



A hírlevél célja:

A szorgalmi időszakban kéthavonta megjelenő Egészségfejlesztési Hírlevél célja, hogy a legfrissebb hírekkel, információkkal segítse az egyetemi polgárok (hallgatók, oktatók, dolgozók) valamint az egyetem környezetében élők egészségének, egészségmegőrzésének, életminőségének előmozdítását.

A tartalomról:

- | | |
|--|---|
| A világot fenyegető 10 legnagyobb egészségügyi kihívás 2019-ben | 1 |
| Helyesen érteni a hagyományos kínai orvoslást | 2 |
| Gyógynövények és a stressz kapcsolata | 3 |
| A stressztől az egészségig és a jóllétig második rész) | 4 |
| Programajánló/ Vértételi szolgáltatás Munkahelyi torna | 6 |
| Szakmacsoportos továbbképzések a 2019. évben az Egészségügyi Karon | 7 |

Egészségfejlesztési Hírlevél

II. évfolyam, 4. szám

2019. május

TUDOMÁNYOS HÍREK, ÚJDONSÁGOK

A világot fenyegető 10 legnagyobb egészségügyi kihívás 2019-ben

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) honlapján megjelentette a világot fenyegető 10 legnagyobb egészségügyi kihívást 2019-ben. Ez alapján elkészítette a következő öt évre vonatkozó beavatkozási tervet.

Kihívások:

1) Légszennyeződés és klímaváltozás

Tízből kilenc ember szennyezett levegőt lélegzik be nap, mint nap. A tüdő és légutak mellett ez komoly kockázatot jelent a szív- és érrendszeri betegségek kialakulása szempontjából is. A korábban is ismert mikro méretű szennyezők mellett (melyek főként a légutak számára jelentenek közvetlen veszélyt), egyre több adat lát napvilágot a nano tartományú légszennyezők szív – érrendszert közvetlenül károsító hatásáról, hozzájárulva így a korai halálozás növekedéséhez. Ez utóbbi szennyező anyagok igen nagy mennyiségben kerülnek a környezetbe az ipari tevékenységből, valamint – elsősorban – dízel üzemanyagú járművek kipuffogógázaiából (DEP – diesel exhausted particles). A légszennyezés közvetlen előidézője a klímaváltozásnak is.

2) „Nem fertőző” betegségek

A cukorbetegség (diabetes), rák és szív- érrendszerei betegségek a világon előforduló összes haláleset 70%-áért felelősek. Ráadásul ezek a betegségek sok esetben a korai halálozás (30 – 69 éves életkor) előidézői. A nem fertőző betegségek kialakulásának hátterében a dohányzás, a mozgásszegény életmód, túlzott alkoholfogyasztás, egészségtelen táplálkozás és a légszennyezettség áll. Egyre növekvő tendencia figyelhető meg a mentális betegségek területén is, melyek gyakran már tizenéveskorban kezdődnek.



Kép forrása:
<https://de.euronews.com>

3) Influenza világjárvány

A világnak szembe kell néznie egy nagyméretű világjárvánnyal, amit jelenleg még nem tudunk, hogy mikor lesz és milyen súlyosságot ér el. Szükséges egy globális felkészülés, melynek a leggyengébb láncszeme annak az országnak az egészségügyi ellátórendszere, mely a legkevésbé felkészült. A WHO minden évben az aktuális vírus törzsek ellenei vakcinálást javasolja, valamint világsszerte összehangolt rendszert működtet egy világméretű járvány megelőzésének céljából.

4) Törékeny és sebezhető élethelyzetek

A világ népességének 22%-a (több, mint 1,6 milliárd ember) él olyan területen, ahol elhúzódó válság konfliktusok vannak és az egészségügyi alapellátás is gyakorlatilag hiányzik a térségből. Nagy kihívás ezeken a területeken a járványok felderítése és legyőzése, az egészségügy színvonalának emelése.

