A mentális egészség szolgálatában

NÃ©zzÃ¼nk kÃ¶rÃ¼l a gyÃ¼lekezetÃ¼nkben a kÃ¶vetkezõ szombaton. LÃ¡tunk-e valakit, akinek a gyermeke valamilyen kÃ¼lÃ¶nleges szÃ¼ksÃ©gben szenved? Van-e olyan, aki nemrÃ©g vesztette el a gyermekÃ©t, hitvesÃ©t vagy a munkÃ¡jÃ¡t? IsmerÃ¼nk-e valakit, aki hÃ¡zastÃ¡rsi hûtlensÃ©ggel kÃ¼szkÃ¶dik? Vannak-e olyan csalÃ¡dok, amelyek boldogtalanok? Van-e valaki, akinek az Ã©lete zaklatottnak, kielÃ©gÃ-tetlennek vagy magÃ¡nyosnak tûnik? FigyeljÃ¼k meg a legjobban Ã©s a legszegÃ©nyebben Ã¶ltÃ¶zÃ¶ttet, a vezetõt Ã©s a kÃ¶zÃ¶mbÃ¶st; vannak-e kÃ¶ztÃ¼k hasonlÃ³sÃ¡gok.

Ha mindezekre a kÃ©rdÃ©sekre igennel vÃ¡laszolunk, akkor a gyÃ¼lekezetÃ¼nk normÃ¡lis emberekbõl Ã¡ll, akik kÃ¼szkÃ¶dnek az Ã©let mindennapos kihÃ-vÃ¡saival. Ahogyan az emberek ezekre a kihÃ-vÃ¡sokra vÃ¡laszolnak, felfedik mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©gÃ¼k Ã¡llapotÃ¡t.

A legtÃ¶bb ember, amikor az egÃ©szsÃ©g szÃ³t hallja, a fizikai egÃ©szsÃ©gre gondol. Az egÃ©szsÃ©g elõmozdÃ-tÃ¡sa Ã©s a betegsÃ©gek megelõzÃ©se terÃ©n vÃ©gzett friss kutatÃ¡sok azonban azt jelzik, hogy az egÃ©szsÃ©g egÃ©sz lÃ©nyÃ¼nk jÃ³ jelenti. Az egÃ©szsÃ©gnek ez a szÃ©les kÃ¶rû meghatÃ¡rozÃ¡sa magÃ¡ba foglalja a jÃ³lÃ©t fizikai, mentÃ¡lis Ã©s Ã©rzelmi rea valamint az emberi tapasztalat lelki Ã©s kÃ¶zÃ¶ssÃ©gi dimenziÃ³it. Az egÃ©szsÃ©g kÃ¼lÃ¶nbÃ¶zõ dimenziÃ³i fontosak, ahogy kÃ¼lÃ¶nbÃ¶zõ testrÃ©szek jellegzetes tevÃ©kenysÃ©ge is fontos az egÃ©sz szervezet mûkÃ¶dÃ©se szempontjÃ¡bÃ³l.

A tanulmÃ¡ny elsõ rÃ©sze a mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©g fogalmÃ¡t vizsgÃ¡lja, valamint a szemÃ©lyes mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©g megõ Ã©s fejlesztÃ©sÃ©nek mÃ³djait kutatja. SzÃ³ lesz azokrÃ³l a lÃ©pÃ©sekrõl, amelyek segÃ-tsÃ©gÃ©vel fejleszthetõk a mÃ¡r me programok, vagy segÃ-tenek Ãºj kezdemÃ©nyezÃ©seket tenni. Az utolsÃ³ rÃ©sz a mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©g speciÃ¡lis tÃ©mÃ¡iva foglalkozik, mint amilyen a gyermekekkel valÃ³ visszaÃ©lÃ©s, erõszak, rendszertelen Ã©tkezÃ©s Ã©s az Ã¶ngyilkossÃ¡g.Az egÃ©szsÃ©gÃ¼gyi vezetõk szerepe

Az Adventista EgyhÃ¡z minden szintjÃ©n emberek Ã¡llnak a szÃ¼ksÃ©gleteikkel. Az alapvetõ szÃ¼ksÃ©gleteken kÃ-vÃ¼l â€“ az Ã©lelmet, a ruhÃ¡zatot Ã©s az otthont jelenti â€“ az emberek sokfÃ©le mentÃ¡lis, Ã©rzelmi Ã©s lelki szÃ¼ksÃ©gletÃ©t prÃ³b kielÃ©gÃ-teni. Az egyik ilyen vÃ¡gy, amelyet a Teremtõ helyezett belÃ©nk, nem mÃ¡s, mint az imÃ¡dat szÃ¼ksÃ©glete; Ã¶sszefonÃ³dni valamivel vagy valakivel, akirõl hisszÃ¼k, hogy ki tudja elÃ©gÃ-teni szÃ-vÃ¼nk legmÃ©lyebb szÃ¼ksÃ©gleteit SzeretnÃ©nk valahova tartozni, biztonsÃ¡gra, szeretetre vÃ¡gyunk, Ã©s arra, hogy szerethessÃ¼nk valamit, valakit.

Ha ezek a szÃ¼ksÃ©gletek â€žmegvÃ¡laszolatlanokâ€• maradnak, akkor mÃ¡s embereket, helyeket vagy dolgokat keresÃ¼nk, amelyekrõl azt gondoljuk, hogy kÃ©pesek kielÃ©gÃ-teni ezeket. TeremtetÃ©sÃ¼nk Ã³ta kÃ¼lÃ¶nbÃ¶zõ megoldÃ¡sok utÃ¡n kutatunk, hogy talÃ¡ljunk valakit vagy valamit, ahol biztonsÃ¡gban Ã©rezzÃ¼k magunkat fizikailag, Ã©rzelmileg Ã©s szociÃ¡lisan egyarÃ¡nt. KeresÃ©sÃ¼k sorÃ¡n sokan leÃ©lik az Ã©letÃ¼ket, Ã©s a megelÃ©gedÃ©s hatÃ¡rÃ¡ig jutnak el, idõleges belsõ bÃ© SzeretnÃ©nk teljesek lenni, de eszkÃ¶zÃ¶kre Ã©s irÃ¡nyÃ-tÃ¡sra van szÃ¼ksÃ©gÃ¼nk ennek megvalÃ³sÃ-tÃ¡sÃ¡hoz. NÃ©hÃ¡nyunknak szÃ¼ksÃ©gÃ¼nk van mÃ¡sok segÃ-tsÃ©gÃ©re, hogy elhiggyÃ¼k, mÃ©g lehetÃ¼nk teljes emberek, Ã©s gyõzhetÃ¼nk azon erõk felett, amelyek ellenÃ¡llnak erõfeszÃ-tÃ©seinknek.

Mint az egÃ©szsÃ©ges Ã©let szolgÃ¡latÃ¡ban Ã¡llÃ³ vezetõknek, nagyszerû lehetõsÃ©gek Ã¡llnak rendelkezÃ©sÃ¼nkre. Gond arra, hogy segÃ-thetÃ¼nk embereknek megtalÃ¡lni azokat a forrÃ¡sokat, amelyek teljessÃ© teszik õket; kielÃ©gÃ-thetjÃ¼k szÃ¼ksÃ©gleteiket, vagy megelÃ©gedettsÃ©get hozhatunk abban a helyzetben, amiben vannak. Ez a forrÃ¡s az ima, a megbÃ-zhatÃ³ forrÃ¡sbÃ³l szÃ¡rmazÃ³ tiszta informÃ¡ciÃ³, szociÃ¡lis tÃ¡masznyÃºjtÃ¡s, vigasztalÃ¡s, a SzentÃ-rÃ¡sbÃ³l vett utasÃ-tÃ¡sok Ã©s tanÃ¡csok, Ã©s nÃ©ha szakÃ©rtõi segÃ-tsÃ©g, vagyis a hÃ¡zassÃ¡gi Ã©s csalÃ¡di tanÃ¡csadÃ³k, szociÃ¡lis m lelkÃ©szi gondozÃ¡s, klinikai pszicholÃ³gus, pszichiÃter Ã©s mÃ¡s szakkÃ©pesÃ-tÃ©ssel rendelkezõk tanÃ¡csadÃ¡sa.

Lelki szÃ¼ksÃ©gleteinkhez olykor Ã©rzelmi szÃ¼ksÃ©gletek kapcsolÃ³dnak. Ilyenkor erõs, Ã¡llhatatos kapcsolatra van szÃ¼ksÃ©gÃ¼nk Ã‰saiÃ¡s TanÃ¡csosÃ¡val [â€žMert egy gyermek szÃ¼letik nÃ©kÃ¼nkâ€¦ Ã©s Ã-gy fogjÃ¡k nevezni: CsodÃ TanÃ¡csosâ€¦â€• (Ã‰sa 9:6)], mert csak neki van egyedÃ¼l vÃ©gtelen bÃ¶lcsessÃ©ge, csak Õ Ã©rt meg teljesen minden hely Ugyanakkor az az Õ terve, hogy egyÃ¼ttmûkÃ¶djÃ¼nk vele, figyelve a SzentlÃ©lekre, hogy Ã¡thidalhassuk a FÃ¶ld Ã©s a Menny kÃ¶zÃ¶tti szakadÃ©kot. Mit Ã©rtÃ¼nk mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©gen a keresztÃ©nyek kÃ¶zÃ¶tt?

