

## A mentális egészség szolgálatában

Nézze meg az emberek között a gyülekezetünkben a károsító szombaton. Látunk-e valakit, akinek a gyermeke valamilyen károsító nemes szakszolgálatban szenved? Van-e olyan, aki nemrég veszítette el a gyermekét, hitvesét vagy a munkáját? Ismerünk-e valakit, aki házaszari hűtlenséggel károsított? Vannak-e olyan családok, amelyek boldogtalanok? Van-e valaki, akinek az életé zaklatottnak, kielégítetlennek vagy magányosnak tűnik? Figyelje meg a legjobban az a legszorgalmasabban állított, a vezetőt az a károsítómból; vannak-e károsító károsító hasonló sorsúak.

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

A legtöbb ember, amikor az egészségügr hallja, a fizikai egészségügre gondol. Az egészségügr előmozdítása az a betegség megelőzése terén végzett friss kutatások azonban azt jelzik, hogy az egészségügr egészségügr Istenünk jelszava. Az egészségügrnek ez a szöveg károsító meghatározása magába foglalja a jelszavot fizikai, mentális és érzelmi rész, valamint az emberi tapasztalat lelki és károsítóssági dimenziát. Az egészségügr károsítóssági dimenziái fontosak, ahogy a károsítóssági tesztesetek jellegzetes tevékenysége is fontos az egészségügr szervezet működése szempontjából.

A tanulmány első része a mentális egészségügr fogalmát vizsgálja, valamint a személyes mentális egészségügr megőrzés fejlesztésének módjait kutatja. Szó lesz azokról a lépésekről, amelyek segítségével fejleszthetők a már meglévő programok, vagy segítenek új kezdeményezéseket tenni. Az utolsó rész a mentális egészségügr speciális témáival foglalkozik, mint amilyen a gyermekekkel való visszaélés, erőszak, rendszertelen étkezés és az anyagi károsítóssági vezető szerepe.

Az Adventista Egyház minden szintjén emberek állnak a szakszolgálatokkal. Az alapvető szakszolgálatokon kívül az "az életet, a ruházatot és az otthon jelent" az emberek sokféle mentális, érzelmi és lelki szakszolgálatot praxis kielégít. Az egyik ilyen vágy, amelyet a Teremtő helyezett belénk, nem más, mint az imádat szakszolgálat; a szövegünkkel valamivel vagy valakivel, akiről hiszünk, hogy ki tudja elgátni szavunk legmagyobb szakszolgálat. Szeretnénk valahova tartozni, biztonsággra, szeretetre vágyunk, és arra, hogy szerethessünk valamit, valakit.

Ha ezek a szakszolgálatok nem megválaszolatlanok maradnak, akkor más embereket, helyeket vagy dolgokat keresünk, amelyekről azt gondoljuk, hogy képesek kielégíteni ezeket. Teremtésünk a károsítóssági megoldások után kutatunk, hogy találjunk valakit vagy valamit, ahol biztonságban érezzük magunkat fizikailag, érzelmileg és szociálisan egyaránt. Keresésük során sokan lelik az életüket, és a megelőzés hatására jutnak el, időleges belső béké. Szeretnénk teljese lenni, de eszközzük és irányításra van szakszolgálatunk ennek megvalósításához. Néhányunknak szakszolgálatunk van mások segítségére, hogy elhiggyük, még lehetünk teljes emberek, és győzhetünk azon erők felett, amelyek ellenállnak erőfeszéseinknek.

Mint az egészségügr élet szolgálatában állnak vezetőknél, nagyszerű lehetőségek állnak rendelkezésünkre. Gondoljunk arra, hogy segíthetünk embereknek megtalálni azokat a forrásokat, amelyek teljessé teszik őket; kielégítjük szakszolgálatukat, vagy megelőzésüket hozhatunk abban a helyzetben, amiben vannak. Ez a forrás az ima, a megbízhatóság forrásból származó tiszta információ, szociális támogatás, vigasztalás, a Szent-írásból vett utasítások és tanácsok, és a néha szakértői segítség, vagyis a házassági és családi tanácsadók, szociális lelki gondozók, klinikai pszichológusok, pszichiaterek és más szakemberekkel rendelkező tanácsadók.

