt huzamosabb időt.

Globális krízis hatása mentális egészségünkre

- ▶ Elmagányosodás, izoláció.
- ▶ Szociális háló felbomlása.
- ▶ Családok megküzdő képessége csökken.
- ▶ Családon belüli szerepek felborulása, identitásválság.
- ▶ Egyszülős család.
- ▶ Korai gyermekfejlődés sérül a szülő gyors munkába állásával születést követően.
- ▶ Szekták, alkalmi csoportok előtérbe kerülése.



A globalizáció hatásai



A globalizáció hatásai

- ▶ Európa fényszennyezettsége világviszonylatban az elsők között van.
- ▶ Az alvásidő lerövidült.
- ▶ Az alvás kezdete eltolódott a késő éjszakai órákra.
- ▶ Alvás során számos kényelmi eszköz veszi körül a pihenni vágyót.

Globális krízis hatása mentális egészségünkre

- ▶ Az alvással töltött idő 2-3 órával rövidült. Az alvás alatt bekövetkező szabályozási folyamatok nem fejeződnek be.
- ▶ Az éjfél előtti alvásidő csökkent.
- ▶ A fényszennyeződés kedvezőtlenül befolyásolja az agyi hormonális folyamatokat.



A globalizáció hatásai



A globalizáció hatásai

- ▶ Az esti étkezés ideje eltolódott későbbi időpontra.
- ▶ Rendszerint az esti étkezés a fő étkezés.
- ▶ Az étkezések nagy része magányosan történik.
- ▶ A táplálék kalória-, zsír-, szénhidrát- és fehérjetartalma egyaránt megnőtt.
- ▶ Magas feldolgozottságú, olajban sült ételek, magas répa- és kukoricaszirup tartalmú italok fogyasztása megnőtt.
- ▶ A szépség- és egészségideál megváltozott.

Globális krízis hatása mentális egészségünkre

- ▶ Este nagy mennyiségű, kalóriadús ételek fogyasztása.
- ▶ Előtérbe került a „depresszív”, gyorsan elfogyasztható ételek fogyasztása.
- ▶ Étkezési zavarok elterjedése felgyorsult.
- ▶ „Egészségipar”



A globalizáció hatásai



A globalizáció hatásai

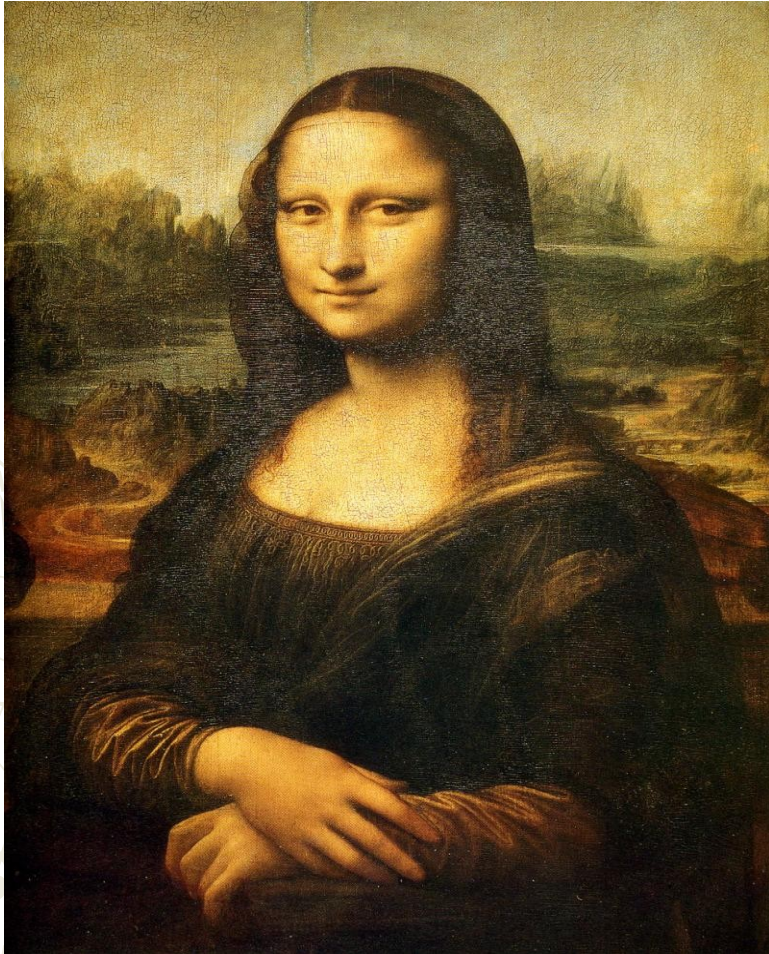
- ▶ Nőtt a munkával eltöltött idő.
- ▶ Nőtt a munkában eltöltött idő.
- ▶ Nőtt a női munka aránya a munkahelyeken.
- ▶ Nőtt a munkába jutással és hazajutással eltöltött idő.
- ▶ Nőtt a gazdasági változásokhoz való alkalmazkodás igénye.
- ▶ Nőtt a nem a végzettségnek megfelelő munkavállalók aránya.

