AZ EGÉSZSÉG HOLISZTIKUSAN

Dr. Bartha Éva Judit

DEBRECENI EGYETEM
ATLÉTIKAI CLUB

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A kiadvány elkészítését az EFOP-1.8.6-17-2017-00019 „SZABADIDŐSPORT ESEMÉNYEK A FELNŐTT LAKOSSÁG KÖRÉBEN ÉS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSRE VONATKOZÓ INNOVÁCIÓ AZ ÉSZAK-ALFÖLD RÉGIÓBAN (SZELFI)" támogatta.

Debreceni Egyetemi Atlétikai Club

Dr. Bartha Éva Judit

Az egészség holisztikusan

A kiadvány elkészítését az
EFOP-1.8.6-17-2017-00019
„SZABADIDŐSPORT ESEMÉNYEK A FELNŐTT LAKOSSÁG KÖRÉBEN ÉS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSRE VONATKOZÓ INNOVÁCIÓ AZ ÉSZAK-ALFÖLD RÉGIÓBAN (SZELFI)” támogatta.
A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

ISBN 978-963-490-374-1

Kiadja: Debreceni Egyetem

Debrecen
2019

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Az egészség holisztikusan

A modern egészségszemlélet szerint a megfelelő mennyiségű fizikai aktivitás, a funkcionális élelmiszerek, az optimális testsúly és vérnyomás, valamint a káros szenvedélyektől való mentesség csak részben nyújtanak védelmet a különböző betegségekkel szemben. A holisztika képviselőinek álláspontja alapján a holisztikus egészség megközelítésen alapuló életmód segítségével az egészség könnyebben fenntartható, a kardiovaszkuláris és krónikus betegségek pedig megelőzhetőek[1].

1. Az egészség különböző megközelítései

Napjainkban az egészség általánosan elfogadott érték, amelynek megszerzésére, megtartására, fejlesztésére folyamatosan mindenki törekszik. Magának az egészség definíciójának számos megközelítése létezik.

A Magyar Értelmező Kéziszótár szerint az egészség nem más, mint az életműködés zavartalansága, a szervek betegség nélküli állapota.

Meleg (2002) úgy határozza meg az egészség jelentését, mint fizikai és mentális egyensúlyi állapotot, amellyel rendelkező egyén a tőle elvárt társadalmi szerepeket a leghatékonyabban képes betölteni[2].

Az egészségnek számos dimenziója létezik, az egészség definíciók pedig igyekeznek az egészséget minél több oldalról, az emberi szervezet teljességében, a jóllét több aspektusából megközelíteni. Ez a szemlélet vezet az egészség holisztikus meghatározásához, így elsőként áttekintjük, mit jelent maga a holizmus kifejezés, valamint, hogy honnan indult el a holisztikus egészségszemlélet.

2. A holisztikus szemlélet rövid története

1. kép: Holisztikus egészségszemlélet

Forrás: Internet[3]

A holizmus kifejezés a görög „holos” szóból származik, jelentése: minden, összes, teljesség, egész[4]. Ez a szemlélet az embert egésznek tekinti, a test, a szellem valamint az érzelmeinek egységét hangsúlyozza. A holisztikus egészségszemlélet az ember egészére fókuszál, az egészséget akarja fenntartani, szükség esetén helyreállítani[5]. A holisztikus szemlélet nem újkeletű fogalom, már a legrégebbi írásos emlékekben is megtalálható.

A Védák az indiai kultúra legősibb forrásai amelyek I.e. 6000-4000 körülről származnak és a vallásos hagyomány szerint Brahmának, a Teremtőnek szájából áradtak ki, amikor a világ keletkezett. Az ájurvédikus orvoslás első alapjait a Szútrák tartalmazzák. Ezek az élet teljességét magába foglaló ismereteket foglalnak össze, azt hirdetik, hogy a fizikai világon kívül szükség van a metafizikai világra, a manaszra, amely lélekkel tölti meg azt[6], tehát a fizikai egészségen túl már a lelki egészség is felmerül bennük.

