

The background of the slide features a photograph of two white doves in flight against a deep blue sky. The doves are positioned on the left and right sides, with their wings spread wide, flying towards a bright, glowing light source in the center. The light creates a soft, ethereal glow around the doves and illuminates the sky.

A lelki egészség és védelme az egészségügyi szakember szemével

Dr. ifj. Wernigg Róbert
Pszichiáter, pszichoterapeuta
Megyei tiszti főorvos

Mi a lelki egészség?



Mi a lelki egészség?

- Mi NEM tartozik a lélektanhoz?
 - Pl. a moralitás, a világnézet: ezek azt mutatják meg, hogy MIT tegyünk (pl. milyen célokat tűzzünk magunk elé)
- Mi tartozik a lélektanhoz?
 - Az, hogy HOGYAN tesszük a dolgokat
 - Az hogy MIÉRT pont úgy tesszük a dolgokat, ahogyan

Mi a lelki egészség?

- *Az egészség teljes fizikai, lelki és társadalmi jóllétet (jóllét: mindenféle egészség) jelent, és nem pusztán a betegség vagy károsodás hiányát. (WHO)*



World Health Organization

Mi a lelki egészség?

- A lelki egészség a teljes egészségünk része, az a *forrás*, amely képessé tesz bennünket arra, hogy sikeresen irányítsuk életünket.



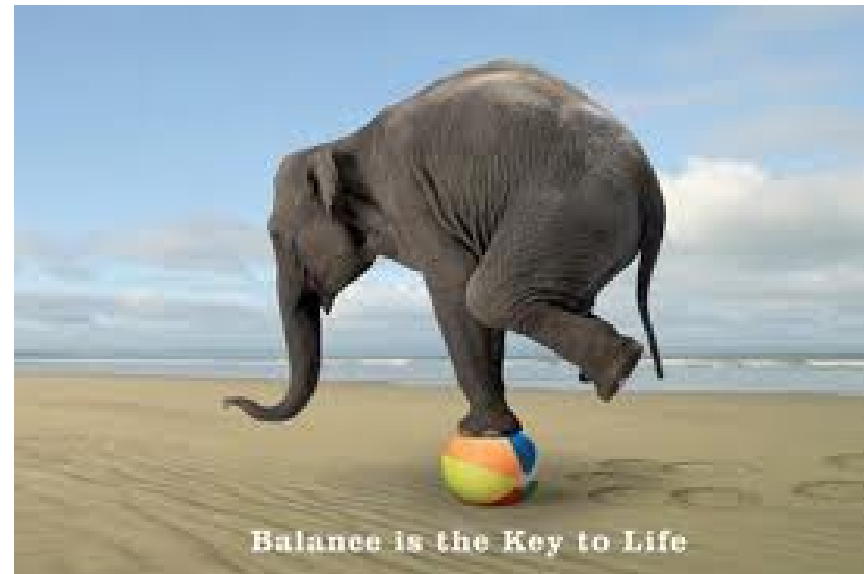
Mi a lelki egészség?

- A lelki egészség fenntartásán túl fontos azoknak a képességeknek és forrásoknak a további *fejlesztése* is, melyek lehetővé teszik újabb, mélyebb lelki problémák megoldását is.



Mi a lelki egészség?

- A lelki egészség *egyensúlyt* jelent, de magában foglalja a végletekre (pl.: boldogság–szomorúság, reménykedés–kétségbeesés) való *képességet* is.



Mi a lelki egészség?

MIND definíciója: A lelki egészség nem állapot, hanem ***cselekvés***. Előfeltétele, hogy *értékeljük és elfogadjuk önmagunkat.*



For better mental health

Mi a lelki egészség?

- Törődj magaddal, és vigyázz magadra. Szeresd és ne gyűlöld magadat. Vigyázz a fizikai egészségedre: táplálkozz egészségesen, aludj eleget, mozogj eleget.



By Frits Ahlefeldt



For better mental health

Mi a lelki egészség?

- Úgy tekints magadra, mint aki önmagáért értékes. A létezéshez való jogot nem kell kiérdemelni.



For better mental health

Mi a lelki egészség?

- Ésszerűen ítéld meg magad. Ne állíts fel teljesíthetetlen célokat, és ne büntesd magad, amiért nem érted el azokat.



For better mental health

Mi a lelki egészség?

- Ha nem értékeled önmagadat, akkor félsz mások elutasításától, ezért távol tartod őket magadtól, félsz és magányos vagy.
- Ha értékeled önmagadat, nem azt várod, hogy mások elutasítsanak, ezért nem félsz másoktól, hanem nyíltan viselkedsz, és élvezed a jó kapcsolataidat.