5) Antibiotikum rezisztencia

A modern medicina egyik legnagyobb sikere az antimikrobás

gyógyszerek (pl. antibiotikumok) felfedezése. E szerek sok száz millió ember életét mentették meg eddig a világon. Ugyanakkor napjainkban egy új kihívással kell szembe néznünk. Ez az antibiotikum rezisztencia. Ennek hatására a baktériumok ellenállóká válnak az adott gyógyszerrel szemben és előbb utóbb ott állhatunk védtelenül, mint a penicillin felfedezése előtt a tüdőgyulladással, TBC-vel és egyéb fertőző betegségekkel szemben. Az antibiotikum rezisztencia terjedésének egyik fő oka a túlzott mértékű és nem megfelelően alkalmazott antibiotikum kezelés, valamint a nagyüzemi állattartás során profilaktikus céllal használt antibiotikum prevenció. Ennek következtében az antibiotikum bejut(hat) a táplálékláncba, mely végeredményében az emberi antibiotikum rezisztencia kialakulását segíti elő.

6) Ebola és egyéb nagy fertőző képességű betegségek

2018-ban a Kongói Demokratikus Köztársaságban két – egymástól elkülönülten megjelenő – Ebola vírus fertőzés 1 millió ember halálát okozta. A WHO „kékkönyve” meghatározza azokat a betegségeket és kórokozókat, melyek közegészségügyi vészhelyzetet okozhatnak és jelenleg nem rendelkezünk ellenük hatékony kezeléssel vagy vakcinával. Ezek között szerepel az Ebola, egyéb vérzéses lázat okozó vírusok, Zika, Nipah, SARS és MERS-CoV és az ún. X betegség. Mindezek a felkészülés jelentőségére hívják fel a figyelmet.

7) Nem megfelelő egészségügyi ellátórendszer

Az életkilátások szempontjából az egészségügyi alapellátó rendszer minősége elsődleges. Nagyon sok országban ez az ellátási fokozat (is) szinte teljesen hiányzik. Feltétlenül szükséges a világméretű fejlesztés, megerősítés.

8) Oltásellenesség

Napjainkban egyre inkább egyfajta tudományellenesség üti fel a fejét, mely sok esetben zavaros ideológiák terjedésének következménye. Egyik legsúlyosabb megjelenési formája ennek az oltásellenesség. A védőoltás a betegségmegelőzés egyik leghatékonyabb eszköze. Évente kb. 2-3 millió haláleset előzhető meg vele, valamint a közvetett hatása révén további 1,5 millió. Egyes fertőző betegségek világszerte szinte eltűntek a vakcinációnak köszönhetően. Ugyanakkor a kanyaró megjelenésének gyakorisága 30%-al nőtt az utóbbi időkben. Ennek oka – a főként oltásellenességnek betudható – védőoltások elmaradása. Ez nem csak az érintett betegre jelent közvetlen veszélyt, hanem a környezetében élők is súlyos kockázatnak vannak kitéve. A védőoltások megtagadásának oka összetett. Sok esetben az esetleges szövődmények miatt mulasztják el, ugyanakkor hangsúlyozni kell, hogy egy lehetséges szövődmény előfordulásának valószínűsége

jóval alatta marad az oltás elmaradásával járó kockázatnak mind az illető egyén, mind a társadalom (kontaktszopt) számára. Az egészségügyi oktatásnak és egészségkommunikációnak minden eszközt meg kell ragadnia az oltásellenesség - e félelmetesen téves szemlélet - kiirtására.

9) Dengue láz

A dengue egy szúnyogok által terjesztett, influenzaszerű tünetekkel járó betegség, amelynek súlyos változatában a halálozás eléri a 20%-ot. Különösen nagy számban fordul elő Bangladesben és Indiában az esős évszak idején. A becslések szerint a világ 40%-át fenyegeti a dengue láz. Jelenleg is évi 390 millió fertőzéses eset fordul elő világszerte.

