

DOI: 10.18427/iri-2016-0031

## **A testi, lelki, társadalmi és mentális egészséget befolyásoló tényezők**

**Nagy Edit**  
Nyíregyházi Egyetem  
[nagy.edit@nye.hu](mailto:nagy.edit@nye.hu)

A társadalom, amelyben élünk, konzum, amiről az elmúlt 26 év alatt megtapasztalhattuk, hogy nem emberpárti, nem hűségpárti, nem szeretetpárti, hanem fogyasztásra-orientált. Ennek a gazdasági-társadalmi formációnak egy következetes célja van, mégpedig megteremteni, s fenntartani az emberben a boldogtalanságot, mint permanens életérzést, s azt a hamis üzenetet adni, hogy lelkének nihiljét, magánya miatt érzett szorongásait tárgyakkal, szolgáltatásokkal, hangulatjavító szerekkel stb. fedheti el. Így ezután a hagyományos értékek, mint hit, hűség, rítusok, tradíciók, szeretet szerepe és jelentősége csökkent hazánkban is, a fent sorolt értékek ma nem számítanak trendinek, sőt avítnak is tűnhetnek az új generáció számára.

De megtapasztalhattuk, s ifjaink is átélhetik, hogy a fogyasztói boldogság-ideál üzenete hamis, s ezt minden személyiség tudatosítja magában akkor, amikor élete válsághelyzetbe kerül, s az ember nem képes megoldani életének feladatait. Azt mondja Adler, az individuálszichológiai, mélylélektani iskola megteremtője, hogy minden embernek három életfeladata van, megtalálni helyét a közösségben, megtalálni azt a társat, akivel harmonikus párkapcsolatban tud létezni, s megtalálni azt a pályát, vagy hivatást, amely az egyén számára nem kötelességet, hanem élvezetet jelent. Annál nagyobb a neurózis mértéke, minél kevesebb a megoldott életfeladatok száma a személy életében.

Napjainkban a munkanélküliség, vagy éppen a munkahelyi pszichoterror azok a tényezők, amelyek a frusztrált munkavállaló életét megkeserítik, gyakran elbizonytalanítják, s a depresszió, vagy éppen valamelyik szenvedélybetegség poklába kergetik.

A munkahelyi stressz, a munkahelyen fellépő, a munkára adott negatív érzelmi reakció. A munkahelyi stressz az általános stressznek egy speciális fajtája, melyet komolyan csak a 20. század végén kezdtek el kutatni.

A mai munkaerő-piaci helyzet nem azt a hatást alakítja ki az emberekben, hogy a biztos anyagi forrásuk minden hónapban adott lesz, hanem a létbizonytalanság miatti kiszolgáltatottság érzését erősíti a dolgozóknál. A piac telített, a kínálat jóval nagyobb, mint a kereslet, túlképzettség van, a fiatalokra is egyre nagyobb teher nehezedik, miközben bárki elveszítheti az állását egyik napról a másikra, hiszen mindenki pótolható, a fogyasztói társadalom üzenete szerint.

Gyakran előfordul a munkavállalókkal, hogy betegség esetén sem mernek elmenni betegállományba, mert attól félnek, hogy eközben elveszítik állásukat. Napjainkra így kifejezetten igaz az állítás, hogy felértékelődik az egészség jelentősége, hiszen a mindennapok küzdelmeiben megmaradni csak az képes, aki meg tudja teremteni, s fenn tudja tartani, vagy vissza tudja állítani saját maga testi-lelki-közösségi, s szellemi egészségét.

## *A személyiség, s egészség fogalmának leírása*

Minden ember boldog akar lenni. Ezért születik a világra, ezért nevelkedik, ezért köt házasságot, ezért él a családban és a munkahelyén. Minden egészséges ember hisz és reménykedik abban, hogy boldogságra született, s ezért valamikor boldog is lehet. A boldogság reménye nélkül elképzelhetetlen az emberi élet. A személyiség a születése pillanatától fogva ezt az igényt igazolja. A felnövekvő gyermek életében a lelki egészség egyik legfontosabb alapja később is, az élet értelmébe vetett remény marad. Életünk során rájövünk, hogy mindig hiányzik valami a boldogsághoz: pénz, lakás, autó, nyaraló, s végül az egészség (Orosz, 1990).