A mentális egészség szerepe megjelenik a kínai szemléletben is, a szellem nyugalmának és kiegyensúlyozottságának jelentőségét hangsúlyozza a kínai filozófia egyik legrégibb írásos dokumentuma, a Szu king. A taoizmus szerint a harmonikus élethez nélkülözhetetlen a szeretet, a mérték és a tartózkodás.
A kínai orvoslás középpontjában az egyensúly áll, amelyet anyag, energia és szellem harmonikus együttműködése hoz létre[6].

Az ókori görög természetfilozófusok úgy vélték, hogy a harmónia biztosítja az egészséget, a harmónia hiányának pedig betegség a következménye, és ha ezt a megbomlott egyensúlyt sikerül visszaállítani, helyreáll az egészség is[6]. Hippokratész szemlélete az ép testben ép lélek gondolatra épült, kiemelte, hogy a betegségek gyógyításához nem csak a testi tüneteket, hanem a lélek egészségét, az egyén, a társadalom és a környezet harmóniáját is szem előtt kell tartani[1].
Az újkori gyógyászat nélkülözhetetlen alapelvének számít a természet megfigyelése és változásának nyomon követése. A homeopátia a hasonlósági szabályt hangsúlyozza: „similia similibus currentur”, azaz „hasonló a hasonló által gyógyíttatik”[8].
R. Steiner már úgy vélekedett, hogy a beteg gyógyítása során szellemileg, lelkileg és fizikailag is támogatni kell a világ rendjébe történő visszailleszkedését[7].

A holisztikus felfogás egy olyan szemléletmód, amely kísérletet tesz a jelenségek eredendő komplexitásának megértésére. Magva az az elképzelés, hogy az egész nem azonos a részek összegével, hanem egy új minőség; továbbá, hogy a részek csak az egészhez való viszonyukban nyernek értelmet[8]. A holisztikus életmód alapja a teljességre törekvés, az egyén értelmi, fizikai és szociális állapotának figyelembe vételével[9].

A WHO 1946-ban bevezetett egységes definíciója is a holisztikus egészség fogalom irányába mutat, hiszen az egészséget nem csupán a betegség, illetve fogyatékosság hiányaként határozza meg, hanem a teljes testi, lelki és szociális jólét állapotaként. A WHO fogalmának megfelelően az egészség összetevői közül először a testi egészség meghatározása kerül bemutatásra[10].

3. A testi egészség

A holisztikus megközelítés szerint az egyén jóllétének egyik legfontosabb pillére a testi jóllét, azaz a fizikai egészség megteremtése. Azokat a személyeket, akik testileg egészségesek, sokszor jellemzik a fitt kifejezéssel. A fittséget főként a testmozgással kapcsolják össze, a funkcionális kapacitással, azzal, hogy a hétköznapi feladatokat, mozgásos tevékenységeket

mennyire képes elvégezni valaki, valamint az aerob kapacitással, a maximális munkavégző képességgel, és az állóképességi teljesítménnyel[11,12].

A testi fittséget sokszor úgy határozzák meg, mint olyan fizikai jellegzetességek csoportját, amelyek birtoklásával az egyén képessé válik hétköznapi feladatinak ellátására[11.]

A testi jóllét szintje tehát a fizikai fittség, ami képet nyújt a testi egészségről, az egyén mindennapos teljesítőképességéről[13]. Egy olyan állapot, amelyet meghatároz az, hogy az egyén a mindennapos tevékenységeit mekkora életerővel tudja végrehajtani, valamint olyan vonások és képességek összessége, amelyek csökkentik az inaktivitáshoz köthető betegségek idő előtti kialakulásának kockázatát[11].

A testi egészséghez kapcsolódó fizikai fittség magába foglalja a kardiovaszkuláris rendszer és a mozgásszervi rendszer fittségét, a testösszetételt, és a metabolikus rendszert[13].

Ahogy a fizikai aktivitás mennyisége is változó, a fizikai fittség szintje is lehet alacsony vagy magas[14]

2. kép: Testi egészség

Forrás: Internet[15]

A fittség szintje a rendszeres fizikai aktivitás által fejleszthető[11]. Napjainkban elfogadott tény, hogy a fizikai aktivitás pozitív hatással van a fizikai és mentális egészségre is.