10) AIDS

A HIV-el szembeni küzdelemben az orvostudomány óriási sikereket ért el. A járvány azonban továbbra is tombol, évente közel egy millió ember hal meg HIV fertőzésben. Az AIDS felfedezése óta hozzávetőleg 70 millió ember fertőző-

dött meg és 35 millió halt meg. Fontos kihívás az önellenző vértesztek kifejlesztése, valamint további hatékony kutatások kivitelezése a fertőzés végleges leküzdése érdekében.

A WHO kiadvány alapján írta:
Prof. Dr. Fodor Bertalan

forrás: <https://www.who.int/emergencies/ten-threats-to-global-health-in-2019>



Kép forrása:
<https://www.who.int/>

„A védőoltás a betegségmegelőző s egyik leghatékonyabb eszköze. Évente kb. 2-3 millió haláleset előzhető meg vele, valamint a közvetett hatása révén további 1,5 millió.”

AKTUALITÁSOK A KAR ÉLETÉBŐL

Helyesen érteni a hagyományos kínai orvoslást

A Miskolci Egyetem Konfuciusz Intézetének és a Közép-Kelet–Európai Rekreációs Társaság Életviteli Klubjának közös szervezésében megtartott érdekes ismeretterjesztő előadáson vehetett részt az érdeklődő hallgatóság 2019. április 8-án.

A hagyományos Kínai Orvoslás Egyetemének (Liaoning) a professzora, Dr. Li Chun-Ri előadásában kitért az ősi kínai filozófia alapjaira, melyeken a hagyományos kínai orvoslás alapszik, továbbá ötvözi azokat az orvoslás elemeivel; az akupunktúrával, a Moxa-terápiával, a gyógynövények használatával, a masszázsszal és

a légzésgyakorlatokkal. A professzor előadásában részletesen ismertette a különféle meridiánok szerepét, lefutásait és azok szabályozó funkcióit az emberi szervezetben.

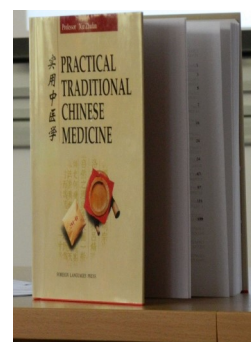
Ismertette azokat az alapvető megfigyelési szempontokat, amelyek alapján a hagyományos kínai orvoslás felállítja a betegség diagnózisát.

Előadásában kitért a pulzusvizsgálat fő szempontjaira, és annak nehézségét a sokféleség mibenlétével magyarázta, egyben megjegyezte, hogy ez a legnehezebb és legtöbb gyakorlatot igénylő része is az orvostudományuknak.

Előadását a hasmasszázs is-

mertetésével zárta. Egy vállalkozó szellemű hallgatón be is mutatta ennek gyakorlatát és kiemelte, hogy ez a típusú kezelés alkalmas az idegesség, a depresszió és az elhízás kezelésére.

Írta és a fotókat készítette:
Dojcsákné Kiss-Tóth Éva
Tudományos segédmunkatárs





Közönséges levendula

Lavandula angustifolia

**„... a minket
körülvevő
természet
bővelkedik olyan
gyógyító
növényekben,
amelyek
segítségével
könnyebben tudjuk
átélni, átvészelni és
kezelni a stressz
okozta mindennapi
problémákat.”**



Orvosi citromfű

Melissa officinalis

CSALÁD ÉS EGÉSZSÉG

Gyógynövények és a stressz kapcsolata

Szervezetünk számára rendkívül megterhelő a folyamatos stressz élmények átélése, legyenek azok akár negatív, akár pozitív stresszorok, stresszhelyzetek. Megküzdenni és megélni ezeket nem mindig könnyű, különösen abban az esetben, ha szervezetünk, immunrendszerünk, lelki egyensúlyunk nem megfelelően működik és felborul az egyensúly.