Az egészségtudomány tárgya: a személyiség, az ember biológiai, pszichológiai és társadalmi egységét személyisége biztosítja. A személyiség magában foglalja az egyén viszonyulását önmagához és a külső világhoz. Az ember a környezetével szoros egységet alkot, függ az őt körülvevő környezetétől, az élet minden pillanatában annak hatása alatt van. Állapota, magatartása, funkciója kettős tényező függvénye. Egyrészt az öröklés, másrészt a környezet determináló hatása érvényesül. Az ember tehát bio-pszicho-szociális lény (Székely, 1987:8). Az egészséges személyiségfejlődés alapja az ép idegrendszer, s a megfelelő környezet. A környezetben létrejött változásokat, ingereket az érzékszervek fogják fel és az idegrendszerhez közvetítik. A személyiség alapvető kritériuma a tudat, amely megkülönböztet minden más embertől. Az egyént természeti és társadalmi környezete veszi körül, az utóbbi a döntőbb, hiszen az ehhez való alkalmazkodás jelenti a nagyobb stresszt, életünk során. Az embert már születése után a társas környezet veszi körül, s ennek hatására változik, fejlődik és átalakul. Tulajdonképpen a szocializáció révén válunk társadalmi lényé. De az egészség megőrzése érdekében nem közömbös a természeti környezet hatása sem.

Az egészséges személyiség tökéletesen, rugalmasan képes a környezet változásaihoz alkalmazkodni, s az ingereket feldolgozni. Az egészséges szervezet funkciója dinamikus egyensúlyi állapotban van. A személyiség valójában az individuumban meglévő, viszonylag állandó, örökletes és szervezett pszichoszomatikus tulajdonságok integrált rendszere (Elekes, 1999:5). A rendszerek megfelelő kölcsönhatásban működnek, amelyben az egész ember testi-lelki valósága nyilvánul meg, ahogyan az adott helyzetben él, viselkedik és cselekszik. Másként jelentkezik ez egy beteg és másként egy egészséges személyiségnél, valamint a megnyilvánulások a különböző személyiségtípusoknál is eltérőek.

Nézzük, mit is jelent az egészség fogalma! A WHO megfogalmazás mellett az egészséget így jellemezhetjük; az egészséges szervezet képes a környezeti hatásokkal szemben funkcióját dinamikus egyensúlyban tartani, azonban, ha betegség lép fel, ezt a homeosztázist a környezeti hatások kibillentik (Milliken & Campbell, 1994:17).

Az ember számára magától értetődik, hogy egészséges és főleg a pubertáskorúak, valamint az ifjak vannak meggyőződve arról, hogy az egészség-betegség kérdésköre őket egyáltalán nem érinti. Alaptörvények (Alkotmány; valamint az Egészségügyi Törvény) is rögzítették, hogy az egészség minden ember alapvető joga és ebben a legmagasabb fokot kell elérnie. Az Egészségügyi Világszervezet, a WHO, így határozza meg az egészség fogalmát: *“Egészségen tökéletes fizikai, szellemi és szociális jóllétet értünk, s nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiányát”* (Naidoo & Wills, 1999:4).

## A testi egészség

Ha az ember testileg egészséges, ez azt jelenti, hogy anatómiája rendben van, s fiziológiai funkciói megfelelnek bizonyos normáknak. Minden egyes embert a maga konstitúciója (veleszületett adottságok) határoznak meg. Nem lehet valamiféle abszolút természeti törvény alapján eldönteni, hogy valaki a norma fölött, vagy éppen az alatt van-e. Viszont mégis arról van szó, hogy az egészséges testben nemcsak bizonyos testi funkciók játszódnak le, hanem az is, hogy az a test erős, vannak energiái, az egyes szervei megfelelően működnek, illetve együttműködnek. Az objektív jó közérzethez járul egy szubjektív jó közérzet is (Székely, 1987). Az egészséges ember jól érzi magát, s ez nemcsak "lelet", hanem belső érzés is, amely túlmegy a testi értékeken, s belenyúlik a lelki területbe (Hárdi, 1997).