For better mental health

Mi a lelki egészség?

- Ha értékeled magadat, képes vagy lazítani és jól érezni magad bűntudat nélkül.
- Ha krízisbe kerülsz, tudod, hogy meg fogod oldani.
- Minden döntésedet saját magad hozod.
- Megküzdesz az élet nehézségeivel.



For better mental health

Min múlik a lelki egészség?

- A **lelki egészségünk** azon múlik, hogy alapvető szükségleteink kielégülnek-e (Maslow).
- Legyen:
 - megfelelő étel
 - menedék
 - túlélés
 - védelem
 - biztonság és a társadalmi támogatás



Min múlik a lelki egészség?

- A **lelki egészségünk** azon múlik, hogy alapvető szükségleteink kielégülnek-e (Maslow).
- Ne legyenek:
 - fájdalom
 - környezeti veszélyek
 - túlzott stressz
 - kizsákmányolás



Min múlik a lelki egészség?

- A **lelki egészségünk** azon múlik, hogy alapvető szükségleteink kielégülnek-e (Maslow).
- Magasabb rendű szükségletek:
 - Szeretetteljes kapcsolatok
 - Elfogadottság
 - Mások által nekünk tulajdonított jelentőség
 - Tagság egy csoportban (valahová tartozás)
 - Tisztelet
 - Helyeslés
 - Önbecsülés
 - Méltóság
 - Szabadság
 - Önkiteljesítés



A Maslow-modell kritikája

- Sokan akkor is képesek magasabb szintet elérni, ha nem teljesül valamelyik alacsonyabb szükségletszint (pl. éhségstrájk, szerzetesi fogadalom)
- A kritika kritikája: de akkor a magasabb cél miatt elveszti fontosságát az alacsonyabb
- Szintézis: a Flow-elmélet (pozitív pszichológia): a „Flow”-ban lévő személy elfeledkezik szükségleteiről



Mi szükséges a lelki egészséghez?

1. bánni tudjunk a változásokkal (rugalmasság)
2. megfogalmazzuk és kommunikáljuk gondolatainkat és pozitív illetve negatív érzéseinket
3. tudjunk emberi kapcsolatokat kialakítani és fenntartani
4. meg tudjuk változtatni környezetünket vagy kapcsolatainkat, ha azok stresszt okoznak

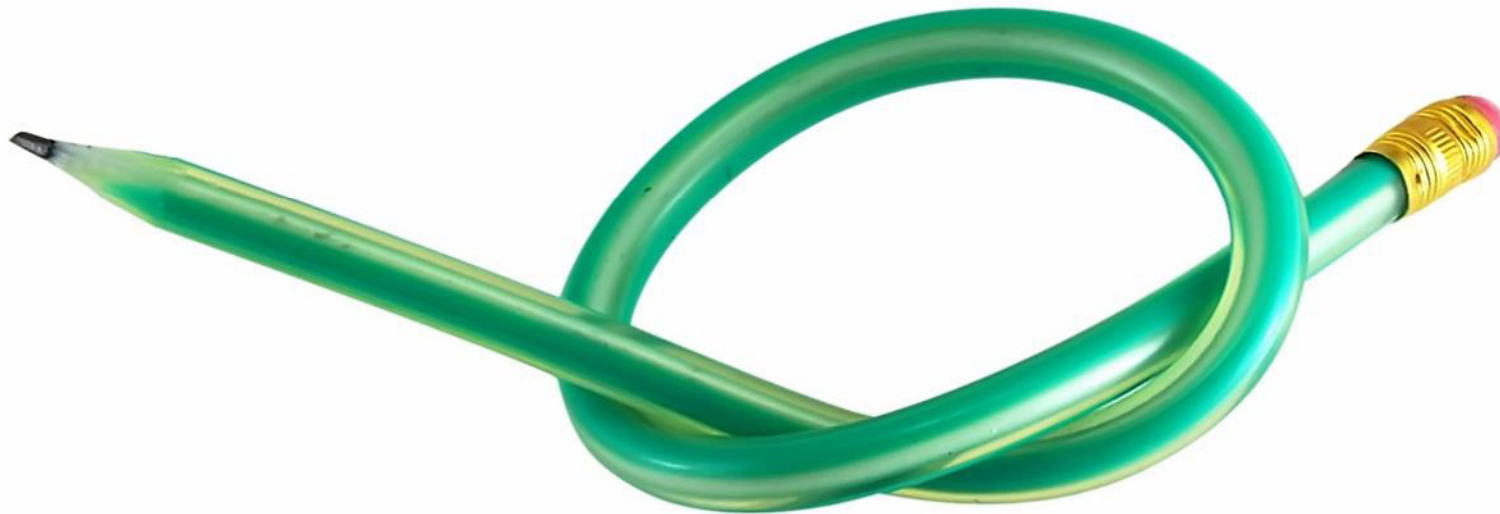
Milyen eszközünk van mindehhez?



