

## A mentális egészség szolgálatában

Nézze meg a gyerekeinket a gyülekezetünkben a kóros viselkedő szombaton. Látniuk-e valakit, akinek a gyermeke valamilyen kórosan viselkedik a szülője jelenlétében? Van-e olyan, aki nemrég veszítette el a gyermekét, hitvesét vagy a munkáját? Ismernek-e valakit, aki házasztársi hűtlenséggel küszködik? Vannak-e olyan családok, amelyek boldogtalanok? Van-e valaki, akinek az ételét zaklatottnak, kielégetlennek vagy magányosnak tűnik? Figyeljen meg a legjobban az a legszorosabban kötődő, a vezető az a kóros viselkedés; vannak-e kóros viselkedők hasonló jellegűk.

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

A legtöbb ember, amikor az egészségügről beszél, a fizikai egészségére gondol. Az egészség elmozdítása az a betegség megelőzése terén végzett friss kutatások azonban azt jelzik, hogy az egészség az egészség központi része. Az egészségnek ez a széles körű meghatározása magába foglalja a fizikai, mentális és érzelmi részt, valamint az emberi tapasztalat lelki és szellemi dimenzióit. Az egészség kóros viselkedő dimenziói fontosak, ahogy a kóros viselkedő testrészek jellegzetes tevékenysége is fontos az egészség szervezeti működése szempontjából.

A tanulmány első része a mentális egészség fogalmát vizsgálja, valamint a személyes mentális egészség megőrzését fejlesztésnek májdit kutatja. Széles körű kutatásokról, amelyek segítségével fejleszthetők a máj programok, vagy segítenek új kezdeményezéseket tenni. Az utolsó rész a mentális egészség speciális témáival foglalkozik, mint amilyen a gyermekekkel való visszaélés, erőszak, rendszertelen étkezés az élethez. Az egészségügyi vezetők szerepe

Az Adventista Egyház minden szintén emberek állnak a széles körű területekkel. Az alapvető széles körű területeken a válságok az életet, a ruházatot az otthon jelentik az emberek sokféle mentális, érzelmi és lelki széles körű területét érintő kielégelés-tenni. Az egyik ilyen válság, amelyet a Teremtő helyezett belénk, nem máj, mint az imádat széles körű területe; az egész életünkkel vagy valakivel, akiről hiszünk, hogy ki tudja elgá-tenni széles körű legmélyebb széles körű területeit Szeretnénk valahova tartozni, biztonságra, szeretetre vágyunk, és arra, hogy szerethessünk valakit, valakit.

Ha ezek a széles körű területek nem megoldhatók maradnak, akkor máj embereket, helyeket vagy dolgokat keresünk, amelyekről azt gondoljuk, hogy képesek kielégelés-tenni ezeket. Teremtésünk a széles körű területek megoldás után kutatunk, hogy találjunk valakit vagy valakit, ahol biztonságban érezzük magunkat fizikailag, érzelmi és szociálisan egyaránt. Keresésük során sokan találják az életüket, és a megelőzés hatására jutnak el, időleges belső békét Szeretnénk teljesebb lenni, de eszközök iránt nemcsak a széles körű területek ennek megvalósításához. Nézze meg a gyülekezetünk van máj sok segítségre, hogy elhiggyük, máj lehetünk teljes emberek, és győzhünk azon erők felett, amelyek ellenállnak erőfeszéseinknek.

Mint az egészséges élet szolgálataiban állnak vezetőknek, nagyszerű lehetőségek állnak rendelkezésükre. Gondoljon arra, hogy segítsék az embereknek megtalálni azokat a forrásokat, amelyek teljesebb teszik őket; kielégelés-tenni, vagy megelőzését hozhatunk abban a helyzetben, amiben vannak. Ez a forrás az ima, a megbízhatóság forrásban széles körű területek tisztá informáciák, szociális támogatás, vigasztalás, a Szent-résben vett utasítások és tanácsok, és noha szakértői segítség, vagyis a házassági és családi tanácsadók, szociális és lelki gondozás, klinikai pszichológus, pszichiáter és máj szaképekkel rendelkező tanácsadók.