A rendszeres testmozgás nemcsak csökkenti a krónikus betegségek kockázatát, hanem javítja a fittséget, a mentális egészséget, segít az optimális testsúly megőrzésében és a társas kapcsolatok kialakításában, valamint fejleszti a metabolikus funkciókat[16].

A rendszeres fizikai aktivitás testi egészség megőrzésében betöltött szerepe széles körben ismert. A holisztikus megközelítés azonban hangsúlyozza, hogy a testi és lelki egészség szorosan összekapcsolódik. Számos kutatás támasztja alá, hogy a testmozgás szerepe kiemelkedően fontos a mentális egészség megőrzéséhez is, a stressz kezeléshez, a szorongás és depresszió csökkentéséhez, valamint az önértékelés növeléséhez[17,18,19]. A testi egészség tehát egyértelműen összefügg a lelki egészséggel, amely a holisztikus megközelítés szerint az egészség másik nélkülözhetetlen összetevője.

4. A lelki egészség

A lelki egészség a holisztikus szemlélet szerint az egészség egyik fő pillérének számít. A lelki egészség kiemelkedő fontossága napjainkban megkérdőjelezhetetlenné vált, hiszen a WHO előrejelzései alapján a 2000 utáni évtizedekben az egészségügy legsúlyosabb problémáit a

pszichiátriai és pszichológiai megbetegedések fogják jelenteni[20]. A fizikai egészséghez hasonlóan, a lelki egészség sem mindössze a betegségek hiánya. Fontos összetevői a szubjektív jóllét, az észlelt én-hatékonyság, az autonómia, a kompetencia érzése, a különböző generációk közötti kapcsolatok ápolása, valamint az intellektuális és érzelmi lehetőségek reális érzékelésének képessége. Egy olyan jóllét állapota, amelyben az egyének felismerik képességeiket, meg tudnak küzdeni a hétköznapi stresszel, hatékonyan és termékenyen dolgoznak, közösségük hasznos tagjaivá válhatnak. A lelki egészséget sokszor még mindig nem kezelik egyformán fontosnak a testi egészséggel, pedig a kettő szoros kapcsolatban áll egymással[20].

A pszichoanalitikusok a lelkileg egészséges egyént a következő tulajdonságokkal jellemzik: a környezete feletti uralom képessége, az adekvát valóságérzékelés, az integráltság, az autonómia, a mások iránti tisztelet és elfogadás, valamint a folyamatos fejlődés és önmegvalósítás iránti törekvés[21].

Az egészséglélektani megközelítés idesorolja még a sikeres copingot és megküzdési stratégiákat, a stresszel való megküzdés képességét, a megfelelő énkép kialakításának és az önazonosság érzését, a megfelelő önértékelést, a fejlődőképességet, a változási képességet valamint a szociális támogatások igénybevételét, a társadalmi mozgalmakban való részvételt is[21].

A lelkileg egészséges ember jellemzői közé tartozik az individuál pszichológiai megközelítés alapján az önismeret, a saját erősségeink és gyengeségeink reális értékelése, az egészséges önbizalom, a kudarcokból való tanulás képessége, a kreativitás, innovatív gondolkodás, empátia, közösségi szerepek betöltésére való alkalmasság. Észreveszi a problémákat, képes azokat megoldani, de felismeri, ha valami meghaladja képességeit[22].

Az emberek lelkiállapota számos tényezőtől függ, többek között a biológiai, egyéni, családi, közösségi, gazdasági, valamint a környezeti jellemzőktől is[23].

