

SZAKMAI HÍREK

Szerző:

Vitrai József
Széchenyi István Egyetem
Egészség-és Sporttudományi
Kar, Pszichológia és
Egészségügyi Menedzsment
Tanszék, Győr

Cikkadatok:

DOI: [10.58701/mej.22816](https://doi.org/10.58701/mej.22816)

Beküldve: 2026. 04. 19.

Elfogadva: 2026. 04. 19.

Megjelentetve: 2026. 06. 08.

2026. 4. évfolyam 2. szám

Copyright © 2026 Vitrai
József. Kiadó: Magyar
Népegészségügy Megújításáért
Egyesület. Ez egy nyílt
hozzáféréssű cikk a CC-BY-SA-
4.0 licenstszerződés alapján.

Előadás összefoglalója: Kulcstényező az egészség? Feltétel, következmény és beavatkozási pont a jóllét felé¹

*Presentation summary: Is health a key factor?
Health as a precondition, consequence, and point of
intervention towards well-being*

Kulcsszavak: polikrízis; egészség; jóllét; rendszerszemlélet; közösségi részvétel

Keywords: polycrisis; health; wellbeing; systems approach; community participation

Ajánlás

Kulcstényező az egészség – de vajon feltétel, következmény vagy maga a beavatkozási pont a jóllét felé? A cikk a polikrízis összefüggéseiben mutat rá: az egészség nemcsak elszenvedője, hanem alakítója is a társadalmi folyamatoknak. A jóllét közös orientációs pontként kötheti össze a különböző szakterületeket és cselekvőket. A megoldás kulcsa az együttműködés: közösségi koalíciók és interszektoriális intézményi háttér – benne a népegészségügy integráló szerepével.

¹ Az előadás 2026. március 19-én Budapesten hangzott el a „Planetáris egészség a polikrízis idején. Összekapcsolt rendszerek és komplex válságok –új irányok a planetáris egészség kutatásában” című konferencián.

BEVEZETÉS: AZ EGÉSZSÉG MINT ÁGENCIA – A CSELEKVÉS FELTÉTELE

A polikrízis fogalma arra utal, hogy a jelenkori globális válságok – környezeti, gazdasági, társadalmi és egészségügyi folyamatok – nem elszigetelten, hanem egymással összefonódva, egymást erősítve zajlanak. Ebben az összetett rendszerben az emberi egészség sajátos szerepet tölt be: egyszerre következménye a válságoknak, ugyanakkor azok alakulását is befolyásoló tényező.

Az egészséget gyakran eredményként értelmezzük, holott valójában a cselekvőképesség alapvető feltétele. Ha az egészség romlik, az nemcsak fizikai korlátokat jelent. A rossz közérzet, a fájdalom vagy a kimerültség beszűkíti a figyelmet, rontja a koncentrációt, és nehezebbé teszi az érzelmi szabályozást is. Ezért az egészség nem egyszerűen jó állapot. Inkább azt határozza meg, hogy mennyire vagyunk képesek reagálni, döntéseket hozni és együttműködni összetett helyzetekben.

Az egészség komplex rendszer szemléletű értelmezése

Az egészség megértése rendszer szemléletet igényel. Az ember és környezete nem különálló egységek, hanem folyamatos kölcsönhatásban álló rendszer részei. Ebben a rendszerben az egészség nem egyetlen tényező eredménye, hanem a kölcsönhatások terméke, emergens kimenete.

Az egészség akkor sérül, amikor az egyén öröklött és szerzett kapacitásai nem elegendők a szükségletek és igények kielégítésére. Ez akkor is bekövetkezhet, ha a környezet nem biztosít megfelelő feltételeket. A szükségletek kielégítése és maguk a szükségletek is ebben a dinamikus rendszerben alakulnak. Ez a megközelítés párhuzamba állítható a polikrízis értelmezésével: ahogyan a válságok nem érthetők meg elszigetelten, úgy az egészség sem javítható pusztán egy-egy tényező befolyásolásával.

Ez a perspektíva különösen fontos a korszerű népegészségügyi gondolkodás szempontjából, hiszen hangsúlyozza a társadalmi meghatározók, az egyenlőtlenségek és a rendszerszintű kölcsönhatások szerepét.

Ha az egészséget egy ilyen komplex rendszer kimeneteként értelmezzük, akkor a polikrízis hatásait sem egyes betegségekben vagy kockázatokban kell keresnünk. A különböző válságfolyamatok – környezeti, gazdasági és társadalmi változások – meghatározó szerepet játszanak az emberi egészség alakulásában.

A következő rész azt mutatja meg, hogyan jelennek meg ezek a hatások a különböző szinteken.