A WHO-definíció az előző fogalmakhoz képest egy komplexebb egészség-meghatározást tartalmaz, mivel:

- ✓ az egyénnel, mint teljes, egyetemes rendszerrel foglalkozik
- ✓ szerepel benne a személyiség, mint holisztikus egység
- ✓ figyelembe veszi a belső és a külső környezetet is

Az egészség nem stabil, állandó állapot, időnként változhat, romlás, regresszió következhet be, változhat a betegség állapota felé, amit jó esetben javulás és helyreállítódás, azaz gyógyulás követ.

Ezért azt mondhatjuk, hogy az egészség egy bonyolult, dinamikusan változó egyensúlyi folyamat, amelyben az egyén folyamatosan alkalmazkodik a belső és a külső környezet változásaihoz, hogy fenntartsa a jólét állapotát, a harmóniát. Az egészség megőrzése nem történik egyszerűen magától, hanem az egyén egész élete során állandó tudatos tevékenységet, egészségtudatos magatartást, és életmódot igényel. Az egészség a mindennapi élet forrása, lehetővé teszi minden ember számára a sikeres, örömteli életet (Diricziné-Barna, 2010).

*Az egészséges életmód jelentősége.* Életmódnak nevezzük körülményeinket, szokásainkat, amelyek között, és ahogyan élünk, amelyek jellemzőek ránk és meghatározzák egyéniségünket. Az egészséges életmód tíz összetevője:

1. Egészséges táplálkozás (a szervezet igényeinek megfelelően)
2. Megfelelő mozgás, fizikai aktivitás.
3. A dohányzás elkerülése.
4. Megfelelő stressz kezelés.
5. Kiegyensúlyozott szexualitás.
6. Drogmentes életmód.
7. Kevesebb alkoholfogyasztás.
8. A szűrővizsgálatokon való részvétel, időben történő orvoshoz fordulás.
9. Együttműködés az orvossal, tanácsok elfogadása.
10. Egyéni környezetvédelem (Diricziné-Barna, 2010).

## A lelki egészség

Az egészség másik oldala, hogy életérzésünk kiegyensúlyozott legyen. A lelki egészséghez tartozik az is, hogy az ember fel tudja dolgozni mindazokat a traumákat, amelyek életútja során elszenvedett. Sokan rejtegetik életük árnyoldalait, titkokat, tabukat, s „komplexusokat” fojtanak el, olyan dolgokat, amelyekre nem tudnak, s nem is akarnak emlékezni.

A lelkiileg egészséges ember értelemmel teljes életet él. Célja van, amely felé tudatosan igyekszik. Örül az életnek ma, s előre örül a holnapnak. Talán van valamilyen szabadidős foglalkozása, amelyben feloldódhatnak a hivatásban támadt feszültségei. A lelkiileg egészséges ember megelégedett, a kevéssel is. Hálás mindenért, amije van, függetlenül annak anyagi értékétől. A megelégedett ember szolidáris embertársaival, környezetére is jó hatással van! (Szuhányi, 1992) A lelkiileg egészséges ember soha nem lehet rasszista, hiszen embertársait tulajdonságaik, s nem származásuk alapján értékeli.

