

REUMATOLÓGIA

mindenkinek

REUMATOLÓGIAI BETEGEK, SZAKDOLGOZÓK ÉS ORVOSOK LAPJA



„Ha nem látszik, attól még valós” – a mentális jóllét szerepe szisztémás lupus erythematosus-betegek életében

„Ha nem látszik, attól még valós”

A mentális jóllét szerepe az SLE-betegek életében

Szabó Tícia Krisztina
Lupus Világnap 2025

Chronic Illness
is invisible
NOT IMAGINARY



Mi a mentális jóllét?

A **mentális egészség** nem csupán a mentális betegség hiánya, hanem a **pszichés, érzelmi és társas működés pozitív állapota**.

Érzelmi jóllét	Pszichológiai jóllét	Társas jóllét
Pozitív érzelmek	Önelfogadás	Társas integráció és elfogadás
Élettel való elégedettség	Célok, autonómia	Aktív részvétel a közösségben
Negatív érzelmek hiánya	Pozitív kapcsolatok	Képesség a társas tér megértésére

„Ha nem látszik, attól még valós” – a mentális jóllét szerepe szisztémás lupus erythematosus-betegek életében

Megküzdési stratégiák (Coping)

Hatékony:

- Problémaközpontú: információ, kontroll
- Érzelemközpontú: elfogadás, átkeretezés

Kevésbé hatékony:

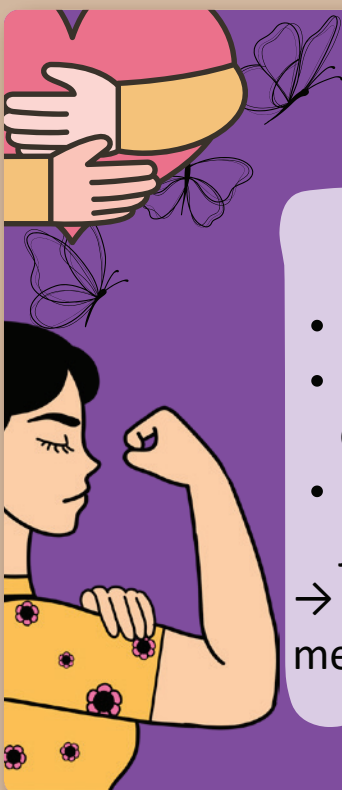
- Elkerülés, visszahúzódás, tagadás
- Hatékony coping = jobb életminőség



Reziliencia

Reziliencia = fejleszthető lelki
alkalmazkodóképesség

- Dinamikus folyamat
 - Protektív tényezők: társas támogatás, pozitív érzelmek, optimizmus
 - Pozitív pszichológiai eszközök: hála, tudatos jelenlét, pozitív újraértelmezés
- Segít fenntartani a lelki egyensúlyt és aktív megküzdést SLE mellett



„Ha nem látszik, attól még valós” – a mentális jóllét szerepe szisztémás lupus erythematosus-betegek életében

Társas támogatás

Kulcs a mentális és fizikai jólléthez

Támogatás formái:

1. **Érzelmi:** meghallgatás, empátia, szeretet
 2. **Instrumentális:** konkrét segítség, tehermentesítés
 3. **Információs:** tanácsadás, iránymutatás
- Közösségi integráció:** kapcsolódás, identitás

SLE-ben kiemelt szerepű:

- Csökkenti az elszigeteltséget
- Növeli az önbizalmat és a kontrollérzetet
- Javítja a megküzdést és az életminőséget



Spirituális jóllét

Belső harmónia, életértelem, hit – nem kizárólag vallásos forma

- Csökkenti a szorongást, növeli az érzelmi stabilitást
- Erőforrások: meditáció, ima, mindfulness, természet
- Közösségek: vallási/spirituális csoportok → társas támogatás

→ Segít az elfogadásban és az értelmes élet fenntartásában

