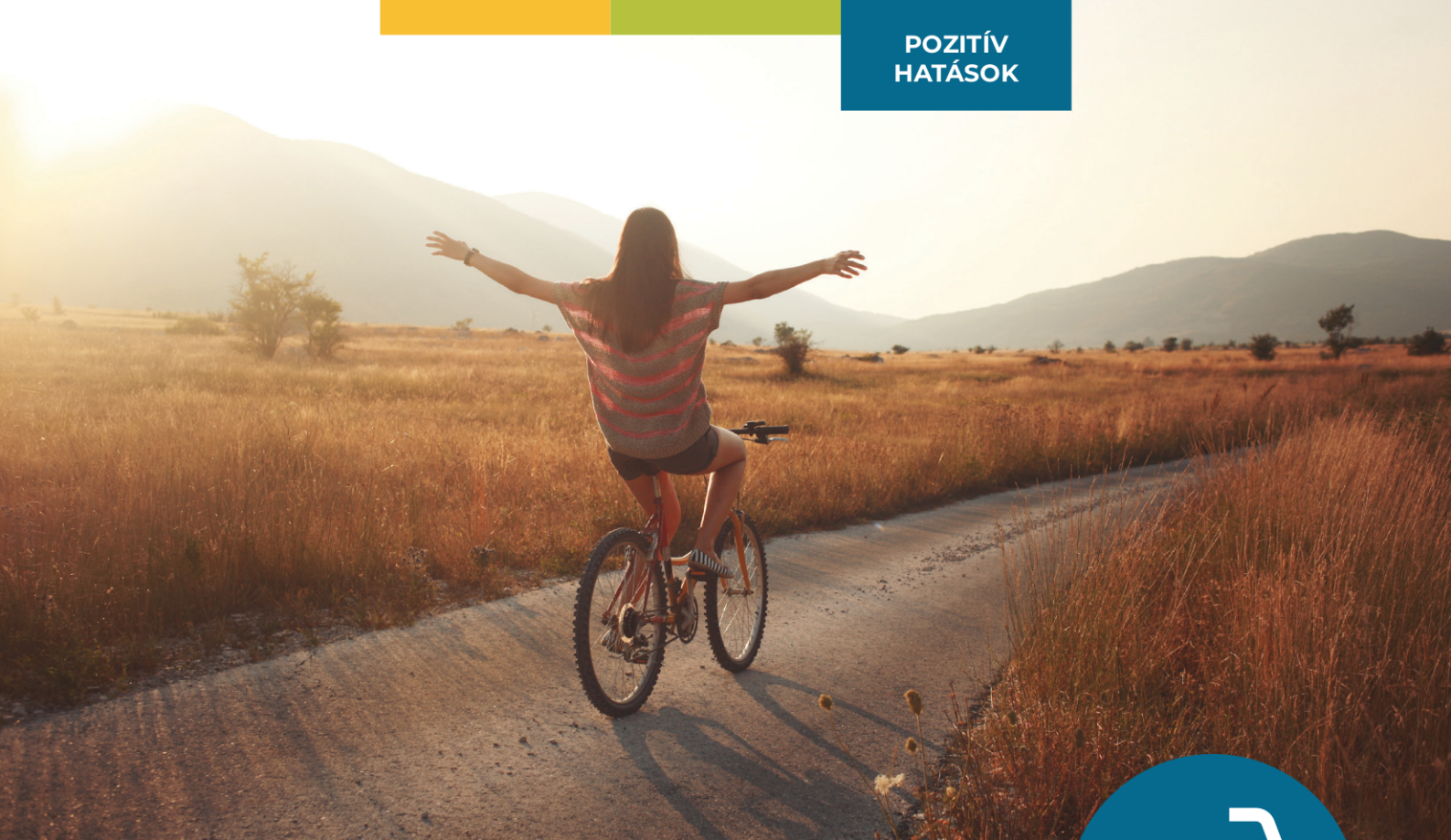




Jó gyakorlatok a kerékpáros biztonság területén – tájékoztató broszúra

Mentális egészség



Áttekintés

A lelki egészség Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerinti definíciójában a pozitív dimenzió a hangsúlyos: „a mentális egészség egy olyan **jólléti állapot**, amelyben az egyén megvalósíthatja saját képességeit, képes megbirkózni az életben adódó stresszel, eredményesen dolgozik és hozzájárul valamivel a közösségéhez.” [1]. A Health at a Glance 2020-as kiadása szerint: Európa a jó lelki egészségre az egészséges és eredményes élet előfeltételeként tekint. A lelki egészségi problémával együttélés jelentősen **befolyásolhatja a napi életvitelt**, rosszabb tanulmányi eredményekhez, magasabb munkanélküliséghez, valamint rosszabb fizikai állapothoz vezethet. A lelki egészség területén új kihívást jelentett a Covid-19 pandémia, amely a lelki jóllétre is negatív hatással volt, különösen a fiatalok és az alacsonyabb társadalmi-gazdasági státuszúak körében [2].

Az Institute for Health Metrics and Evaluation szerint az EU 28 tagállamában 2016-ban több, mint minden hatodik ember (17,3 %) küzdött lelki egészségi problémával, szorongásos zavarokkal, alkohol- és droghasználati zavarokkal. A lelki egészség hiánya az emberek jóllétére gyakorolt hatása mellett több, mint 600 milliárd eurós vagy az EU 28 tagállamának a GDP-je 4 %-át meghaladó becsült **költséggel** is járt [1]. Eredményes kezelés és támogatás nélkül a lelki egészségi problémák pusztító **hatással vannak az emberek életére**, és ezáltal fokozzák az öngyilkosságból eredő halál kockázatát. 2017-ben az EU 27 tagállamában 100 000 lakosra átlagosan 11 öngyilkosság miatti haláleset jutott [2].

A jó mentális egészség felé vezető eredményes utak egyike a **fizikai aktivitás**, amely **tartást, célt, energiát és motivációt** ad [3]. A kerékpározás a testmozgás megfizethető és biztonságos módja.

Hivatkozások és linkek

1. OECD/EU (2018). *Health at a Glance: Europe 2018*. In: https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-europe-2018_health_glance_eur-2018-en
2. OECD/EU (2020). *Health at a Glance: Europe 2020*. In: https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-europe-2020_82129230-en?_ga=2.196882922.771583794.1638133190-107785599.1638133190
3. Perry, J. (2021). *Five mental health benefits of exercise*. Life Science (29 September 2021). In: <https://www.livescience.com/five-mental-health-benefits-of-exercise>
4. World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour* (25 November 2020). In: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
5. Sustrans (2020). *Why cycling and walking are great for your mental health* (5 November 2020). In: <https://www.sustrans.org.uk/our-blog/get-active/2020/everyday-walking-and-cycling/why-cycling-and-walking-are-great-for-your-mental-health>
6. Avila-Palencia, I., de Nazelle, A., Cole-Hunter, T., Donaire-Gonzalez, D., Jerrett, M., Rodriguez, D. A., Nieuwenhuijsen, M. J. (2017). *The relationship between bicycle commuting and perceived stress: a cross-sectional study*. BMJ open, 7(6), e013542. In: <https://bmjopen.bmj.com/content/7/6/e013542>
7. Bruce, D. F. (2020). *Exercise and Depression*. WebMD. In: <https://www.webmd.com/depression/guide/exercise-depression>
8. Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., Depledge, M. H. (2011). *Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review*. Environmental science & technology, 45(5), pp. 1761-1772. In: <https://www.sciencedaily.com/releases/2011/02/110204130607.htm>

Kiadó & médiatulajdonos: SABRINA Project Partners

Kapcsolat: Mrs. Olivera Rozi, Project Director, Európai Útértékelési Intézet — EuroRAP | olivera.rozi@eurorap.org | www.eira-si.eu

Grafika: Identum Communications GmbH, Vienna | www.identum.at

Fotó: iStock, SABRINA Project Partners

Nyomtatás: Gugler GmbH, Melk/Donau

Copyright ©2022



**SABRINA: Nem kell
félnek két keréken.**

A SABRINA egy az Európai Unió alapjai (ERFA, ENI) által társfinanszírozott projekt.

A jelen dokumentumban bemutatott információk és nézőpontok a SABRINA Projekt partnereinek álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül vannak összhangban az Európai Unió/Dunai Transznacionális Program hivatalos álláspontjával.



#safetyon2wheels