

Mozgássérült személyek támogatásának mentálhigiénés vonatkozásai

Farkas Péter

Pannon Egyetem, Humántudományi Kar Pszichológiai és Mentálhigiéné Intézet

farkas.peter@htk.uni-pannon.hu

Kulcsszavak: mozgássérült személyek mentálhigiénéje, megküzdési technikák, személyes identitás

A XXI. század társadalmi és gazdasági folyamatai rávilágítanak arra, hogy a fogyatékkal élő személyek integrálásához olyan körülmények szükségesek, amelyek az érintett csoportoknak lehetővé teszik a minél teljesebb és önállóbb életvitel kialakítását. Ennek eléréséhez a sérült és az egészséges személyeknek is szükséges a szociális és együttműködési kompetenciáik fejlesztése. A mozgássérült emberek számára ez különösen fontos téma, hiszen naponta közvetlen kapcsolatba kerülhetnek a társadalom többi tagjával akár magánszemélyként, akár munkavállalóként, vagy éppen tanulóként. Ezért a mozgássérült személyek számára elengedhetetlen, hogy kialakítsák a saját lelki egészségüket megerősítő technikákat. A szűkebb közösségnek pedig a támogató és elfogadó szerepe mellett fel kell ismerni a másság elfogadásában rejlő lehetőségeket. A fogyatékos személyek ugyanis nemcsak az adottságaikból származó hátrányokkal néznek szembe, hanem azon sztereotípiákkal és előítéletekkel is meg kell küzdeniük, amelyek feldolgozása a lelki egészségük erősségétől függ. Ebben kiemelt jelentőséggel bírhat a különféle mentálhigiénés szemléletek alkalmazása, hiszen az ő életükben talán még nagyobb szerepet kap a személyes megküzdési stratégiák kialakítása és gyakorlati alkalmazása a vélt vagy valós hátrányok leküzdése miatt. Lényeges gondolat lehet, hogy a fogyatékoságuk az egyik, de nem az egyetlen (és talán nem is a legfontosabb) tulajdonságuk.

Mental health aspects of supporting people with disability

Key words: mental health of people with disabilities, coping techniques, personal identity

The social and economic processes of the 21st century highlight that in order to integrate people with disabilities, it is necessary to provide conditions that enable them to develop a fuller and more independent lifestyle. In order to achieve this, both disabled and healthy people need to develop their social and cooperation competencies. This is a particularly important topic for people with disabilities, since they are the ones who can come into direct contact with other members of society on a daily basis, whether as individuals, employees, or students. Therefore, it is essential for people with disabilities to develop techniques that strengthen their own mental health. In addition to the supportive and accepting role of the smaller community in this context, the opportunities inherent in accepting otherness must be recognized. People with disabilities not only face disadvantages resulting from their abilities, but also have to fight stereotypes and prejudices, and the success of processing these largely depends on the strength of their mental health. Consequently, the use of various mental health approaches may be of particular importance, since the development and practical application of personal coping strategies may play an even greater role in their lives to overcome perceived or real disadvantages. It may be important to consider that their disability is one, but not the only (and perhaps not the most important) characteristic of them.