Lelelki szakszolgálatokhoz olykor érzelmi szakszolgálatok kapcsolódnak. Ilyenkor erős, állhatatos kapcsolatra van szükségünk az Istenünkkel. Tanácsosaink [azért egy gyermek szavú letik nekünk: "Az Isten fogja nevezni: Csodás Tanácsos" (1. Kor. 9:6)], mert csak neki van egyedül a hatalom, csak Ő ért meg teljesen minden hely. Ugyanakkor az az Ő terve, hogy együttműködjünk vele, figyelve a Szentlelkre, hogy áthidalhassuk a föld és a Menny közötti szakadékot. Mit értünk mentális egészségügr a keresztények között?

Sok meghatározása van a mentális egészségügrnek. Egyesek olyan képeseknek tartják, amelynek segítségével a tiszta működési zavar nélkül szembenézhetünk az élet kihívásaival. Más szerzők a mentális egészségügr a folyamatos állapotot értik, aminek az egyik hatása a mentális betegségek állnak, a más hatása pedig a pszichológiai egyensúly. Azok az emberek, akiknek az értelmük sörült, olyan tüneteket mutatnak, amelyek azonosíthatók, és fel vannak jegyezve az értelmi károsítók hivatalos károsítóssági nyelvében, amelyet az Amerikai Pszichiátriai Egyesület adott ki. Az értelmi egészségügr skálája más részről egy egyensúlyi állapot a pszichológiai lehangoltság (például időleges depresszió vagy nyugtalanság) és a pszichológiai jelszavot (például belső béke, cselekvés) között. A legtöbbben ezen a skálán mozognak.

Azért nagy becsügre van szükségünk, amikor az elménk által kiváltott betegségekkel van dolgunk. A szomorúság, az elbátortalanodott elmét szelíd kezeléskben kell részesíteni. A szimpátia és a tapintat gyakran sokkal inkább javítja a betegnek, mint a lehozásúrtóbb, de hűvös és károsítóssági kezelésk. (Ellen White: The Ministry of Health)

244. oldal)

Keresztényi szemmel nézve, a mentális egészség dinamikus egyensúlyi állapot, amelyben az egyén a mássokkal és Istennel való felelősségteljes és élő kapcsolat kívételével pozitív irányba fejlődik, amely a lelki egészségünkben nyilvánul meg (szeretet, öröme, boldogság, békesség, szelídség, hűség, szelídség-mértéktelenség).

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 mássokat bántorít; nem egy másik személy hasonló kóros tünetek keltésére törekedik, és depressziós dührohamot kap. Járókat 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 probléma vagy gyakori fáradalom. Sokan szenvednek nemi erőszak, függőség, reménytelenség és megbocsátástól 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 ellentétét is igaz. "Én szomorúság, aggodalom, az elégedetlenség, neheztelés és bűntudat, valamint a hitetlenség mind megtámasztja az életet, és károsítja a bukást és a halált." (Ugyanott)

Egyesek hiszik, hogy a mentális egészség kifejezést a fehérruhás ápolással, folyószéklettel és a pszichológiai kanapéval. Ezért visszautasítják a segítségkérést, 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 valakinek, 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 gyermekeit, mint ahogy ők is válsztanak, ha előre látják a válsztást, és felismernék ama terv dicsőségét, amelyet, mint az Ő munkáirai, véghez vihetnek" (Jézus élete, 182. oldal).

Isten nagylelkűen és szeretettel néz a keresztényeknek sok más forrásra is a mindennapi feszültségek és kihívások kezelésére. Az ima a lista élén 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 "születésünk kóros tüneteit, 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 kóros embereket is felhasználjon egymás segítésére. Amellett, hogy Istennel beszélgethetünk, a tagok megoszthatják terheiket kóros szakemberekkel vagy más megbízható emberekkel.

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

Feszültség,

bántorság,

depresszió,

remény,

-  
 hit,  
 -  
 harag,  
 -  
 a tájékoztatás mindenáron való elárthatása,  
 -  
 az önazonosságig kordai (például alacsony önbecsülés),  
 -  
 büntudat,  
 -  
 féltékenység,  
 -  
 féltélem,  
 -  
 hátlanság,  
 -  
 szomorúság, neheztelés,  
 -  
 a megbocsátás hiánya.

Â

A mentális egészség programja kifejlesztésének és megerősítésének lépése

1. Lépés. Személyes tudosságig kiépítése a mentális egészség kordáiban

Az első lépés az aktív, sikeres mentális egészség kialakításában az önvizsgálat. Saját hozzáállásunk, hitünk, értékeink és viselkedésünk azonosítása és megértése nélkül nem lehet a személyes tudosságot, amely valószínűleg befolyásolja mentális egészségünk széleskörű levezetési irányítási területeit.