Globális krízis hatása mentális egészségünkre

- ▶ Klasszikus szerepek felborulnak.
- ▶ A munkahely elvesztéshez nem tudnak alkalmazkodni az emberek (öngyilkosság, marginalizáció).
- ▶ A magas iskolai végzettség – tudás – értéktelenedik.
- ▶ A gyermekek leválása a szülőkről eltolódott.
- ▶ Karrierépítés családalapítás helyett.



A globalizáció hatásai



A globalizáció hatásai

- ▶ Gyorsan elkészülő, olcsó áruk mindenki számára elérhetőek.
- ▶ Gyors eszme- és ideálváltás jelent meg.
- ▶ Legújabb kori mítoszok születtek arról, hogy a megvásárolt tárgyak az ember értékét és érzelmi állapotát egyaránt javítják.
- ▶ Örök fiatalság mítosza.

Globális krízis hatása a mentális egészségünkre

- ▶ Alacsony minőségű, gyakran felesleges áruk vásárlása.
- ▶ A hamis üzenetek nem hoznak feloldást, sem boldogságot.
- ▶ A gyors boldogság eléréshez új függőségeket keresünk.
- ▶ Az egészség és a szépség iparrá vált.



Depresszió mint globális krízis

Depresszió tünetei

- ▶ Szinte minden nap nyomott hangulat.
- ▶ Örömkészség és érdeklődés elvesztése.
- ▶ Szomorúság, vagy üresség érzése.
- ▶ Fáradtság, levertség, teherbírás csökkenés, energiátlanság.
- ▶ Alvászavar.
- ▶ Nyugtalanság, feszültség, türelmetlenség, ingerültség, agresszió.
- ▶ Összpontosítási és koncentrációs problémák, döntésképtelenség.
- ▶ Szorongás.
- ▶ Értéktelenség érzés, önvád, bűntudat.
- ▶ Halál gondolata, öngyilkossággal kapcsolatos fantáziák.
- ▶ Alkohol- és drogfogyasztás, játékgépezés, kockázatkereső magatartás megjelenése.
- ▶ Étvágy változás.
- ▶ Változatos testi panaszok.

Depresszió hatása a globális társadalomra

- ▶ A munka, a közösséghez tartozás nem okoz örömet.
- ▶ Az alvászavar, energiátlanság rontja a teljesítményt.
- ▶ A figyelemkoncentráció romlása rontja a minőséget.
- ▶ Az érdektelenség, örömtelenség miatt csökken a kreatív energia.
- ▶ A másodlagos szerhasználat miatt nő a hiányzások száma.
- ▶ A társuló szomatikus panaszok miatt nő a táppénzen eltöltött napok száma.
- ▶ Nő a pszichoszomatikus, függőségekkel és ezek következményeivel kapcsolatos betegek száma.

Mit kell újra gondolnunk !



- ▶ Dinamikus egyensúly a gazdasági növekedés helyett.
- ▶ Az egészségboldogság fogalmának megvalósítása az egyéni motivációk helyett.