I. HOGYAN HAT A POLIKRÍZIS AZ EMBERI EGÉSZSÉGRE?

Fizikai és kémiai terhelések

A polikrízis hatásai legegyszerűbben a fizikai és kémiai szinten ragadhatók meg. Ide tartozik a levegőminőség romlása, a víz- és talajszennyezés, valamint a hőmérsékleti szélsőségek fokozódása. Ezek közvetlen élettani következményekkel járnak, például szisztémás gyulladással, anyagcsere-zavarokkal vagy sejtszintű károsodásokkal.

A meghatározó jelenség azonban a „stressz-multiplikáció”: a különböző környezeti terhelések nem lineárisan összeadódnak, hanem egymást erősítve terhelik túl a szervezetet.

Biológiai terhelések

A biológiai szinten jelentkező hatások az élő rendszerek átalakulásához kapcsolódnak. A kórokozók ökológiájának változását több tényező együttesen alakítja: a klímaváltozás (például a hőmérséklet- és csapadék-változások), az élőhelyek átalakulása és feldarabolódása, az urbanizáció, a nagyüzemi mezőgazdaság, valamint a globális mobilitás és kereskedelem erősödése következtében. E folyamatokkal összefüggésben átalakul a biodiverzitás: egyes fajok visszaszorulnak vagy eltűnnek, míg mások új területeken jelennek meg, ami új gazdakórokozó kapcsolatok kialakulásához vezethet. Ennek következtében új és visszatérő fertőző betegségek jelenhetnek meg, illetve terjedhetnek új földrajzi térségekben. Ezzel

párhuzamosan a humán és állategészségügyben, valamint a mezőgazdaságban gyakran nem megfelelő antibiotikum-használat következtében erősödő antimikrobiális rezisztencia tovább rontja az alkalmazkodóképességet.

Mindezek következtében gyakoribbá és súlyosabbá válnak a krónikus betegségek, miközben az immunrendszer működése és a mikrobiom egyensúlya is sérül.

Gazdasági terhelések

A gazdasági krízisek az emberi egészséget elsősorban az anyagi erőforrásokhoz való hozzáférés beszűkülésén keresztül érintik. Válsághelyzetekben romlik a lakhatás biztonsága, a megfelelő táplálkozás elérhetősége, a ruházzkodás, a fűtés, a közlekedés és általában az anyagi kiszámíthatóság.

Ezek a tényezők az egészség klasszikus előfeltételei közé tartoznak: hiányuk esetén nemcsak az egészségi állapot romlik, hanem az egyének alkalmazkodóképessége is csökken. A gazdasági bizonytalanság korlátozza az egészséges választások lehetőségét, növeli a betegségek kockázatát, és rontja a meglévő betegségek kezelésének feltételeit.

Krízishelyzetben különösen gyorsan mélyülnek az egyenlőtlenségek: míg egyes csoportok képesek átvészelni az erőforrás-vesztést, mások esetében már az alapvető szükségletek kielégítése is veszélybe kerül. Ez a differenciálódás már önmagában is jelentős egészségi kockázatot hordoz.

Társadalmi terhelések

A társadalmi krízishatások az egészséget nem közvetlen anyagi hiányokon, hanem a társadalmi kapcsolatok és viszonyok sérülésén keresztül befolyásolják. Krízisek idején gyengülnek a közösségi kötelékek, csökken a társas támogatás, és nő az elszigetelődés kockázata.

Különösen meghatározó a bizalom hiánya: az emberek egyre kevésbé bíznak egymásban, az intézményekben, a szakértőkben és a döntéshozókban. Ez a bizalomvesztés rontja az együttműködési készséget, nehezíti a kollektív cselekvést, és aláássa a népegészségügyi beavatkozások hatékonyságát is.

A tartós bizonytalanság és bizalomvesztés nemcsak mentális terhelést jelent, hanem kedvez a leegyszerűsítő, gyakran szélsőséges magyarázatok és megoldási ígéretek térnyerésének is, amelyek tovább nehezítik az együttműködést.

A társadalmi krízisek gyakran beszűkítik az ismeretszerzést, a részvétel és az önkifejezés lehetőségeit. Az emberek elveszíthetik azt az élményt, hogy hatással vannak saját életükre vagy a körülményeikre. Ez a kontrollvesztés és kiszolgáltatottság-érzés tartós pszichoszociális stresszhez vezet, amely jól ismert módon rontja a mentális és testi egészséget.

Ezen a szinten válik különösen láthatóvá, hogy a krízisek nemcsak az egészségi kimeneteket rontják, hanem azokat a

társadalmi feltételeket is kikezdi, amelyek az egészség megőrzéséhez és helyreállításához szükségesek lennének.

II. AZ EGÉSZSÉGROMLÁS MINT VÁLSÁGERŐSÍTŐ TÉNYEZŐ

Az előző részben azt láttuk, hogyan válnak a polikrízis folyamatai az emberi egészség felől érzékelhetővé. A továbbiakban az oksági irány megfordításával azt vizsgáljuk, hogy az egészségromlás miként járul hozzá a válságfolyamatok alakulásához.

Az egészségromlás környezeti következményei

A romló egészségi állapot növeli az egészségügyi ellátás iránti igényt. Járványok, krónikus betegségek vagy a mentális terhelések mind olyan helyzeteket teremtenek, amelyek az ellátórendszer bővítését teszik szükségessé. Ez erőforrás-átrendeződéssel jár: több forrás fordítódik az egészségügyre, miközben kevesebb maradhat más területekre. Az egészségügyi rendszer ugyanakkor jelentős energia- és anyagfelhasználással működik, így a növekvő ellátási igények környezeti terheléssel is járnak.

Az egészségügy növekvő környezeti terhelése így visszahat a polikrízis folyamataira.

Az egészségromlás hatása a gazdasági működésre

Az egészség romlása közvetlenül hat a gazdaság működésére is. Csökken a munkaképesség, a termelékenység, és romolhat a koncentráció vagy a döntési képesség. Különösen súlyos gazdasági következmény az egyéni tudás és tapasztalat betegségek miatti kiesése.

Emellett az egészségromlás rontja a tanulás és a készségfejlődés feltételeit is, ami lassíthatja az innovációt és az alkalmazkodóképességet.

Válsághelyzetekben éppen ezek a képességek lennének kulcsfontosságúak, így az egészség romlása a gazdasági válságok elmélyüléséhez is hozzájárul.

Az egészségromlás hatása a társas viszonyokra és intézményekre

Az egészség megromlása nemcsak az egyének életét alakítja át, hanem a társas viszonyok és az intézmények működését is. Egyéni szinten a figyelem érthetően az azonnali szükségletekre és a gyógyulásra irányul. Társadalmi szinten ez gyengítheti a kapcsolatokat és az intézményekbe vetett bizalmat. Ez a folyamat önmagát erősíti: a gyengülő intézmények tovább rontják az egészséget meghatározó feltételeket.

Mindezek különösen problémásak válsághelyzetekben, amikor éppen az együttműködésre és a közös cselekvésre lenne a legnagyobb szükség.

III. AZ EGÉSZSÉG MINT STRATÉGIAI BEAVATKOZÁSI PONT A POLIKRÍZISBEN

Ha elfogadjuk, hogy ezek a válságok egyetlen összekapcsolódó rendszer részei, akkor a válaszok sem lehetnek pusztán szektorálisak. A különálló szakpolitikai megoldások gyakran csak a tüneteket kezelik, és néha maguk is hozzájárulnak a problémák újratermelődéséhez. Ezért nemcsak új beavatkozásokra, hanem új társadalmi célokra és döntési logikára van szükség.

Szemléletváltás az egyének és közösségek szintjén

A válságok kezelésének egyik feltétele a változás az egyének és közösségek szintjén. Ebben az egészség kulcsszerepet játszik, mert meghatározza a cselekvésre, az együttműködésre és a tanulásra való képességet.

A változás elsősorban szemléleti fordulatot jelent. Azt, hogy a polikrízist nem különálló problémák sorozataként értelmezzük, hanem egymással összekapcsolódó folyamatok rendszerének látjuk.

Ebben a helyzetben a közös érdekek felismerése már nem csupán morális kérdés, hanem rendszerszintű túlélés feltétele. Ehhez azonban közös nyelvre és közös célra van szükség. Egy ilyen közös nyelv és orientációs pont lehet a jóllét transzdiszciplináris fogalma.

A jóllét mint közös, transzdiszciplináris iránytű

A jóllét egyszerre értelmezhető egyéni és közösségi szinten. Nem különálló tényezők összessége, hanem azok kölcsönhatásának eredménye. Magában foglalja a szubjektív tapasztalatokat – például az elégedettséget vagy a biztonságérzetet – valamint az objektív körülményeket is, mint az anyagi biztonság, a társas kapcsolatok és a környezeti feltételek. Éppen ezért lehet különösen fontos a polikrízis kezelésében.

A polikrízis összekapcsolódó, komplex rendszerekben zajló folyamatok együttese. Ezért a kezeléséhez is összehangolt cselekvésre van szükség. Az együttműködéshez a jóllét azért lehet megfelelő közös cél, mert minden szektor számára legitim és mozgósító.

Ebben az értelemben a jóllét iránytűként szolgálhat. Segíthet eligazodni abban, hogy a polikrízis közepette mely döntések visznek közelebb a társadalom hosszú távú boldogulásához.

Közösségi koalíciók mint intézményi válasz a polikrízisre

Ha a polikrízis kezeléséhez összehangolt cselekvésre van szükség, akkor szükség van olyan intézményi formára is, ami segíti a közös célok és cselekvési tervek kialakítását. Ilyen keretet jelenthetnek a közösségi

koalíciók. Ezek deliberatív (egyeztető) együttműködések, amelyekben az érin-

tettek képviselője biztosítja, hogy a közös cselekvés konszenzuson alapuljon.

A koalíció tagjai közösen azonosítják a jóllétüket leginkább veszélyeztető problémákat, közösen választják ki a lehetséges beavatkozásokat. A döntéseket közös cselekvés követi, majd az eredmények értékelése és a tapasztalatokból való tanulás. Így a koalíció nemcsak döntési fórumként működik, hanem a közös tanulás és alkalmazkodás intézményi kereteként is.

Koalíciók a helyi szinttől az országosig működtethetők, és a különböző szereplők együttműködésére építve segíthetik a jóllétet középpontba állító döntéshozatalt.

A koalíciók tevékenységeit szakértők támogatják: segítik a problémák feltárását, a lehetséges beavatkozások mérlegelését, valamint a megvalósítás és az értékelés szakmai megalapozását.

Intézményi háttér a közösségi koalíciók támogatására

A közösségi koalíciók működése tartósan csak akkor lehetséges, ha intézményesített szakmai támogatás áll mögöttük. Ez egy országos intézményre épülhet, amelynek térségi és helyi egységei az adott szinten kapcsolódnak a közösségi koalíciók munkájához. A szervezetben több szektor képviselői működnek együtt, mert a polikrízishez kapcsolódó problémák egyszerre érintik a természeti és mesterséges környezetet, a gazdaságot, az oktatást vagy a szociális ellátást.

Az intézmény feladata nem a döntések meghozatala, hanem a koalíciók munkájának szakmai támogatása. Így a döntéshozatal és a cselekvés továbbra is a közösségi koalíciókban történik, miközben az intézményi háttér biztosítja a szakmai támogatást és a tanulási folyamatot.

A népegészségügy ebben a rendszerben kezdeményező szerepet vállalhat, hiszen az egészség és a jóllét szoros kapcsolatban áll egymással. Ugyanakkor a népegészségügy csak az egyik szereplő a többi szektor mellett.

KÖVETKEZTETÉSEK

Zárásként három üzenetet emelnék ki.

1. Az emberi egészség a polikrízisben nem pusztán érintett, hanem aktív alakító tényező is. Az egészség megromlása negatív visszacsatolásokat indít el, miközben csökkenti az alkalmazkodás és a közös cselekvés képességét.
2. Az egészség és a jóllét közös társadalmi célként képes összekapcsolni különböző szakterületeket. Ilyen értelemben a jóllét közös orientációs pontot adhat a polikrízis kezeléséhez.
3. A megoldások közösségi és intézményi együttműködést igényelnek. A közös-

ségi koalíciók mellett olyan interszektoriális intézményi háttérre is szükség van, amely szakmailag támogatja a közös cselekvést. Ebben a rendszerben a népegészségügy kezdeményező és integráló szerepet vállalhat a többi szakterülettel együtt.

Így válhat az emberi egészség és jóllét a válságok kezelésének egyik kulcstényezőjévé, együtt teremthetik meg a polikrízis kezelésének társadalmi feltételeit.

HIVATKOZÁSOK

Vitrai, J. (2019, March 19). *Kulcstényező az egészség? Feltétel, következmény és beavatkozási pont a jóllét felé* [Konferencia-előadás]. Planetáris egészség a polikrízis idején. Összekapcsolt rendszerek és komplex válságok – új irányok a planetáris egészség kutatásában, Budapest. <https://us-wbe-img2.gr-cdn.com/user/f9cd1f5f-c473-4517-8759-41c9bf13eecf/30232247-179f-4ed2-a386-f1a6f0d0fdc3.pdf>

INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

Vitrai József

Széchenyi István Egyetem Egészség-és Sporttudományi Kar, Pszichológia és Egészségügyi
Menedzsment Tanszék, Győr

*Széchenyi István University Faculty of Health and Sport Sciences, Department of Psychology and
Healthcare Management, Győr, Hungary*

<https://orcid.org/0000-0001-9267-806X>

vitrai.jozsef@gmail.com
