

Lelkes Suli

2024

Február

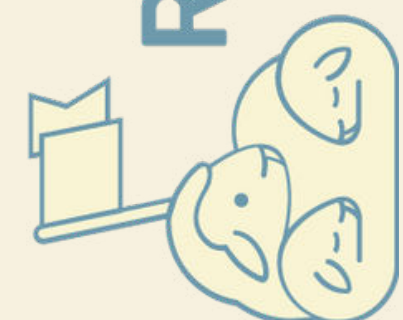
Összeállította a Református
EGYMI Debreceni
Tagintézményének Pszichológus
Munkacsoportja

**Alternatív dohányzási formák
hatása a szervezetre**

**Valentin nap - házastársi
alrendszer**

**Mivel dolgozik a pszichológus?
Terápiás módszerek bemutatása:
Állatokkal segített terápia**

REFORMÁTUS
— EGYMI —



Alternatív dohányzási formák

A 2023-as februári hírlevelünkben bővebben írtunk a **szenvedélybetegségekről**, amelynek kapcsán a dohányzást is érintettük. Részletesen végig vettük, hogy főleg gyerekekre nézve milyen hatása van az alkoholnak és dohányzásnak. A fontosságuk miatt röviden felelevenítjük ezeket a hatásokat, bővebb információt pedig az említett számban találhatnak olvasóink.

- Amennyiben egy kiskorúnak dohányterméket vagy alkoholt adunk, azzal a **gyermeket veszélyeztetjük**, melynek **büntetőjogi következményei** vannak.
- A gyermeki, serdülő szervezet még gyorsabban tanul, gyorsabban tolerálja az alkoholos, nikotinos állapotot, rendszeres használat mellett az **alkohol- és nikotinfüggőség** így a felnőttekhez képest lényegesen **gyorsabban kialakulhat**.
- Ha a gyermek vagy a serdülő azt a visszajelzést kapja a szüleitől, hogy a szerhasználat szülői felügyelet mellett elfogadható, **növeli a kockázatát** annak, hogy **elfogadhatónak** tartsa szülői felügyelet nélkül is.
- A különböző kémiai szerek **gátolják az egészséges személyiségfejlődést**.

Az elmúlt években robbanásszerűen terjedtek el azok az eszközök, amelyek a hagyományos cigaretta helyett egy „egészségesebb”, a különböző ízesítésük miatt pedig élvezetesebb dohányzási lehetőséggel kecsegtetnek, **azonban használatuk nem minden esetben legális, valamint komoly veszélyeket is hordoz. Szülőként, pedagógusként azonban fontos, hogy ezeket mi magunk is ismerjük. Így tudjuk csak ezeket a témákat is a gyerekekkel való beszélgetés tárgyává tenni, illetve ennek veszélyeire felhívni a figyelmüket, edukálni őket erről.** A következő néhány bekezdésben a manapság leggyakrabban használt dohányzási termékeket mutatjuk be. **Cikkünk preventív jellegű, tehát célja, hogy csökkentse a használatuk kockázatát.**

Hevített dohánytermékekhez kapcsolódó készülékek: IQOS, Glo

A készülék a hevítés elvén alapszik, tehát a hagyományos cigarettával szemben nem égeti a dohányt, hanem hevíti, égés hiányában pedig nem keletkezik füst, sem kátrány. A melegítést elektromos eszköz végzi. A felhasználók a dohánylevelek melegítése során nyert nikotintartalmú aeroszolt lélegzik be, azonban ez a hagyományos cigarettához hasonlóan **károsítja a tüdőt, az immunrendszert és az érrendszert.**



E-cigaretta

Az e-cigaretta elemmel vagy tölthető akkumulátorral működik. A készülékben lévő folyékony állagú nikotint fűtőszál melegíti fel, és aeroszollá porlasztja. Az e-cigaretta folyadékában lévő és a melegítés során képződő további vegyületek közül számos egészségkárosító hatású: hozzájárulnak a tüdőszövet és az egész szervezet gyulladáshoz, ezáltal **növelhetik a szív- és érrendszert, a tüdőt, a csontvelőt, a lépet és a központi idegrendszert érintő betegségek előfordulását.** Eldobható formái a speciális liquidet tartalmazó **Elf bar** és a **Vape** nevezetű elektromos cigaretták, melyek használata **Magyarországon illegális.** Az elnevezése után álló szám mindig azt jelöli, hogy az adott készülék hány slukk elszívására alkalmas. 1 doboz cigaretta kb. 200 slukkot jelent. A 800-as 800 slukk elszívását teszi lehetővé, ami nagyjából 4 doboz cigarettának felel meg, így akár egyszerre, észrevétlenül elszívható 1 doboz cigarettának megfelelő mennyiség.



