



Család lelki egészsége

Mentális zavarok

Ez a kategória az alábbi 10 al kategóriával rendelkezik (összesen 10 al kategóriája van).

A mentális problémák mindenkit elérhetnek

<https://nlc.hu/egeszseg/20151102/sztarok-mentalis-betegsegekkel/>



Leonardo DiCaprio – Obszesszív-kompulzív zavar (OCD)



Hayden Panettiere – Szülés utáni depresszió



David Beckham – Obszesszív-kompulzív zavar

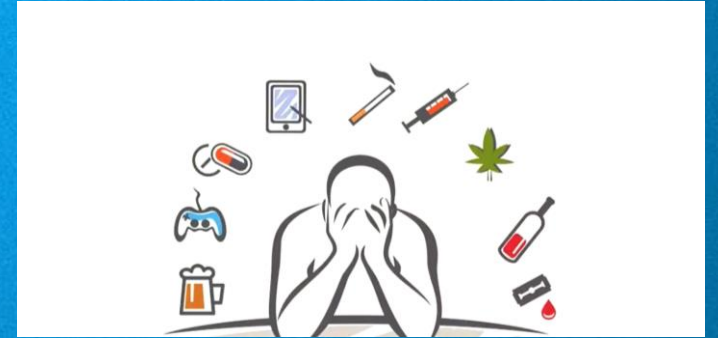


Catherine Zeta-Jones – Bipoláris zavar

10 leggyakoribb mentális betegség

- Depresszió
- Generalizált szorongás
- Obszesszív személyiségzavar(kényszerképzet)
- Bipoláris zavarok
- Skizofrénia
- Autizmus, spektrumzavar
- Figyelemhiányos hiperaktivitás zavar
- Étkezési és táplálkozási zavarok
- Poszttraumás stressz szindróma
- Szenvedélybetegségek





SZENVEDÉLYBETEGSÉGEK

Szenvedélybetegségek

Az ember alapvető állapota a szenvedély, melyet a számunkra pozitív tevékenységek (boldog, érzelmes pillanatok, szerelem, jól megérdemelt jutalom) iránt érzünk. **Szenvedélybetegségről akkor beszélünk, ha egy örömforrás vagy önjutalmazó magatartás függőssé válik, és negatív hatással van az egészségre, illetve a magánéletre.**

A szenvedélybetegekre az alábbi tulajdonságok jellemzőek:

- **ellenállhatatlan vágy** valamilyen viselkedés vagy kémiai anyag iránt;
- bizonyos tevékenység végzésével vagy hatóanyag használatával szembeni **nehéz ellenállás, az önuralom akár teljes hiánya;**
- a tevékenység vagy szerhasználat **negatív következményeinek figyelmen kívül hagyása.**

Kémiai szerek által kiváltott addikciók

A leggyakoribb kémiai addikciók egy része társadalmilag is elfogadott, ilyenek:

- a kávéfüggőség (koffein);
- a nikotinfüggőség (dohányzás)

Egyéb függőségek:

- alkoholbetegség,
- kábítószer-használat,
- gyógyszerfüggőség.

Szabó Győző: Kábítószer függőség



Szabó Győző, az ismert színész évekig volt kábítószerfüggő. A kábítószerrel való küzdelméről **Toxikoma** címmel könyvet írt. **A könyv a népszerű színész életének legnehezebb éveit eleveníti fel, egy hosszú évekig tartó drogos zuhanást, melynek végén minden szétesik Győző körül, aki végül rászánja magát az elvonókúrára. Ezen az önéletrajzi írásán alapul, a könyvvel azonos című film, amelyik** mely a két főhős, a drogos alfahím (Szabó Győző szerepében Molnár Áron) és az istent játszó pszichiáter (Csernus Imre szerepében Bányai Kelemen Barna) egymásnak feszüléséről és baráttá válásáról szól..

Viselkedéses addikciók

A viselkedést érintő addikciók esetén **valamilyen viselkedés veszi át az uralmat** a személyiség és a hétköznapi tevékenységek felett.

Leggyakoribb viselkedéses addikciók

A leggyakoribb viselkedéses addikciók az alapvető emberi szükségletekhez kötődnek, például **étel-, társ- vagy szexfüggőség.**

További gyakori viselkedéses addikciók

- számítógép- vagy internetfüggőség,
- munkamánia,
- vásárlásfüggőség,
- szerencsejáték-függőség,
- pirománia,
- kleptománia.