Az individuálpszichológia azaz az (továbbiak során) IP szerint, a lelkiileg egészséges ember *jól ismeri önmagát*, tisztában van nemcsak a pozitívumaival, hanem a negatívumaival is. *Belső hittel* rendelkezik, aminek birtokában bízik a képességeiben, képes elviselni az esetleges kudarcokat, illetve igyekszik tanulni belőlük. *Kreativitás* jellemzi, nem fogja vissza az energiáit, a feladatok megoldásában újszerű ötletre törekszik. Az egészséges ember *kellemes társ és barát*, a kapcsolataiban megértő, komolyan veszi mások véleményét, fontos számára a közösség.

Világszemléletére *a realiztikus – optimizmus* jellemző, vagyis látja a környezetében lévő problémákat, de bízik benne, hogy meg lehet azokat változtatni és mindent meg is tesz ennek érdekében, viszont képes a változtathatatlant is elfogadni.

Az IP szerint az ember lelki egészségét az is megmutatja, hogy miként boldogul az élet három nagy területén, vagyis hogyan oldja meg a hivatás, a közösség és a partnerkapcsolat feladatát. Azt az embert tartja lelkiileg egészségesnek, aki

- munkáját kitartással, koncentrációval végzi, s aki örül annak, ha másoknak segíthet, és a közösség érdekeit is szem előtt tartja;
- képes más emberekkel együttműködni;
- képes szeretni, társát megbecsülni, partnerkapcsolatban élni, családot alapítani (Szuhányi, 1992).

## *Társadalmi egészség*

A WHO pozitív egészség-meghatározásából is következik, hogy a harmónia, vagyis az "egész-ség"- állapot megéléséhez, s annak fenntartásához, hozzátartozik a jó társadalmi közérzet megléte is. Elekes Attila számtalan esetben felhívja a figyelmünket arra, hogy az ember biológiai lényből éppen a társadalmi hatások által válik közösségi lényvé, s ez a folyamat a szocializáció folyamatában bontakozik ki. Az első szocializáló személy az anya, az első szocializációs színtér pedig a család. Éppen ezért érthetünk egyet azzal az angolszász bölcsességgel, mely szerint "a világot az igazgatja, aki a bölcsőt ringatja" (Elekes, 1999).

A teljesség igénye nélkül, néhány szerzőre utalva elmondhatjuk, hogy Desmond Morris kutatásai, Molnár Péter korai kötődéssel kapcsolatos munkái, Alfred Adler individuálpszichológiájának azon eleme, amely arról szól, hogy a személyiség életstílusa igen korán kibontakozik; öt éves kor körül valójában eldőlhethet, hogy a felnövekvő egyén milyen hivatást, közösséget és párt választ, hiszen mindezen döntések életstílusának logikus következményei lesznek; megerősítenek bennünket abban, hogy a primer szocializáció eredményessége feltétele az egyén életében a harmonikus egyensúlyi állapot kialakulásának.

Nem élhetünk elszigetelten, csak embertársaink közösségében. Ha az egyén a kirekesztettséget éli meg, vagy magányossága miatt szenved, könnyebben betegszik

meg, s azt élheti meg, amit a Betesda tavának betege (János Evangélium, 5,6. fejezet), aki Jézus kérdésére, mely szerint, "Szeretnél-e meggyógyulni?", már nem tudott igennel válaszolni. Nem hitte, hogy jár neki az egészség, s nem törvényszerű, hogy egész életében béna legyen. Minden betegség biológiai krízis állapota, s egyben óriási frusztráció is, melyet csak fokozhat a tény, amit a béna is megélt, hogy nincs embere. Jézus Krisztus meggyógyította őt, s ezzel jelezte, hogy a gyógyítás, a tanítás mellett küldetése szerves részét képezi. Jézus Krisztus tudott gyógyítani, de embereket hozzá vezetni, működő emberi közösségeket létrehozni, pozitív élményeket adni, s azokat egymástól elfogadni, az a mi feladatunk is lehet (Gyökössy, 1991:98).