Mennyire vagyunk mentálisan egészségesek? Fel vagyunk-e arra, hogy szembenézzenek a mindennapi átkelésével és nehézségeivel? Milyen szerepet játszik a mindennapi élet feszültségeinek (mint például elromlás, katasztrófák, forgalmi dugók vagy a kisgyermekkel való bánásmód) feldolgozásában? Lelkiségnél segítőt vagy akadályt jelent-e? Bizonyították, hogy a különböző vallásos formák egyaránt lehetnek pozitív (egészesen) vagy negatív (beteg) hatással a mentális egészségre. Például Guineában százak haltak meg cseresznye- és citromfa-területeken, vallásos vezetőkhöz, Jim Joneshoz való elkötelezettségük eredményeként. Másrészt Teréz anya ezeket kiszűrt a társadalom megváltoztatására vallásos cselekvési programokban való részvétel útján.

2. Lépés. A személyes lelki egészség kordáinak ártása

Miért hagyjuk figyelmen kívül a fizikai tüneteket, amelyek aktuális problémákat jeleznek? Miért okolunk másokat saját életünk boldogtalanságáért? Mi áll annak hátterében, hogy zöngölünk a munkánk iránti elkötelezettség miatt, amíg a pontatlanságunk miatt figyelmeztet? A személyes önvizsgálat betekintést nyújthat az értékeinkbe, amelyek viselkedésünk és hozzáállásunk alapjait szolgálják, amit meg akarunk változtatni. Az elfogadás szerepe a mentális egészségben

Az első lépés a mentális egészség megvalósításában, vagy bármely szokás megváltoztatásában, annak elismerése, hogy problémánk van, például féltékenység bizonyos tevékenységtől, munkától, gyülekezeti tevékenységtől vagy a szeretteivel való kapcsolatunk megújítására.

Sokan próbálják megoldani a gondjaikat, mint amilyen a tudomány, karrier, anyagi javak, iránymutatás, vallásos szabályokkal való foglalkozás vagy a szeretetszolgálat és a valahová tartozás igényének kielégítése érdekében.

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

Kétféle magunkat győztani a negatív hozzáállásunkat és szokásainkat legyőzni próbálunk. Egyeseknek azonnal kell fogyniuk ahhoz, hogy elismerjék a kudarcot, és keressék Isten segítségét vagy a szakmai segítségüket.

A pszichológiai egószságnál a folyamatban az emberek gyakran lelki ábrándot és Istennel való szemérmes kapcsolatot tapasztalnak. Ugyanakkor ennek a májrik része is igaz. Az Istennel való kapcsolat erősítése javítja a mentális egószságot. A vallomás szerepe a mentális egószságban

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, megkényesítjük a tehetetlenségtől, amelyet gyakran megpróbálunk elrejtetni. A vallomás segít az embereknek elfogadni a magukat és a tetteiket olyannak amilyenek. Ugyanakkor segít elfogadni Istennek a felajánlott 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 szakmáig van egy tételről egyénekből álló csoportra. Egyedül nem lehet a meggyűlölet (Toxic Faith, 284. oldal). A csoport támogat, és szívesen kéri; mindkettő szerves része a felépítési folyamatnak.

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

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

3. Felépítés. A mentális egószságról szóló források és információk megosztása

Remélhetőleg ezen a ponton már az a figyelmük az emberi viselkedést. Lehet, hogy már sokkal jobban tudatosultak bennünk a mentális egószság pozitív és negatív körülményei (például a hit, a meg nem bocsátás, lelkesítés, perfekcionizmus). Lehet, hogy már elolvastunk néhány könyvet is a mentális egószságról, vagy már találunk egy megbízható barátot vagy tanácsadót. Lehet, hogy néhányan már úgy döntöttek, sokkal aktívabban kapcsolatot teremtenek Istennel. Tekintsük át a könyveink forrásait!

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

A programokat és a szolgálatokat mindig a tagok közösségei és a közreműködő alapjain kell megtervezni. Itt a mentális egószságnál a programok, amelyek részei a közösségi életnek, a leghatékonyabbak. A legtöbb esetben a működő mentális egószságnál a nevelés. Lehet, hogy csapatunk olyan programokat akar felkutatni, mint például a stresszszeminárium, ami alatt a problémák egyéneket már a vezető szervezetek felől irányítják. Így el lehet kezdeni az átfedést, és hatékonyabban ki lehet használni a forrásokat. Információkat és bemutatókat és szemináriumokat a mentális egószságról

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

Hét napokon szervezzük a imaábrándokat, és beszéljünk a pozitív és negatív mentális egószságot körülölelőkről, hogy lelkileg megerősödjünk, horgonykötjük az ölet viharában.