Sok meghatÃ¡rozÃ¡sa van a mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©gnek. Egyesek olyan kÃ©pessÃ©gnek tartjÃ¡k, amelynek segÃ-tsÃ©gÃ©vel tÃºlzott mûkÃ¶dÃ©si zavar nÃ©lkÃ¼l szembenÃ©zhetÃ¼nk az Ã©let kihÃ-vÃ¡saival. MÃ¡s szerzõk a mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©g al folyamatos Ã¡llapotot Ã©rtenek, aminek az egyik hatÃ¡rÃ¡n a mentÃ¡lis betegsÃ©gek Ã¡llnak, a mÃ¡sik hatÃ¡rÃ¡n pedig a pszicholÃ³giai egyensÃºly. Azok az egyÃ©nek, akiknek az Ã©rtelme sÃ©rÃ¼lt, olyan tÃ¼neteket mutatnak, amelyek azonosÃ-thatÃ³k, Ã©s fel vannak jegyezve az Ã©rtelmi kÃ¡rosultak hivatalos kÃ©zikÃ¶nyvÃ©ben, amelyet az Amerikai PszichiÃ¡triai EgyesÃ¼let adott ki. Az Ã©rtelmi egÃ©szsÃ©g skÃ¡lÃ¡ja mÃ¡s rÃ©szrõl egy egyensÃºlyi Ã¡llapot a pszicholÃ³giai lehangoltsÃ¡g (pÃ©ldÃ¡ul idõleges depresszi Ã³ vagy nyugtalansÃ¡g) Ã©s a pszicholÃ³giai jÃ³lÃ©t (pÃ©ldÃ¡ul belsõ bÃ©ke, cÃ©ltudatossÃ¡g) kÃ¶zÃ¶tt. A legtÃ¶bben ezen a skÃ¡lÃ¡n mozgunk.

â€žNagy bÃ¶lcsessÃ©gre van szÃ¼ksÃ©gÃ¼nk, amikor az elmÃ©nk Ã¡ltal kivÃ¡ltott betegsÃ©gekkel van dolgunk. A szomorÃº szÃ-vet, az elbÃ¡tortalanodott elmÃ©t szelÃ-d kezelÃ©sben kell rÃ©szesÃ-teniâ€¦ A szimpÁtia Ã©s a tapintat gyakran sokkal in javÃ¡ra vÃ¡lik a betegnek, mint a leghozzÃ¡Ã©rtõbb, de hûvÃ¶s Ã©s kÃ¶zÃ¶mbÃ¶s kezelÃ©s.â€• (Ellen White: The Ministry of H

244. oldal)

KeresztÃ©nyi szemmel nÃ©zve, a mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©g dinamikus egyensÃºlyi Ã¡llapot, amelyben az egyÃ©n a mÃ¡sokkal Ã
Istennel valÃ³ felelõssÃ©gteljes Ã©s Ã©lõ kapcsolat kÃ¶vetkezmÃ©nyekÃ©nt pozitÃ-v Ã¶nÃ©rtÃ©kelÃ©shez jut, amely a lÃ©le
gyÃ¼mÃ¶lcsÃ©ben nyilvÃ¡nul meg (szeretet, Ã¶rÃ¶m, bÃ©kessÃ©g, bÃ©ketûrÃ©s, szÃ-vessÃ©g, jÃ³sÃ¡g, hûsÃ©g, szelÃ-dsÃ
mÃ©rtÃ©kletessÃ©g).

Egy szemÃ©ly mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©ge inkÃ¡bb szubjektÃ-v, s a szemÃ©lyes Ã©rtelmezÃ©s Ã©s felfogÃ¡s hatÃ¡rozza meg. Va
betegsÃ©gben szenved, Ã©s bizonytalan a jÃ¶võje, mÃ©gis, azzal az Ã¶rÃ¶mmel nÃ©z elÃ©be, hogy mÃ¡sokat bÃ¡torÃ-that; n
egy mÃ¡sik szemÃ©ly hasonlÃ³ kÃ¶rÃ¼lmÃ©nyek kÃ¶zÃ¶tt feladja, Ã©s depresszi Ã³s dÃ¼hrohamot kap. JÃ³lÃ©tÃ¼nket nem
a tapasztalat hatÃ¡rozza meg, hanem ahogyan lÃ¡tjuk Ã©s Ã©rtelmezzÃ¼k a tapasztalatot.

Sok keresztÃ©ny olyan mentÃ¡lis problÃ©mÃ¡kkal kÃ¼zd, mint amilyen az idõszakos depresszi Ã³, perfekcionizmus,
Ã¶nazonossÃ¡gi problÃ©mÃ¡k vagy gyakori fÃ©lelem. Sokan szenvednek nemi erõszak, fÃ¼ggõsÃ©g, remÃ©nytelensÃ©g Ã©s
megbocsÃ¡tÃ¡stÃ³l valÃ³ vonakodÃ¡s miatt. TovÃ¡bbÃ¡ â€“ a test Ã©s az elme szoros kapcsolatÃ¡bÃ³l kifolyÃ³lag â€“ a negatÃ-v
gondolat Ã©s attitûd fizikai betegsÃ©ghez vezethet.

Ellen White a test Ã©s az elme kapcsolatÃ¡t szorosnak lÃ¡tja. â€žA bÃ¡torsÃ¡g, a remÃ©ny, a hit, a szimpÃ¡tia Ã©s a szeretet
elõsegÃ-ti az egÃ©szsÃ©get, Ã©s meghosszabbÃ-tja az Ã©letet. A megelÃ©gedett elme Ã©s a vidÃ¡m lÃ©lek a test egÃ©szsÃ
lÃ©lek erõssÃ©gÃ©t jelenti.â€• (The Ministry of Healing, 241. oldal) Ugyanakkor ennek az ellentÃ©te is igaz. â€žA szomorÃºsÃ¡
aggodalom, az elÃ©gedetlensÃ©g, neheztelÃ©s Ã©s bûntudat, valamint a hitetlensÃ©g mind megtÃ¶ri az Ã©leterõt, Ã©s kÃ¶ze
a bukÃ¡st Ã©s a halÃ¡lt.â€• (Ugyanott)

Egyesek Ã¶sszekÃ¶tik a â€žmentÃ¡lis egÃ©szsÃ©gâ€• kifejezÃ©st a fehÃ©rruhÃ¡s Ã¡polÃ¡ssal, folyosÃ³k zÃ¡rt ajtÃ³ival Ã©s a
illõ pszichiÃ¡triai kanapÃ©val. EzÃ©rt visszautasÃ-tjÃ¡k a segÃ-tsÃ©gkÃ©rÃ©st, amikor Ã©rzelmi problÃ©mÃ¡val kÃ¼szkÃ¶dne
nem hisznek a megoldÃ¡sban.

Sokszor az emberek vonakodnak elismerni, hogy problÃ©mÃ¡juk van, mert azt hiszik, hogy bûn problÃ©mÃ¡kkal Ã©lni. MÃ¡sok
elfogadjÃ¡k, hogy vannak problÃ©mÃ¡ik, de azt mondjÃ¡k, hogy az ima a legtÃ¶bb, amit tehetnek. NÃ©ha az emberek Ã©vekig
imÃ¡dkoznak valakiÃ©rt, egy helyzetÃ©rt, egy gondolatÃ©rt vagy cÃ©lÃ©rt, de imÃ¡juk megvÃ¡laszolatlannak tûnik.

A â€žmentÃ¡lis egÃ©szsÃ©gnekâ€• egy keresztÃ©ny szemlÃ©letû felfogÃ¡sa azon a feltevÃ©sen alapszik, hogy a bûn miatt
megprÃ³bÃ¡ltatÃ¡sok Ã©s nehÃ©zsÃ©gek Ã©rnek bennÃ¼nket (Jn 16:33), de nem kell egyedÃ¼l szembenÃ©znÃ¼nk velÃ¼k.
Ugyanakkor Istentõl elrendelt hatÃ¡rok is vannak, amelyeket meg kell tapasztalnunk (1Kor 10:13). VÃ©gÃ¼l ilyen bÃ¡torÃ-tÃ¡st
kapunk: â€žIsten sohasem vezeti mÃ¡skÃ©nt gyermekeit, mint ahogy õk is vÃ¡lasztanÃ¡k, ha elõre lÃ¡thatnÃ¡k a vÃ©get, Ã©s
felismernÃ©k ama terv dicsõsÃ©gÃ©t, amelyet, mint az Õ munkatÃ¡rsai, vÃ©ghez vihetnekâ€• (JÃ©zus Ã©lete, 182. oldal) .

Isten nagylelkûen Ã©s szeretettel kÃ-nÃ¡lt fel a keresztÃ©nyeknek sok mÃ¡s forrÃ¡st is a mindennapi feszÃ¼ltsÃ©gek Ã©s
kihÃ-vÃ¡sok kezelÃ©sÃ©re. Az ima a lista Ã©lÃ©n Ã¡ll. Amikor a mennyei bÃ¶lcsessÃ©ggel â€žegy hullÃ¡mhosszonâ€• vagyun
minden helyzetet meg tudunk oldani, Ã©s nem kell aggÃ³dnunk. BÃ-zhatunk Istenben, Ã©s hittel esedezhetÃ¼nk
gyÃ³gyÃ-tÃ¡sÃ©rt, szeretetÃ©rt Ã©s erõÃ©rt. Az ima olyan, mint egy szemÃ©lyes kihallgatÃ¡s egy csodÃ¡latos TanÃ¡csadÃ³nÃ
szemÃ©lyesen ismer minket â€“ szÃ¼letÃ©sÃ¼nk kÃ¶rÃ¼lmÃ©nyeit, gyermekkorunkat, felnõttÃ©veinket Ã©s az Ã¶rÃ¶k Ã©let
EgyedÃ¼l Õ kÃ©pes biztosÃ-tani mindazt szÃ¡munkra, amire szÃ¼ksÃ©gÃ¼nk van ahhoz, hogy teljes emberrÃ© vÃ¡ljunk. Ami
â€žmegvÃ¡laszolatlan imÃ¡nakâ€• tûnik, akÃ¡r Isten vezetÃ©se is lehet az Ã©letÃ¼nkben.

Isten szeretõ tervÃ©nek rÃ©sze, hogy mennyei bÃ¶lcsessÃ©ge Ã©s ereje mellett kÃ©pzetlen embereket is felhasznÃ¡ljon egym
segÃ-tÃ©sÃ©re. Amellett, hogy Istennel beszÃ©lgethetnek, a tagok megoszthatjÃ¡k terheiket kÃ©pzett szakemberekkel vagy
mÃ¡s megbÃ-zhatÃ³ egyÃ©nekkel.

Isten IgÃ©jÃ©bõl is tanÃ¡csot, vigaszt, irÃ¡nyÃ-tÃ¡st Ã©s gyÃ³gyulÃ¡st merÃ-thetÃ¼nk. Az Ige szavai az imÃ¡val karÃ¶ltve
megbÃ-zhatÃ³ tanÃ¡csot Ã©s erõt adnak az Ã©let sikeres irÃ¡nyÃ-tÃ¡sÃ¡hoz.

Ã•me nÃ©hÃ¡ny pozitÃ-v Ã©s negatÃ-v, a mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©get Ã©rintõ tÃ©ma, amellyel a keresztÃ©nyek talÃ¡lkoznak.

-

FeszÃ¼ltsÃ©g,

-

bÃ¡torsÃ¡g,

-

depresszi Ã³,

-

remÃ©ny,

-

hit,
-

harag,
-

a tÃ¶kÃ©letessÃ©g mindenÃ¡ron valÃ³ elÃ©rÃ©se,
-

az Ã¶nazonossÃ¡g kÃ©rdÃ©sei (pÃ©ldÃ¡ul alacsony Ã¶nÃ©rtÃ©kelÃ©s),
-

bûntudat,
-

fÃ¼ggõsÃ©g,
-

fÃ©lelem,
-

hÃ¡lÃ¡tlansÃ¡g,
-

szomorÃºsÃ¡g, neheztelÃ©s,
-

a megbocsÃ¡tÃ¡s hiÃ¡nya.

Â

A mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©g programja kifejlesztÃ©sÃ©nek Ã©s megerõsÃ-tÃ©sÃ©nek lÃ©pÃ©sei

1. lÃ©pÃ©s. SzemÃ©lyes tudatossÃ¡g kiÃ©pÃ-tÃ©se a mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©g kÃ©rdÃ©sÃ©ben

Az elsõ lÃ©pÃ©s az aktÃ-v, sikeres mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©g kialakÃ-tÃ¡sÃ¡ban az Ã¶nvizsgÃ¡lat. SajÃ¡t hozzÃ¡Ã¡llÃ¡sunk, hitÃ¼
Ã©rtÃ©keink Ã©s viselkedÃ©sÃ¼nk azonosÃ-tÃ¡sa Ã©s megÃ©rtÃ©se nÃ¶velheti a szemÃ©lyes tudatossÃ¡got, amely valÃ³sz
befolyÃ¡solja mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©gÃ¼nk szÃ¼ksÃ©gleteit Ã©s mÃ¡sok gyÃ¼lekezet irÃ¡nti Ã©rdeklõdÃ©sÃ©t.

Mennyire vagyunk mentÃ¡lisan egÃ©szsÃ©gesek? Fel vagyunk-e kÃ©szÃ¼lve arra, hogy szembenÃ©zzÃ¼nk a mindennapi Ã©
kihÃ-vÃ¡saival Ã©s nehÃ©zsÃ©geivel? Milyen szerepet tÃ¶lt be vallÃ¡sunk a mindennapi Ã©let feszÃ¼ltsÃ©geinek (mint pÃ©ld
elromlÃ³ kÃ©szÃ¼lÃ©kek, forgalmi dugÃ³k vagy a kisgyermekekkel valÃ³ bÃ¡nÃ¡smÃ³d) feldolgozÃ¡sÃ¡ban? LelkisÃ©gÃ¼nk
segÃ-tsÃ©get vagy akadÃ¡lyt jelent-e? BizonyÃ-tottÃ¡k, hogy a kÃ¼lÃ¶nbÃ¶zõ vallÃ¡sos formÃ¡k egyarÃ¡nt lehetnek pozitÃ-v
(egÃ©szsÃ©ges) vagy negatÃ-v (beteg) hatÃ¡ssal a mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©gre. PÃ©ldÃ¡ul GuineÃ¡ban szÃ¡zak haltak meg
ciÃ¡nmÃ©rgezÃ©sben, vallÃ¡sos vezetõjÃ¼khÃ¶z, Jim Joneshoz valÃ³ elkÃ¶telezettsÃ©gÃ¼k eredmÃ©nyekÃ©nt. MÃ¡srÃ©szr
TerÃ©z anya ezreket kÃ©sztetett a tÃ¡rsadalom megvÃ¡ltoztatÃ¡sÃ¡ra vallÃ¡sos cÃ©lÃº programokban valÃ³ rÃ©szvÃ©tel Ã¡ltal

2. lÃ©pÃ©s. A szemÃ©lyes lelki egÃ©szsÃ©g kÃ©rdÃ©seinek Ã©rintÃ©se

MiÃ©rt hagyjuk figyelmen kÃ-vÃ¼l a fizikai tÃ¼neteket, amelyek aktuÃ¡lis problÃ©mÃ¡kat jeleznek? MiÃ©rt okolunk mÃ¡sokat
sajÃ¡t Ã©letÃ¼nk boldogtalansÃ¡gÃ¡Ã©rt? Mi Ã¡ll annak hÃ¡tterÃ©ben, hogy zÃºgolÃ³dunk a munkakÃ¶rÃ¼lmÃ©nyek miatt, am
fõnÃ¶k a pontatlansÃ¡gunk miatt figyelmeztet? A szemÃ©lyes Ã¶nvizsgÃ¡lat betekintÃ©st nyÃºjthat az Ã©rzÃ©seinkbe, amelyek
viselkedÃ©sÃ¼nk Ã©s hozzÃ¡Ã¡llÃ¡sunk alapjÃ¡ul szolgÃ¡lnak, amit meg akarunk vÃ¡ltoztatni. Az elfogadÃ¡s szerepe a
mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©gben

Az elsõ lÃ©pÃ©s a mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©g megvalÃ³sÃ-tÃ¡sÃ¡ban, vagy bÃ¡rmely szokÃ¡s megvÃ¡ltoztatÃ¡sÃ¡ban, annak elism
hogy problÃ©mÃ¡nk van, pÃ©ldÃ¡ul fÃ¼ggõsÃ©g bizonyos Ã©telektõl, munkÃ¡tÃ³l, gyÃ¼lekezeti tevÃ©kenysÃ©gtõl vagy a sze
amivel enyhÃ-teni prÃ³bÃ¡ljuk a magÃ¡ny fÃ¡jdalmÃ¡t.

Sokan pÃ³tlÃ©kokkal prÃ³bÃ¡ljÃ¡k megoldani a gondjaikat, mint amilyen a tudomÃ¡ny, karrier, anyagi javak, irÃ¡nyÃ-tÃ¡s,
vallÃ¡sos szabÃ¡lyokkal valÃ³ foglalkozÃ¡s vagy a szeretetÃ©hsÃ©g Ã©s a valahovÃ¡ tartozÃ¡s igÃ©nyÃ©nek kielÃ©gÃ-tÃ©se
elkÃ¶vetett visszaÃ©lÃ©sek.

Addig azonban lehetetlen igazÃ¡n legyõzni a negatÃ-v mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©g kÃ©rdÃ©seit, amÃ-g el nem ismerjÃ¼k, hogy (1) negatÃ-v megoldÃ¡sok nem mûkÃ¶dnek, Ã©s hogy (2) az Ã©letÃ¼nk irÃ¡nyÃ-thatatlannÃ¡ vÃ¡lt.

KÃ¶nnyû â€žÃ¶nmagunkat gyÃ³gyÃ-taniâ€• Ã©s beleesni a negatÃ-v hozzÃ¡Ã¡llÃ¡sunkat Ã©s szokÃ¡sainkat legyõzni prÃ³bÃ¡lÃ vÃ¡gyakozÃ¡s hÃ¡lÃ³jÃ¡ba. Egyeseknek â€žpadlÃ³t kell fogniukâ€• ahhoz, hogy elismerjÃ©k a kudarcot, Ã©s keressÃ©k Isten segÃ-tsÃ©gÃ©t vagy a szÃ¼ksÃ©ges szakmai segÃ-tsÃ©get.