Snüssz

A tasakos őrölt dohányt az **íny és a száj nyálkahártyája közé** helyezik. Nem büdös és nem is túl látványos, így eltitkolni is könnyű a szülők előtt. Sok középiskolás már Magyarországon is alkalmazza tanórákon, az adagolását azonban könnyen túlzásba lehet vinni, ami **nikotinmérgezéshez** vezet. Légzőszervi betegséget nem okoz, azonban a **gége, szájüreg, valamint az emésztőrendszer betegségeihez** vezethet.



Vízpipa

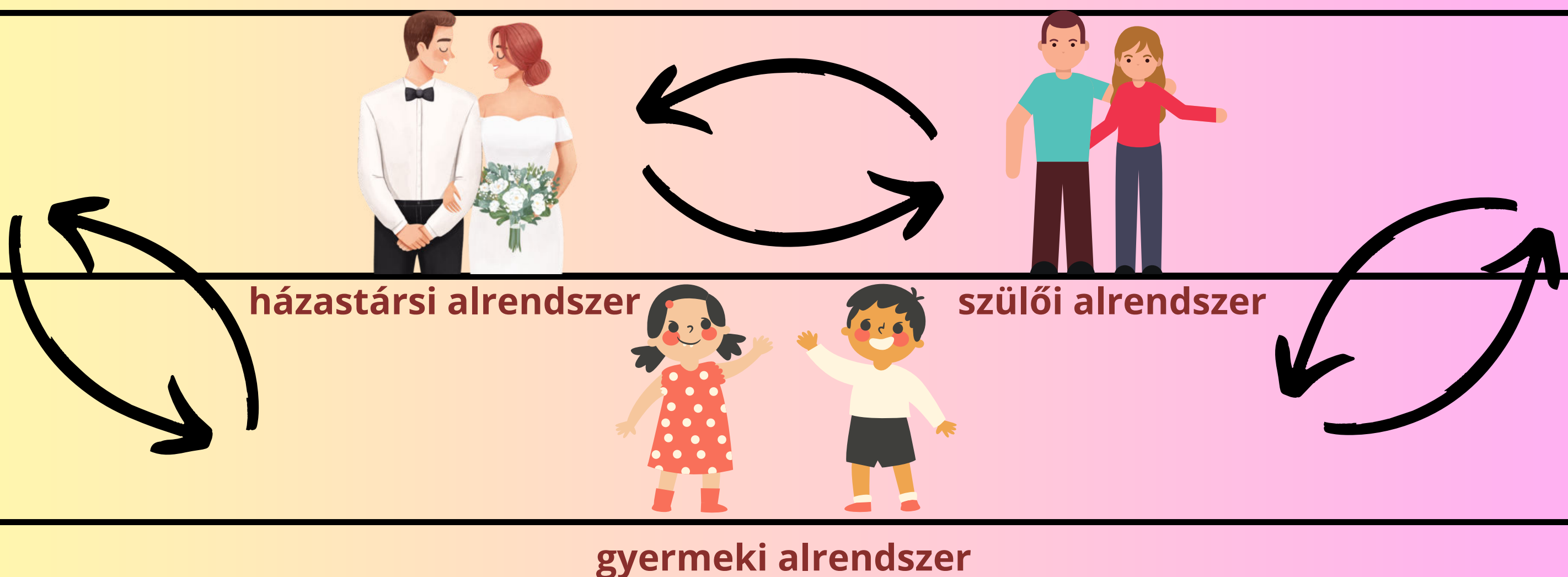
A dohányfüstöt vízen át szívják be a tüdőbe. Azonos idő alatt a vízpipa füstjéből **közel megegyező mennyiségű nikotin, és legalább annyi szénmonoxid jut testünkbe,** mint cigarettázás során. A vízpipadohányból és az izzó szénből származó vegyületek a cigarettázáshoz hasonlóan hozzájárulnak a **tüdőrák, a légzőszervi betegségek, a szív- és érrendszeri betegségek** kialakulásához, és valószínűsíthető az összefüggés **a hólyag-, az orr-garat üregi, a nyelőcsődaganatokkal és a terméketlenséggel.**