3. kép: Lelki egészség

Forrás: Internet[24]

A lelki egészség védelme és fejlesztése érdekében különböző belső és külső faktorokra való odafigyelés szükséges. Az érzelmi teherbíró képesség növelését segíti elő a fizikai egészségre való törekvés, a pozitív önkép, a problémamegoldó képesség, valamint a tanulási képesség fejlesztése. Az érzelmi teherbíró képességet külső faktorok közül főként a létszükségletek kielégítésének lehetősége befolyásolja, mint például az élelem, a lakhatás, a ruházathoz való hozzáférés. A lelki egészségre hatással van a neveltetés is, a kapcsolatrendszer, a

kommunikációs képességek, valamint az elfogadottság érzése. Ezekhez tartozó külső faktorok a társadalmi és közösségi hitelesítés, a közösségi támogató háló, a pozitív szerepmodellek, valamint a munka. A lelki kiegyensúlyozottságot támogató tényezőknek számít még a béke állapota, a demokratikus politikai viszonyok, valamint a biztonságos lakóhely, otthon. A lelki egészséget veszélyeztetik a különböző egészségügyi problémák, veleszületett betegségek, fogyatékosság, a tehetetlenségérzés, az önmegvalósítás akadályai, a kielégítetlen létszükségletek, mint például az éhezés, hajléktalanság vagy magányosság, az elidegenedettség, izoláltság érzése, a konfliktusok, az autonómia hiánya és többek között az értékrendszer zavarai[25].

A holisztikus szemlélet szerint a lelki egészség megteremtése, fejlesztése érdekében minél nagyobb hangsúlyt kell fektetni a védő faktorok megteremtésére, valamint az ártó tényezők kiküszöbölésére.

A lelki egészséghez hozzájáruló magatartás elsősorban az emberek jólétének és hétköznapi tevékenységeinek javítására irányul, amely során a személyes erősségeket és lehetőségeket szükséges szem előtt tartani, valamint törekedni kell a rugalmasság megerősítésére, a lelki kiegyensúlyozottságot befolyásoló külső faktorok fejlesztésén keresztül[23].

Hidvégi alapján a lelki egészség fejlesztéséhez egyszerű módszerek állnak az emberek rendelkezésére:

- gondoskodni kell a tiszta környezetről
- fontos az egészséges táplálkozás
- időgazdálkodás
- fizikai aktivitás, mindennapos testmozgás
- stressz kezelése, levezetésének képessége
- megfelelő mennyiségű és minőségű alvás
- hatékony problémamegoldás
- valamint az emberi kapcsolatok iránti igény[26].

Megállapítható tehát, hogy a lelki egészséget számtalan belső és külső tényező befolyásolja. A személyiségben rejlő sajátosságok és a környezeti adottságok, az interperszonális kapcsolatok, a konfliktusok kezelésének képessége egyaránt hatással vannak a lelki kiegyensúlyozottságra. Kutatások eredményei támasztják alá, hogy a stressz-szel és konfliktusokkal teli társas kapcsolatok, a nem megfelelő megküzdési stratégiák negatív érzelmekhez, szorongáshoz, a lelki egészség alacsonyabb szintjéhez vezethetnek[27].

5. A szociális egészség

A WHO egészségdefiníciója alapján a teljes egészséghez a jó társadalmi közérzet, azaz a szociális jóllét is elengedhetetlen. A közösség szerepét a személyiség fejlődésében már Adler is felismerte, azt feltételezte, hogy az egyén közösség és társas kapcsolatok nélkül életképtelen. Úgy vélte, hogy a szociális egészség tudatosan fejleszthető[28].

A szociálisan egészséges személy jellemzői a kooperációra, empátiára, egyenrangú baráti viszony és szerelmi kapcsolat kialakítására való képesség[22].

1. kép: Szociális egészség

Forrás: Internet[29]

A szociális egészséget az érzelmi alapszükségletek kielégítésével lehet megteremteni. Ezek közé tartozik az elfogadottság és megértettség érzése, az érzelmi biztonság, a másoktól érkező elismerés, a figyelem, empátia, az egyediség érzése, a szeretet valamint a segítség nyújtásának és elfogadásának képessége. Az érzelmi szükségletek kielégítésének feltétele a közösséghez tartozás. Amennyiben az egyén nem tartozik semmilyen közösséghez, egzisztenciális és lelki problémákkal szembesül[30].

A szociális jóllét szintjét a kielégítő és egészséges társas kapcsolatok határozzák meg, a szociális egészség a másokkal való kapcsolatok kialakításának képességétől függ[26]. A társas kapcsolatokat három dimenzió mentén lehet jellemezni, a társas támogatás, a beilleszkedés és a negatív interakciók alapján[30].