A pszicholÃ³giai egÃ©szsÃ©gnÃ¶vekedÃ©s folyamatÃ¡ban az emberek gyakran lelki Ã©bredÃ©st Ã©s Istennel valÃ³ â€žmegÃ kapcsolatot tapasztalnak. Ugyanakkor ennek a mÃ¡sik rÃ©sze is igaz. Az Istennel valÃ³ kapcsolat erõsÃ-tÃ©se javÃ-thatja a mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©get. A vallomÃ¡s szerepe a mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©gben

Amellett, hogy valaki elismeri tehetetlensÃ©gÃ©t Istennek, a gyÃ³gyulÃ¡snak mÃ¡s feltÃ©tele is van. Ide tartozik bûnÃ¼nk megvallÃ¡sa Ã©s az egymÃ¡sÃ©rt mondott ima, ahogyan azt Jakab apostol a levelÃ©ben javasolja (Jak 5:16).

Ha beismerjÃ¼k a hibÃ¡inkat Istennek vagy egy bizalmas szemÃ©lynek, megkÃ¶nnyebbÃ¼lÃ¼nk attÃ³l a tehertõl, amelyet gyakran megprÃ³bÃ¡lunk elrejteni. A vallomÃ¡s segÃ-t az embereknek elfogadni Ã¶nmagukat Ã©s a tÃ¶rtÃ©nÃ©seket olyannak amilyen. Ugyanakkor segÃ-t elfogadni Istennek a felÃ©jÃ¼k kinyilvÃ¡nÃ-tott feltÃ©tel nÃ©lkÃ¼li szeretetÃ©t. BÃ¡rmennyire rÃ© dolog a hibÃ¡k megvallÃ¡sa, de ez a bÃ¡tor Ã©s megalÃ¡zkodÃ³ cselekedet megszabadÃ-tja az embereket a magÃ¡nytÃ³l Ã©s a elszigetelõdÃ©stõl, csak tapintattal Ã©s jÃ³zansÃ¡ggal kell megtenni. KeressÃ¼nk egy csoportot, amely tÃ¡mogatÃ³ egyÃ©nekbõl Ã¡ll!

S. Arterburn Ã©s J. Felton Ã-rÃ³ fogalmazta meg: â€žAhhoz, hogy egy szemÃ©ly felÃ©pÃ¼ljÃ¶nâ€¦ szÃ¼ksÃ©g van egy tÃ¶rõ egyÃ©nekbõl Ã¡llÃ³ csoportra. EgyedÃ¼l nem lehet Â»meggyÃ³gyulniÂ«â€• (Toxic Faith, 284. oldal). A csoport tÃ¡mogat, Ã©s szÃ¡mon kÃ©r; mindkettõ szerves rÃ©sze a felÃ©pÃ¼lÃ©s folyamatÃ¡nak.

Ha az elsõ csoport, amelyet talÃ¡lunk, nem elÃ©gÃ-ti ki szÃ¼ksÃ©gleteinket, akkor keressÃ¼nk mÃ¡sikat. Kell lennie legalÃ¡bb egy csoportnak, amelyben elfogadnak, Ã©s szabadon kifejezhetjÃ¼k Ã©rzÃ©seinket. KÃ©rjÃ¼k Istent, hogy segÃ-tsen. KÃ©rjÃ barÃ¡tainkat vagy a lelkÃ©szÃ¼nket, de ne nyugodjunk meg addig, amÃ-g meg nem talÃ¡ljuk.

Arterburg Ã©s Felton Ã-rja: â€žAz igazi szeretetnek, a feltÃ©tel nÃ©lkÃ¼li pozitÃ-v elfogadÃ¡snak nagyszerû gyÃ³gyÃ-tÃ³ hatÃ¡ van. Az igazi szeretet megtapasztalÃ¡sa a csoportban kÃ©pessÃ© teszi a fÃ¼ggõsÃ©gben levõt arra, hogy szeresse Ã¶nmagÃ Istent Ã©s mÃ¡sokatâ€• (Ugyanott, 286. oldal). BÃ¡rcsak megtapasztalnÃ¡nk ezt az igazi szeretetet, amely kÃ©pes megvÃ¡ltozta az Ã©letet.

3. lÃ©pÃ©s. A mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©grõl szÃ³lÃ³ forrÃ¡sok Ã©s informÃ¡ciÃ³k megosztÃ¡sa

RemÃ©lhetõleg ezen a ponton mÃ¡r Ãºj mÃ³don figyeljÃ¼k az emberi viselkedÃ©st. Lehet, hogy mÃ¡r sokkal jobban tudatosultak bennÃ¼nk a mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©g pozitÃ-v Ã©s negatÃ-v kÃ©rdÃ©sei (pÃ©ldÃ¡ul dÃ¼h, hit, a meg nem bocsÃ¡ lelkÃ¼lete, perfekcionizmus). Lehet, hogy mÃ¡r elolvastunk nÃ©hÃ¡ny kÃ¶nyvet is a mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©grõl, vagy mÃ¡r talÃ¡l egy megbÃ-zhatÃ³ barÃ¡tot vagy tanÃ¡csadÃ³t. Lehet, hogy nÃ©hÃ¡nyan mÃ¡r Ãºgy dÃ¶ntÃ¶ttek, sokkal kÃ¶zvetlenebb kapcsolatot teremtenek Istennel. TekintsÃ¼k Ã¡t kÃ¶rnyezetÃ¼nk forrÃ¡sait!

A kÃ¶vetkezõ feladat felfedezni a helyi kÃ¶zÃ¶ssÃ©g forrÃ¡sait. Ez magÃ¡ban foglalhat segÃ-tõ szervezeteket, mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©ggel foglalkozÃ³ szolgÃ¡ltatÃ¡sokat, pszicholÃ³gusokat, tanÃ¡csadÃ³kat stb. A szervezetek Ã©s egyÃ©nek, iskolÃ¡k kÃ³rhÃ¡zak egÃ©szsÃ©gÃ¼gyi szervezetei gyakran rendelkeznek olyan szakÃ©rtõkkel, Ã©s nÃ©ha elõadÃ³kkal is, akik segÃ-t a helyi gyÃ¼lekezeti egÃ©szsÃ©gÃ¼gyi osztÃ¡ly vezetõinek a nevelÃ©sben Ã©s a tudatosÃ-tÃ³ programokban.

A programokat Ã©s a szolgÃ¡latokat mindig a tagok szÃ¼ksÃ©gletei Ã©s Ã©rdeklõdÃ©se alapjÃ¡n kell megtervezni. Ã•ltalÃ¡ban egÃ©szsÃ©gnevelÃ©si programok, amelyek rÃ©szei a kÃ¶zÃ¶ssÃ©gi Ã©letnek, a leghatÃ©konyabbak. A legtÃ¶bb vÃ¡rosban mûkÃ¶dik mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©gre nevelÃ©s. Lehet, hogy csapatunk olyan programokat akar felkÃ-nÃ¡lni, mint pÃ©ldÃ¡ul stresszszeminÃ¡rium, ami alatt a problÃ©mÃ¡s egyÃ©neket mÃ¡r lÃ©tezõ segÃ-tõ szervezetek felÃ© irÃ¡nyÃ-tja. Ã•gy el lehet k az Ã¡tfedÃ©st, Ã©s hatÃ©konyabban ki lehet hasznÃ¡lni a forrÃ¡sokat. InformÃ¡ciÃ³s bemutatÃ³k Ã©s szeminÃ¡riumok a ment egÃ©szsÃ©grõl

KÃ©t csoportnak kell bemutatnunk a mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©grõl szerzett informÃ¡ciÃ³kat. Az egyik a gyÃ¼lekezetÃ¼nk, a mÃ¡s a helyi kÃ¶zÃ¶ssÃ©g, amelyet el kell Ã©rnÃ¼nk ezekkel a programokkal. NÃ©hÃ¡ny Ã¶tlet a kÃ¶vetkezõ.
-

HÃ©tkÃ¶znapokon szervezzÃ¼nk imaÃ³rÃ¡kat, Ã©s beszÃ©lgessÃ¼nk a pozitÃ-v Ã©s negatÃ-v mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©get Ã©r kÃ©rdÃ©sekrõl, hogy lelkileg megerõsÃ¶dve, horgonykÃ©nt Ã¡lljunk az Ã©let viharÃ¡ban.
-

Mutassunk be 1-5 perces informÃ¡ciÃ³s Ã¼zeneteket a szombatiskola utÃ¡n vagy az istentisztelet elõtt, tapasztalatok, bizonysÃ¡gtÃ©tel, gyõzelmi tÃ¶rtÃ©netek formÃ¡jÃ¡ban.

Â TÃ¡maszcsoportok

A tÃ¡maszcsoportok talÃ¡lkozhatnak hetente, vagy alkalmankÃ©nt hosszabb idõt is tÃ¶lthetnek egyÃ¼tt egy-egy sajÃ¡tos cÃ©l elÃ©rÃ©se Ã©rdekÃ©ben. Mielõtt eldÃ¶ntenÃ©nk egy tÃ¡maszcsoport elindÃ-tÃ¡sÃ¡t, vegyÃ¼k fel a kapcsolatot az egÃ©szsÃ© szolgÃ¡latok osztÃ¡lyÃ¡val vagy a helyi kÃ³rhÃ¡z vezetõivel. Ezek a csoportok idõnkÃ©nt igÃ©nyelni fogjÃ¡k a gyÃ¼lekezeti term talÃ¡lkozÃ³k lebonyolÃ-tÃ¡sÃ¡ra.

Ha elindÃ-tunk egy tÃ¡maszcsoportot, tudassuk a helysÃ©gben levõ egÃ©szsÃ©gÃ¼gyi szervezetekkel, hogy oda irÃ¡nyÃ-thassanak embereket.

