

EUSUHM DEKLARÁCIÓ

ERŐS GYERMEKEK ÉS FIATALOK: EGÉSZSÉGES NEMZET! címmel az EUSUHM (European Union for School and University Medicine) 2019 évi rotterdami konferenciáján deklarációt adott ki:

A korai élet stresszről (Early Life Stress, ELS) és megelőzéséről

Ahogy Selye is megállapította, bár stressz az élet sava borsó, a krónikus stressz azonban ártalmas. A krónikus stressz elnyújtott, és/vagy súlyos fokú stressz, ami komoly következményekkel jár a személy fizikai és pszichikai egészségére egész élete során. A növekedés, fejlődés időszakában elszenvedett krónikus stresszt hívjuk Korai Élet Stressznek/Early Life Stressnek (ELS). Az ELS bizonyítottan szoros kapcsolatban áll egy - a komplex betegségekre és gyenge egészségi állapotra vonatkozó - magasabb hosszútávú rizikóval, ráadásul káros hatása generációról generációra átadódik (neurophysiológiai és epigenetikus hatás érvényesülésével). Az agyat érő krónikus stressz tekintetében az első 1000 nap (megtermékenyüléstől 2 éves korig) valamint a serdülőkor a legérzékenyebb időszakok. Közelmúltbeli tanulmányok is igazolták, hogy az elégtelen táplálás, szegénység, gyermekbántalmazás és elhanyagolás, a szülők testi- lelki betegsége, iskolakerülés és bullying (összegezve stresszes neveltetési helyzetek és környezeti stressz) jelentős forrásai az ELS-nek.

Ezen túlmenően a digitalizáció, a társasági média, valamint a megfelelési és teljesítmény kényszer egyre fontosabb stressz faktorokká válnak serdülő korban. Az ELS következményit nem csak a fejlődés során való időzítés befolyásolja. Egyéb meghatározó tényezői: 1. a stresszor tényező súlyossága, gyakorisága, eredeti forrása és mechanizmusa, 2. a társadalmi környezet érzékenysége és reagálása, valamint a szülők és gondozók mentalizációs képessége 3. a gyermek belső rugalmassága, mentális ellenállóképessége

Ezen faktorok befolyásolása és általa az ELS negatív következményeinek megelőzése és csökkentése a gyermek- és ifjúság-egészségügy (YHC) fontos kihívása. Amint azt Frederick Douglass 1885-ben felismerte: „Könnyebb erős gyermekeket építeni, mint törött embereket megjavítani.” Állítása az ELS generációkon átadódó hatása miatt itt különösen megfontolandó.

Nyilatkozat 1: A gyermek-és ifjúság-egészségügy (YHC) elkötelezett az ELS korai felismerésére

A várandós nők gondozása magába kell hogy foglalja mind az anya, mind a magzat egészségügyi ellátását, valamint ezen túlmenően azon faktorok meghatározását és felmérését, amelyek a szülőknek stresszt okoznak, vagy már okoztak. Optimalizálni kell a gyermek és a szülők átkerülésének módját a szülészeti ellátásból a gyermek- és ifjúságegészségügyi ellátásba azaz a YHC-be. Serdülőkorban a YHC szorosan együtt kell, hogy működjön az iskolákkal az új

stresszfactorok megelőzésében és felismerésében - iskolakerülés, bullying, digitalizáció, társasági média, megfelelési kényszer – és hatékony megoldást kell eszközölnie ezekre.

Nyilatkozat 2: A YHC elkötelezett az ELS megelőzésére a szülők mentalizációs képességének elősegítése által

A mentalizáció arra való képesség, hogy ráhangolódjunk mások gondolataira és érzéseire, és lényegi szerepe van a hatékony és biztonságos szülő-gyermek kapcsolat kifejlődésében. A szülőkre vonatkoztatva a mentalizáció azt jelenti, hogy megértik gyermekük viselkedését, és arra megfelelően reagálnak. A mentalizációs képesség kulcstényező annak megelőzésében, hogy a gyermekek krónikus stressznek legyenek kitéve. Annak a mértéke, hogy a szülők mennyire képesek a mentalizációra, nagyban függ saját kora gyermekkori tapasztalataiktól. Az ezen a téren való hiányosságok transzgenerációs átadódással újratermelik a bizonytalan kötődést és krónikus stresszt, ezért nélkülözhetetlen a folyamatba való beavatkozás. Ez pedig nem csak a szülők és nevelők felelőssége, hanem a társadalom egészéé. Ezért a YHC elkötelezett rá, hogy figyelmet fordítson a szülői nevelés minőségére, és kifejezetten a szülők mentalizációs képességére, ahol pedig szükséges, hatékony szülői támogatást biztosítson.

Nyilatkozat 3: A YHC elkötelezett a rugalmas ellenállóképesség fejlesztésére

A mentális *belső* rugalmasság (resilience) tesz képessé minket arra, hogy fenntartsuk, vagy visszanyerjük mentális egészségünket akár súlyos nehézségekkel is dacolva. Belsőleg rugalmas emberek hatékonyan küzdenek meg a stresszel, megelőzve, hogy az krónikussá és egészségükre károsra váljon. A mentális rugalmasság kialakítható azáltal, ha a gyerekeket és fiatalokat tanítják rá, hogy megbirkózzanak a mindennapi élet kihívásaival (mint a kudarc és teljesítmény stressz), és megtanítva őket rá, hogy értsék érzéseiket és azokkal kapcsolatos fizikai panaszait. Ezért a YHC hozzá kell járuljon annak eléréséhez, hogy a jövő generációk megfelelően rugalmasak és ellenállóak legyenek, hatékony, és a gyermek saját környezetében elérhető megfelelő módszerek segítségével erősítve a rezilienciát, azaz a belső rugalmasságot, ellenállóképességet.

Nyilatkozat 4: A YHC elkötelezett annak elérésére, hogy minden európai ország nemzeti stratégiájában napirendre tűzzék az ELS problémáját.

Mivel az ELS-nek egyéni és populáció alapú hatása is van a gyermekek fejlődésére és egészségére nézve, elkerülhetetlenül szükséges, hogy prioritássá váljon. Feltétlenül meg kell vizsgálni, hogy hogyan lehet korán azonosítani, hogy lehet a népeket megvédeni káros hatásaitól, és mik az optimális beavatkozási lehetőségek. A YHC elkötelezett rá, hogy az ELS problémáját az európai országok politikai és tudományos napirendjére tűzzék.