A szociális jóllét indikátorai közé tartozik a társas támogatás, környezet, a szülőkkel, kortárscsoportokkal és partnerrel kialakított kapcsolat minősége, a társas viselkedés, valamint a magányosság[31].

A társas támogatás a közösségi hálózat azon szerepére utal, hogy pszichológiai és anyagi forrásokat nyújtson az egyén számára a stresszhatásokkal való megküzdés képességének növelésére. A közösségbe való beilleszkedés szintén fontos tényezője a szociális egészségnek, a társas kapcsolatokban való részvételt jelenti. Viselkedéses komponense az aktív elköteleződés bizonyos közösségi tevékenységekben és kapcsolatokban, kognitív komponense pedig az egyén társas szerepével való azonosulása[32].

A szociális egészség tényezői két fontos módon hatnak az egészség egészére: a stresszkezelésen és úgynevezett főhatásokon keresztül[30].

A stresszel való megküzdést a társas kapcsolatok oly módon segítik elő, hogy mások jelenlétének érzékelése a rendelkezésre álló segítség elérhetőségét sugallja az egyén számára. Ez enyhíti a stressz hatásait, hiszen mások segíthetnek megoldást nyújtani a problémákra, csökkenthetik a probléma észlelt jelentőségét, vagy egyszerűen csak a felmerülő problémák okozta zaklatottságot. A társas környezet emellett előidézhet egészségtudatos viselkedéseket is, mint például a testedzés, a higiéniai szabályokra való odafigyelés vagy a kiegyensúlyozott táplálkozás[32].

Azok a személyek, akik széleskörű szociális hálózat tagjai, jobban ki vannak téve a közös normáknak és elvárásoknak, amelyek egészségtudatos viselkedésmódokra sarkallják őket. A közösség egyrészt hatással van arra, hogy végeznek-e testmozgást, milyen étrendet követnek, vannak-e káros szenvedélyeik, másrészt felerősíthetik a mások iránti felelősségérzést, amely szintén növeli a saját egészségi állapotuk megőrzése iránti motiváltságot[30].

A társas normáknak való megfelelés, az előírt szerepekkel való azonosulás az egyén számára az önazonosság, a kiszámíthatóság és stabilitás, valamint az értékesség, a valahova tartozás, a biztonság és a magabiztosság érzését nyújtja. A másokkal való interakció emellett segít szabályozni a pozitív hatások növekedését valamint csökkenteni a negatív érzelmi állapotok intenzitását és időtartamát[32.]

A széles kapcsolati háló továbbá számos információforrást biztosít, amely hatással lehet az egészségtudatos magatartás kialakítására, az elérhető egészségügyi szolgáltatások hatékonyabb felhasználását eredményezheti és segíthet elkerülni a stresszhelyzeteket vagy más veszélyes szituációkat. A társas kapcsolatok érzelmi, információs és anyagi támogatást is nyújtanak, szabályozzák a viselkedést és lehetőségeket kínálnak a szociális elköteleződésre, tehát egyértelműen pozitív hatással vannak az egészségre, a személyes jóllétre[30].

6. A jóllét és wellness fogalma

A holisztikus egészséggel kapcsolatban szükséges megemlíteni a jóllét fogalmát is, hiszen a holisztikus megközelítések és egészségfejlesztés fontos célja az egyén általános jóllétének a megteremtése[33]. A jóllét nem más, mint a meghatározott körülmények között lehetséges optimális létezés és tapasztalás az egyén részéről. A jóllét szintjét meghatározza az élettel való általános elégedettség, a munkával, családdal, társadalmi helyzettel, egészséggel, valamint önmagunkkal való elégedettség, a negatív érzések relatív hiánya valamint a pozitív életérzések jelenléte[33].

A jóllét érzésének feltételei közé tartozik az önelfogadás, az identitásérzés, a tudatos életcélok, az autonómia érzése, az egészséges és pozitív társas kapcsolatok, a környezeti felelősség érzése, a társas elfogadás, a szociális megvalósítás, a szociális integráció, a szociális közreműködés, valamint a szociális koherencia[31].