4. lÃ©pÃ©s. A mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©g programjÃ¡nak kiÃ©rtÃ©kelÃ©se

Bizonyos dolgokat csak a vÃ©gÃ©n lehet kiÃ©rtÃ©kelni. A mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©g-programunkat azonban meghatÃ¡rozott idõszakonkÃ©nt Ã©rtÃ©kelnÃ¼nk kell.

A legfontosabb, amit tennÃ¼nk kell, a kÃ¶vetkezõ: minden tevÃ©kenysÃ©g, program, siker, kritika, bÃ³k Ã©s erõfeszÃ-tÃ©s dokumentÃ¡lÃ¡sa. Tartsuk szem elõtt, hogy a tudatossÃ¡g Ã©pÃ-tÃ©se az elsõdleges cÃ©l. Ã•gy minden, a mentÃ¡lis egÃ©szsÃ Ã©rintõ vÃ¡ltozÃ¡s sikert jelent.

A mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©g kapcsÃ¡n vÃ©gzett kÃ¶ltsÃ©gvetÃ©s Ã©s tevÃ©kenysÃ©gek indoklÃ¡sa Ã©rdekÃ©ben a kÃ¶vetkez hatÃ¡sait Ã©rtÃ©keljÃ¼k.

-

A kÃ¶zlÃ¶nyÃ¶k, hÃ-rek szÃ¡ma,

-

a csoport Ã¡ltal biztosÃ-tott tÃ¡maszok szÃ¡ma,

-

hÃ¡nyszor irÃ¡nyÃ-tottak mÃ¡sokat a tÃ¡maszcsoportba,

-

hÃ¡nyszor vettek igÃ©nybe szakÃ©rtõi segÃ-tsÃ©get,

-

mennyi kÃ¶nyvet, anyagot kÃ©rtek,

-

a programok szÃ¡ma,

-

a rÃ©sztvevõk szÃ¡ma,

-

visszacsatolÃ¡sok,

-

hÃ¡nyszor beszÃ©lgettek a tagok Ã©s a vezetõk a mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©g programjÃ¡rÃ³l, kÃ©rdÃ©sekrõl.

Â

A tÃ¡maszcsoportok tÃ-pusai

-

A szÃ¼lõk csoportja (fiatal szÃ¼lõk, a csecsemõk Ã©tkeztetÃ©se, Ã¡ltalÃ¡nos nevelÃ©si elvek, a gyermekek fegyelmezÃ©se, a serdÃ¼lõk nehÃ©zsÃ©geinek szeretettel valÃ³ kezelÃ©se),

-

fÃ¼ggõsÃ©gben szenvedõk csoportja, vagy azok hozzÃ¡tartozÃ³inak tÃ¡mogatÃ¡sÃ¡ra szervezõdÃ¶tt csoport,

-

a helyes tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡st szorgalmazÃ³ csoport,

-

nõk csoportja; kÃ¼lÃ¶nbÃ¶zõ szerepek betÃ¶ltÃ©se (gyermekÃ¼ket egyedÃ¼l nevelõ szÃ¼lõk, dolgozÃ³ szÃ¼lõk, idõsek

gondozÃ¡sa),
-

imacsoportok,
-

haldoklÃ³k vagy hozzÃ¡tartozÃ³ik gondozÃ¡sÃ¡ra lÃ©trejÃ¶tt csoport,
-

pÃ¡nik-, aggodalomcsoport,
-

bipolÃ¡ris (mÃ¡niÃ¡kus-depresszi Ã³s) embereket tÃ¡mogatÃ³ csoport,
-

a karriervÃ¡ltÃ¡s, informÃ¡ciÃ³ Ã©s dÃ¶ntÃ©s csoportja,
-

vÃ¡lÃ¡s utÃ¡ni Ã¡llapotbÃ³l felÃ©pÃ¼lõk csoportja,
-

gyÃ¡szolÃ³k lelki gondozÃ¡sÃ¡nak csoportja.

Â

SajÃ¡tos, a mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©get Ã©rintõ helyzetek

Ezekkel az esetekkel Ã¡ltalÃ¡ban a gyÃ¼lekezet csalÃ¡dnevelÃ©si osztÃ¡lya foglalkozik. Mivel ezek a mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©g nagy kÃ©rdÃ©sei, fontos megismerni a kÃ¶vetkezõ informÃ¡ciÃ³kat, Ã©s egyÃ¼tt dolgozni a csalÃ¡dnevelÃ©si osztÃ¡ly vezetõj kÃ¼lÃ¶nbÃ¶zõ szolgÃ¡ltatÃ¡sokat felkÃ-nÃ¡lva a kÃ¶zÃ¶ssÃ©g szÃ¼ksÃ©gleteit Ã©rintõ helyzetekre. A GYERMEKEK HELYZETÃ‰VEL VALÃ“ VISSZAÃ‰LÃ‰S SzexuÃ¡lis visszaÃ©lÃ©s

LeÃ-rÃ¡s. VÃ©rfertõzÃ©s, fÃ©nykÃ©pek kÃ©szÃ-tÃ©se meztelen gyermekrõl szexre kÃ©sztetõ helyzetekben, gyermekek felnõ megerõszakolÃ¡sa, szodÃ³mia, kÃ¶zÃ¶sÃ¼lÃ©s, molesztÃ¡lÃ¡s, kiskorÃºval tÃ¶rtÃ©nõ bujasÃ¡g, idegen tÃ¡rggyal valÃ³ behato nemi szervbe vagy vÃ©gbÃ©lnyÃ-lÃ¡sba, orÃ¡lis kÃ¶zÃ¶sÃ¼lÃ©s, pszicholÃ³giai erõszak (amikor pÃ©ldÃ¡ul egy felnõtt pornog lapokat mutat egy gyermeknek, vagy a gyermek elõtt maszturbÃ¡l), nem megfelelõ alvÃ¡si kÃ¶rÃ¼lmÃ©nyek, az apa leskelõdÃ©se a lÃ¡nya utÃ¡n, amikor vetkõzik, vagy a szÃ¼lõ gyermekÃ©nek tett ismÃ©telt csÃ¡bÃ-tÃ³ ajÃ¡nlatai.

JelzÃ©sek. Ha a gyermek szokatlan vagy rÃ©szletes ismeretet kÃ¶zÃ¶l szexuÃ¡lis viselkedÃ©srõl, vagy erõszakrÃ³l szÃ¡mol be (NÃ©ha a nemi szervek Ã©s a vÃ©gbÃ©lnyÃ-lÃ¡s kÃ¶rÃ¼li fÃ¡jdalomra valÃ³ panasz is jelzÃ©s lehet.) Fizikai visszaÃ©lÃ©s

LeÃ-rÃ¡s. A gyermek szÃ¡ndÃ©kos mentÃ¡lis vagy fizikai bÃ¡ntalmazÃ¡sa, illetve a vele valÃ³ kegyetlenkedÃ©s.

JelzÃ©sek. A gyakorta jelentkezõ Ã¼tÃ©snyomok, amelyeket â€žbalesetkÃ©ntâ€• indokolnak. Az is megtÃ¶rtÃ©nhet, hogy a gy fÃ©lelembõl vÃ©delmezi a szÃ¼lõt. TÃºlzott szigor vagy szokatlanul kemÃ©ny fizikai bÃ¡ntalmazÃ¡sra tÃ¶rtÃ©nõ utalÃ¡sok. ElhanyagolÃ¡s

LeÃ-rÃ¡s. Elõfordul, hogy a gyermekek nem biztonsÃ¡gos, illetve nem higiÃ©nikus lakhatÃ¡si feltÃ©teleknek vannak kitÃ©ve.

JelzÃ©sek. Ha tudjuk, hogy hosszÃº ideig egyedÃ¼l hagynak egy gyermeket, vagy olyan kÃ¶rÃ¼lmÃ©ny kÃ¶zÃ¶tt laknak, amely veszÃ©lyezteti az egÃ©szsÃ©get. Hogyan segÃ-thetÃ¼nk?

Â
-

AjÃ¡nljuk fel szeretõ Ã©s gondoskodÃ³ tÃ¡mogatÃ¡st Ãºgy az Ã¡ldozatnak, mint az elkÃ¶vetõnek. Lehet, hogy az eset jelentÃ©se nÃ©mi zavart fog kelteni a csalÃ¡dban Ã©s a gyÃ¼lekezetben, de majdnem minden esetben megkÃ¶nnyebbÃ¼lÃ©st fog okozni. Az elkÃ¶vetõ is gyakran segÃ-tsÃ©get szeretne kapni, de nem tudja, hogyan. Az Ã¡ldozatnak vÃ©delmre Ã©s gondoskodÃ¡sra van szÃ¼ksÃ©ge.
-

Maradjunk kapcsolatban velÃ¼k! Ne tÃ¡volodjunk el az Ã¡ldozattÃ³l vagy az elkÃ¶vetõtõl. Mutassuk be, milyen az elfogadÃ³ szeretet!
-

Szorgalmazzuk a kezelÃ©st! A szexuÃ¡lis visszaÃ©lÃ©s az egÃ©sz csalÃ¡dot Ã©rinti, ezÃ©rt kezelÃ©sre van szÃ¼ksÃ©gÃ¼k IrÃ¡nyÃ-tsuk az elkÃ¶vetõt szakemberhez!
-

Az eset vizsgÃ¡latÃ¡t hagyjuk a hivatalos szervekre! Ne nyomozzunk!

