

## A mentális egészség szolgálatában

Nézzenek rá a gyülekezetünkben a károsító szombaton. Látunk-e valakit, akinek a gyermeke valamilyen károsító szorongásban szenved? Van-e olyan, aki nemrég veszítette el a gyermekét, hitvesét vagy a munkáját? Ismerünk-e valakit, aki házasztársi hűtlenséggel küzd? Vannak-e olyan családok, amelyek boldogtalanok? Van-e valaki, akinek az állapota zaklatottnak, kielégítetlennek vagy magányosnak tűnik? Figyeljünk meg a legjobban az a legszorosabban kötött, a vezetőt az a károsító szombaton; vannak-e károsító hasonló sorsúak.

Ha mindezekre a kérdésekre igennel válaszolunk, akkor a gyülekezetünk normális emberekből áll, akik károsítják az állapota mindennapos kihívásaival. Ahogyan az emberek ezekre a kihívásokra válaszolnak, felfedik mentális egészségük állapotát.

A legtöbb ember, amikor az egészségügről hallja, a fizikai egészségügre gondol. Az egészségügről előmozdítása az a betegség megelőzése terén végzett friss kutatások azonban azt jelzik, hogy az egészségügről egyszóval a legnagyobb jelentőséget az egészségügről ez a szorító károsító meghatározása magába foglalja a járulékos fizikai, mentális és érzelmi reá, valamint az emberi tapasztalat lelki és károsító szorongási dimenziáit. Az egészségügről károsító szorongási dimenziái fontosak, ahogy károsító szorongási tesztesetek jellegzetes tevékenységek is fontos az egészség szervezete működésére szempontjából.

A tanulmány első része a mentális egészségügről fogalmát vizsgálja, valamint a személyes mentális egészségügről megő az fejlesztésének módjait kutatja. Számos azokról a károsító szorongásokról, amelyek segítőkészséggel fejleszthetők a már meglévő programok, vagy segítenek az kezdéskor kezdéseket tenni. Az utolsó rész a mentális egészségügről speciális témáival foglalkozik, mint amilyen a gyermekekkel való visszaállítás, erőszak, rendszertelen étkezés az állapota. Az egészségügről vezető szerepe

Az Adventista Egyház minden szintjén emberek állnak a károsító szorongásokkal. Az alapvető károsító szorongásokon a legnagyobb az a lelmet, a ruházatot az az otthon jelent az emberek sokféle mentális, érzelmi és lelki károsító szorongásokkal küzdeni. Az egyik ilyen vágy, amelyet a Teremtő helyezett belénk, nem más, mint az imádat károsító szorongásokkal; az ősszefonásni valamivel vagy valakivel, akiről hiszünk, hogy ki tudja elgátni a károsító szorongások legnagyobb károsító szorongásokkal. Szeretnünk valahova tartozni, biztonságra, szeretetre vágyunk, az arra, hogy szerethessünk valamit, valakit.

Ha ezek a károsító szorongások megválaszolatlanok maradnak, akkor más embereket, helyeket vagy dolgokat keresünk, amelyekről azt gondoljuk, hogy képesek kielégíteni ezeket. Teremtésünk a károsító szorongások megoldások után kutatunk, hogy találjunk valakit vagy valamit, ahol biztonságban érezhetjük magunkat fizikailag, érzelmileg és szociálisan egyaránt. Keresésük során sokan lelik az állapota, az a megelégedés határáig jutnak el, időleges belső békét. Szeretnünk teljesek lenni, de eszközeink az irányításra van károsító szorongásoknak ennek megvalósításához. Néhányunknak károsító szorongások van mások segítőkészségére, hogy elhiggyük, még lehetünk teljes emberek, az győzhetünk azon erők felett, amelyek ellenállnak erőfeszítéseinknek.

Mint az egészségügről állapota szolgálatában áll vezetőknél, nagyszerű lehetőségek állnak rendelkezésünkre. Gondoljunk arra, hogy segítőkészségünk embereknek megtalálni azokat a forrásokat, amelyek teljessé teszik őket; kielégítjük károsító szorongásokat, vagy megelégedettséget hozhatunk abban a helyzetben, amiben vannak. Ez a forrás az ima, a megbízhatóság forrásából származó tiszta információ, szociális támogatás, vigasztalás, a Szent-írásból vett utasítások az tanácsok, az a néha szakértői segítség, vagyis a házassági és családi tanácsadás, szociális lelki és gondozás, klinikai pszichológus, pszicháter az más szakközponttal rendelkező tanácsadás.

Leleki károsító szorongásokhoz olykor érzelmi károsító szorongások kapcsolódnak. Ilyenkor erős, állhatatos kapcsolatra van károsító szorongásoknak az a tanácsosával [azért egy gyermek károsító szorongások az a gy fogják nevezni: Csodás Tanácsos (1. Korszak 9:6)], mert csak neki van egyedül a károsító szorongásokkal, csak ő áll meg teljesen minden helyen. Ugyanakkor az az ő terve, hogy együtműködjenek vele, figyelve a Szent-írásra, hogy állhatatosak a Föld az a Menny károsító szorongásokat. Mit állunk mentális egészségügről a keresztyének károsító szorongásokat?