Szerencsére a minket körülvevő természet bővelkedik olyan gyógyító növényekben, amelyek segítségével könnyebben tudjuk átélni, átvészelni és kezelni a stressz okozta mindennapi problémákat. Ezek a gyógyhatású növények többek között nyugtató, altató, idegerősítő és szíverősítő hatással is rendelkeznek.

Magyarország területén is számos ilyen növényfaj található vagy éppen termeszthető, nem feltétlenül szükséges drágább és nehezebben beszerezhető külföldi növényi gyógyszerek után kutakodnunk. Hazai növények közül válogathatunk többek között a levendula, orbáncfű, macskagyökér, citromfű, komló, majoránna, rozmaring, fokhagyma és a fekete ribizli között is. Ha pedig valaki mégiscsak szeretné kipróbálni más vidékek gyógynövényeit, akkor számára jó választás lehet a sarki aranygyökér, golgotavirág, jázmin, goji, gyömbér, ginkgo biloba vagy éppen a jiaogulan is.

Pontosan ott és abban az időben hatnak, ahol, és amikor szükség van rájuk. Nagyon kevés ilyen növényünk van, legalábbis ez idáig csak néhány ilyen hatással bírót fedez-

tek fel a tudósok. Háromszázból csupán egy növény bír adaptogén hatással a tudomány jelenlegi álláspontja szerint.

Fontos megemlíteni a kortizol hormont, mint az egyik legfontosabb stressz hormonunkat, mely azért felelős hogy milyen mértékben reagálunk egy-egy stresszhelyzetre. A szervezet kortizol szintje nagymértékben csökkenthető az adaptogén gyógynövények segítségével, ezáltal kevésbé leszünk fogékonyak a negatív stresszorokra és könnyebben fogjuk tudni kezelni ezeket a helyzeteket és megoldani az elénk kerülő problémákat.

Leggyakrabban teák, kapszulák, étrend kiegészítő tabletták formájában szokták felhasználni az adaptogén növényeket, de készíthető belőlük gyógynövényes fürdő, olajos és alkoholos kivonat is akár, illetve nagy részük ételek ízesítésére is használható vagy akár salátaként is fogyasztható.

Sokaknál bevált módszer még emellett az alvópárnákban való használatuk. Összekeverve több stressz oldó, nyugtató gyógynövényt, párnába töltve az inszomniában szenvedők, nehezen elalvók számára igen jó segítséget nyújthat például a citromfű, komló és levendula keverékével megtöltött párna.

Teaként, illóolajként, olajos, esetleg alkoholos kivonatként a **közönséges levendula (Lavandula angustifolia)** az egyik leggyakrabban alkalmazott nyugtató hatású gyógynövény hazánkban. Felhasznált része a virág, mely illóolajat és cseranyagokat tartalmaz. Belsőleg nyugtató, altató hatású. Forrázatként készíthető teája, mely kúraszerűen fogyasztha-

tó. Áldott állapotban lévő hölgyeknek kontraindikált fogyasztása, mivel spontán vetélést idézhet elő. Inkább teakeverékek készítéséhez alkalmazzuk, önmagában pedig szinte egyáltalán nem, mert elég erős hatású. Az **orvosi citromfűből (Melissa officinalis)** készült teák, kivonatok szintén dobogós helyet foglalnak el a hazai stressz oldó gyógynövényeink között. Drogja a virágos hajtása, mely főként illóolaj, flavonoid és keserűanyag hatóanyagokat tartalmaz. Belsőleg gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő, nyugtató, altató, stressz oldó és fájdalomcsillapító hatásokkal rendelkezik. Külsőleg pedig olajos kivonatként herpeszre, rovarcsípésekre alkalmazható. Forrázatként készítjük el teáját és folyamatosan fogyasztható bárki számára.