Â A csalÃ¡dban elkÃ¶vetett erõszak

LeÃ-rÃ¡s. Az otthoni erõszak magÃ¡ban foglalja az erõszakos viselkedÃ©s minden formÃ¡jÃ¡t, amit csalÃ¡dtagok kÃ¶vetnek el egymÃ¡s ellen. A leggyakoribb eset az, amikor a fÃ©rj bÃ¡ntalmazza a felesÃ©gÃ©t vagy az Ã©lettÃ¡rsÃ¡t. De fÃ©rfiak vagy idõ szÃ¼lõk is lehetnek Ã¡ldozatok. Ha egyszer elkezdõdik, az erõszakos viselkedÃ©s fokozÃ³dik, Ã©s nõ a gyakorisÃ¡ga. Az erõszak minden Ã©letkorban, bÃ¡rmilyen tÃ¡rsadalmi szinten elõfordul, fajra, anyagi helyzetre vagy tÃ¡rsadalmi stÃ¡tusra valÃ³ tekintet nÃ©lkÃ¼l. Sokszor a nõk a terhessÃ©gÃ¼k alatt jelentik az elsõ erõszakos esetet.

JelzÃ©sek. FÃ©lelem a partner termÃ©szetÃ©tõl; tÃºlzott engedÃ©kenysÃ©g; fÃ©lelem a mÃ¡sik sÃ©rtõdÃ©sÃ©tõl; bizonyos tevÃ©kenysÃ©gekkel kapcsolatos dÃ¶ntÃ©sek a partner akaratÃ¡hoz igazodva; bocsÃ¡natkÃ©rÃ©s a partner viselkedÃ©se mia amikor mÃ¡sok Ã©rzÃ©kelik az erõszakos cselekedetet; Ã¼tÃ©sek nyomai. Hogyan segÃ-thetÃ¼nk?

Hogy tudunk-e segÃ-teni, az attÃ³l fÃ¼gg, hogy az Ã¡ldozat mennyire kÃ©szsÃ©ges elfogadni a segÃ-tsÃ©get. Sokan hagyjÃ¡k megismÃ©tlõdni a visszaÃ©lÃ©ses helyzeteket. KÃ¶nnyebb dolgunk van akkor, ha hozzÃ¡nk jÃ¶nnek segÃ-tsÃ©get kÃ©rni, mi mÃ¡stÃ³l szerzÃ¼nk rÃ³la tudomÃ¡st. Valamilyen kÃ¶zbelÃ©pÃ©s fontos, sokszor az is elÃ©g, ha tudatjuk az Ã¡ldozattal, hogy van egy biztos hely, ahova szÃ¼ksÃ©g esetÃ©n eljÃ¶het.
-

BiztosÃ-tsunk vÃ©delmet az Ã¡ldozatnak, mert erkÃ¶lcsi tÃ¡mogatÃ¡sra Ã©s bÃ¡torÃ-tÃ¡sra van szÃ¼ksÃ©ge, hogy menjen el a orvoshoz az elszenvedett zÃºzÃ³dÃ¡sokkal. Ne biztassuk õt azzal, hogy partnere meg fog vÃ¡ltozni, Ã©s ne kÃ¼ldjÃ¼k õt vissza azzal, hogy tûrjÃ¶n. Az egyÃ©n biztonsÃ¡ga legyen a legfontosabb szempont.
-

TeremtsÃ¼nk kapcsolatot az Ã¡ldozat Ã©s a helyi adventista szociÃ¡lis szolgÃ¡lat vagy mÃ¡s civil iroda kÃ¶zÃ¶tt, amely a csalÃ¡di erõszakkal foglalkozik. Ezek az irodÃ¡k biztosÃ-thatnak Ã¡tmeneti szÃ¡llÃ¡st, tanÃ¡csadÃ¡st Ã©s egyÃ©b tÃ¡mogatÃ¡st.
-

Ha szÃ¼ksÃ©ges, akkor segÃ-tsÃ¼k az Ã¡ldozatot, hogy a legmegfelelõbb helyre jusson. Ha kÃ¶zvetlen veszÃ©lyben van, bÃ¡torÃ-tsuk, hogy hÃ-vja a rendõrsÃ©get, vagy mi magunk tegyÃ¼k meg.
-

Ha az Ã¡ldozat mÃ¡r biztonsÃ¡gban van, akkor az erõszakoskodÃ³t bÃ¡torÃ-tsuk, hogy keressen segÃ-tsÃ©get. Õ is ugyanazokhoz a hivatalokhoz fordulhat. TÃ¡mogassuk a veszÃ©lyeztetõ erõfeszÃ-tÃ©seit a segÃ-tsÃ©gkeresÃ©sben.
-

Tartsuk fenn a kapcsolatot az egyÃ©nnel vagy csalÃ¡djÃ¡val. Egy szeretõ gyÃ¼lekezeti kÃ¶zÃ¶ssÃ©g tÃ¡mogatÃ¡sa sokat jelenthet. BeszÃ©lgessÃ¼nk a gyÃ¼lekezet tagjaival, akik ilyen szolgÃ¡latot vÃ©geznek, megvizsgÃ¡lva azokat a lehetõsÃ©geket, amelyekkel segÃ-tsÃ©get nyÃºjthatunk.
-

Ne bÃ¡torÃ-tsuk az Ã¡ldozatot arra, hogy tÃ©rjen vissza az otthonÃ¡ba, amÃ-g a csalÃ¡di erõszak terÃ¼letÃ©n dolgozÃ³ munkatÃ¡rsaknak, nekÃ¼nk vagy az egyÃ©nnek fenntartÃ¡sai vannak a biztonsÃ¡got illetõen. Ha a sÃ©rtettet visszakÃ¼ldjÃ¼k az erõszakos kÃ¶rnyezetÃ©be, nem fogjuk megmenteni a hÃ¡zassÃ¡got vagy a csalÃ¡di egysÃ©get, inkÃ¡bb tovÃ¡bbnÃ¶veljÃ¼k kockÃ¡zatos helyzeteket. A legjobb mÃ³dja annak, hogy a csalÃ¡dot megmentsÃ¼k, ha biztonsÃ¡got Ã©s szakmai segÃ-tsÃ©get nyÃºjtunk a szÃ¼ksÃ©gben levõnek.

Â RENDSZERTELEN Ã‰TKEZÃ‰S VegyÃ¼k figyelembe a kÃ¶vetkezõ tÃ©nyeket!

Â
-

A kollÃ©giumi diÃ¡kok 10â€“15 szÃ¡zalÃ©ka rendszertelenÃ¼l tÃ¡plÃ¡lkozik. A legtÃ¶bben kÃ¶zÃ¼lÃ¼k lÃ¡nyok. BÃ¡r a rendsz Ã©tkezÃ©s a serdÃ¼lõknÃ©l Ã©s fiatal felnõtteknÃ©l a leggyakoribb, minden korosztÃ¡lyt Ã©rint.
-

Azok a szemÃ©lyek Ã©tkeznek rendszertelenÃ¼l, akik Ã¡ltalÃ¡ban â€žjÃ³ gyerekekâ€•, vonzÃ³k, sikeresek, perfekcionistÃ¡k, oly otthonbÃ³l szÃ¡rmaznak, ahol mindkÃ©t szÃ¼lõ â€žszakemberâ€•.
-

A rendszertelen Ã©tkezÃ©s komoly dolog. Ã•llandÃ³sult szervi betegsÃ©ghez, sõt, halÃ¡lhoz is vezethet, ha nincs kezelve.

Â Az anorexia nervoza azonosÃ-tÃ¡sa

Â
-

Fokozott fÃ©lelem az elhÃ-zÃ¡stÃ³l, amely nem mÃºlik el a sÃºlycsÃ¶kkenÃ©s hatÃ¡sÃ¡ra sem.
-

Az egyÃ©n kÃ¶vÃ©rnek Ã©rzi magÃ¡t mÃ©g akkor is, ha mÃ¡r nem az.
-

20 szÃ¡zalÃ©kos sÃºlyvesztesÃ©g kÃ¶vetkezik be, figyelmen kÃ-vÃ¼l hagyva a betegsÃ©g veszÃ©lyeit.
-

KedvetlensÃ©g, depresszi³ Ã©s nÃ¶vekvõ szociÃ¡lis elszigetelõdÃ©s alakul ki. A bulimia azonosÃ-tÃ¡sa
-

Vissza-visszatÃ©rõ moh³ Ã©tkezÃ©sek (rÃ¶vid idõ alatt nagy mennyisÃ©gû Ã©tel elfogyasztÃ¡sa).
-

Magas kal³ria- Ã©s cukortartalmÃº Ã©telek titokban tÃ¶rtÃ©nõ lakmÃ¡rozÃ¡sa.
-

A lakmÃ¡rozÃ¡st Ã¡ltalÃ¡ban Ã¶klendezÃ©s Ã©s hÃ¡nyÃ¡s kÃ¶veti.
-

Gyakori a testsÃºlyingadozÃ¡s a lakmÃ¡rozÃ¡si Ã©s bÃ¶jti idõszakok vÃ¡ltakozÃ¡sa miatt.
-

FÃ©lelem att³l, hogy az illetõ nem kÃ©pes elhagyni ezt a szokÃ¡st.
-

Mivel a bulimia szÃ©gyenletes dolog, a jeleneteit a depresszi³ Ã©s Ã¶nsajnÃ¡lkozÃ¡s gondolatai kÃ-sÃ©rik.

Â Hogyan segÃ-thetÃ¼nk?

Â
-

NyÃºjtsunk tÃ¡maszt. Az egyÃ©n ne Ã©rezze magÃ¡t vÃ©tkesnek a tÃ¶rtÃ©ntek miatt. BÃ¡torÃ-tsuk, hogy a javulÃ¡sa Ã©rdekÃ
kezeltesse magÃ¡t. A szenvedõnek fontos tudni, hogy nem egyedÃ¼l kell szembenÃ©znie a problÃ©mÃ¡val.
-

NyÃºjtsunk tÃ¡maszt a csalÃ¡dnak is. A csalÃ¡dtagokat bÃ¡torÃ-tani kell, hogy vegyÃ©k komolyan a problÃ©mÃ¡t, Ã©s
tanÃºsÃ-tsanak kellõ figyelmet. BÃ¡torÃ-tsuk õket arra, hogy segÃ-tsenek.
-

Vonjuk be a szenvedõt egy szakÃ©rtõi kezelÃ©si programba. A kezelÃ©s eredmÃ©nyessÃ©ge Ã©rdekÃ©ben ismertessÃ¼k m
csalÃ¡djÃ¡t is a szakÃ©rtõvel. Ne pr³bÃ¡ljuk magunk kezelni a problÃ©mÃ¡t.
-

Ha j³nak lÃ¡tjuk, szÃ¡njunk idõt arra, hogy rÃ©szt vehessÃ¼nk a csalÃ¡di, barÃ¡ti tÃ¡maszcsoportban. A leghatÃ©konyabb
kezelÃ©s ebben a kÃ¶rnyezetben tÃ¶rtÃ©nik.
-

Mivel a gy³gyulÃ¡s folyamata sokszor fÃ¡jdalmas mind az egyÃ©n, mind a csalÃ¡d szÃ¡mÃ¡ra, idõkÃ¶zÃ¶nkÃ©nt bÃ¡torÃ-tani k
a csalÃ¡dtagokat, hogy ne vonjÃ¡k meg az egyÃ©ntõl a kezelÃ©st a kÃ©nyelmetlen helyzet miatt.

Â MiÃ©rt nyugodnak bele az emberek a visszaÃ©lÃ©sekbe?

Â
-

Azt hiszik, hogy partnerÃ¼k megvÃ¡ltozik. Ezt megerõsÃ-ti az a tÃ©ny, ha a vÃ©tkes szemÃ©ly a jelenetek kÃ¶zÃ¶tt â€žjÃ³â€• bûnbÃ¡nÃ³ magatartÃ¡st tanÃºsÃ-t.
-

Azt hiszik, hogy valahol hibÃ¡ztak, Ã©s megÃ©rdemlik a visszaÃ©lÃ©seket. Gyakori a szemÃ©lyes Ã©rtÃ©ktelensÃ©g Ã©rzÃ©
-

Az Ã¡ldozatok attÃ³l fÃ©lnek, hogy partnerÃ¼k a gyermekeket fogja bÃ¡ntani, ha õk elmennek.
-

Az elszigeteltsÃ©g miatt nem tudjÃ¡k, hogy merre menjenek, kihez forduljanak segÃ-tsÃ©gÃ©rt.
-

Nincs pÃ©nz vagy biztos hely, ahova mehetnÃ©nek.
-

Ãšgy Ã©rzik, hogy partnerÃ¼k gondoskodÃ³ vagy jÃ³ szÃ¼lõ, ezÃ©rt nem akarjÃ¡k megbontani a csalÃ¡di egysÃ©get.
-

VallÃ¡sos felfogÃ¡suk tiltja, hogy elhagyjÃ¡k a csalÃ¡djukat.

Â Ã–NGYILKOSSÃ•G

MikÃ¶zben kÃ¼lÃ¶nbsÃ©get kell tennÃ¼nk a tÃ©nyleges Ã¶ngyilkossÃ¡g â€“ amelyet azok kÃ¶vetnek el, akik meg akarnak ha Ã©s az Ã¶ngyilkossÃ¡gi kÃ-sÃ©rlet kÃ¶zÃ¶tt â€“ amelyet Ã¡ltalÃ¡ban azok tesznek, akik Ã©lni szeretnÃ©nek â€“, mindkettõt ve komolyan. MÃ©g akkor is, ha a kÃ-sÃ©rlet csak egy segÃ©lykiÃ¡ltÃ¡s. Nagyon sok ilyen prÃ³bÃ¡lkozÃ¡s balesetszerûen sikerÃ¼ Hogyan segÃ-thetÃ¼nk?

Â
-

Vonjunk be kÃ©pzett szakembert, amikor Ã¶ngyilkossÃ¡gi fenyegetÃ©ssel vagy prÃ³bÃ¡lkozÃ¡ssal talÃ¡lkozunk. Ne prÃ³bÃ¡ljuk sajÃ¡t magunk megoldani a problÃ©mÃ¡t.
-

LegyÃ¼nk a tÃ¡masza, tanÃºsÃ-tsunk elfogadÃ³, nem Ã-tÃ©lkezõ magatartÃ¡st, amint kapcsolatba lÃ©pÃ¼nk a sÃ©rÃ¼lttel. Ily mondatok, hogy â€žHelyesen cselekedtÃ©l, amikor hÃ-vtÃ¡lâ€•, vagy â€žÃ–rÃ¼lÃ¶k, hogy hÃ-vtÃ¡lâ€•, vagy â€žÃšgy gondolo segÃ-tsÃ©g a szÃ¡modraâ€•, hasznosak lehetnek, Ã©s tanÃ¡csos elmondani õket.
-

Ha telefonon keresnek, ne gyakoroljunk nyomÃ¡st az egyÃ©nre, de prÃ³bÃ¡ljuk megszerezni a telefonÃ¡lÃ³ helyzetÃ©re vonatkozÃ³ informÃ¡ciÃ³kat. SzÃ¼ksÃ©g lehet arra, hogy szemÃ©lyesen megkeressÃ¼k az illetõt.
-

Ne Ã-gÃ©rjÃ¼nk titoktartÃ¡st. A legtÃ¶bb orszÃ¡gban a tÃ¶rvÃ©nyek megkÃ¶vetelik, hogy jelentsÃ¼k, ha valaki veszÃ©lyezteti Ã¶nmaga vagy mÃ¡sok Ã©letÃ©t. Ezt azonban nem kell elmondanunk neki. BiztosÃ-tsuk arrÃ³l, hogy nem teszÃ¼nk semmi olyat, ami Ã¡rtana neki.
-

Hallgassunk. BÃ¡torÃ-tsuk az egyÃ©nt, hogy ossza meg velÃ¼nk mindazt, ami õt ebbe a helyzetbe sodorta. DerÃ-tsÃ¼k ki, hogy az adott helyzetben mi bosszantja a legjobban. Ne vonjuk kÃ©tsÃ©gbe az Ã©rzÃ©seit, hanem segÃ-tsÃ¼k kifejezni Ã©s azonosÃ-tani azokat.
-

Ha Ãºgy gondoljuk, hogy az a szemÃ©ly, aki megkeresett minket, Ã¶ngyilkossÃ¡gra gondol, de nem mondja ki, akkor kÃ©rdezzÃ¼nk rÃ¡. Ha nyÃ-ltan beszÃ©lÃ¼nk vele, megszabadulhat bizonyos kÃ-nzÃ³ Ã©rzÃ©sektõl, amelyek a hatalmukba kerÃ-tettÃ©k. MegkÃ¶nnyebbÃ¼lhet, ha lÃ¡tja, hogy valaki foglalkozni akar vele.
-

Ã‰rtÃ©keljÃ¼k ki a helyzetet. Fontos tudni az olyan dolgokat, mint azt, hogy szÃ¡ndÃ©kÃ¡ban Ã¡ll-e kioltani a sajÃ¡t Ã©letÃ©t. igen, akkor mennyire aprÃ³lÃ©kosan tervelte ki? HalÃ¡los-e? Rendelkezik-e a megfelelõ eszkÃ¶zÃ¶kkel, hogy megtehesse? Ha aprÃ³lÃ©kos tervet dolgozott ki, Ã©s minden eszkÃ¶ze megvan arra, hogy elkÃ¶vesse az Ã¶ngyilkossÃ¡got, akkor elÃ©g nagy a kockÃ¡zata annak, hogy meg is tegye. Vannak-e barÃ¡tai vagy csalÃ¡dtagok, akiknÃ©l megÃ©rtÃ©sre Ã©s tÃ¡mogatÃ¡sr talÃ¡lhat?
-

Ha a helyzet kritikus, Ã©s nagy a kockÃ¡zat, akkor kÃ©zbe kell vennÃ¼nk az Ã¼gyet, amennyiben lehetõsÃ©gÃ¼nk van rÃ¡. H
be van kapcsolva a gÃ¡z, akkor ki kell kapcsoltatnunk, ha az illetõ fegyvere meg van tÃ¶ltve, akkor ki kell Ã¼rÃ-ttetnÃ¼nk,
ha tablettÃ¡k vannak nÃ¡la, akkor el kell dobatni azokat.
-

VegyÃ¼k rÃ¡ az egyÃ©nt, hogy talÃ¡lkozzon valakivel. Adjuk tudtÃ¡ra, hogy tÃ¶rõdÃ¼nk vele, meg akarjuk lÃ¡togatni, nincsen
egyedÃ¼l. SegÃ-tsÃ¼nk neki eljutni szakemberhez. Ha szÃ¼ksÃ©ges, akkor vegyÃ¼k magunkhoz azt a szemÃ©lyt, akin
segÃ-teni szeretnÃ©nk.
-

Ha szÃ¼ksÃ©ges, felhÃ-vhatjuk a 112-es szÃ¡mot. InformÃ¡ljuk õket, hogy valaki Ã¶ngyilkossÃ¡ggal fenyegetõzik, Ã©s õk
elviszik, 72 Ã³rÃ¡ig megfigyelÃ©s alatt tartjÃ¡k, Ã©s pszichiÃ¡triai vizsgÃ¡latot vÃ©geznek nÃ¡la.