Mutassunk be 1-5 perces információkat és üzeneteket a zombatiskola 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 cél elérésére érdekében. Mielőtt eldöntենek egy tájmaszcsoport elindítását, vegyék fel a kapcsolatot az egákszág szolgálatok osztályával vagy a helyi kárház vezetőivel. Ezek a csoportok időnként igényelni fogják a gyülekezeti teremtálkozások lebonyolítására.

Ha elindítunk egy tájmaszcsoportot, tudassuk a helységben levő egákszággyi szervezetekkel, hogy oda irányítható emberek.

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

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

A legfontosabb, amit tenniük kell, a következő: minden tevékenység, program, siker, kritika, békés erőfeszítés dokumentálása. Tartsuk szem előtt, hogy a tudatosság lépés-tétele az elsődleges cél. Egy minden, a mentális egákszágért való törekvés sikert jelent.

A mentális egákszág kapcsolatban végzett kutatások és tevékenységek indoklása érdekében a következőket határozzuk meg:

-

A közlések, hárak 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 egákszág programjáról, kárdról.

## Á

A tájmaszcsoportok tápusai

-

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

-

férgőságban szenvedők csoportja, vagy azok hozzátartozóinak támogatására szerveződött csoport,

-

a helyes táplálkozást szorgalmazó csoport,

-

nők csoportja; kálálkozó szerepek betöltése (gyermekét egyedül nevelő szülők, dolgozó szülők, idősök

gondozás),

-

imacsoportok,

-

haldoklók vagy hozzátartozók gondozására létrejött csoport,

-

pánik-, aggodalomcsoport,

-

bipoláris (mániás-depressziós) embereket támogató csoport,

-

a karrierváltás, információ- és döntéscsoportja,

-

válts 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 szakszolgálatoktól. A GYERMEKEK HELYZETÉVEL VALÁR VISSZAVÉTEL Szexuális visszaélés

Leírás. Várfertőzés, felfedezések későbbi meztelen gyermekről szexuális jellegű helyzetekben, gyermekek felnőtt megerősök, szodómia, kizsákmányolás, molesztálás, kiskorúval történő bujaság, idegen tárggyal való behatolás nemi szervbe vagy vaginális beavatkozásba, orális kizsákmányolás, pszichológiai erőszak (amikor például egy felnőtt pornográf lapokat mutat egy gyermeknek, vagy a gyermek előtt maszturbál), nem megfelelő alvási körülmények, az apa leskelődése a lányára, amikor vetkőzik, vagy a szülő gyermekének tett ismételt csábítások.

Jelzések. Ha a gyermek szokatlan vagy riasztó ismereteket közöl szexuális viselkedéséről, vagy erőszakról számol be (Noha a nemi szervek és a vaginális károsítóli fájdalomra való panasz is jelzés lehet.) Fizikai visszaélés

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

Jelzések. A gyakorta jelentkező ártalmak, amelyeket ébalesetek indokolnak. Az is megfontolandó, hogy a gyermek felől valódelmezi 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.

Jelzések. 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 némi 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 elfogadás 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 ártalmasait. 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 máskor az erőszakos cselekedetet; a társasági normák. Hogyan segítünk?

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

Biztonságát az áldozatnak, mert erkölcsi támogatásra és bántó-társra van szükségünk, hogy menjen el orvoshoz az elszedett zűrtájsokkal. 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 szükségünk van, akkor segítséget az áldozat, hogy a legmegfelelőbb helyre jusson. Ha közvetlen veszélyben van, bántó-tsuk, hogy hívja a rendőrséget, vagy mi magunk megyünk 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 győzelekezeti közösség támogatása sokat jelenthet. Beszéljünk a győzelekezeti 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 továbbbővíveljük a kockázatos helyzeteket. A legjobb módja annak, hogy a családot megmentésük, ha biztonságát és szakmai segítséget nyújtunk a szükségben levőnek.

Á RENDSZERTELEN ÉRTÉKELÉS Vegyük figyelembe a következő tényeket!

Á

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

Azok a személyek érintettek rendszertelenül, akik általában éjszakai gyerekek, vonzó, sikeresek, perfekcionistaik, otthonban szülemaznak, ahol mindkét szülő 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 elhízásért, amely nem múlik el a súlycsökkentés hatására sem.

-

Az egyén kíváncsi érzi magát akkor is, ha már nem az.