A jóllét fogalmában az életminőségnek különböző dimenziói testesülnek meg[31]. A holisztikus egészség fogalomhoz, valamint a jóllét megteremtéséhez szorosan kapcsolódik napjaink egyik népszerű trendje, a wellness. A wellness egy olyan életszemléletet, életformát jelent, amely a teljes testi-lelki jóllétet szolgálja különböző egészség-megőrzési programokon keresztül[34,35]. A wellness magába foglalja mindazon tevékenységeket, amelyek lehetővé teszik a komplex egészség megőrzését és fejlesztését. A wellness tehát a holisztikus egészségszemlélethez kapcsolható életforma, amely legfőbb célja az életminőség tartós biztosítása[36,37].

A Magyar Wellness Társaság 2006-os definíciója alapján a wellness életforma, tudatos életvitel, amelynek középpontjában a test, lélek, szellem együttes kényeztetése, az odafigyelés áll[38].

A wellness tevékenységek segítségével tehát a holisztikus egészségfelfogásnak megfelelően nem csak a testi, hanem a lelki és szociális egészség is megőrizhető, illetve fejleszthető.

Irodalomjegyzék

[1] Itharat, A.; Takahashi, T.; Singh, RG.; Singh, RB.; Krisentu, K.; Lobenberg, R.; Noguchi, H.; Jantan, I.; Telessy G. I.; Wilson, D. W.; Shastun, S.; Buttar, HS.; Elkilany, G.; Hristova, K.; Cornélissen, G.; Hussain, L.; Sulaeman, A.; Singh, M.; Srivastav, RK. (2017): Holistic Approaches for Health Education and Health Promotion. World Heart Journal. ISSN: 1556-4002. 9 (1).

[2] Meleg, Cs. (2002): Iskolai egészségnevelés: a feladat újrafogalmazása. Magyar Pedagógia. 102 (1) 11–29.

[3] https://myloview.cz/nalepka-zdravy-zivotni-styl-srdce-c-3D2F87E (letöltés ideje: 2019.05.20.)

[4] Woods, S. (2015): Holism in Health Care: Patient as Person. Handbook of the Philosophy of Medicine. 1-17.

[5] Piskóti, I.; Nagy, Sz.; Dankó, L.; Molnár, L.; Marien, A. (2012): A társadalmi marketing paradigmái - elméleti-módszertani alapozó kutatás - az Országos Tudományos Kutatási Alap által támogatott kétéves kutatási program beszámolója, Miskolc.

[6] http://www.lelkititkaink.hu/holisztikus_szemlelet.html (letöltés ideje: 2019. 05. 26.)

[7] Kun, Cs.: A homeopátiás gyógyítás alappillérei. http://www2.univet.hu/units/gyogyszertan/-KUN-HOMEOALAPELVEK.pdf. (letöltés dátuma:2019.04.26.).

[8] - Tamasi, J. (2000): Természetgyógyászati alapismeretek. Budapest, Magyar Természetgyógyászok Uniója.

[9] Tarr, D. (2010): Holisztikus gyógyászat – Holistic Healing, tarrdaniel.com oldal

[10] WHO (2003): Investing in MENTAL HEALTH. https://www.who.int/mental_health/media/investing_mnh.pdf. (letöltés ideje: 2019.04.28.)

[11] Pate, R. R. (1988): The Evolving Definition of Physical Fitness. Quest. 40 (3) 174-79.

[12] Apor, P. (2011): A kardiovaszkuláris kockázat kapcsolata a fizikai aktivitással és fittséggel. Orvosi Hetilap. 152 (3) 107-113.

[13] Williams, P. T. (2001): Physical fitness and activity as separate heart disease risk factors: a meta-analysis. Medicine and Science in Sports and Exercise. 33 (5) 754-761.

[14] Caspersen, C. J.; Powell, K. F.; Christenson, G. M.(1985): Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health – related research. Public Health Reports. 100 (2) 126-131.

[15] - https://www.healthyshetland.com/health-topics/exercise. (letöltés ideje: 2019.04.28.)