- Intelligencia
 - Mennyisége örökölt
 - Kiművelése tanulás kérdése
- Örökölt temperamentum
 - Válaszkészség
 - Ingerkeresés / ingerkerülés
- 3 – 5 éves korig elsajátított karakter
 - Önbecsülés, alapvető gondolkodási modellek (sémák)
 - Vállalkozó szellem / Szorongásos készenlétiség
- Ráépült
 - Viselkedésrepertoár
 - Szokások
 - Jellem

Sosem késő változni (valójában folyamatosan változunk)

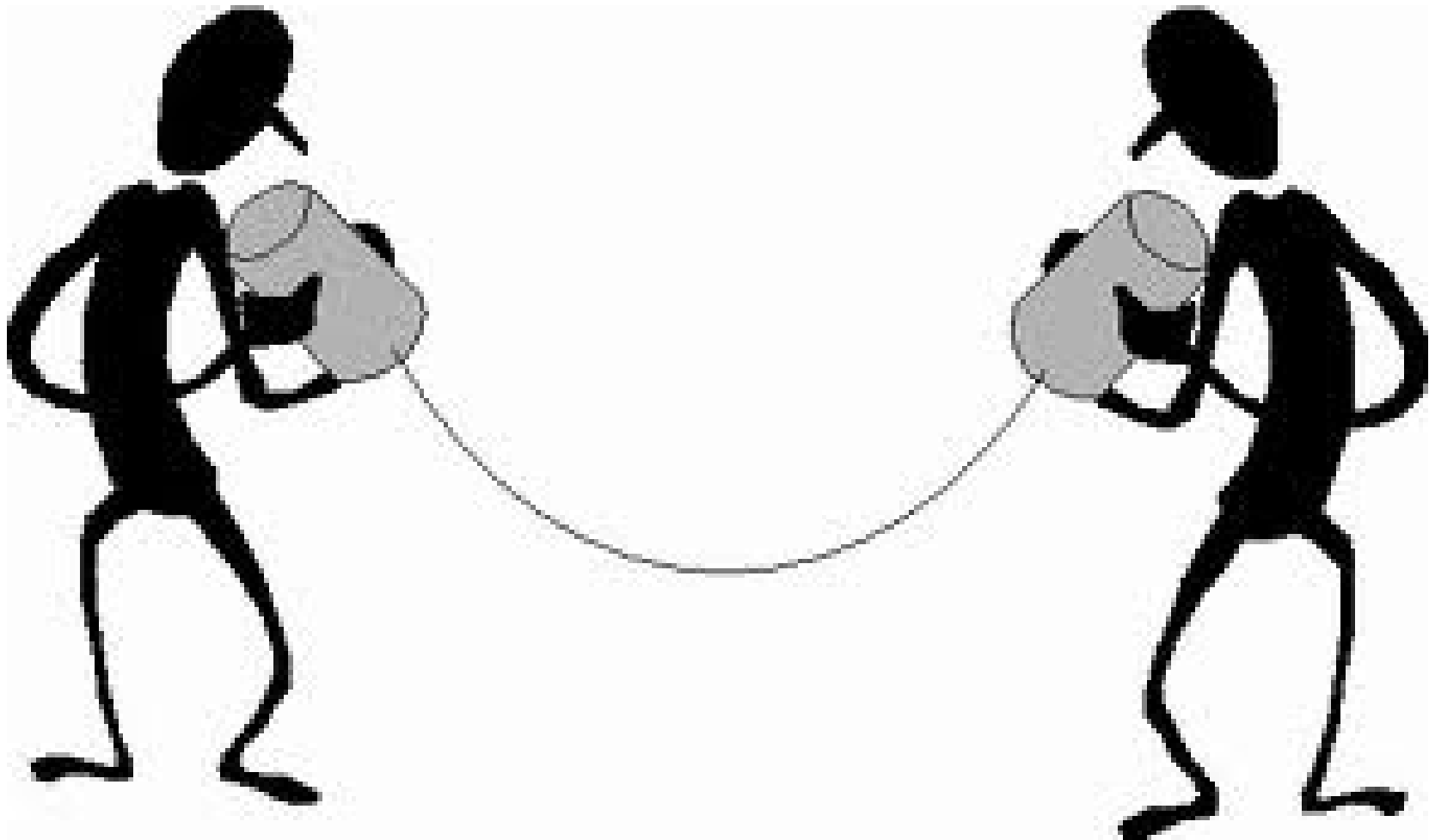
1. Mi szükséges a rugalmassághoz?