Â NEM KÃ•VÃ•NT TERHESSÃ‰G Hogyan segÃ-thetÃ¼nk?

Â
-

Fogadjuk el a helyzetet tÃ¡mogatÃ³ hozzÃ¡Ã¡llÃ¡ssal, a szeretet kinyilvÃ¡nÃ-tÃ¡sÃ¡val. BÃ¡rmit gondolunk is a megtÃ¶rtÃ©nt
esetrõl (jÃ³t avagy rosszat), mÃ¡r tÃºl kÃ©sõ, hogy vÃ¡ltoztassunk a helyzeten. Amire szÃ¼ksÃ©g van, az egy â€žbiztonsÃ¡gosÃ
ahol megszabadulhat a fÃ©lelem Ã©s a vÃ©tkessÃ©g Ã©rzÃ©sÃ©tõl, Ã©s vÃ¡laszthat a lehetõsÃ©gek kÃ¶zÃ¼l. Az Ã¡llami sz
megfelelõ ellÃ¡tÃ¡ssal rendelkeznek a terhessÃ©gi teszt Ã©s tanÃ¡csadÃ¡s tekintetÃ©ben.
-

LegyÃ¼nk tisztÃ¡ban sajÃ¡t Ã©rzÃ©seinkkel, amit a helyzettel kapcsolatban Ã©rzÃ¼nk. Az erõs Ã©rzelmek, fõleg ha nem
ismerjÃ¼k el azokat, akadÃ¡lyozhatnak a segÃ-tsÃ©gnyÃºjtÃ¡sban. Sok esetben jobb, ha mÃ¡shoz kÃ¼ldjÃ¼k a kismamÃ¡t.
-

Ha a terhessÃ©g erõszak vagy vÃ©rfertõzÃ©s eredmÃ©nye, akkor azonnal kapcsolatba kell lÃ©pnie mÃ¡s szakemberekkel is. A
legtÃ¶bb vÃ¡rosban mûkÃ¶dik nemi erõszakkal foglalkozÃ³ krÃ-ziskÃ¶zpont, ahol segÃ-tsÃ©get kaphat.
-

DerÃ-tsÃ¼k fel a tÃ¡maszhÃ¡lÃ³zatÃ¡t. Kik azok az emberek, akikhez fordulhat tÃ¡mogatÃ¡sÃ©rt, Ã©s kik azok, akik a dÃ¶ntÃ©s
a segÃ-tsÃ©gÃ©re vannak, szÃ¼lõk, csalÃ¡d, barÃ¡tok, a tanÃ¡rai vagy mÃ¡sok. BÃ¡torÃ-tsuk arra, hogy keressen fel azonnal e
nõgyÃ³gyÃ¡szt.
-

Ha a lÃ¡ny mÃ©g kiskorÃº, Ã©s nem tÃ¶rtÃ©nt mÃ©g vele ilyen, biztassuk, hogy mondja el a szÃ¼leinek. A kezdeti sokk utÃ¡n
legtÃ¶bb szÃ¼lõ segÃ-tõkÃ©sz Ã©s tÃ¡maszt nyÃºjtÃ³.
-

Ha Ãºgy gondoljuk, mÃ©rlegeljÃ¼k egyÃ¼tt a megoldÃ¡si lehetõsÃ©geket (megtartani, adoptÃ¡lni stb.). Amennyiben
lehetsÃ©ges, tartsuk titokban a vÃ©lemÃ©nyÃ¼nket, a vÃ©gsõ dÃ¶ntÃ©st az anyÃ¡nak kell meghoznia. BÃ¡rmi is legyen az,
tÃ¡mogassuk, Ã©s tiszteljÃ¼k a vÃ¡lasztÃ¡sÃ¡t.
-

BÃ¡torÃ-tsuk az apa felelõssÃ©gvÃ¡llalÃ¡sÃ¡t Ã©s rÃ©szvÃ©telÃ©t (kivÃ©telt kÃ©pez a vÃ©rfertõzÃ©s). Az apÃ¡k gyakran kim
esetekbõl, pedig szÃ¼ksÃ©ges lenne rÃ©szt vÃ¡llalniuk.
-

TudatosÃ-tsuk a szÃ¼lõkben, hogy õk mÃ©g mindig a gyÃ¼lekezet tagjai.
-

Ha az anya a gyermek megtartÃ¡sÃ¡t vÃ¡lasztotta, akkor informÃ¡ljuk a terhesgondozÃ¡srÃ³l Ã©s a kÃ¶rnyezet Ã¡ltal biztosÃ-tott
tÃ¡mogatÃ¡sokrÃ³l.
-

Ha lehetsÃ©ges, akkor a helyi iskolÃ¡ban Ã©rdeklõdjÃ¼nk, hogy vannak-e kÃ©pzÃ©si programjaik serdÃ¼lõ anyÃ¡k rÃ©szÃ©r

Â A mentÃ¡lis egÃ©szsÃ©g kÃ©rdÃ©se a BibliÃ¡ban Ã©s Ellen White Ã-rÃ¡saiban

Â TÃ©mÃ¡k Biblia Ellen White DepressziÃ³

Aggodalmaskodsz? (Zsolt 25:16-18)

Nyugtalankodsz? (Zsolt 43:5)

MagÃ¡nyos vagy? (RÃ³m 8:38-39)

A leggyengÃ©bb lÃ©lek is tÃ¶bb, mint egy gyufaszÃ¡l. (GC, 530)

MegprÃ³bÃ¡ltatÃ¡sra mindenkinek szÃ¼ksÃ©ge van. (MH, 470) Aggodalom

SzÃ¼ksÃ©ged van fenntartÃ³ erõre? (Zsolt 55:22)

Aggodalom vesz rajtad erõt? (Fil 4:6)

Az ima ereje. (SC, 64) Bûntudat

Isten elõre tud mindent (Zsolt 69:5).

Isten erõssÃ©ge az Õ szeretetÃ©nek ismerete (Ef 2:1â€“5).

Isten tÃ¼relmes az Õ gyermekeinek tÃ©vedÃ©sei irÃ¡nt (SC, 21). FÃ©lelem

Isten terve a szÃ¡modra (Jer 29:10â€“14).

Isten szabadÃ-tÃ³ ereje (Zsolt 34:4).

Az Ãšr elõtted megy (5MÃ³z 31:8).

JÃ©zus lecsendesÃ-tette a vihart. Ha hatalma van a termÃ©szet fÃ¶lÃ¶tt, akkor mitõl kellene fÃ©lnÃ¼nk? (DA, 333)

Vedd le a tekintetedet magadrÃ³l! (MCP, 523) Harag

KerÃ¼ld a bosszÃºt! (PÃ©ld 24:29)

Az emberi dÃ¼h nem vezet szentsÃ©gre (Jak 1:19â€“21).

TÃ©gy lÃ©pÃ©seket a harag helyes kifejezÃ©sÃ©re (Ef 4:31).

Hogyan gyõzd le a haragot? (MCP, 523) Ã–nazonossÃ¡g

Meg tudsz bocsÃ¡tani a szÃ¼leidnek? (Zsolt 27:10)

MindenÃ¼nk megvan, ami szÃ¼ksÃ©ges (2Kor 9:8).

A szÃ¡modra megfelelõ hely (JÃ³b 8:7).

VÃ¡laszolni Istennek (RÃ³m 9:21â€“22).

Isten csalÃ³dott akkor, amikor alulÃ©rtÃ©keljÃ¼k Ã¶nmagunkat (DA, 669). Perfekcionizmus

A tÃ¶kÃ©letessÃ©g cÃ©lja (2Kor 13:11).

Tûzz ki magas cÃ©lokat IstenÃ©rt Ã©s mÃ¡sok Ã¡ldÃ¡sÃ¡ra (FCE, 82). BÃ¡torsÃ¡g

Isten erõt ad nekÃ¼nk (Zsolt 18:32, 39).

TÃ¶bben vannak velÃ¼nk, mint ellenÃ¼nk (2KrÃ³n 32:7â€“8).

BÃ¡torsÃ¡god lehet az Ãšrban (MCP, 464). RemÃ©ny

PÃ¡l Ã©rtÃ¼nk mondott imÃ¡ja (Ef 1:17â€“19).

Hogyan remÃ©lj? (MCP, 495) Hit

A hit megelõzi Isten segÃ-tsÃ©gÃ©t (Zsolt 28:7).

A hit kulcs (1Jn 5:4).

Hit Ã©s elfogadÃ¡s (SC, 32). SzimpÃ¡tia

Urunk vÃ¡gyik arra, hogy kegyes legyen hozzÃ¡nk (Ã‰sa 30:18).

GyengÃ©den karoljuk fel a megsebzettet (Gal 6:1â€“2).

JÃ©zus feltÃ¡masztotta LÃ¡zÃ¡rt a halÃ¡lbÃ³l (DA, 524)
Â