A társadalmi egészség tényezői tehát, a harmonikus családi élet, a mellérendelt, s alárendelt kommunikáció hatékony működése férfi és nő, feleség és férj, szülők és gyermekek, beosztottak és vezetők, valamint munkatársak között. Fontos, hogy megtaláljuk a számunkra alkalmas hivatást, azt, amely személyiség típusunknak és érdeklődési körünknek leginkább megfelel, ugyanis ha a hivatásban kiteljesedik az életünk, ez elősegíti a pozitív közösségi érzésünket is.

"A nevelés nem más, mint szeretet és példaadás" – mondta Pestalozzi, a híres pedagógus. Különösen érvényes ez olyan családokban, ahol Jézus Krisztus neve elevenen él, s ahol a Biblia olvasása, a hallottak megbeszélése a család közös programja. A meghitt, bensőséges beszélgetés szintén összetartó közösséget teremt. Az Evangélium, azaz az örömhír megélése, a saját érzések kimondása, egymás elfogadása, mindezen élmények megtapasztalása még jobban megerősítik az embereket, talán annyira is, hogy képesek lesznek életterüket játszótérnek, nem pedig küzdőtérnek tekinteni.

Az emberi közösség nagy jelentőséggel bír a jellem fejlődés szempontjából, azt nem a környezet közvetlen hatása befolyásolja, hanem a személyiségnek a környezettel kapcsolatos állásfoglalása.

Minden ember keresi helyét a közösségben, sőt még az aszociális viselkedés is azt fejezi ki, csak hibás módon. Csak, ha egyenértékűnek érezzük magunkat, akkor lehetünk biztosak a helyünkben a közösségen belül, s akkor fejleszthetjük ki magunkban az összetartozás iránti érzést. A közösségi érzés szubjektíve annak tudatában nyilvánul meg, hogy kötődünk más emberekhez, szeretnénk hozzájuk tartozni, illetve hozzájuk tartozunk-e.

Minden személyes különbség ellenére osztozunk embertársaink sorsában. Az ember együttműködési képessége tekinthető közösségi érzése mértékének (Brezsnyánszky, 1993:10). Az IP elméletének ez a sarkalatos pontja azon alapul, hogy Adler felismerte a közösség jelentőségét a személyiség fejlődésében és az individuumot társas lénynek tekintette. Szerinte az ember születésekor gyenge, védtelen, rá van utalva környezete gondoskodására, segítségére, támogatására, vagyis a közösség nélkül életképtelen. Ebből adódóan úgy véli, hogy a közösségi érzés veleszületett és már a gyermek első rezdüléseiben megjelenik a kapcsolatkeresés, gyengédségigény formájában. Viszont azt is elismeri, hogy tényleges kibontakozásához tudatos fejlesztésre van szükség, ami csak, megfelelő nevelés esetén valósulhat meg, ehhez pedig sem a túlvédő, sem a túl szigorú légkört nem tartja kedvezőnek (Brezsnyánszky, 1993).

Adler a kifejtett közösségi érzést abban határozza meg, hogy az individuum képes kooperációra, empátiára, egyenrangú baráti viszony és szerelmi kapcsolat kialakítására és feladatainak megoldásában is a szociális aspektus az irányadó.

A fejlett közösségérzés a fölényre törekvéshez hasonlóan a kisebbbértékűség érzés kompenzációjára szolgál, vagyis az individuum lelki egyensúlyának

helyreállítására irányul. Hatása azonban nem mindig érvényesülhet, hiánya viszont nem lehet tartós, mivel a pszichikum egészségének a feltétele. Ezért van az, hogy az IP a közösségi érzés fejlesztését és támogatását tartja a legfontosabb feladatának (Szuhányi, 1992).

## A mentális egészség

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) Európai Régiója tagállamainak az egészségügyi miniszterei, az egészségügyért felelős európai biztos jelenlétében, a WHO Európai Regionális Igazgatójával közösen, 2005. január 12-15. között Helsinkiben WHO Miniszteri Konferenciát rendeztek, a *Mentális Egészségről* címmel. A konferencia keretében kijelentették, hogy *“a mentális egészség és a mentális jólét alapvető jelentőségű az egyének a családok, közösségek és nemzetek életminősége, valamint termelékenységére szempontjából, amely értelmes életet, egyben kreatív és aktív állampolgári létet tesz lehetővé az emberek számára”*. (Európai nyilatkozat a mentális egészségről, 2005).

