



A viselkedés megváltozása árulkodó tünet lehet, jó, ha a barátok, hozzátartozók fel figyelnek erre

ILLUSZTRÁCIÓK: BARABÁS ÁKOS

# Amikor tetőznek a gondok

## Merni kell bizalommal fogadni a külső segítséget

• A mentális egészség megőrzése, a lelki krízishelyzetek megelőzése tekintetében bőven van tennivaló Székelyföldön. A problémák hátterében gyakran a depresszió, az elmagányosodás, az alkoholizmus áll, de megjelent az okok között a droghasználat és az irreális célok kergetéséből fakadó hiányérzet is. Az biztos, hogy a válsághelyzetet átélők a probléma elkendőzése helyett egyre gyakrabban kérnek külső segítséget, abban viszont még a szakemberek körében sincs teljes egyetértés, hogy ennek a pszichés betegségekkel kapcsolatos tabuk enyhülése az oka, vagy az, hogy egyre többen szorulnak szakember segítségére.

SIMON VIRÁG

A Székelyföldön élők mentális egészségi állapotáról pszichológussal, telefonos lelki segélyszolgálatot vezető szakemberrel, lelkésszel és pszichiáterrel beszélgettünk. Arra voltunk kíváncsiak, mennyire nyitottak a bajban lévő emberek arra, hogy szakember segítségét kérjék. Változott ez az elmúlt évek során, vagy még mindig tabutémaként kezelik a pszichológushoz járást, még mindig „dilis”, „bolond” az, aki szakemberhez jár? Felismerik egyáltalán az érintettek, hogy gondban vannak, és ha igen, tudják-e, hogy problémájukkal kihez fordulhatnak? Arra is kíváncsiak

voltunk, hogy megvan-e még a segítő szerepe a lelkésznek, és élnek-e ezzel a lehetőséggel a lelki válságot átélők? A szakemberekkel arról is beszélgettünk, hogy melyek azok a problémák, amelyekkel hozzájuk fordulnak. A legmegdöbbentőbb és legborúlátóbb választ a pszichiátertől kaptuk.

### Jólét és jóllét

Az Egészségügyi Világszervezet gyűjtőfogalomként határozta meg a mentális egészséget, amelybe beletartozik a fizikai, a mentális és a szociális jólét egyaránt – kezdte a téma felvezetését Kovács Réka Rozália marosvásárhelyi pszichológus. A mentális egészség része az egyén azon képessége is, hogy

meg tud küzdeni a mindennapi gondokkal, képes beilleszkedni a közösségbe, képes dolgozni, saját maga és családja szükségleteit kielégíteni. Ide tartozik az érzelmi, társadalmi és spirituális egészség, az, hogy egészséges önértékelésünk van, valamilyen spirituális erővel, Istennel kapcsolatban vagyunk, és ebből erőt tudunk meríteni. „Fontos hangsúlyozni, hogy a gazdasági jólét, ami anyagi sikert jelent és a mentális jóllét, ami elégedettséget, boldogságot jelent, nem ugyanaz, és a felmérésekből kiderül, hogy az emberek inkább utóbbit szeretnék elérni, azt szeretnék, ha ők és családjuk boldog, kiegyensúlyozott, elégedett lenne” – fogalmazott.

A szakember kifejtette, a mentális egészségünket veszélyezte-

tő tényezők lehetnek krízishelyzetek, de olyan elakadások is, amelyek bekövetkeznek az élet különböző szakaszaiban akár szakmai, akár lelki, érzelmi, kapcsolati téren. Krízishelyzetet okozhat akár az is, ha valaki férjhez megy vagy megnősül, gyermeke születik, de kialakulhat akár nyugdíjazáskor, vagy amikor valaki elveszíti hozzátartozóját. Ezekre mindenki másképp reagál, éppen ezért ilyenkor jól jöhet valakivel átbeszélni az esetleges problémát.

Pszichológushoz fordulás indoka lehet ingadozó lelkiállapot, amikor valakinek néha nagyon jó kedve van, hirtelen pedig mélyszomorúságot érez. A hozzátartozók vagy akár a pedagógus is észreveheti ezeket a tüneteket, és jó, ha fel figyelnek arra is, ha a környezetükben élők olyan dolgokat tesznek vagy mondanak, ami szokatlan, amire korábban nem volt példa. De ha valaki túl sokat eszik vagy szinte egyáltalán nem, akkor is oda kell



**Gyakori, hogy az emberek nem tudnak fontossági sorrendet felállítani az életükben, mindent azonnal szeretnének elérni.**

„Nem ritka, hogy egy lelki megterhelésnél, elakadásnál testi tünetek is jelentkeznek, például a gyerekek allergiásak lesznek, a felnőttek múltni nem akaró gombócot éreznek a gyomrukban vagy a torkukban.

figyelni rá, beszélgetni vele, és szükség esetén pszichológushoz irányítani” – tanácsolta a szakember.

Kovács Réka Rozália szerint, noha ma már Székelyföldön is többnyire elfogadják azt, ha valaki pszicho-