Játékfüggőség

**Mentális zavar lett a
játékfüggőség**

A mentális zavarok közé sorolta a játékfüggőséget az Egészségügyi Világszervezet (WHO) - adta hírül a BBC News.



POSZTTTRAUMÁS STRESSZ SZINDRÓMA

9.



Poszttraumás stressz szindróma

- A **poszttraumás stressz zavar** (post-traumatic stress disorder, **PTSD**) vagy **poszttraumatikus stressz szindróma** egyfajta **védekezési mechanizmus, amely traumatikus események után lép fel.** (Régebben a háborút megjárt katonák betegségének tartották.) Korábbi kriminális, borzalmas, vagy egyéb okból traumatikus hatású eseményekhez kapcsolódó emlékképek nem kívánt, tudatban való ismételt megjelenése.

Rambo című film a poszttraumás stressz szindróma témáját dolgozza fel



A Rambo – Első vér 1982-ben bemutatott amerikai akciófilm Ted Kotcheff rendezésében, melyben először szerepel John Rambo vietnámi háborús veterán. A film David Morrell 1972-es azonos című regénye alapján készült.

Lady Gaga: PTSD



A zenei és színészi sikerei ellenére Lady Gaga 2016 decemberében nyíltan beszélt a **poszttraumás stressz szindrómával való küzdelméről**. Gaga egy 2014-es interjúban fedte fel, hogy **19 éves korában nemi erőszak áldozata lett** és az akkor átélt trauma még mindig kíséri, így a PTSD egy nagyon súlyos dolog nála. "*A saját traumám az életemben segített megérteni mások traumáját*" - mondta.

ÉTKEZÉSI ÉS TÁPLÁLKOZÁSI ZAVAROK

A táplálkozási zavarok kialakulásának okai

- Az evészavar általában több tényező vagy esemény együttes hatására alakul ki, mint például **alacsony önbecsülés**, családi, párkapcsolati, iskolai, munkahelyi problémák, túlzó elvárások, szexualitással kapcsolatos aggodalmak, érzelmi bántalmazás, illetve traumatikus események, vagy hosszan tartó betegségek, de a kutatások szerint a gének és a környezet is fontos szerepet játszanak kialakulásukban.
- A **testképpel kapcsolatos problémák**hoz és szövődményes táplálkozási zavarokhoz hozzájárulhat az is, hogy a média gyakran irreális szépségideálokat mutat, melyeket a fiatalok követni szeretnének, emiatt fokozott elvárásaik vannak önmagukkal szemben.

Az étkezési zavarok leggyakoribb típusai

Használnak a fogyókúrák?

Miért kerül a szélsőséges diétákat?

Túlzásba vitt fogyókúrák



- Az étkezési zavarok leggyakoribb típusai:
-
- Anorexia nervosa
- Bulimia nervosa,
- Falászavar,
- Izomdiszmorfia
- Orthorexia nervosa
- Testzsírfóbia
- Purgáló zavar

Elton John: Bulímia



A népszerű énekes a bulimia nervosa (falási rohamokkal járó kényszerbetegség) nevű étkezési zavarban szenvedett - azt nyilatkozta, az volt a legnehezebb, hogy saját magának beismerje, hogy beteg, és segítséget kérjen.

FIGYELEMHIÁNYOS HIPERAKTIVITÁS-ZAVAR

Figyelemhiányos hiperaktivitás zavar

- A **figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar** (*attention deficit hyperactivity disorder, ADHD*) **neurológiai** természetű veleszületett vagy fejlődési rendellenesség, melynek **vezető tünete a figyelemzavar, kísérő tünetei a hiperaktivitás, feledékenység és a gyenge impulzuskontroll**. Magyar megfelelője: **szétszórtság nyüzsgéssel vagy nélküle**.
- Betegségnek, részképességzavarnak, néha fogyatékoságnak tekinthető az eset súlyosságától függően. Gyakran egyszerűen csak hiperaktivitásnak tekintik, holott létezik hiperaktivitás figyelemzavar és más tünetek nélkül is.