A mondás úgy tartja, hogy aki citromfű teát iszik, az több, mint 100 évig él. És a hozzá tartozó igazság az, hogy a világon ma élő legidősebb emberek többsége napi szinten fogyasztja teáját. Érdekessége, hogy kevesebb kell belőle a teához és kevesebb ideig kell ázni hagyni, mert ekkor lesz nyugtató hatású, ellenkező esetben pont hogy élénkítő lesz.

Az **orvosi macskagyökér (Valeriana officinalis)** felhasználta drogja a növény gyökere. Főbb hatóanyagai illóolajok és glikozidok, melyek hatására belsőleg idegerősítő, nyugtató, altató hatással rendelkezik főzetként elkészítve. Várandósság és szoptatás időszakában ennek a növénynek a használata is ellenjavallt.

Orbáncfű, lyukas levelű (Hypericum perforatum):

Drogja a virágos hajtás, mely illóolajokban és flavonoidokban gazdag. Immunrendszer erősítő, nyugtató, altató, depresszió ellenes hatású belsőleg alkalmazva, külsőleg pedig kivonatként bőropanaszok (fekélyek, pikkelysömör, ekcéma), pattanások, égési sérülések, napégés kezelésére használható. Forrázata kúraszerűen alkalmazható. Mellékhatása, hogy gyógyszerek és élvezeti szerek hatását befolyásolhatja, valamint fényérzékenységet okozhat az arra érzékenyeknél. Vérhígító szerekkel és fogamzásgátló gyógyszerekkel együtt nem ajánlott fogyasztása.

Fekete ribizli (Ribes nigrum) főbb hatóanyagai közé tartozik a nagy mennyiségű kortizol, C vitamin, vas és B vitaminok. Stressz oldó, tisztító, fégűző, emésztésjavító, köszvény ellenes hatású és húgyúti tisztító hatással is rendelkezik. Leveleiből forrázatként készül teája, mely folyamatosan fogyasztható a normál kortizol szint beállítására céljából is.

Kiemelném még külföldi adaptogén gyógynövények közül a **goji bogyót (Lycium barbarum)**, melynek termése magas vitamin és ásványi anyag tartalmának köszönhetően belsőleg immunerősítő,

daganatos megbetegedések megelőzésére használható és minden szinten támogatja a szervezet működését (pl.: sportolóknak is nagyon ajánlott fogyasztása), anti aging nővényként is emlegetik, adaptogén, stressz oldó hatása is jelentős. Szárított bogyói étellek készítéséhez is használhatók, önmagukban fogyaszthatók, valamint teaként (forrázat) elkészíthetők.

A gyógynövények segíthetnek egészségünk megőrzésében, a betegségek megelőzésében, illetve gyógyításában, ide sorolva a stresszel kapcsolatos megbetegedéseket is. A gyógynövények egy része oldja a stresszt, enyhíti a stressz által kiváltott tüneteket, továbbá segít megelőzni a hozzákapcsolódó megbetegedések kialakulását. Többek között a levendula, citromfű, macskagyökér és orbáncfű mind nyugtatják a szervezetet, segítik az idegrendszer normál működését és erősítik immunrendszerünket, mely által jobban tudunk védekezni a bennünket érő stressz helyzetekkel szemben és kiegyensúlyozottabb, egészségesebb életet tudunk élni.

IRODALMI HIVATKOZÁSOK

1. Gyógynövény és drogismeret – Banai Valéria, Műszaki Könyvki-

adó, 2. kiadás, 2005

2. Gyógynövények - Laura Mantovani, Tóth Könyvkereskedés és Kiadó Kft.

3. Gyógynövénytár – Szendrei Kálmán, Csopor Dezső, Medicina Könyvkiadó Zrt., 2009

4. Trükk vagy terápia - Simon Singh, Edzard Ernst, Park Könyvkiadó, 2008

5. Füveskönyv - Lesley Bremness, Park Kiadó, 1990

6. Gyógy-és fűszernövények gyűjtése, termesztése, felhasználása - Bernáth Jenő, Németh Éva, Mezőgazda Kiadó, 3. kiadás, 2007