[16] Oliveira, M. R. - Da Costa I. F. A. F. - Lima de Farias C. R. - Oliveira da Silva, M. - Simões, C. - Medeiros, C. C. M. - Franklin de Carvalho, D. (2014): Practice of Physical Activity and Its Relationship with Lipid Profile of Adolescents. Health. 6 2356-2363 http://www.scirp.org/journal/healthhttp://dx.doi.org/10.4236/health.2014.617271 (letöltés ideje: 2017.02.18.)

[17] Callaghan, P. (2004): Exercise: A neglected intervention in mental health care? Journal of Psychiatric Mental Health Nursering. 11 (4) 476-83.

[18] Saxena, S. (2005): Mental health benefits of physical activity. Journal of Mental Health.14 (5)

[19] Haugen, L. S. Y. - Envy, A. - Borg, M. - Ekeland, T.J. - Anderssen, N. (2016): Discourses of service user involvement in meeting places in Norwegian community mental health care: a discourse analysis of staff accounts. Disability & Society. 31 (2). https://doi.org/10.1080/09687599.2016.1139489 (letöltés ideje: 2017.12.02)

[20] The World Health Report (2001): Mental Health: New Understanding, New Hope. WHO

[21] Buda, B. (2003): A lélek egészsége. A mentálhigiéné alapkérdései. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

[22] Nagy, E. (2016): A testi, lelki, társadalmi és mentális egészséget befolyásoló tényezők. Társadalom, kulturális háttér, gazdaság, ISBN 978-80-89691-33-3.

[23] Green Paper (2005): Improving the Mental Health of the Population. Towards a Strategy on Mental Health for the European Union. European Commission.

[24] https://www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/m/mental-illness/. (letöltés ideje: 2019.04.28.)

[25] Mental Health Promotion (1997): A Quality Framework, HEA, London.

[26] Hidvégi, P. (2015): Az egészség fogalma, dimenziói. In: Hidvégi P.; Kopkáné Plachy J.; Müller Anetta: Az egészséges életmód. Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet Eger.

[27] Kun, Á. (2005). Mentális egészség és egészségmagatartás a társas tényezők tükrében. In: Münnich, Á. (szerk): A mentális egészséget és egészségmegőrzést befolyásoló tényezők. Debrecen: Didakt Kft.

[28] Brezsnyánszky, L.; Győryné Beregszászi, S.; Szatmáriné Balogh, M. (1993): Életstíluselemzés.Szöveggyűjtemény. Debrecen: KLTE Kiadó

[29] https://sites.google.com/site/healthandwellnesswebquest/process/social. (letöltés ideje: 2019.05.20.)

[30] Cohen, S. (2004): Social relationships and healt. American Psychologist.

[31] Szántó, Zs.; Susánszky, É.; Berényi, Z.; Sipos, F.; Murányi, I. (2016): A jól-lét fogalmának értelmezése az európai szakirodalomban (2009-2014). METSZETEK, 5 (1).

[32] Cohen, S. (1988): Psychosocial models of social support int he etiology of physical disease. Health Psychology. (7) 269-297.

[33] Ryan, R. M.; Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), Annual Review of Psychology. (52) 141-166. Palo Alto, CA: Annual Reviews/ Inc.

[34] Szabó, Á. (2009): A (szabadidő)sport alapfogalmai és kutatott területei. 115. sz. Műhelytanulmány. Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

[35] Corbin, B.; Lidsey, R.; Welk, G. (2000): Concepts of Physical Fitness, McGraw Hill, Boston.

[36] Fóris, Á.; Bérczes, E. (2006): A wellness terminológiája. Magyar Nyelvőr. 130 (4) URL: http://epa.oszk.hu/00100/00188/00045/pdf/130402.pdf (letöltés ideje: 2018. 08. 01.)

[37] Járomi M. (2015): Wellness-terápia alapjai. In: Melczer Cs. (szerk.): Fitness – Wellness És Táplálkozás Terápia Elmélete és Gyakorlata. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs.

[38] Laczkó, T.; Rébék Nagy, Á.; (2008): A wellness régióspecifikus jellemzői, PTE Egészségtudományi Kar, Bocz Nyomdaipari Kft., Pécs.