Mindnyájuk által elfogadott vélemény, hogy a mentális egészséggel kapcsolatos tevékenységek elsődleges célja az emberek jólétének és ténykedéseinek javítása a személyes erősségekre és lehetőségekre történő fókuszálás, a rugalmasság megerősítése, a külső tényezők fejlesztése révén. A tanácskozáson elhangzott, hogy *“a mentális egészség és a mentálhigiénés problémák megelőzésének, kezelésének, gondozásának és rehabilitációjának támogatása a WHO és tagállamai, az Európai Unió és az Európai Tanács prioritásai közé tartozik”* (Zöld Könyv, 2006).

Mentális egészség nélkül nincs harmónia állapot, éppen ezért a mentális egészség központi szerepet játszik a nemzetek humán, társadalmi és gazdasági tőkéjében, így más közpolitikai területek, mint az emberi jogok, szociális gondoskodás, képzés és foglalkoztatás integráns és alapvető részének kell tekinteni.

Ezeknek a gondolatoknak a szem előtt tartásával hozta nyilvánosságra az Európai Közösség Bizottsága a mentális egészség kérdésével foglalkozó úgynevezett Zöld Könyvet, *A lakosság mentális egészségének javítása – Az Európai Unió mentális egészségügyi stratégiájának kialakítása* címmel (Green Paper, 2005).

A Zöld Könyv létrehozására azért volt szükség, mert az Egészségügyi Világszervezet becslése szerint minden negyedik európai állampolgár szembesül lelki egészségi problémával legalább egyszer életében. A mentális egészségi problémák – az agyonhajszoltságból, szellemi megerőltetéstől kezdve a komoly lelki betegségekig – nem csak Európában, hanem az egész világon az egyik legsúlyosabb népegészségügyi tehertételt jelentik. Következményeik összetettek és súlyosak lehetnek:

- ✓ az életminőség romlása az érintett személy, családja és környezete számára;
- ✓ az EU GDP-jének 3-4 százalékát kitevő gazdasági veszteség az állami kiadások növekedése, a munkától való távolmaradás és a korai nyugdíjazás következtében;
- ✓ társadalmi és etnikai kihívások, pl. a társadalmi kirekesztődés következtében.

A Zöld Könyv a mentális egészséget az Európai Unió stratégiai, politikai célkitűzéseinek megvalósításához szükséges erőforrásként kezeli, egységes stratégia kidolgozását javasolja, körvonalazza a lehetséges megoldási szempontokat, s felvet néhány cselekvési lehetőséget (Budainé, 2006:2). A Zöld Könyv négy szempontra összpontosít:

- a lelki egészség támogatása a népesség egészén belül (a mentális egészséget meghatározó tényezők pozitív irányú befolyásolása, pl. az egészséges életmód ösztönzésével, megfelelő iskolai és munkakörnyezet megteremtésével);
- prevenció (a mentális problémák és az öngyilkosságok számának csökkentése a sérülékeny csoportok támogatásával, az egyes népességi csoportok között a mentális állapotot illetően meglévő különbségek kezelésével);
- a mentális betegségekben szenvedők alapvető jogainak biztosítása, társadalmi beilleszkedésének elősegítése;
- megbízható, összehasonlításra alkalmas adatok gyűjtése és a magas színvonalú kutatás biztosítása a jó politikai döntések megalapozásában. (Európai Közösség Bizottsága, Zöld Könyv, 2006:6).

Mindezek alapján és figyelembevételével kijelenthetjük, hogy napjainkban a mentális problémákkal és a stresszel való megküzdés minden Uniós tagország számára kiemelt feladat.