7. <https://www.healthline.com>

8. <http://www.herbslist.net/>

Írta: Pászok Norbert, mestertanár



Orbáncfű

Hypericum perforatum

**„A
gyógynövények
segíthetnek
egészségünk
megőrzésében, a
betegségek
megelőzésében,
illetve
gyógyításában,
ide sorolva a
stresszel
kapcsolatos
megbetegedéseket is.”**

ÉLETMÓD, WELLNESS

A stressztől az egészségig és a jóllétig (második rész)

A „stresszes állapotot” gyakran írják le úgy, mint *túlterheltség-érzés, aggodás vagy éppen kimerülés*. Bár a pozitív stressz jótékony hatású, lökést, energiát ad átvészelni az átlagosnál nehezebb időszakokat, mint pl. vizsgázás, határidős

feladatok elvégzése, a *túlzott mértékű vagy hosszan fennálló stressz viszont egészségkárosító hatású*, a kimerültség és alvászavar mellett rontja az immunrendszer működését, szív-érrendszeri-, neuroendo-

rin- és központi idegrendszeri betegségekhez vezethet.

A stressz és a betegség között azonban – ahogyan ezt az előző fejezet ábrája is szemlélteti – két ponton is közbeavatkozhatunk.



Reich Károly rajza

”A belső kontroll, a szívósság, az optimizmus, a reziliencia mind olyan tényezők, melyek hatással vannak a stresszor és a stressz kapcsolatára, tompítják a stresszorok hatását.”

A **stresszmoderátorok** *enyhítik a stresszorok hatásait*, így enyhébbnek érezzük a stresszt. Legtöbbjük a kognitív felfogásunk módosításán keresztül hat, bár ez gyakorta nem tudatos folyamat. A **belső kontroll**, a **szívósság**, az **optimizmus**, a **reziliencia** mind olyan tényezők, melyek hatással vannak a stresszor és a stressz kapcsolataira, tompítják a stresszorok hatását. Az **ellentétes érzelmű** emberek nagyobb valószínűséggel élnek meg stresszt egy stresszes helyzetben, ennek következményeként kétszer akkora az esélyük a szívbetegségekre. Ugyanakkor a **pozitív érzelmek** és más tanult képességek (kognitív átstrukturálás, értelemkeresés, stb.) csökkenteni tudják az észlelt stressz testi és mentális egészségre gyakorolt hatását. Ezek közül a legfontosabbak az ún. **megküzdési stratégiák**.

Megküzdési stratégiák

A megküzdési képesség az emberek stresszkezelési szokásait és stratégiáit mutatja, ahol stresszornak számít minden olyan külső változás, amely fenyegetően hat a személy lelki egyensúlyára. A **stresszel való megküzdésre az emberek különböző helyzetekben is hasonló stratégiát alkalmaznak, és mivel általános cselekvési és gondolkodási tendenciákról van szó, a megküzdési technikák a személyiségnek is részét képezik**. A stresszel való megküzdés nem csupán kognitív, hanem viselkedésre vonatkozó teljesítményt is magában foglal, ami kapcsán nemcsak az a fontos, hogy sikeressé válik-e a stressz kezelése, hanem annak felismerése is, hogy mely stresszkezelési stratégiák mozgósítására van szükség. Ennek következmé-

nye lehet ugyanis, hogy a személy megfelelő erőfeszítést tesz a változtatásra. Nagyobb **önreflexió** esetén az ember nagyobb valószínűséggel méri fel a lelki egyensúlyát veszélyeztető stressz mértékét, és az ebből következő esetleges továbblépési lehetőségeket. A megküzdési képesség fogalmával összefüggésben értelmezhető a **pszichológiai immunrendszer** fogalma, amely azoknak a személyiségforrásoknak a megjelölésére szolgál, amelyek képessé teszik az egyént a stresszhatások elviselésére, a fenyegetettséggel való eredményes megküzdésre úgy, hogy a személyiség integritása, működési hatékonysága és fejlődési potenciálja ne sérüljön.