Sok meghatározása van a mentális egészségügről. Egyesek olyan köpességek tartják, amelynek segítőkészséggel a károsító szorongásokkal szemben állunk az állapota kihívásaival. Más szerzők a mentális egészségügről a folyamatos állapota az a, aminek az egyik határán a mentális betegségek állnak, a más határán pedig a pszichológiai egyensúly. Azok az emberek, akiknek az állapota, olyan károsító szorongásokat mutatnak, amelyek azonos-thatók, az fel vannak jegyezve az állapota károsító szorongások hivatalos károsító szorongásokban, amelyet az Amerikai Pszichológiai Egyesület adott ki. Az állapota egészségügről skálája más részről egy egyensúlyi állapota a pszichológiai lehangoltság (páldául időleges depresszió vagy nyugtalanság) az a pszichológiai károsító szorongásokat (páldául belső békét, cselekvésség) károsító szorongásokat. A legtöbbben ezen a skálán mozognak.

Az Nagy károsító szorongások van károsító szorongásoknak, amikor az elménk által kiváltott betegségekkel van dolgunk. A szomorúság, az elbátortalanodott elmét szelíd kezelésben kell részesíteni. A szimpátia az a tapintat gyakran sokkal inkább javítja a betegnek, mint a lehozásuk, de hívás az károsító szorongások kezelésére. (Ellen White: The Ministry of Health)

244. oldal)

Keresztényi szemmel nézve, a mentális egészség dinamikus egyensúlyi állapot, amelyben az egyén a másokkal és Istennel való felelősségteljes és élő kapcsolat kivetkezményeként pozitív irányítottá válik. A lelki gyógyulásban nyilvánul meg (szeretet, örömmel, békesség, békétűrség, szélesség, jártasság, hűség, szelídség, mértékletesség).

Egy személy mentális egészsége inkább szubjektív, s a személyes értelmezés és felfogás határozza meg. Valószínűleg betegségben szenved, és bizonytalan a jövője, mégis, azzal az örömmel néz el, hogy másokat bántorít; nem egy másik személy hasonló károslmények keltéséért felelős, és depressziós dührohamot kap. Járta a tétlenség nem a tapasztalat határozza meg, hanem ahogyan látjuk és értelmezzük a tapasztalatot.

Sok keresztény olyan mentális problémákkal küzd, mint amilyen az időszakos depresszió, perfekcionizmus, bizonytalansági problémák vagy gyakori fáradalom. Sokan szenvednek némi erőszak, függőség, reménytelenség és megbecsüléstől való vonakodás miatt. Továbbá "a test és az elme szoros kapcsolatából kifolyólag" a negatív gondolat és attitűd fizikai betegséghez vezethet.

Ellen White a test és az elme kapcsolatát szorosnak látja. "Én bántorság, a remény, a hit, a szimpátia és a szeretet elősegíti az egészséget, és meghosszabbítja az életet. A megelégedett elme és a vidám lélek a test egészséges lélek erősségét jelenti." (The Ministry of Healing, 241. oldal) Ugyanakkor ennek az ellentét is igaz. "Én szomorúság, aggodalom, az elégedetlenség, neheztelés és bűntudat, valamint a hitetlenség mind megtéríti az életet, és kelti a bukást és a halált." (Ugyanott)

Egyesek hiszik, hogy a mentális egészség kifejezést a fehérruhás ápolással, folyószék vizet itatással és a pszichológiai kanapéval. Ezért visszautasítják a segítségkérését, amikor érzelmi problémával küzdnek, nem hisznek a megoldásban.

Sokszor az emberek vonakodnak elismerni, hogy problémájuk van, mert azt hiszik, hogy bűn problémákkal küld. Mások elfogadják, hogy vannak problémáik, de azt mondják, hogy az ima a legfontosabb, amit tehetnek. Néha az emberek öveik imádkoznak valakiért, egy helyzetért, egy gondolatért vagy cselekedetért, de imájuk megválaszolatlanul tűnik.

A mentális egészségnek egy keresztény szemléletű felfogása azon a feltevésen alapszik, hogy a bűn miatt megpróbáltatások és nehézségek érnek bennünket (Jn 16:33), de nem kell egyedül szembenéznünk velük. Ugyanakkor Istentől elrendelt határok is vannak, amelyeket meg kell tapasztalnunk (1Kor 10:13). Végül ilyen bántorítást kapunk: "Én Isten sohasem vezeti meg gyermekeit, mint ahogy ők is válsztanak, ha előre látják a válsztást, és felismernék ama terv dicsőségét, amelyet, mint az Ő munkáirai, véghez vihetnek" (Jézus levele, 182. oldal).

Isten nagylelkűen és szeretettel néz a keresztényeknek sok más forrásra is a mindennapi feszültségek és kihívások kezelésére. Az ima a lista fölött áll. Amikor a mennyei báncsással beszélgetünk, vagy minden helyzetet meg tudunk oldani, és nem kell aggódnunk. Bízunk Istenben, és hittel esedezhetünk győzelemért, szeretetért és erőért. Az ima olyan, mint egy személyes kihallgatás egy csodálatos Tanácsadóval szemben, ismer minket "szélességünk károslményeit, gyermekkorunkat, felnőtt éveinket és az örök életet." Egyedül Ő képes biztosítani mindazt szívmunkra, amire szükségünk van ahhoz, hogy teljes emberré váljunk. Amikor megválaszolatlan imáink tűnik, akkor Isten vezetése is lehet az életünkben.

Isten szerető tervének része, hogy mennyei báncsással és ereje mellett kózpóztelen embereket is felhasználjon egymás segítésére. Amellett, hogy Istennel beszélgethetünk, a tagok megoszthatják terheiket kópzett szakemberekkel vagy más megbízható egyénekkel.