Valentin nap - A házastársi alrendszer fontossága

Munkánk során gyakran találkozunk azzal, hogy a szülőpár tagjai azt gondolják, hogy azzal teszik a legjobbat gyereküknek, ha minden idejüket és energiájukat neki szentelik. Ez azonban tévhit, ugyanis ahhoz, hogy érzelmileg képesek legyenek a szülők jelen lenni a gyerekek életében, nekik is töltekezni kell valahonnan. A Valentin-nap alkalmával jelen cikkünkben a **házastársi kapcsolat fontosságára** hívjuk fel a figyelmet. Bátorítjuk olvasóinkat arra, hogy merjenek a gyerekektől szeparáltan is időt tölteni, megélni különleges pillanatokat párjukkal, házastársukkal.

A családban többféle alrendszer megtalálható, mint például a **házastársi**, **szülői** vagy a **gyermeki alrendszer**. Ezek mind hatással vannak egymásra. Bronfenbrenner (1986) szerint **minden egyes családtag befolyásoló erővel bír** a többiek egymással való kapcsolatára. Tehát ha feleségként feszült, ingerült vagyok a párkapcsolati problémáim miatt, akkor az hatással lesz a gyerekekre is, hiába az ő életükben édesanyaként vagyok jelen. **Végső soron a házastársi alrendszerre való odafigyelés, ápolás a gyerekek érdekét (is) szolgálja.**



Az első gyermek megszületésével **új szerepek** jönnek létre: a férfi **édesapává**, a nő **édesanyává** válik. Így a házastársi alrendszer mellett megjelenik a **szülői alrendszer**, melynek feladata, hogy az utódról gondoskodjon. Ekkor különösen fontos figyelni arra, hogy a házastársi alrendszer **továbbra is megtartsa a feladatát** és benne a felek kölcsönösen támogassák egymást, melyhez **a szülői és a házastársi alrendszer között határt kell szabni.**

Valentin nap - A házastársi alrendszer fontossága

Miért fontos ez?

- Egy vagy több gyerek nevelése rengeteg időt és energiát kíván meg a szülőktől. Sajnos szülők nem szuperhősök, akik kifogyhatatlan energiával rendelkeznének. Nekik is **szükségük van visszatöltésre**, hiszen csak akkor tudnak adni a gyerekeknek, ha ők is kapnak valahonnan.
- Egy család az idő előrehaladtával rengeteg várt (gyerekek születése, lázadó kamaszok, otthonról elköltöző fiatalok) és nemvárt (költözések, nagyszülők elvesztése, anyagi nehézségek) változáson megy keresztül. Ahhoz, hogy **rugalmasan tudjon a család ehhez alkalmazkodni** elengedhetetlen, hogy a házastársak megfelelő módon kommunikáljanak, viselkedjenek, oldjanak meg konfliktusokat.
- **Mintakövetés:** a gyerekek legtöbbet abból tanulnak, amit látnak és tapasztalnak. Egy megfelelően működő házastársi alrendszer kapcsolati mintát biztosít a gyerekeknek, ennek megfelelően alakul majd a jövőbeni párválasztásuk.
- A **házastársi alrendszer erőssége és tartóssága kulcsfontosságú** a családi **stabilitás** szempontjából, ugyanis, ha diszfunkció lép fel benne az egész család életére kihatással van.
- Egy család életében természetes életciklus, amikor a gyerek(ek) abba az életszakaszba kerülnek, hogy elköltöznek otthonról, az addiginál önállóbb életet kezdenek. Erre a változásra adott szülői érzelmi választ hívjuk **üres fészek szindrómának**. Természetesen nem tilos szomorkodni azon, hogy már nem mi vagyunk legfontosabbak a gyermekeink számára. Ez egy változás, azonban amennyiben korábban is megfelelő hangsúlyt fektettek a házaspárok a kapcsolatuk ápolására, akkor ehhez is **könnyebben fognak tudni alkalmazkodni**.