A megküzdési módoknak két formáját különböztetjük el:

1) Problémaközpontú megküzdés: A problémaközpontú megküzdés problémamegoldó stratégiák alkalmazását jelenti, amely irányulhat kifelé, magára a problémás helyzetre, de befelé is, a személy önmagában változtat meg valamit, ahelyett, hogy a környezetet módosítaná. Ekkor a személy a helyzetre, a problémára összpontosít, hogy megkísérelje azt megváltoztatni, hogy a jövőben el tudja kerülni. Több kutatás is kimutatta, hogy akik problémaközpontú megküzdést használtak stresszhelyzetekben, mind a stressz alatt, mind a stressz után kevésbé voltak depressziósak.

2) Érzelempözpontú megküzdés: a személy ekkor azzal foglalkozik, hogy enyhítse a stresszhelyzet okozta érzelmi reakciókat, megakadályozza a negatív érzelmek elhatalmasodását. Akkor is ilyet használ a személy, ha a helyzetet nem tudja megváltoztatni. Érzelempözpontú megküzdés során a negatív érzelmekkel többféle

módon is megküzdhet a személy. Ezeket viselkedéses és kognitív stratégiáknak nevezzük:

viselkedéses stratégiák: ide tartozik a testmozgás mint problémaelterelés, az alkohelizálás, drogok fogyasztása, dühkitörés, érzelmi támasz keresése barátoknál.

kognitív stratégiák: ide tartozik a probléma időleges félretétele, a fenyegetettség csökkentése a helyzet jelentésének megváltoztatásával.

A problémaközpontú és érzelmeleközpontú megküzdési formákon belül további nyolcféle stratégia különíthető el:

* **konfrontáció:** ez a problémával való szembe helyezkedés, aktív megküzdést jelent;

* **eltávolodás:** a helyzettől való érzelmi és mentális távolságtartást jelenti, hogy energiát gyűjthessen a további megküzdéshez;

* **érzelmek és viselkedés szabályozása:** ez az adott helyzet megoldását legjobban segítő érzelmi kifejezőmód és viselkedés megtalálását jelenti;

* **társas támogatás keresése:** a társas környezet részéről rendelkezésre álló erőforrások, támogatások keresését és kihasználását jelenti;

* **a felelősség vállalása:** az észlelt, tulajdonított kontroll vállalása kerül előtérbe ebben az esetben;

* **problémamegoldás-tervezés:** kifejezetten kognitív, racionális stratégia, azoknak a lehetőségeknek a kiértékelését jelenti, amelyek a helyzet megoldását elősegíthetik;

* **elkerülés-menekülés:** nem vállalja a konfrontációt, kilép a szituációból;

* **pozitív jelentés keresése:** a negatív jelentésű esemény kihívásként, bizonyos szempontból pozitívként való értékelése történik ekkor;

a szorongás csökkentése a cél, ez énvédő vagy elhárító mechanizmusokon keresztül zajlik.

Írta: Simon Nóra,
mesteroktató

Felhasznált irodalom:

Atkinson (2003). *Pszichológia*; Osiris Kiadó, Budapest-Hajduska Marianna (2008.): *Krizislélektan*. Eötvös Kiadó, Budapest
Kopp Mária (2001): *Magatartástudományi ember-környezeti rendszerelméleti modell*. In: Buda Béla, Kopp Mária, Nagy Emese (szerk.): *Magatartástudományok*. Medicina, Budapest. 23–46.

Margitics Ferenc - Pauwlik Zsuzsa (2006): *Megküzdési stratégiák preferenciájának összefüggése az észlelt szülői nevelői hatásokkal*. Magyar pedagógia 106. évf. 1. szám 43–62.