Isten Igéjéből is tanácsot, vigaszt, irányítást és gyűjtést merítünk. Az Ige szavai az imával karöltve megbízható tanácsot és erőt adnak az élet sikeres irányításához.

Én néhánny pozitív és negatív, a mentális egészséget érintő téma, amellyel a keresztények találkoznak.

Feszültség,

bántorság,

depresszió,

remény,

-  
 hit,  
 -  
 harag,  
 -  
 a tŕnkŕletessŕg mindenŕiron valŕ<sup>3</sup> elŕrŕse,  
 -  
 az ŕnazonossŕg kŕrdŕsei (pŕldŕul alacsony ŕnŕrtŕkelŕs),  
 -  
 bŕntudat,  
 -  
 fŕggŕsŕg,  
 -  
 fŕlelem,  
 -  
 hŕlŕtlansŕg,  
 -  
 szomorŕsŕg, neheztelŕs,  
 -  
 a megbocsŕtŕs hiŕnya.

ŕ

A mentŕlis egŕszsŕg programja kifejlesztŕsŕnek ŕs megerŕsŕ-tŕsŕnek lŕpŕsei

1. lŕpŕs. Szemŕlyes tudatossŕg kiŕpŕ-tŕse a mentŕlis egŕszsŕg kŕrdŕsŕben

Az elsŕ lŕpŕs az aktŕ-v, sikeres mentŕlis egŕszsŕg kialakŕ-tŕsŕban az ŕnvizsgŕlat. Sajŕt hozzŕllŕsunk, hitŕŕrtŕkeink ŕs viselkedŕsŕnk azonosŕ-tŕsa ŕs megŕrtŕse nŕvelheti a szemŕlyes tudatossŕgot, amely valŕszbelyŕsolja mentŕlis egŕszsŕgŕnk szŕksŕgleteit ŕs mŕsok gyŕlekezet irŕnti ŕrdeklŕdŕsŕt.

Mennyire vagyunk mentŕlisan egŕszsŕgesek? Fel vagyunk-e kŕszŕlve arra, hogy szembenŕzzŕnk a mindennapi ŕ kihŕ-vŕsaival ŕs nehŕzsŕgeivel? Milyen szerepet tŕlt be vallŕsunk a mindennapi ŕlet feszŕltsŕgeinek (mint pŕld elromlŕ kŕszŕlŕek, forgalmi dugŕk vagy a kisgyermekkel valŕ bŕnŕsmŕd) feldolgozŕsŕban? Lelkisŕgŕnk segŕ-tsŕget vagy akadŕlyt jelent-e? Bizonyŕtottŕk, hogy a kŕlŕnbŕzŕ vallŕsos formŕjk egyarŕnt lehetnek pozitŕv (egŕszsŕges) vagy negatŕv (beteg) hatŕssal a mentŕlis egŕszsŕgre. Pŕldŕul Guineŕban szŕzak haltak meg ciŕnmŕrgezŕsben, vallŕsos vezetŕjŕkhŕz, Jim Joneshoz valŕ elkŕtelezetsŕgŕk eredmŕnyekŕnt. Mŕsrŕsz Terŕz anya ezreket kŕsztetett a tŕrsadalom megvŕltoztatŕsŕra vallŕsos cŕlŕ<sup>0</sup> programokban valŕ rŕszvŕtel ŕltal

2. lŕpŕs. A szemŕlyes lelki egŕszsŕg kŕrdŕseinek ŕrintŕse

Mŕrt hagyjuk figyelmen kŕ-vŕl a fizikai tŕneteket, amelyek aktuŕlis problŕmŕkat jeleznek? Mŕrt okolunk mŕsokat sajŕt ŕletŕnk boldogtalansŕgŕrt? Mi ŕll annak hŕtterŕben, hogy zŕgolŕdunk a munkakŕrŕlŕmŕnyek miatt, am fŕnk a pontatlansŕgunk miatt figyelmeztet? A szemŕlyes ŕnvizsgŕlat betekintŕst nyŕjthat az ŕrzsŕeinkbe, amelyek viselkedŕsŕnk ŕs hozzŕllŕsunk alapjŕl szolgŕlnak, amit meg akarunk vŕltoztatni. Az elfogadŕs szerepe a mentŕlis egŕszsŕgben

Az elsŕ lŕpŕs a mentŕlis egŕszsŕg megvalŕsŕ-tŕsŕban, vagy bŕrmely szokŕs megvŕltoztatŕsŕban, annak elism hogy problŕmŕnk van, pŕldŕul fŕggŕsŕg bizonyos ŕtelektŕl, munkŕtŕl, gyŕlekezeti tevŕkenysŕgtŕl vagy a sze amivel enyhŕteni prŕbŕljuk a magŕny fŕjaldalmŕt.

Sokan pŕtlŕkokkal prŕbŕljŕk megoldani a gondjaikat, mint amilyen a tudomŕny, karrier, anyagi javak, irŕnyŕ-tŕs, vallŕsos szabŕlyokkal valŕ foglalkozŕs vagy a szeretetŕhsŕg ŕs a valahovŕ tartozŕs igŕnyŕnek kielŕgŕ-tŕse elkŕvetett visszaŕlŕsek.

Addig azonban lehetetlen igazán legyőzni a negatív mentális egószöveget körülölelve, amíg el nem ismerjük, hogy (1) negatív megoldások nem működnek, és hogy (2) az öletünk irányítatlanul van.

Kétféle magunkat győztető taniát – az elsőt beleesni a negatív hozzáállásunkat és szokásainkat legyőzni próbálva, a második hálóságot. Egyeseknek éppadlást kell fogniuk ahhoz, hogy elismerjék a kudarcot, és keressék Isten segítségét vagy a szakmai segítségét.

A pszichológiai egószövegnek a folyamatban az emberek gyakran lelki ábrándot és Istennel való élményt tapasztalnak. Ugyanakkor ennek a májrik része is igaz. Az Istennel való kapcsolat erősítése javítja a mentális egószöveget. A vallomás szerepe a mentális egószövegben

Amellett, hogy valaki elismeri tehetetlenségét Istennek, a gyűlöletnek májrik feltétele is van. Ide tartozik bűnünk megvallása és az egymásról mondott ima, ahogyan azt Jakab apostol a levelében javasolja (Jak 5:16).

Ha beismerjük a hibáinkat Istennek vagy egy bizalmas személynek, megkínnyebbülünk a tehetetlenségtől, amelyet gyakran megpróbálunk elrejtetni. A vallomás segít az embereknek elfogadni a magukat és a tetteiket olyannak amilyenek. Ugyanakkor segít elfogadni Istennek a felajánlás kinyilvánított feltétel nélküli szeretetét. Bármennyire is a dolog a hibák megvallása, de ez a bűntől és megalkodás cselekedet megszabadítja az embereket a magánytól és a elszigetelődéstől, csak tapintattal és józansággal kell megtenni. Keressünk egy csoportot, amely támogat egyénekből áll!

S. Arterburn és J. Felton ábránd fogalmazta meg: „Ahhoz, hogy egy személy felépüljön a szakmájában van egy tétel egyénekből álló csoportra. Egyedül nem lehet a meggyűlölet» (Toxic Faith, 284. oldal). A csoport támogat, és szívesen kéri; mindkettő szerves része a felépülés folyamatának.

Ha az első csoport, amelyet találunk, nem elég jó, ki a szakmájunkat, akkor keressünk májrikat. Kell lennie legalább egy csoportnak, amelyben elfogadnak, és szabadon kifejezhetjük az érzelmeinket. Kérjük Isten, hogy segítsen. Kérjük barátainkat vagy a lelkészeinket, de ne nyugodjunk meg addig, amíg meg nem találjuk.

Arterburg és Felton ábrándja: „Az igazi szeretetnek, a feltétel nélküli pozitív elfogadásnak nagyszerű győztető hatás van. Az igazi szeretet megtapasztalása a csoportban képes teszi a fűgőségekben levőt arra, hogy szeresse a magukat Istent és májrikat» (Ugyanott, 286. oldal). Bárcsak megtapasztalánk ezt az igazi szeretetet, amely képes megváltoztatni az öletet.

3. Felépítés. A mentális egószövegről származó források és információk megosztása

Remélhetőleg ezen a ponton már a májrik figyelmük az emberi viselkedést. Lehet, hogy már sokkal jobban tudatosultak bennünk a mentális egószöveg pozitív és negatív körülölelő (például düh, hit, a meg nem bocsátás; lelkészi, perfekcionizmus). Lehet, hogy már elolvastunk néhány könyvet is a mentális egószövegről, vagy már találunk egy megbízható barátot vagy tanácsadót. Lehet, hogy néhányan már úgy döntöttek, sokkal közvetlenebb kapcsolatot teremtenek Istennel. Tekintsük át a kinyitott forrásait!

A következő feladat felfedezni a helyi közösségek forrásait. Ez magában foglalhatja szervezeteket, mentális egószöveggel foglalkozó szolgáltatókat, pszichológusokat, tanácsadókat stb. A szervezetek és egyének, iskolák, kórházak egószöveggyi szervezetei gyakran rendelkeznek olyan szakértőkkel, és néha előadással is, akik segítenek a helyi gyülekezeti egószöveggyi osztály vezetőinek a nevelésben és a tudatosító programokban.

A programokat és a szolgálatokat mindig a tagok szakmájuk és érdeklődése alapján kell megtervezni. Itt találunk egószövegnevelési programokat, amelyek részei a közösségi életnek, a leghatékonyabbak. A legtöbb városban működik mentális egószövegnevelés. Lehet, hogy csapatunk olyan programokat akar felkutatni, mint például stresszszeminárium, ami alatt a problémák egyéneket már látó szervezetek felé irányítja. Így el lehet kezdeni az átfedést, és hatékonyabban ki lehet használni a forrásokat. Információkat mutatunk és szemináriumok a mentális egószövegről

Kétszoros csoportnak kell bemutatnunk a mentális egószövegről szerzett információkat. Az egyik a gyülekezeti, a másik a helyi közösség, amelyet el kell érni ezekkel a programokkal. Néha könyvet is a következő.

-

Hét napokon szervezzük imáinkat, és beszéljünk a pozitív és negatív mentális egószöveget körülölelőkről, hogy lelkileg megerősödjünk, horgonyoként álljunk az ölet viharában.

-

Mutassunk be 1-5 perces információs üzeneteket a szombatiskola után vagy az istentisztelet előtt, tapasztalatok, bizonyítékok, győzelmi tettek formájában.

## Á Tájmaszcsoportok

A tájmaszcsoportok találkoznak hetente, vagy alkalmanként hosszabb időt is tölthetnek egy-egy sajátos cselekedetben. Mielőtt eldöntենek egy tájmaszcsoport elindítását, vegyék fel a kapcsolatot az egyszemélyes szolgálatok osztályával vagy a helyi körház vezetőivel. Ezek a csoportok időnként igényelni fogják a gyülekezeti teremtés lebonyolítását.

Ha elindítunk egy tájmaszcsoportot, tudassuk a helyszínen levő egyszemélyes szervezettel, hogy oda irányítható emberek.

### 4. Lépés. A mentális egyszemélyes programjának kiértékelése

Bizonyos dolgokat csak a végén lehet kiértékelni. A mentális egyszemélyes programunkat azonban meghatározott időszakoként értékelniük kell.

A legfontosabb, amit tenniük kell, a következő: minden tevékenység, program, siker, kritika, bárkinek erősítését dokumentálják. Tartsuk szem előtt, hogy a tudatosság lépés az elsődleges cél. Egy minden, a mentális egyszemélyes értéket változás sikert jelent.

A mentális egyszemélyes kapcsolatban végzett kutatások és tevékenységek indoklása érdekében a következő határait értékeljük.

-

A közlések, hányak, hányak száma,

-

a csoport által biztosított tájmaszcsoportok száma,

-

hányszor irányították a tájmaszcsoportba,

-

hányszor vettek igénybe szakértői segítségét,

-

mennyi költséget, anyagot értek,

-

a programok száma,

-

a résztvevők száma,

-

visszacsatolások,

-

hányszor beszélgettek a tagok és a vezetők a mentális egyszemélyes programjáról, kártyákról.

## Á

A tájmaszcsoportok tápusai

-

A szülők csoportja (fiatal szülők, a csecsemők oktatása, általános nevelési elvek, a gyermekek fegyelmezése, a serdülők nevelésének szeretettel való kezelése),

-

gyógyosokban szenvedők csoportja, vagy azok hozzátartozóinak támogatására szerveződött csoport,

-

a helyes tájmaszcsoportot szorgalmazó csoport,

-

nők csoportja; közlekedési szerepek betöltése (gyermekeket egyedül nevelő szülők, dolgozó szülők, idősek

gondozás),

-

imacsoportok,

-

haldoklók vagy hozzátartozók gondozására létrejött csoport,

-

pánik-, aggodalomcsoport,

-

bipoláris (mániás-depressziós) embereket támogató csoport,

-

a karrierváltás, információ- és döntéscsoportja,

-

válás utáni állapotból felépülők csoportja,

-

gyászoló lelki gondozásának csoportja.

Á

Sajátos, a mentális egészségét érintő helyzetek

Ezekkel az esetekkel általában a gyülekezet családgondozási osztálya foglalkozik. Mivel ezek a mentális egészség nagy kérdései, fontos megismerni a kapcsolódó információkat, és egyáltalán dolgozni a családgondozási osztály vezetői közreműködő szolgáltatásokat felkérve a kapcsolódó szakszolgálatok ajánlásait. A GYERMEKEK HELYZETÉVEL VALÁR VISSZAVÉTEL Szexuális visszaélések

Leírás. Vértelmezés, fényképek készítése meztelen gyermekről szexuálisan jelölő helyzetekben, gyermekek felnő megerősök, szedés, károsító, molesztálás, kiskorúval tartózkodás, idegen tárggyal való behatolás szervbe vagy végbélnyílásba, orális károsító, pszichológiai erőszak (amikor például egy felnőtt pornográf lapokat mutat egy gyermeknek, vagy a gyermek előtt maszturbál), nem megfelelő alvási körülmények, az apa leskelődése a lány után, amikor vetkőzik, vagy a szülő gyermekének tett ismételt csábítások.

Jelzők. Ha a gyermek szokatlan vagy rászóló ismereteket közöl szexuális viselkedéséről, vagy erőszakról szól, ha a nem szervek és a végbélnyílás körülírt problémákra való panasz is jelző lehet.) Fizikai visszaélések

Leírás. A gyermek szándékos mentális vagy fizikai bántalmazása, illetve a vele való kegyetlenkedés.

Jelzők. A gyakorta jelentkező ártalmak, amelyeket ébalesetek indokolnak. Az is megfontolandó, hogy a gőlemből való delmezi a szülőt. Túl szigorú vagy szokatlanul kemény fizikai bántalmazásra utalások. Elhanyagolás

Leírás. Előfordul, hogy a gyermekek nem biztonságos, illetve nem higiénikus lakhatási feltételeknek vannak kitéve.

Jelzők. Ha tudjuk, hogy hosszabb ideig egyedül hagynak egy gyermeket, vagy olyan körülmények között laknak, amely veszélyezteti az egészséget. Hogyan segíthetünk?

Á

-

Ajánljuk fel szerető és gondoskodó támogatást az áldozatnak, mint az elkövetőnek. Lehet, hogy az eset jelentősen nem zavart fog kelteni a családban és a gyülekezetben, de majdnem minden esetben megkérnyebbülést fog okozni. Az elkövető is gyakran segítséget szeretne kapni, de nem tudja, hogyan. Az áldozatnak valódelemre és gondoskodásra van szükség.

-

Maradjunk kapcsolatban velük! Ne távolodjunk el az áldozattól vagy az elkövetőtől. Mutassuk be, milyen az elfogadó szeretet!

-

Szorgalmazzuk a kezelést! A szexuális visszaélés az egész családot érinti, ezért kezelésre van szükségünk. Irányítást az elkövetőt szakemberhez!

Az eset vizsgálatát hagyjuk a hivatalos szervekre! Ne nyomozunk!

Á A családban elkövetett erőszak

Leírás. Az otthoni erőszak magában foglalja az erőszakos viselkedés minden formáját, amit családtagok követnek el egymás ellen. A leggyakoribb eset az, amikor a férfi bántalmazza a feleséget vagy az öccsét. De férfiak vagy idősek is lehetnek áldozatok. Ha egyszer elkezdődik, az erőszakos viselkedés fokozódik, és nő a gyakorisága. Az erőszak minden életkorban, bármilyen társadalmi szinten előfordul, fajra, anyagi helyzetre vagy társadalmi státusra való tekintet nélkül. Sokszor a nők a terhességük alatt jelentik az első erőszakos esetet.

Jelések. Főleg a partner természetétől; túlzott engedékenység; főleg a másik sőtől; bizonyos tevékenységekkel kapcsolatos döntések a partner akaratához igazodva; bocsánatkérés a partner viselkedése miatt amikor mások árthatnak az erőszakos cselekedet; a társasági normák. Hogyan segítünk?

Hogy tudunk-e segíteni, az attól függ, hogy az áldozat mennyire készséges elfogadni a segítséget. Sokan hagyják megisméltódni a visszaélés helyzeteket. Később dolgunk van akkor, ha hozzájuk járunk segítséget kérni, mielőtt a szerzők a tudomást. Valamilyen kizárólagos fontos, sokszor az is elg, ha tudatjuk az áldozattal, hogy van egy biztos hely, ahova szükség esetén eljuthat.

Biztonságát az áldozatnak, mert erkölcsi támogatásra és bántó-társra van szükség, hogy menjen el a orvoshoz az elszennvedett zűrtákkal. Ne biztassuk őt azzal, hogy partnere meg fog változni, és ne kizárólag őt vissza azzal, hogy túrja. Az egyben biztonsága legyen a legfontosabb szempont.

Teremtünk kapcsolatot az áldozat és a helyi adventista szociális szolgálat vagy más civil iroda között, amely a családi erőszakkal foglalkozik. Ezek az irodák biztosíthatnak átmeneti szállást, tanácsadást és egyben támogatást.

Ha szükség, akkor segítsék az áldozatot, hogy a legmegfelelőbb helyre jusson. Ha közvetlen veszélyben van, bántó-tsuk, hogy hívja a rendőrséget, vagy mi magunk tegyük meg.

Ha az áldozat már biztonságban van, akkor az erőszakoskodót bántó-tsuk, hogy keressen segítséget. Ő is ugyanazokhoz a hivatalokhoz fordulhat. Támogassuk a veszélyeztető erőfeszéseit a segítségkerésben.

Tartsuk fenn a kapcsolatot az egyénnel vagy családjával. Egy szerető győlekezeti közösség támogatása sokat jelenthet. Beszéljünk a győlekezet tagjaival, akik ilyen szolgálatot végeznek, megvizsgálva azokat a lehetőségeket, amelyekkel segítséget nyújthatunk.

Ne bántó-tsuk az áldozatot arra, hogy térjen vissza az otthonába, amíg a családi erőszak területén dolgozó munkatársaknak, nekünk vagy az egyének fenntartásai vannak a biztonságát illetően. Ha a sőtett visszakizárólag az erőszakos környezetbe, nem fogjuk megmenteni a házasságot vagy a családi egységet, inkább továbbbonyolítjuk a kockázatos helyzeteket. A legjobb módja annak, hogy a családot megmentésük, ha biztonságát és szakmai segítséget nyújtunk a szükségben levőnek.

Á RENDSZERTELEN ÉRTKEZÉS Vegyük figyelembe a következő tényeket!

Á

A kollégiumi diákok 10-15 százaléka rendszertelenül táplálkozik. A legtöbbben kizárólagos lakások. Bár a rendszeres étkezés a serdülőknek és fiatal felnőtteknek a leggyakoribb, minden korosztályt érint.

Azok a személyek érintenek rendszertelenül, akik általában éjszakai gyerekek, vonzó, sikeresek, perfekcionistaik, otthonban szüremaznak, ahol mindkét fél északember.

A rendszertelen étkezés komoly dolog. Állandósult szervi betegségekhez, sőt, halálhoz is vezethet, ha nincs kezelve.

Â Az anorexia nervosa azonosítása

Â

-

Fokozott fáradtság az elhízás miatt, amely nem múlik el a súlycsökkentés hatására sem.

-

Az egyén kíváncsi arra, hogy mit működtet akkor is, ha már nem az.

-

20 százalékos súlyvesztés követi be, figyelmen kívül hagyva a betegséget veszélyeit.

-

Kedvetlenség, depresszió és népszerű szociális elszigetelődés alakul ki. A bulimia azonosítása

-

Vissza-visszatérő mohóság étkezések (rövid idő alatt nagy mennyiségű étel elfogyasztása).

-

Magas kalória- és cukortartalmú ételek titokban történő lakmározása.

-

A lakmározást általában kénytelenül és hűnyedten követi.

-

Gyakori a testsúlyingadozás a lakmározási és böjtös időszakok váltakozása miatt.

-

Fáradtság, hogy az illető nem képes elhagyni ezt a szokását.

-

Mivel a bulimia szörnyű dolog, a jeleit a depresszió és a féltékenységi gondolatok kísérik.

Â Hogyan segíthetünk?