1. Mi szükséges a rugalmassághoz?

- Ingerkeresés és ingerkerülés egyensúlya (részben veleszületett, részben korán tanult)
- Általában kora gyermekkorban kialakuló érzelmi stabilitás („ősbizalom”)
- Nyitottság, kíváncsi attitűd
- Pozitív gondolkodás (a változások pozitív oldalát meglátni)
- Kognitív kombinációs készség
 - Mi ennek a megoldásnak az előnye? Mi a hátránya?
Milyen más megoldás létezik? Mit mondanék másnak, ha ugyanebben kérne segítséget?

2. Mi szükséges a hatékony kommunikációhoz?



2. Mi szükséges a hatékony kommunikációhoz?

- Érzések, érzelmek, valamint gondolatok pontos elkülönítése
- Pontos kifejezéstár, konkrét megfogalmazások
- Én-közlések túlsúlya a Te-közlésekkel szemben

Ez és ez történt, ami BENNEM X érzést keltett. Ennek az lehet a következménye, hogy...; ezért azt kérem tőled, hogy... Köszönöm.

- Pozitív kifejezések túlsúlya
- Negatív érzések pontos megnevezése, de: nem dramatizálása
- Negatívumokról beszélni kell, nem „kicselekedni” azokat
- Pozitív átcímkezés, ahol lehetséges

(Gordon: Tanári Eredményesség Tankönyve; TET)

3. Mi szükséges a kapcsolatok kialakításához és fenntartásához?



3. Mi szükséges a kapcsolatok kialakításához és fenntartásához?

- Hatékony érzelmi rezonancia; Rogers-i hármas:
 - Empátia (beleérző képesség, de NEM azonosulás)
 - Hitelesség (azt mondom, amit gondolok)
 - Feltétel nélküli elfogadás (a személyre vonatkozik, NEM feltétlenül a cselekedeteire)
- Saját magamról és a másokról alkotott kép pontos definíciója
 - Ennek következménye a világos, de rugalmas határok kialakítása

4. Mi szükséges a hatékony stressz-kezeléshez?

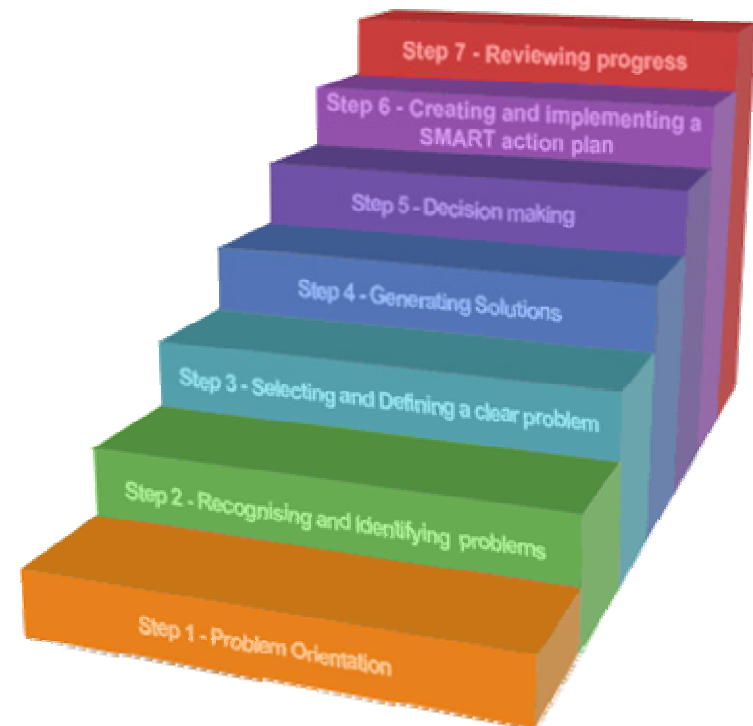


4. Mi szükséges a hatékony stressz-kezeléshez?

- Felismerni a stresszt és a forrását
- "Istenem, adj derűt, hogy elfogadjam azt, amit nem tudok megváltoztatni. Bátorságot, hogy megváltoztassam azt, amit meg bírok változtatni, és bölcsességet, hogy fel tudjam ismerni, a kettő közötti különbséget."
Marcus Aurelius
- **A változtatás:** a problémamegoldás 7 lépése
- **Az elfogadás:** átcímkezés, illetve stresszoldó technikák

