EFI-LEK hírlevél

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA
PARÁDFÜRDŐI ÁLLAMI KÓRHÁZ

2018. II. szám • I. évfolyam

A LELKI EGÉSZSÉG KULCS A KIEGYENSÚLYOZOTT ÉLETHEZ

LELKI EGÉSZSÉGKÖZPONT A PARÁDFÜRDŐI KÓRHÁZBAN

Lelki Egészségközpont a Parádfürdői Kórházban

A lelki egészség kulcs a kiegyensúlyozott élethez – ezt a gondolatot választották a Parádfürdői Állami Kórház munkatársai az intézmény új szolgáltatásaként induló Lelki Egészségközpont (LEK) mottójául.

A Lelki Egészségközpont a Parádfürdői Állami Kórházban 2013 óta működő Egészségfejlesztési Iroda (EFI) keretein belül létrehozott új egység. Működését egy uniós pályázat teszi lehetővé. Rendeltetése, hogy szolgáltatásaival elősegítse a lakosság mentális egészségének megőrzését. Munkatársai szemléletformáló munkát végeznek a lelki egészségvédelem területén egyéni tanácsadással, előadások, csoportfoglalkozások valamint mentálhigiénés projektek szervezésével. Szükség esetén összekapcsolják a klienseket az egészségügyi ellátórendszerrel.

A kórház betegi előadásokat hallgathatnak a mentálhigiénés szakembertől

– A mentálhigiéné egy egészségközpontú szemlélet. A mentálhigiénés szakemberrel való együttműködés minden olyan esetben megoldást hozhat, amikor a nehézséggel küzdő észleli, elismeri a problémáját és motivált abban, hogy változtasson rajta. Kifejezetten hasznos lehet, ha a kliens krízishelyzetben van, családi, párkapcsolati, nevelési problémákkal küzd, gyászát nehezen dolgozza fel, vagy konfliktusainak kezelésében segítségre szorul. Fontos, hogy a megoldás érdekében akarjon tenni, képes legyen segítséget kérni és önszántából részt venni a tanácsadóval való együttműködésben – foglalja össze Tolnay Katalin, mentálhigiénés szakember, hogy kik és mikor fordulhatnak a LEK-hez.

A tarnaleleszi általános iskolával jó az együttműködés

Ismeretterjesztő előadások, csoportfoglalkozások, feszültségcsökkentő relaxáció, egyéni tanácsadás szerepel többek között a LEK eszköztárában. Működési területük a Pétervásárai Járás. Állandó központjuk a Parádfürdői Állami Kórházban van; rendszeres tanácsadást Parádfürdőn és Pétervásárán tartanak. Igény szerint más településeken is szerveznek foglalkozásokat.

Információ:
www.paradfurdo.hu
E-mail: efi.lek@paradfurdo.hu
Időpontkérés: tel.: 36/544-841

EFI-LEK INFÓK

A lelki egészség megőrzése

A lelki higiénia önismereti képesség egy olyan életforma kialakítására, amelyben jól érezzük magunkat, fontosabb szükségleteink kielégítése nem ütközik leküzdhetetlen akadályba, eredményesek lehetünk a munkában, alapjaiban jól megvagyunk szeretteinkkel. Ismerjük erős oldalainkat és gyengéinket egyaránt, tisztában vagyunk teherbírásunkkal, ennek megfelelően döntjük el, mire vállalkozhatunk és mire nem, ha problémákkal találkozunk, konfliktusba kerülünk másokkal, akkor a helyzet elemzésére, saját szerepünk önkritikus tisztázására építve tudatosan keressük a megküzdés konstruktív lehetőségeit, nem hagyjuk sérelmeinket, kudarcainkat elhatalmasodni a hangulatunkon. Kitapasztaljuk azokat a módszereket, időtöltéseket, aktív és passzív pihenési formákat, amelyek számunkra lazítást jelentenek, elősegítik, hogy feltöltődjünk, új erőre kapjunk, és sikerrel alkalmazkodjunk az élet további kihívásaihoz. A formák, megoldások egyénileg igen sokfélék lehetnek, alapjuk viszont mindig az életet igenlő, és ezért a rendelkezésre álló véges időben óvni kívánó mentalitás.

A megelőzés, a prevenció az intézményes lelki egészségvédelem, a mentálhigiénia legfontosabb tevékenysége. Az igazi védelem természetesen az, ha valakit elfogadó család, megértő, kellemes társaságot jelentő barátok vesznek körül. Ha az iskola, a munkahely légköre demokratikus, eltűri az egyéni kezdeményezéseket, lehetőségeket kínál a képességek kibontakoztatásához, a sikerhez. Ezen optimális feltételek mellett fejlődik ki az olyan autonóm stabil személyiség, aki helyt tud állni kedvezőtlen körülmények között is, aki éretten mérlegel, amikor izgalmas új kihívásokkal, csábításokkal találkozik, aki jól kezeli a stresszt, a feszültségeket.

Az ilyen embereknek nagyobb a tűrőképességük, és az élettel óhatatlanul együtt járó konfliktusok, gondok rájuk nézve azért kevésbé veszélyeztetők, mert jól ismerik az egyensúly helyreállításának módozatait. Stabilitásuknak feltehetően biológiai alapja is van, bár az igen magas életkort egészségben megélt emberek vizsgálata konkrét genetikai okot nem mutatott ki. Beszámolóikban viszont közös mozzanat, hogy munkában gazdag életet éltek, de kerülték a tartós, egyhangú igénybevételt, pihenésre mindig szakítottak időt, és fontos szerepe volt életükben a humornak és a jókedvnek. Kevésbé kedvező nevelkedés esetén a lelki ellenálló képesség karbantartása, a hiányzó mechanizmusok pótlólagos kialakítása több figyelmet és erőbefektetést kíván ugyan, de megvalósítható.

Testmozgás és mentális egészség

Mindenki tudja, hogy a rendszeres testmozgás jó a test számára. Ám ezen kívül a torna egyben a mentális egészségünk javításának is az egyik leghatékonyabb módja. A rendszeres testmozgásnak erős pozitív hatása lehet a szorongás, figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar, és egyéb tünetek esetén is. Csökkenti a stresszt, fejleszti a memóriát, segít a jobb alvásban, és hangulatfokozó is. A fenti előnyök kiaknázásához nem is kell fitneszfanatikusnak lenned. A kutatások szerint már egy szerény mennyiségű mozgás esetén is megtapasztalható a különbség. Nem számít sem a kor, sem az, hogy ki mennyire edzett, meg lehet tanulni, hogy a testmozgást hatékony eszközként használjuk ahhoz, hogy jobban érezzük magunkat.

Miben rejlik a testmozgás mentális egészségre gyakorolt jótékony hatása?

A gyakorlatok végzése nem csak az aerobkapacitás növeléséről és az izomnövelésről szól. Kétségtelen, hogy a testmozgás javíthatja a fizikai egészséget és a fizikumot, csökkentheti a derékbőséget és akár évekkel is meghosszabbíthatja az életet. Ám a legtöbb embert nem ez motiválja abban, hogy aktív maradjon.

Azok az emberek, akik rendszeresen mozognak, hajlamosak azért tenni ezt, mert a testmozgás a jóllét érzését nyújtja: energikusabbnak érzik magukat a nap során, éjszaka jobban alszanak, a memóriájuk is élesebb, illetve nyugodtabbnak érzik magukat, és pozitívabban látják az életüket. Ráadásul ez egy fontos segítség számos mentális egészségügyi kihívás esetén is.

Ezen kívül a mozgás hatására endorfin termelődik, ezek az erős vegyületek az agyat energiával töltik fel, és hozzájárulnak, hogy jól érezzük magunkat. Végül a testmozgás elterelésként is funkcionálhat, és közben rátalálhatunk egy kis csöndre, nyugodt időre, hogy kitörjünk a negatív gondolatok köréből.

Az Egészségfejlesztési Iroda rendszeresen szervez túrákat a Mátra szépséges hegyeire, tavaihoz. Az általa vezetett nordic walking szintén rendelkezésre áll.

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE