

**N**em játék a szavakkal, ha azt mondjuk, hogy nem egyszerűen az egészséges gondolkodással foglalkozunk. Egyre ismertebbé válik — szakmai körökön kívül is — egy orvosi-pszichológiai fogalom, a mentálhygiene fogalma. Szellemi-lelki egészség, a tudat egészségének a tudománya a mentálhygiene. — Egészségnevelés. Ezt a fogalmat is egyre gyakrabban halljuk, olvassuk. Gyakran a mentálhygienevel szorosan együtt említve. Nem véletlen ez. A gondolkodás egészségének a problematikája az elmúlt évtizedekben éppen a fiatal korosztályokkal kapcsolatban vált ismertté.

Az „ideges felnőtt” már hétköznapi jelenség volt, de az „ideges gyerekek”, a „problémás gyerekek” megjelenése és számuk ijesztő szaporodása már felvetette a kérdést, hová vezet ez, milyen lesz ez a fiatal nemzedék felnőtt korában.

## A gondolkodás egészségéről

Nyilvánvalóvá vált, hogy a fiatalok szellemi, értelmi nevelése mellett nagyobb figyelmet kell fordítani pszichikai-érzelmi nevelésükre. Mert hiába rendelkeznek általában a fiatalok ma lényegesen nagyobb információmennyiséggel, ha nem válnak egészséges személyiséggé, ha érzelmileg sivárak, ha az ismeretek halmazát nem tudják feldolgozni és ez is neurotizálja őket...

Régebben az ifjúság egészségnevelése elsősorban a személyi hygienere, esetleg még az életmód egyes kérdéseire terjedt ki. Ma előtérbe került a mentálhygienés problémák kapcsán az egészséges személyiség nevelése. És egyre nyilvánvalóbbá vált egy alapvető összefüggés, amelyet a klasszikusok is ismertek már a „Mens sano in corpore sano” (ép testben ép a lélek) összefüggése. Ezt a nevezetes közmondást gyakran félreértik. Hivatkoznak fizikailag nagy teljesítményű „törpe” lelkű emberekre, vagy olyanokra, akik beteg testük ellenére kimagaslóan egészséges gondolkodású nagyjai voltak az emberiségnek.

A klasszikus szépségű közmondás az egészségnevelés és a testkultúra szoros kapcsolatát fejezi ki. Ezt az összefüggést a mentálhygienés vizsgálatok sokszorosan megerősítették. A mentálhygienés problémák jelentkezése, szaporodása összefügg az ifjúság testi nevelésének, testkulturális tevékenységének, mozgáskultúrájának hiányosságaival.

Ez a felismerés a tennivalók egy lényeges irányát is megszabja. Az ifjúság testi nevelésének fejlesztését. Ennek egyik fontos ága az ifjúsági turizmus. Nemcsak szervezési, mozgalmutánpótlási kérdés ez, hanem alapvetően egészségnevelés. Fogyatékoságait tükrözi, hogy sok fiatal turista vész el felnőtt korára legalábbis a fizikai aktivitással járó gyalogos vagy vízi turizmus számára. De egészségben is kevés a rendszeresen sportoló fiatalok, köztük a turisták száma. Pedig éppen az if-

júsági turizmus nyújt ideális lehetőséget azoknak a fiataloknak, akiket nem lelkesít a versenysportban mások fölött aratott győzelem, de a természet adta feladatok leküzdésében, a legnagyobb élmény, önmagunk legyőzésének élménye lehet az osztályrészük. Ebben ötvöződik harmonikusan a fizikai, érzelmi, pszichikai nevelés.

De sem a mentálhygienés feladatok, sem a turizmus e vonatkozású lehetőségei nem szűkíthetők le a fiatal korosztályokra.

A felnőtt és idős korosztályok gondolkodásának egészsége, a „társadalmi egészség” alapvető tényezője. És itt sem kisebb a testkultúra, a mozgáskultúra szerepe, mint a fiataloknak. A felnőtteknél a sokféle megterhelés között az egészséges életvezetés kialakítása nemcsak általános jelentőségű, hanem számos betegség megelőzésében konkrétan bizonyított a szerepe. Az idősebb korosztályok pedig éppen a fizikai aktivitás révén őrizhetik meg legjobban gondolkodásuk egészségét.

**DR. FRENKL RÓBERT**