A problémamegoldás 7 lépése

1. Felismerni és pontosan megnevezni a problémát
2. Ötletbörze
3. Változatok előnyeinek és hátrányainak áttekintése
4. Döntés
5. Végrehajtás megtervezése
6. Végrehajtás
7. Ellenőrzés és visszajelzés



A problémamegoldás 7 lépése

1. Felismerni és pontosan megnevezni a problémát
 - Egyszerű probléma kell (ha túl bonyolult, fel kell bontani)
 - Precíz, leíró megfogalmazást kell használni
 - Meg kell nevezni a változtatandó elemet és a potenciális következményeket
 - Egy mondatba bele kell foglalni és leírni

A problémamegoldás 7 lépése

2. Ötletbörze

- Ötletrohamszerűen minden szóba jövő ötletet leírni
- A lehetetlen vagy bolond ötleteket is
- Nem szabad elemezni, minősíteni

3. Változatok előnyeinek és hátrányainak áttekintése

- Minden egyes variációnál ugyanazzal a mércével fel kell sorolni az előnyöket és a hátrányokat

A problémamegoldás 7 lépése

4. A legjobb megoldás(ok) kiválasztása

- Az előnyök és a hátrányok alapján; kombináció is lehet

5. A végrehajtás megtervezése

- Felelősök, határidők, potenciális akadályok, azok elhárítása

6. Végrehajtás

- Lehetőleg terv szerint, de a helyzethez rugalmasan adaptálva

7. Ellenőrzés, visszajelzés

Az átcímkezés

1. Gondoljuk át alaposan azt, amit (akit) problémának vélünk.
2. Vizsgáljuk meg, hogy van-e pozitív oldala.
3. Ha van, kezdünk el azzal foglalkozni, és a negatívumot egyelőre hagyjuk figyelmen kívül
4. Ha megismertük a pozitív oldalát, viszonyuljunk ahhoz (annak alapján nevezzük meg).
5. Végül ezután tegyük mérlegre a dolgot (személyt)
6. Ha még mindig túlsúlyban van a negatívum, tételezzük fel, hogy képes pozitív irányba változni



A stresszoldás



A stresszoldás

- SPORT!!!
- „csapdahelyzetek” elkerülése (Eric Berne: Emberi játszmák)
- fontossági sorrend felállítása (Alan Lakein: Hogyan gazdálkodjunk időnkkel és életünkkel)
- NEM-et mondás
- Relaxáció és kikapcsolás egyéb formái (játék)
- Alkotótevékenység (Csíkszentmihályi Mihály: Flow)

Az „áramlat” (Flow)



Az „áramlat” (Flow)



- Csíkszentmihályi Mihály
- Nagy teljesítményt igénylő tevékenység közben az ember megváltozott tudatállapot kerülhet
 - Kontroll érzése
 - Idő- és térérzék kiesése
 - Óriási szellemi koncentráció és teljesítmény
 - Az alkotás befejeztével érdektelenség az eredmény iránt
 - A boldogság emlékét hagyja
- Mindez együttesen a Flow
- A Flow adja az élet értelmességének érzetét

5 hiba, amit a haldoklók megbántak



5 hiba, amit a haldoklók megbántak

1. Bárcsak lett volna bátorságom úgy élni az életem, hogy hű legyek önmagamhoz, nem úgy, ahogy mások elvárták tőlem!
2. Bárcsak ne dolgoztam volna olyan sokat!
3. Bárcsak lett volna bátorságom, hogy kifejezzem az érzelmeimet!
4. Bárcsak kapcsolatban maradtam volna a barátaimmal!
5. Bárcsak engedtem volna magam boldogabbnak lenni!

A lelki egészség „Tízparancsolata”



A lelki egészség „Tízparancsolata”

1. Gondolkodj pozitívan – könnyebb!
2. Légy kedves és jó azokhoz, akiket szeretsz.
3. Tanulj, amíg csak élsz.
4. Tanulj a hibáidból!
5. Naponta végezz testmozgást!
6. Ne bonyolítsd fölöslegesen az életedet.
7. Próbáld megérteni és bátorítani a körülötted élőket.
8. Ne add fel! A sikeres élet Maraton-futás.
9. Fedezd fel és érleld meg a tehetségedet.
10. Állíts célokat magad elé, és váltsd valóra álmaidat.

Köszönöm a
figyelmet!