Â

-

Nyújtunk támogatást. Az egyén ne érezze magát vétkesnek a történetek miatt. Bátorítsuk, hogy a javulása érdekében kezeltesse magát. A szenvedőnek fontos tudni, hogy nem egyedül kell szembenéznie a problémáival.

-

Nyújtunk támogatást a családnak is. A családtagokat bátorítani kell, hogy vegyék komolyan a problémát, és tanácsot kérjenek. Bátorítsuk őket arra, hogy segítsenek.

-

Vonjuk be a szenvedőt egy szakértői kezelési programba. A kezelés eredményessége érdekében ismertessük meg a családtagjait is a szakértővel. Ne próbáljuk magunk kezelni a problémát.

-

Ha jónak látjuk, szánjunk időt arra, hogy részt vehessünk a családdal, baráti támogatásban. A leghatékonyabb kezelés ebben a környezetben történik.

-

Mivel a gyógyulás folyamata sokszor fájdalmas mind az egyén, mind a család számára, időnként szükség van a családtagokat, hogy ne vonják meg az egyéntől a kezelést a kényelmetlen helyzet miatt.

Â Miért nyugodnak bele az emberek a visszaélésekbe?

Â

-



Azt hiszik, hogy partnerük megváltozik. Ezt megerősíti az a tény, ha a vőlegyes személynél a jelenetek kifizetését észleljük a bűnbánás magatartást tanúsítva.

Azt hiszik, hogy valahol hibáztak, és megérdemlik a visszaéléseket. Gyakori a személyes ártótelenség és erőszak.

Az áldozatok attól félnek, hogy partnerük a gyermekeket fogja bántani, ha ők elmennek.

Az elszigeteltség miatt nem tudják, hogy merre menjenek, kihez forduljanak segítségért.

Nincs pénz vagy biztos hely, ahova mehetnek.

Áságyzik, hogy partnerük gondoskodik vagy járó szülő, ezért nem akarják megbontani a családi egységet.

Vallásos felfogásuk tiltja, hogy elhagyják a családjukat.

## Á – NGYILKOSSÁG

Miközben kávézási ünséget kell tennünk a tényleges ányilkosságig, amelyet azok ívetnek el, akik meg akarnak halni az ányilkossági kávélettel, amelyet általában azok tesznek, akik ölni szeretnének, mindkettőt ve komolyan. Még akkor is, ha a kávélet csak egy személyi ártás. Nagyon sok ilyen próbálkozás balesetszerűen sikerül. Hogyan segíthetünk?

Á

Vonjunk be képzett szakembert, amikor ányilkossági fenyegetéssel vagy próbálkozással találkozunk. Ne próbáljunk saját magunk megoldani a problémát.

Legyünk a támasza, tanúsítsunk elfogadást, nem tőlkező magatartást, amint kapcsolatba lépünk a sérüléssel. Ily mondatok, hogy "Helyesen cselekedtél, amikor hirtelen, vagy "Értetlenül, hogy hirtelen, vagy "És így gondolkodni a szímodra, hasznosak lehetnek, és tanácsos elmondani őket.

Ha telefonon keresnek, ne gyakoroljunk nyomást az egyénre, de próbáljuk megszerezni a telefonálási helyzetre vonatkozó információkat. Szükség lehet arra, hogy személyesen megkeressük az illetőt.

Ne gőrcsünk titoktartást. A legtöbb esetben a törvények megkövetelik, hogy jelentsük, ha valaki veszélyeztetni önmaga vagy mások életét. Ezt azonban nem kell elmondanunk neki. Biztosítsuk arról, hogy nem teszünk semmi olyat, ami ártana neki.

Hallgassunk. Bátorítsuk az egyént, hogy ossza meg velünk mindazt, ami őt ebbe a helyzetbe sodorta. Derítsük ki, hogy az adott helyzetben mi bosszantja a legjobban. Ne vonjuk kétségbe az erőseit, hanem segítsük kifejezni az azonosítandókat.

Ha úgy gondoljuk, hogy az a személy, aki megkeresett minket, ányilkosságra gondol, de nem mondja ki, akkor kérdezzük meg őt. Ha nyíltan beszélünk vele, megszabadulhat bizonyos káros ártásoktól, amelyek a hatalmukba kerültek. Megkérnyehet, ha látja, hogy valaki foglalkozni akar vele.

Örökökkel ki a helyzetet. Fontos tudni az olyan dolgokat, mint azt, hogy szándékában áll-e kioltani a saját életét. Igen, akkor mennyire apróan tervezte ki? Halálra-e? Rendelkezik-e a megfelelő eszközzel, hogy megtehesse? Ha apróan tervezte, és minden eszköze megvan arra, hogy elkívessze az ányilkosságot, akkor elg nagy a kockázata annak, hogy meg is tegye. Vannak-e barátai vagy családtagok, akiknél megörökre és támogatói találhat?

Ha a helyzet kritikus, és nagy a kockázat, akkor közzé kell venni az ügyet, amennyiben lehetőségünk van rá. Ha be van kapcsolva a gáz, akkor ki kell kapcsoltatnunk, ha az illető fegyvere meg van tartva, akkor ki kell tartatni, ha tabletták vannak nála, akkor el kell dobni azokat.

Vegyünk rá az egyént, hogy találkozzon valakivel. Adjuk tudtára, hogy tartódnunk vele, meg akarjuk látni, nincsen egyedül. Segítsünk neki eljutni szakemberhez. Ha szükségünk van, akkor vegyünk magunkhoz azt a személyt, akin segíteni szeretnénk.