-

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

-

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

-

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

-

Magas kalória- és cukortartalmú ételek titokban történő lakmározása.

-

A lakmározást általában kizárólagos és hányás követi.

-

Gyakori a testsúlyingadozás a lakmározási és böjti időszakok váltakozása miatt.

-

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

-

Mivel a bulimia szörnyű dolog, a jeleit a depresszió és énsajnálkozás gondolatai kísérik.

Â Hogyan segíthetünk?

Â

-

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

-

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

-

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

-

Ha jónak látjuk, szánjunk időt arra, hogy részt vehessünk a családdi, baráti támogatási csoportban. A leghatékonyabb kezelés ebben a környezetben történik.

-

Mivel a gyógyulás folyamata sokszor fájdalmas mind az egyén, mind a család számára, időnként zavaróan bátorítani kell 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 ártó kitérőgörgő.

Az időzothatok attól, 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.

Ásghy árt, hogy partnerük gondoskodik vagy jás szülő, ezért nem akarják megbontani a családi egységet.

Vallásos felfogásuk tiltja, hogy elhagyják a családjukat.

## Á –NGYILKOSSÁG

Miközben kálálásnak kell tennünk a tényleges ányilkosságig, amelyet azok ívetnek el, akik meg akarnak ha. Az ányilkosságig kásárlat kifizetés, amelyet általában azok tesznek, akik ölni szeretnének, mindkettőt ve komolyan. Még akkor is, ha a kásárlat csak egy személyi íltás. Nagyon sok ilyen próbálkozás balesetszerűen sikerül. Hogyan segíthetünk?

Á

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

Legyünk a támasza, tanúsítsunk elfogadást, nem tőlekező magatartást, amint kapcsolatba lépünk a sérüléssel. Ily mondatok, hogy "Helyesen cselekedtél, amikor hvtál", vagy "Árálál", hogy hvtál", vagy "Ásghy gondolkodásod a számára, 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 gőrijünk titoktartást. A legtöbb esetben a írvények megívetelik, hogy jelentsük, ha valaki veszélyeztetni ínmaga vagy mások életét. Ezt azonban nem kell elmondanunk neki. Biztosítsuk arról, hogy nem teszünk semmi olyat, ami írtana 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 kázzunk rá. Ha nyíltan beszélünk vele, megszabadulhat bizonyos kázzá erősektől, amelyek a hatalmukba kerítették. Megkínnyebbülhet, ha íjtja, hogy valaki foglalkozni akar vele.

Ártókeljük 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? Rendelkezik-e a megfelelő eszközzel, hogy megtehesse? Ha apróan tervezte, és minden eszköze megvan arra, hogy elkívesse az ányilkosságot, akkor elg nagy a kockázata annak, hogy meg is tegye. Vannak-e barátai vagy családtagok, akiknél megírtásra és ímogatásról tállhat?

Ha a helyzet kritikus, és nagy a kockázat, akkor kőzbe kell vennünk az ügyet, amennyiben lehetőségünk van rá. Ha be van kapcsolva a gáz, akkor ki kell kapcsolatnunk, ha az illető fegyvere meg van tartva, akkor ki kell tartatnunk, ha tabletták vannak náluk, akkor el kell dobni azokat.

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

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

Á NEM KÉVÉNT TERHESSÉG Hogyan segíthetünk?

Á

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

Legyünk tisztában saját érzelmeinkkel, amit a helyzettel kapcsolatban érzünk. 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, 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 véleményünket, a végső döntést az anyának kell meghoznia. Bármi is legyen az, támogatassuk, és tiszteljük a választását.

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

Tudatosítsuk a szülőknél, 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 képzési 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 Istenlek is több, mint egy gyufaszál. (GC, 530)

Megpróbáltatásra mindenkinek szüksége van. (MH, 470)

Aggodalom

Szükség 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 erőse 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-tás ereje (Zsolt 34:4).

Az Ő előtted megy (5Móz 31:8).

Jézus lecsendes-tette a vihart. Ha hatalmas van a természet fölött, 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 illemtéseket a harag helyes kifejezésre (Ef 4:31).

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

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

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

A számodra megfelelő hely (Jób 8:7).

Válaszolni Istennek (Róm 9:21-22).

Isten családott akkor, amikor alulról keltünk fel magunkat (DA, 669). Perfekcionizmus

A társaság cölje (2Kor 13:11).

Tűz ki magas célok Istenét és mások idáira (FCE, 82). Bajtorság

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

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

Bajtorság 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