*Mentális egészség, mentális betegség és azok meghatározói- az Európai Közösség Bizottsága ajánlása alapján. A WHO meghatározása szerint a mentális egészség "a jólét állapota, melyben az egyén meg tudja valósítani képességeit, meg tud birkózni a normális élet stressz- helyzeteivel, termékenyen képes dolgozni, s hozzá tud járulni a közösségének életéhez"* (Zöld Könyv, 2006:7).

A mentális betegségek magukba foglalják a mentális kórképeket, valamint a vészhelyzetekhez, kóros tünetekhez és diagnosztizálható mentális kórképekhez (depresszió) társuló megterhelést és csökkent funkciókat.

Az emberek mentális állapotát számos különböző tényező határozza meg, így biológiai (genetika, nem), egyéni (személyes tapasztalatok), családi és közösségi (szociális támogatás), továbbá gazdasági és környezeti (szociális státusz és életkörülmények) (Zöld Könyv, 2006:7).

Ismert az a tény, hogy a fogyasztói társadalom multinacionális cégeinek jól felfogott érdeke a humán erő fejlesztése, abból a célból, hogy dolgozóik és menedzsereik munkaerejét megtartsák, hiszen a legempathikusabb, leglelkesebb dolgozók kerülhetnek leghamarabb a kiégés állapotába. Ezért is fontos, hogy beszéljünk a testi-lelki-szellemi egészségről, s a munkahelyi stressz összefüggéseiről, így elérhetjük, hogy e sokakat irritáló fogalom "elfáradás", ne kerülhessen életünk tabui közé.

Ezáltal is megkönnyebbülést szerezve mindazoknak a munkavállalóknak, akik sejtik, de kimondani nem merik, hogy esetleg segítségre szorulnak, átmeneti visszavonulásra, vagy pszichoterápiára van szükségük.

## Irodalomjegyzék

- Budai János Attiláné (2006). *Mentálhigiénés problémák a békefenntartói feladatokat ellátó katonai egységek esetében*. [Szakdolgozat]. Nyíregyháza: Nyíregyházi Főiskola GTFK.
- Breznysnyánszky L., Győryné Beregszászi S., & Szatmáriné Balogh M. (1993). *Életstílus-elemzés. Szöveggyűjtemény*. Debrecen: KLTE Kiadó.
- Elekes A. (1999). *Pedagógia – Egészségpedagógia*. Budapest: ESZTI.
- Európai Közösség Bizottsága (2006). *Zöld könyv. A lakosság mentális egészségének javítása. Az Európai Unió mentális egészségügyi stratégiájának kialakítása, 2005*. Budapest.
- Európai nyilatkozat a mentális egészségről* (2005). Helsinki: WHO Európai Miniszteri Konferencia a Mentális Egészségről.
- Diricziné Barna Gy. (2010). *Testi egészség fenntartása. Tanulói jegyzet*. Budapest: Raoul Wallenberg Humán Szakképző Iskola és Gimnázium.
- Green Paper (2005). *Improving the Mental Health of the Population. Towards a Strategy on Mental Health for the European Union*. European Commission.
- Gyökössy E. (1991). *Életápolás*. Budapest: Református Zsinati Iroda Sajtóosztály.
- Hárdi I. (1997). *A lélek egészségvédelme*. Budapest: Springer Hungarica.
- Milliken, M. E., & Campbell, G. (1991). *Mindennapos betegápolás. Az ápolónői hivatás kézikönyve*. Budapest: OOII.
- Naidoo, J., & Wills, J. (1999). *Egészség-megőrzés. Gyakorlati alapok*. Budapest: Medicina.
- Orosz L. (1990). *A boldogság útja 1*. Nyíregyháza: Görög Katolikus Hittudományi Főiskola.
- Székely L. (1987). Terminológiai vita az egészség fogalmáról. In *Egészségnevelés*, 28 (1).
- Szuhányi M. (1992). *Az Individuálpaszichológiai Képzés Jegyzete*. [Kézirat]. Budapest; Zürich: Szerzői kiadás.