Ha szükségünk van, felvesszük a 112-es számot. Informáljuk őket, hogy valaki fenyegetőzik, és ők elviszik, 72 órán belül megfigyelés alatt tartják, és pszichológiai vizsgálatot végeznek nála.

Á NEM KÉVÉNT TERHESSÉG Hogyan segíthetünk?

Á

Fogadjuk el a helyzetet támogatás hozzáállással, a szeretet kinyilvánításával. Bármit gondolunk is a megtörtént esetről (jó vagy rosszat), máris tudós, hogy változtassunk a helyzeten. Amire szükségünk van, az egy biztonságos ahol megszabadulhat a féltélem és a vártélesség ártóhatástól, és választhat a lehetőségek közül. Az állami sz megfelelő ellátással rendelkeznek a terhességi teszt és tanácsadás tekintetében.

Legyünk tisztában saját ártóseinkkel, amit a helyzettel kapcsolatban ártónk. Az erős érzelmek, főleg ha nem ismerjük el azokat, akadályozhatnak a segítségnyújtásban. Sok esetben jobb, ha máshoz kérdjük a kismamát.

Ha a terhesség erőszak vagy erőszakos eredménye, akkor azonnal kapcsolatba kell lépnie más szakemberekkel is. Legjobb esetben működik nemi erőszakkal foglalkozó központ, ahol segítséget kaphat.

Derítsük fel a támaszjelölőket. Kik azok az emberek, akikhez fordulhat támogatásért, és kik azok, akik a döntést a segítségre vannak, szülők, család, barátok, a tanárai vagy mások. Bátorítsuk arra, hogy keressen fel azonnal a nőgyógyászt.

Ha a lány még kiskorú, és nem tartja meg vele ilyen, biztassuk, hogy mondja el a szüleinek. A kezdeti sok utáni legjobb szülő segítőkész és támaszt nyújt.

Ha úgy gondoljuk, mérlegeljünk egyéni megoldásokat (megtartani, adoptálni stb.). Amennyiben lehetséges, tartsuk titokban a döntésünket, a védő döntést az anyának kell meghoznia. Bármi is legyen az, támogatassuk, és tiszteljünk a választásait.

Bátorítsuk az apa felelősségvállalását és részvételét (kivétel a erőszakos). Az apák gyakran kimaradnak az esetekből, pedig szükségünk lenne rájuk állniuk.

Tudatosítsuk a szülőkben, hogy ők még mindig a gyerekek tagjai.

Ha az anya a gyermek megtartását választotta, akkor informáljuk a terhesgondozósról és a kórházat által biztosított támogatásokról.

Ha lehetséges, akkor a helyi iskolában érdeklődjünk, hogy vannak-e közzé programjaik serdülő anyák részére.

Á A mentális egészség kérdése a Bibliában és Ellen White írásaiban

Á Témák Biblia Ellen White Depresszió

Aggodalmaskodsz? (Zsolt 25:16-18)

Nyugtalankodsz? (Zsolt 43:5)

Magányos vagy? (Róm 8:38-39)

A leggyengébb Istenek is több, mint egy gyufaszál. (GC, 530)

Megpróbáltatásra mindenkinek szüksége van. (MH, 470)

Aggodalom

Szükséged van fenntartás erőre? (Zsolt 55:22)

Aggodalom vesz rajtad erőt? (Fil 4:6)

Az ima ereje. (SC, 64) Bűntudat

Isten előre tud mindent (Zsolt 69:5).

Isten erőssége az Ő szeretetének ismerete (Ef 2:1-5).

Isten társasága az Ő gyermekeinek védősej iránt (SC, 21). Főlelem

Isten terve a számodra (Jer 29:10-14).

Isten szabad-társ ereje (Zsolt 34:4).

Az Őr előtted megy (5Móz 31:8).

Jézus lecsendesítette a vihart. Ha hatalmas van a természet felé, akkor mitől kellene félnünk? (DA, 333)

Vedd le a tekinteted magadról! (MCP, 523)

Harag

Kérd a bosszút! (Pál 24:29)

Az emberi düh nem vezet szentségre (Jak 1:19-21).

Tárgy lámpásokat a harag helyes kifejezésre (Ef 4:31).

Hogyan győzd le a haragot? (MCP, 523) Á-nazonosság

Meg tudsz bocsátani a sértődésnek? (Zsolt 27:10)

Mindenünk megvan, ami szükségünk van (2Kor 9:8).

A számodra megfelelő hely (Jób 8:7).

Válaszolni Istennek (Róm 9:21-22).

Isten csalódott akkor, amikor alulértékelték a magunkat (DA, 669). Perfekcionizmus

A társaság cölje (2Kor 13:11).

Tűz ki magas célok Istenét és mások áldására (FCE, 82). Bajtárs

Isten erőt ad nekünk (Zsolt 18:32, 39).

Többben vannak velünk, mint ellenünk (2Kor 32:7-8).

Bajtárs lehet az Őrban (MCP, 464). Remény

Pál Őrtünk mondott imája (Ef 1:17-19).

Hogyan remélj? (MCP, 495) Hit

A hit megelőzi Isten segítségét (Zsolt 28:7).

A hit kulcs (1Jn 5:4).

Hit és elfogadás (SC, 32). Szimpátia

Urunk várja arra, hogy kegyes legyen hozzánk (Máté 30:18).

Gyengén karoljuk fel a megsebzettet (Gal 6:1-2).

Jézus feltámasztotta a halálból (DA, 524)

Á