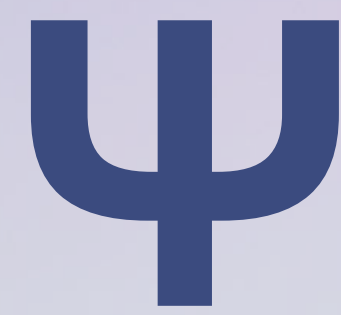


Röviden összefoglalva: amennyiben mi jól érezzük magunkat a házasságunkban, megéljük a férj/feleség szerepeinket is, abból a gyerekeknek csak előnyük származhat.



Mivel dolgozik a pszichológus?

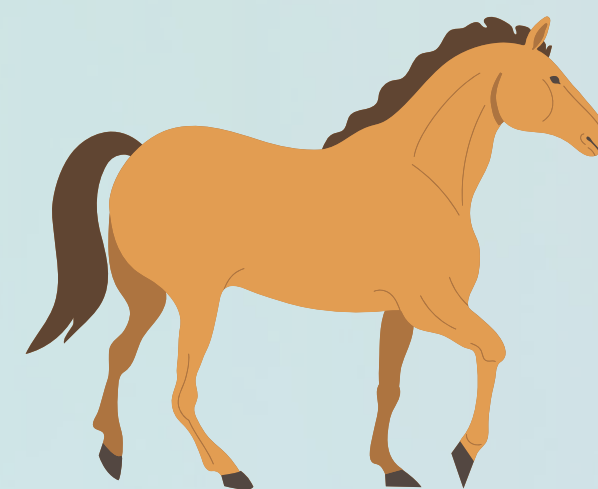
Állatokkal segített terápia



Egyik állandó rovatunk, hogy olyan különböző módszereket mutatunk be, amelyekkel mi pszichológusok dolgozunk. A következő cikkünk az **állatassisztált módszerek** alkalmazásáról szól, amely napjainkban egyre nagyobb népszerűségnek örvend. Egyes elméletek szerint a terápia hasznossága abban rejlik, hogy egy **szelíd, nyugodt, kiegyensúlyozott állat látványa megnyugtatóan hat** az emberek egy részére.

Milyen állatokkal végzik a terápiát?

Az állat által segített terápiákban résztvevő állatok köre egyre inkább bővül. Legelterjedtebb formája a **lovasterápia** és a **kutya által segített** terápia, de folyamatos módszertani kidolgozások történnek a **macska** és **nyúl asszisztált** foglalkozások irányában is.