Michael Phelps: ADHD



- Michael Phelps amerikai úszó 19 olimpiai érmet nyert úszókarrierje során, mellyel a világrekordot is tartja.
- A rendszeres sportolás nemcsak a testünknek tesz jót, hanem a lelkünknek is. A többszörös világ-, és olimpiai bajok úszó, Michael Phelps azonban fantasztikus fizikuma ellenére is **harcol a belső szörnyeivel**. A sportoló **figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarban szenved**. A betegség tünetei közül a leggyakoribbak a koncentráció és az önkontroll hiánya. Phelps-et 9 éves korában diagnosztizálták ezzel a zavarral. Rengeteg gyógyszert kellett szednie egészen addig, amíg nem tudott saját maga megbirkózni ezzel a betegséggel.

AUTIZMUS

SPEKTRUM ZAVAR

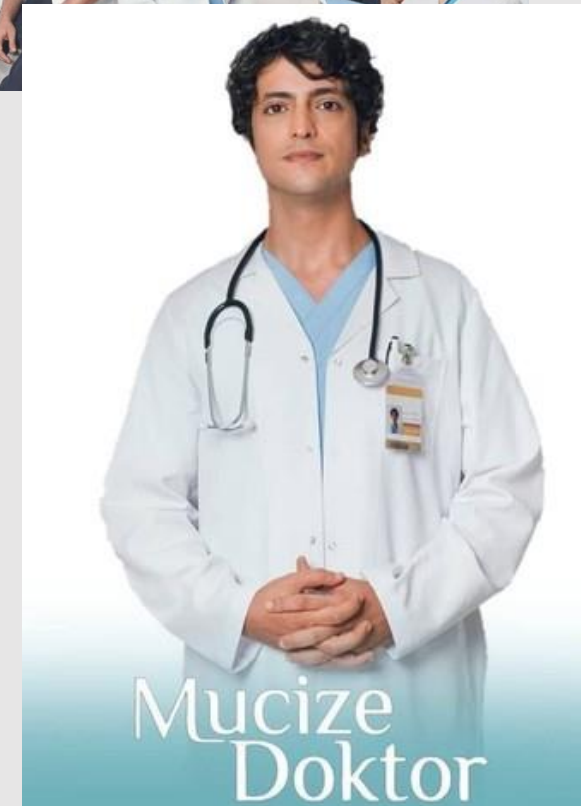
Autizmus

- Az **autizmus** spektrumzavar, állapotok széles spektrumát felölelő gyűjtőfogalom, a spektrumzavar (a kifejezésben a spektrum szó arra utal, hogy az autizmusnak számtalan megjelenési formája van) **egy idegi-fejlődési rendellenesség, ami csökkent mértékű társadalmi kapcsolatokban, kommunikációs képességekben, abnormális viselkedési és érdeklődési mintázatokban nyilvánul meg.** Az autizmus egy olyan spektrum, ami a kissé furcsán viselkedő különcöktől az egész nap az ágy szélén üldögélő, ringatózó, nem kommunikáló autistákig terjed.
- Bár az eredete ismeretlen, a **genetikai** tényezők fontosnak tűnnek.

[Esőember](#)

[Dr Murphy](#)

Az autizmus több ismert filmben szerepel



Skizofrénia

- A **skizofrénia**, **szkizofrénia** vagy **hasadásos elmezavar** olyan kóros mentális állapot, amelyet a mentális folyamatok összeomlása, a **gondolatok, érzések és cselekedetek közötti összhang felbomlása, rossz érzelmi alkalmazkodás, érzékcsalódások és téveszmék** jellemeznek.
- A *skizofrénia* elnevezés a **görög** eredetű *szkhizein* (σχίζειν), „hasadás” és *phrén, phren-* (φρήν, φρεν-), „elme” szavakból ered, a kifejezést a svájci **Eugen Bleuler** pszichiáter alkotta 1911-ben. A **skizofrénia nem jelent „tudathasadást”** vagy „többszörös személyiségzavart” (ezeket manapság **disszociatív személyiségzavarnak** is nevezik), és gyakran össze is keverik a két betegséget. A kifejezés a betegség jellegzetes megjelenési formájának következtében inkább azt jelenti, hogy „hasadt a szellemi funkció”. Leválik az érzelem a gondolkodásról (pl. nevetve beszél az édesanyja haláláról).