Zimbardo, Johnson, McCann (2018.): *Pszichológia mindenkinek 4.*; Libri, Budapest

PROGRAMAJÁNLÓ

Vérvételi szolgáltatás

Tájékoztatjuk a szolgáltatást igénybe vevőket, hogy **2018. október 01-től** a 91. sz. háziorvosi praxis keretén belül – a Főnix projekt Egészséges Egyetem részprojekt támogatásával – az **E/4 kollégium földszint-jén** az Egészségügyi Kar Egészségfejlesztési Módszertani Intézet Egészségügyi Szakmai Módszertani Központjában háziorvosi beutalóval lehetőség nyílik a **laboratóriumi** vizsgálati anyag (vér, vizelet) vételére, valamint az eredmények

átvételére.

Mintavétel: hétfői és szerdai napokon 7.30 és 8.30 között történik.

Egyéb tudnivalók:

- a mintavétel kizárólag háziorvosi beutalóval történik,
- a vérvételt éhgyomorra végezzük,
- (a vizeletvizsgálathoz szükséges vizelet vételére a helyszínen is lehetőség van)

Egyéb információ:

46/565 391 vagy az 46/565 111/1493 számon kérhető



Munkahelyi torna

Az Egészségügyi Kar a nagy sikerre való tekintettel a **2018/2019. tanév 2. félévében** is indítja a munkahelyi tornát egyetemünk oktatói és dolgozói számára. Minden **hétfőn és csütörtökön 16.00 órakor** szeretettel várja a felfrissülni vágyó kollégákat/

kolléganőket **Fellinger Szilvia**, az Egészségügyi Kar testnevelő tanára. A tornafoglalkozások az Egyetemi Körcsarnok galériáján lesznek megtartva. Az egy órás, jó hangulatú, minden fáradt testrészt átmozgató regeneráló testmozgás nagy-

ban hozzájárul a fizikai, szellemi és lelki egészség fejlesztéséhez, ezért minden dolgozónak bátran ajánljuk.

MISKOLCI
EGYETEM

EGÉSZSÉGÜGYI
KAR



Impresszum:

A Miskolci Egyetem
Egészségügyi Karának
Egészségfejlesztő Hírlevele
Cím: 3515 Miskolc-
Egyetemváros, B3-B4 épület
Tel: (46) 365-541
Fax: (46) 366-961
E-mail:
rekefk@uni-miskolc.hu
Honlap:
http://ek.uni-miskolc.hu/

Kiadó:

Dr. Kiss-Tóth Emőke dékán

Főszerkesztő:

Prof. Dr. Fodor Bertalan
Intézetigazgató, egyetemi tanár

Felelős szerkesztő:

Dojcsákné Kiss-Tóth Éva
tudományos segédmunkatárs



Facebookon is elérhetők
vagyunk:
www.facebook.com/meek2001/

“Egészséget a világnak!”

Szakmacsoportos továbbképzések a 2019. évben az Egészségügyi Karon

„Betegbiztonság az egészségügyi dolgozók biztonsága a multirezisztens kórokozók (MRK) előfordulása esetén” címmel indít karunk szakmacsoportos továbbképzést sátorlaj-újhelyi képzési helyszínén 2019. május 24-25-én.

„Konfliktuskezelés” címmel szakmacsoportos továbbképzést indít az Egészségügyi Kar 2019. szeptember 6-7-én.

„Intervenciók” címmel 2019. szeptember 27- október 4.-én indít karunk

szakmacsoportos továbbképzést.

2019. november 22- én és november 29- én szakmacsoportos továbbképzést tart karunk **„Új diagnosztikus módszerek és eljárások a laboratóriumokban”** címmel.

Összeállította: Majorosiné Hajdu Zsuzsanna



„Főnix ME” - Megújuló Egyetem
Felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében
EFOP-3.4.3-16-2016-00015



Európai Unió

A hírlevél az **EFOP-3.4.3-16-2016-00015 Főnix ME** - Megújuló Egyetem Felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében” 7. „Egészséges Egyetem” részprojekttel támogatásával valósult meg.

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE