

Csepeli György

Függőség, depresszió, reziliencia

Ifjúsági Közéleti Akadémia

Miskolc, 2023 március 9

16.30-18.00

A bizonytalanság kora

- Változékonyság, bizonytalanság, komplexitás, sokértelműség
- GPS hiánya
- Létfelejtés
- Természeti-környezeti változások
- Migráció
- Háború
- Egyenlőtlenségek, igazságtalanság érzések, terrorizmus
- Technológiai változások (planetáris idiotizmus)

Szenvedés és bánat

- Szorongás
- Fájdalom
- Betegség
- Tehetetlenség
- Kínzatás, sanyargatottság
- Kiszolgáltatottság
- Megfosztottság, igazságtalanság, mellőzöttség
- Magány, elhagyatottság
- Idő múlása, öregedés
- Gyász

A baj

- A testi-lelki harmónia megbillenése
- Betegség, megfosztottság, hiány
- Akut-individuális bajok (betegségek)
- Krónikus-individuális bajok (el nem múló betegségek, szenvedélyek)
- Akut-kollektív bajok (társadalmi válságok)
- Krónikus-kollektív bajok (kirekesztettség, stigmatizáció)

A bajok lelki következményei

- Hamis igényszint (elérhetetlenség)
- Kudarcc
- Szomorúság
- Depresszió
- Frustráció
- Depriváció (megfosztottság)
- Irigység
- Féltékenység
- Befelé irányuló agresszió
- Kifelé irányuló agresszió
- Szégyen, önbüntetés, öngyűlölet
- Ressziment (kollektív irigység)
- Panasz kultúra, sarc-mentalitás
- Öncsalás, élet-hazugságba menekülés

Lelki megbetegedések

- Pszichózisok (skizofrénia, mánia-depresszió)
- Pszichopatológia (fóbiák, kényszeres viselkedések, szorongás)
- Borderline (nárcizmus)
- Személyiségzavarok
- Autizmus, szociopátia
- Testképzavarok (anorexia, bulémia, önsértés)
- Pszicho-szomatikus betegségek (asztma, IBS)

Függőségek/A hiány hamis pótszerei

- Alkohol
- Nikotin
- Kábitószeres
- Internet-Mobil telefon
- Szex
- Társ
- Szerencsejáték
- Munka

Társadalmi egyenlőtlenségek

„Brahminok” (globális sorsválasztók)	3-4 %
„Ksatrija” (Lajtán inneni elit)	6-7 %
„Vajszják” (Szakmunkások)	35-40 %
„Sudrák” (Betanított, alkalmi munkások, hányódók)	25-30 %
„Érinthetetlenek” (underclass, Gettólakók)	7-8 %

A sorsfosztás reprodukciója

- Családi diszfunkciók- Traumatizáció
- Bántalmazás
- Elhanyagolás
- Magárahagyás
- Céltalanság
- Visszahúzódás-Lemondás-Depresszió
- Deviáns karrier

Szegény gazdagok- Gazdag szegények

- A gazdagság és a boldogság nem függ egyenesen össze.
- A boldogság és boldogtalanság soktényezős lelki állapot, mely keresztülhat a társadalmi-gazdasági határokat
- Egyéni meghatározók (családi bajok)
- Kollektív meghatározók (kulturális minták)

A reziliencia

- Jólét
- Testi és lelki harmónia
- Siker
- Félelemmentesség (az állatok mindig félnek)
- Pozitív gondolkodás (remény)
- Kritikai gondolkodás- Buborékokból való kilépés
- Hírfogyasztás kerülése
- Optimizmus
- Tervek
- Jóhiszeműség
- Bizalom
- Elégedettség
- Öröm-képesség

A reziliencia tartalékai

- Igényszint-realizmus
- Célok elérése- beteljesülés, megvalósítás
- Kultúra- Utazás – Kaland
- Szeretteink öröme
- Bajoktól való megszabadulás, gyógyulás, megmenekülés
- Szerencse (felismerése)
- Segítés
- A Másik