Vincent van Gogh

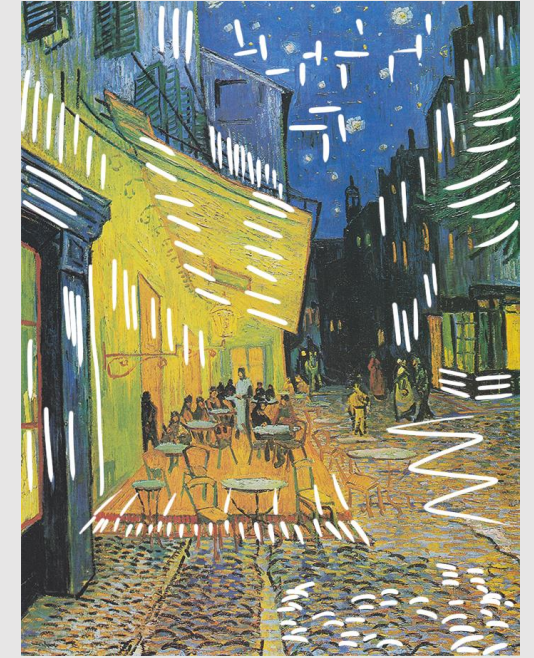
BIPOLÁRIS ZAVAROK

Bipoláris zavar

- A **bipoláris zavar** (*bipolar disorder (BD)*) – úgy is ismert, mint **mániás depresszió** (*manic depression (MD)*) – pszichiátriai kórkép, utalva a mánia (vagy hipománia, vagy kevert fázis) és a klinikai **depresszió** (depressziós, vagy egykedvű/levert hangulat) váltakozásaira, egy hosszabb időtartamon keresztül.
- Az egészséges átlagemberek által időnként tapasztalható feldobott jókedvvel, és levert hangulattal szemben egy bipoláris zavarban szenvedő beteg *rendkívül szélsőséges* hangulatingadozásokon megy keresztül, melyek akár *hónapokig* is eltarthatnak.
- **A legtöbb páciens már tizenéves kora vége felé mutatja a betegség egyes tüneteit.** Ezeket a panaszokat gyakran pubertáskori zavaroknak tudják be. Nem ritka, hogy a helyes diagnózis felállítására akár 8 évet is várni kell, ami általában a 25–40 éves kor között történik meg.
- A bipoláris zavar a teljes népesség kb. 1%-át érinti, így egyes becslések szerint **Magyarországon** 100 ezren, az **Amerikai Egyesült Államokban** mintegy 3 millióan szenvednek e betegségben.
- A betegek megfelelően beállított **gyógyszeres** kezelés mellett teljes értékű életet élhetnek.

Vincent van Gogh: Bipoláris zavarok

[Vincent van Gogh](#)



Vincent van Gogh holland festőművész, a posztimpresszionizmus egyik legnagyobb alakja. Hallucinációk és az epilepsziás rohamok kísérték az életét.

Az impresszionizmus a modern művészet első jelentős forradalma volt, amely magát az érzéki benyomást, az impressziót rögzítette. Az impresszionisták elsősorban a fény festői voltak, az adott dolgokat úgy ábrázolták, ahogyan adott pillanatban látták, ez az élmény vezette az ecsetjüket. A fény felbontja a színeket, a levegő rezgése elmosza a szilárd körvonalakat, a felületen reflex-hatások vibrálnak. A kritika és a közönség gúnyolódása ellenére szilárdan kitartottak ezen elvek mellett.



OBSZESSZÍV-KOMPULZÍV SZEMÉLYISÉGZAVAR



Obszesszív-kompulzív zavar

- Az **obszesszív-kompulzív zavar** (más néven: **kényszerbetegség**; angolul: *obsessive-compulsive disorder, OCD*) pszichiátriai rendellenesség; **olyan elmeállapot, amelyben újra és újra jelentkező kellemetlen képzetek vagy gondolatok (kényszer-gondolatok) mellett állandóan újra jelentkező kényszeres cselekedetek (kényszer-cselekedetek) vannak jelen.** Meghatározó jelentőségű, hogy ezek a gondolatok a beteg számára is idegenek, riasztóak, fenyegetőek, a cselekedetek pedig értelmetlenek, de a szorongás csökkentése érdekében muszáj folytatnia azokat.
- Egyszerű meghatározása szerint a kényszerbeteg kénytelen olyasmire gondolni, amire nem akar gondolni, a feszültség oldására kénytelen olyat cselekedni, amit nem akar megtenni. A skizofréniával ellentétben **a beteg tökéletesen tisztában van gondolatai és cselekedetei belső eredetével és abszurditásával, nem veszíti el a kapcsolatot a valósággal.**

Leonardo DiCaprio: Obszesszív-kompulzív zavar



A színész gyerekkorában **obszesszív-kompulzív megbetegedésben**, azaz OCD-ben (kényszerbetegség) szenvedett, ami az *Aviátor* című film forgatásán újra előjött. A moziban egy ebben a betegségben szenvedő férfit alakított.

Az Oscar-díjas sztár **bevallotta**, hogy kényszert érez arra, hogy többször **átsétáljon az ajtókon, és rálépjen a rágógumik által hagyott járdafoltokra**. De DiCaprionak sikerült kordában tartania kényszerbetegségét: *"Egy bizonyos ponton képes vagyok azt mondani: oké, nevetséges vagy. Ne lépj rá minden rágófoltra, amit látsz. Nem kell ezt tenned."*

David Beckham: Obszesszív-kompulzív zavar



A világhírű focista kényszerbetegséggel (obszesszív-kompulzív zavar, vagy angolul Obsessive Compulsive Disorder, szakmai berkekben is használt rövidítése pedig OCD) küzd. Ha megszáll egy hotelszobában addig nem tud nyugodtan leülni, amíg minden egyes holmija nincs a helyén vagy amíg az újságok nincsenek megfelelő sorrendben elrendezve. Az ilyen betegségben szenvedőknek minden pillanatban ellenőrizniük kell, hogy minden tökéletesen meg-e vagy a helyén van-e, újra és újra.

„Úgy érzem, muszáj, hogy minden egyes tárgy a házamban egyenes vonalban álljon, vagy párba legyen állítva.”

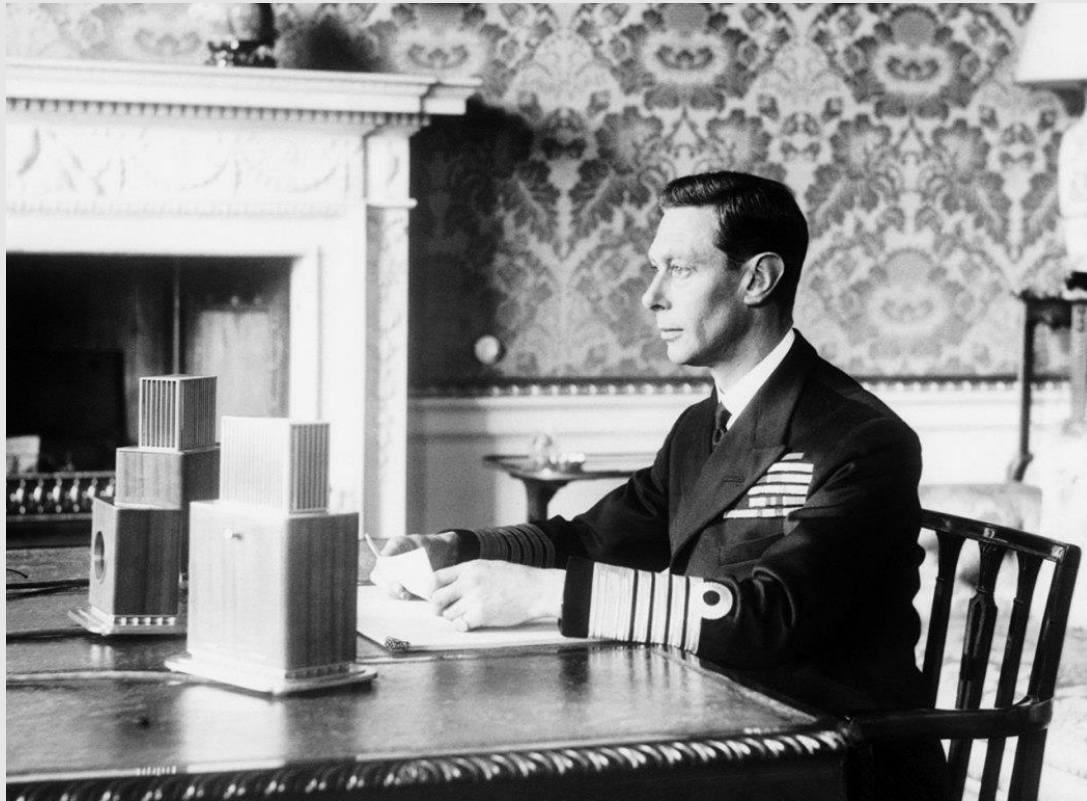
– mondta Beckham.

