

A lelki egészség világnapja



Készítette: Markó Csenge 9.D. osztályos tanuló, PSZC Faller Jenő Technikum,
Szakképző Iskola és Kollégium

VILÁGNAP

- A Lelki egészség világnapjáról 1992 óta emlékeznek meg minden év október 10-én.
- A világnapot a Lelki Egészség Világszövetsége kezdeményezte, az elmúlt években világszerte számos szervezet csatlakozott a megemlékezéshez.
- Magyarország 1994 óta csatlakozott a világnap megtartásához.
- **A HANGSÚLY A LELKI EGÉSZSÉG FEJLESZTÉSÉN VAN**, melyhez fontos segítség lehet az Ír Mentálhigiénés Szövetség 10 pontos ajánlása a lelki egészség megerősítésére.

10 pontos ajánlás

1. Merj a „tökéletes” helyett „elég jó” lenni!
2. Szánj időt magadra!
3. Vegyél részt közösségi kezdeményezésekben!
4. Minden nap légy aktív a lehető legtöbb módon!
5. Tölts időt olyan emberekkel, akikkel jól érzed magad!
6. Ne vess minden nap!
7. Aludj eleget!
8. Bátran fogadj el segítséget másoktól és kérj te magad is!
9. Jusson eszedbe, hogy a rossz sem tarthat örökké!
10. Beszélj a problémáidról!



Megalakulása

- A Világszövetség 1948-ban alakult az érzelmi és lelki zavarok megelőzésének, megfelelő kezelésének, a mentális zavarokban szenvedők gondozásának, és a mentális egészség jobbításának elősegítése céljából.



Célja

A világnap célja a mentális betegségekre irányuló figyelemfelkeltés, valamint a pszichiátriai problémákhoz és a pszichiátriai problémákkal élőkhez kapcsolódó előítéletek elleni harc, a lelki egészség fontosságának hangsúlyozása.



A betegség oka

- A pszichiátriai problémával küzdő embertársaink betegsége nagyrészt az elszigeteltségükből fakad, és ezek kizárólag orvosi kezeléssel nem oldhatók meg.



Tünetek, kezelés

- A lelki egészség és a lelki betegség közötti határ nagyon keskeny. Belső konfliktusok minden emberre jellemzőek, ezek felhalmozódása és rosszul kezelése is válthat ki lelki betegséget.
- Magyarországon mintegy 150 ezer mentális beteget tartanak nyilván. Különböző vizsgálatok szerint a depressziósok, neurotikusok aránya a magyar népesség körében 20-40 %-os.

Tünetek, kezelés

- **A mentális betegségek** közül vezető helyen áll az alkoholizmus, ezt követi a szorongásos- és depresszív megbetegedések csoportja. A mentális zavar tüneteinek időben történő felismerése hozzásegítheti az érintettet a megfelelő, hatékony megoldás megtalálásában és mentális egészsége mielőbbi helyreállításában.



Tünetek, kezelése

- **A depresszió** fő tünetei között szerepel, a folyamatos üresség érzés, lehangoltság, az érdeklődés és örömképesség gyengülése, alvás- és evészavarok jelentkezhetnek, értelmetlennek, céltalannak tekinti az életet, értéktelenség vagy eltúlzott önvád, bűntudat lesz jellemző.



Megelőzés

- Mivel a lelki betegségek nem egyik pillanatról a másikra alakulnak ki, ezért érdemes idejében tenni a megelőzésük érdekében, akkor, amikor a lelki egyensúlyunk még nem billen ki középpontjából. Mert amikor már elhatalmasodik a lelki betegség, akkor jön a hosszan tartó pszichoterápia vagy akár a gyógyszeres pszichiátriai kezelés.

Megelőzés

- Az egyik leghatékonyabb mód az, ha törődünk az érzelmi életünkkel, fejlesztjük az érzelmi egészségünket, hiszen ezen keresztül tud töltődni és erőhöz jutni a lelkünk.



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!



Ellenőrizte: Kajári Szilvia, egészségtan tanár