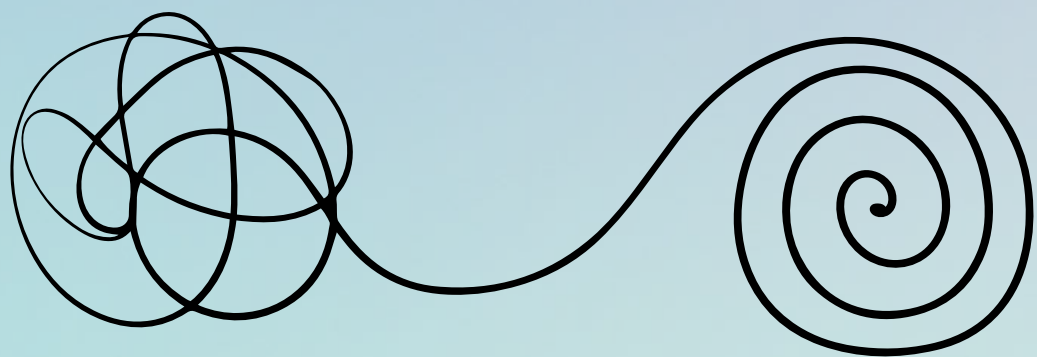


Állatok jelenléte a mindennapokban és a terápiában

Az állatok **jelenléte** már önmagában számos **kedvező hatást** gyakorol az állatszerető személyekre. A foglalkozások során az állat jelenléte növelheti a hatékonyságot. Például a kutya **biztonságos kötődési modellt biztosít** viselkedésével a gyerekek számára, továbbá **segíti a társas interakciókat, kapcsolatfelvételt, növeli a bevonódás mértékét**. A kutya és a gyermek kapcsolatában kiemelten fontos, hogy **motiváló erőt jelent a játékhoz, a feladatok megoldásához**, az **érzelmi töltet** miatt pedig **hatékonyabb a tanulás**. Csoportos foglalkozások esetén pozitív hatást gyakorol a **csoportdinamikára**, a csoportfolyamatok alakulására. A **szociális területre** gyakorolt kedvező hatása már a **kutyatartás esetén is megfigyelhető**. Egyfelől **csökkenti a magányérzetet**, másfelől a **sétáltatás** lehetőséget biztosít a **kapcsolattartásra, kommunikáció kezdeményezésére**.

Kik végzik és milyen esetekben ajánlott?

A segítségnyújtás ezen formáit **speciálisan képzett állatok, szakemberek közreműködésével** végzik, az erre vonatkozó jogszabályban előírt feltételeknek megfelelő **engedélyek és tanúsítványok birtokában**.



Az állatasszisztált terápia hatékony segítséget nyújthat a **megelőzés, beavatkozás és rehabilitáció** terén egyaránt, **életkortól függetlenül**. Az eddigi tapasztalatok szerint leginkább a következő területeken fejti ki hatását: **kommunikációs és szociális készségek** fejlesztése, **szorongás** oldása, **hangulat** javítása, **önálló életvitel** elősegítése, **empátiás készségek** fejlesztése.

Kutya által asszisztált terápia

Leggyakrabban a kutya által asszisztált foglalkozásokra kerül sor. A kutyát **társállat szerepe, szociális készségei és természete** teszi kifejezetten egyedivé. A kutyás terápia hatékonyságára irányuló vizsgálatok eredményei szerint a **kutyával való kapcsolatfelvétel már önmagában pozitív változásokat hoz** több területen is (fizikai, pszichés, érzelmi, szociális, kognitív). A fizikai hatások mellett olyan pszichés tényezőkre is hatással van a kutya, mint **a stressz, szorongás** és olyan érzelmi faktorokra, mint a **kötődés**. Ezen változások létrejöttéhez sok esetben **a kutya jelenléte is elég**, nem véletlenül számolnak be kutatások a **kutyatartás pozitív hatásairól**.



Mi történik egy ilyen terápiás ülésen?

Az állatasszisztált terápia során az állat egy olyan felvezetővel, szakemberrel vesz részt az adott terápiás ülésen, aki részt vett az állat kiképzésében. A terápiás állat típusától függően a foglalkozások sokfélék lehetnek. Alapvetően a terápiás állat **játékos feladatok során** segíti a terápiás cél megvalósulását, mint említettem **pusztán a jelenlétével** is, illetve **aktívan bekapcsolódva** a feladatokba. Ezáltal motiválva a terápia alanyát az együttműködésre. A gyerekek interakcióba lépnek az állattal és úgy végzik el a feladatokat, hogy nem tekintik feladathelyzetnek, mert **élvezetes tevékenység** közben valósul meg a fejlesztés. A terápiás fejlesztés során az ember-állat kapcsolatban rejlő érzelmi-motivációs potenciálra építenek.

Felhasznált irodalom:

<https://egeszsegvonal.gov.hu/e-e/669-e-cigaretta-es-alternativ-dohanytermekek.html>

Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (1991). *Family therapy: An overview*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.

Bronfenbrenner, U. (1986). Recent advances in research on the ecology of human development. *Development as action in context: Problem behavior and normal youth development*, 287-309.

**FELMERÜLŐ KÉRDÉSEK ESETÉN KERESSE
BIZALOMMAL AZ INTÉZMÉNYBEN
DOLGOZÓ PSZICHOLOGUST!**

**A hírlevelet összeállították és
szerkesztették:**

Antal Zsófia
Csonka Tamásné
Lakatos Dóra
Rácz András
Sós Tímea