GENERALIZÁLT SZORONGÁS

Generalizált szorongás

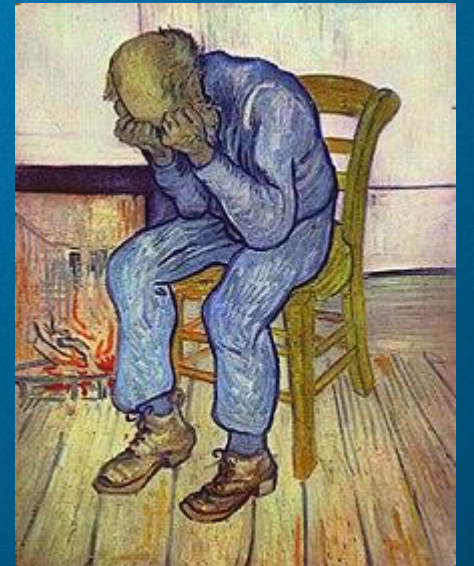
A generalizált szorongás (generalizált szorongásos zavar) gyakran jelenik meg az alapellátásban. Jellemző tünete a **nagyfokú, tartós – gyakran különösebb okot nélkülöző – szorongás és aggodalom bizonyos események vagy cselekedetek miatt.** A beteg nehezen képes úrrá lenni szorongása felett, ami gyakran testi panaszokban (fáradtságérzés, izomfeszülés, nyugtalanlás, szomatikus tünetek) is megnyilvánul.

VI. György: Generalizált szorongás



- VI. György az Egyesült Királyság és a Brit Nemzetközösség domíniumainak királya 1936-tól haláláig. Ő volt India utolsó császára és a Nemzetközösség első feje.
- **Dadogással küszködött.**

DEPRESSZIÓ



Depresszió

- A **depresszió**, hivatalosan **súlyos depressziós zavar** (*major depressive disorder, MDD*), amit **több mint két hétig tartó, a legtöbb szituációban fennálló lehangoltság jellemez. Többnyire társul hozzá az önbizalom hiánya, lelkesedés elvesztése** a betegség előtt örömet nyújtott tevékenységekben, kevés lelkesedés és egyértelmű ok nélküli fájdalom. Míg néhányan periódusokban élik meg a tüneteket, amik között akár évek is eltelhetnek, addig másokra általában jellemzőek azok. A betegség negatívan befolyásolja a beteg személyes életét, munkáját, oktatását, alvását, étkezési szokásait és általános egészségét. **A depresszióban szenvedők 2-8%-a öngyilkosság által hal meg**, az öngyilkosságot elkövetők fele pedig depresszió, vagy egyéb hangulatzavarban szenvedett élete során.
- A betegség oka genetikai, környezeti és pszichológiai tényezők kombinációja.

J.K.Rowling: Depresszió



A népszerű **Harry Potter** könyvsorozat szerzője beszámolt arról, hogy **miután elvált** az első férjétől anyagilag megcsömörlött, **mély depresszióba zuhant** és olyan gondolatai is fogantak, amely a saját életének kioltására irányultak. A kislánya és az orvosa segítségével azonban sikerült leküzdeni gondjait.

„Kicsit sem szégyelltem azt, hogy depressziós voltam. Nagyon nehéz időket éltem akkoriban és tulajdonképpen büszke is vagyok magamra, hogy végül sikerült kilábalnom a betegségből.” – mondta Rowling.

Források

- Wikipédia
- Youtube
- <https://nlc.hu/egeszseg/20151102/sztarok-mentalis-betegsegekkel/>
- https://www.hazipatika.com/psziche/pszichiatriai_betegsegek/cikkek/hires_segek_akik_mentalis_betegseggel_kuzdenek
- <https://noizz.hu/szines/10-celeb-aki-nem-titkolja-hogy-komoly-mentalis-betegseggel-kuzd/9ncyb4r>
- <https://www.youtube.com/watch?v=k2xNT77mPlc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=D6baVreRT40>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xfgNRZ2ThcY>