Leleki széles körű területeinkhez olykor érzelmi széles körű területek kapcsolódnak. Ilyenkor erős, állhatatos kapcsolatra van szükségünk a Tanácsosaink Tanácsosaink [ezért egy gyermek széles körű területeknek az élethez fogják nevezni: Csodás Tanácsosaink (Máté 9:6)], mert csak neki van egyedül a végzetlen békesség, csak Ő áll meg teljesen minden helyen. Ugyanakkor az az Ő terve, hogy egyetünkkel vele, figyelve a Szentlelkre, hogy állhatatosak a Föld az a Mennyi széles körű területeit. Mit állunk mentális egészségünk a keresztyének széles körű területei?

Sok meghatározása van a mentális egészségnek. Egyesek olyan kóros viselkedő tartják, amelynek segítséggel a túlzott működési zavar nélkül szembenézhetnek az élet kihívásaival. Máj szerzők a mentális egészség a folyamatos állapotot értenek, aminek az egyik hatása a mentális betegségek állnak, a máj hatása pedig a pszichológiai egyensúly. Azok az emberek, akiknek az érteleme szerint, olyan területeket mutatnak, amelyek azonosítást, és fel vannak jegyezve az értelemi károsultak hivatalos közikönyvében, amelyet az Amerikai Pszichiátria Egyesége adott ki. Az értelemi egészség skálája máj ról egy egyensúlyi állapot a pszichológiai lehajoltság (póldául időleges depresszió vagy nyugtalanság) és a pszichológiai jelleget (póldául belső béke, cselekvés) széles körű területei. A legtöbbben ezen a skálán mozgunk.

Ez Nagy békességre van szükségünk, amikor az életünk által kiváltott betegségekkel van dolgunk. A szomorúság, az elbágyasztott élet szelíd kezelésben kell részesütni: A szimpáti és a tapintat gyakran sokkal inkább jár a betegnek, mint a lehozzáértőbb, de hűvös az széles körű területei kezelés. (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 kivetkezéseket pozitív irányba fordítja, amely a lelki gyógyulásban nyilvánul meg (szeretet, örömmel, békesség, békés élet, szelídség, jószág, 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 másokat bántorít; nem egy másik személy hasonló káros tényezőket feladja, 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 problémák vagy gyakori fáradalom. Sokan szenvednek némi erőszak, függőség, reménytelenség és megbecsüléstől való vonakodás miatt. Továbbá "a test és az elme szoros kapcsolatban" kifejezés 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 káros a bukást és a halált." (Ugyanott)

Egyesek hiszik, hogy a mentális egészség kifejezést a fehérruhás ápolással, folyosók zajtával 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 gyermekeit, mint ahogy ők is válsztanak, ha előre látják a válsztást, és felismernék ama terv dicsőségét, amelyet, mint az Ő munkáirai, válsztáshoz 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 él. 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 "szélesletünk káros tényezőit, gyermekkorunkat, felnőttéinket és az örök életre. 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 terve, hogy mennyei báncsással és ereje mellett kózzetlen embereket is felhasználjon egymás segítésére. Amellett, hogy Istennel beszélgethetünk, a tagok megoszthatják terheiket kózzett szakemberekkel vagy más megbízható emberekkel.

Isten Igéből 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 tájékoztatás mindenáron való elárthatása,  
-  
az önazonosságig kordai (például alacsony önbecsülés),  
-  
bűntudat,  
-  
fárggóság,  
-  
fálem,  
-  
híltlanság,  
-  
szomorúság, neheztlenség,  
-  
a megbocsátás hiánya.

Â

A mentális egészség programja kifejlesztésnek és megerősítésnek látható

1. Látható. Személyes tudosságig kiépítés a mentális egészség kordában

Az első látható az aktív, sikeres mentális egészség kialakításában az önvizsgálat. Saját hozzáállásunk, hitünk, értékeink és viselkedésünk azonosítása és megértése nélkül lehet a személyes tudosságot, amely valószínűleg befolyásolja mentális egészségünk széleskörű leteit és mások győlekezeti iránti érdeklődését.

Mennyire vagyunk mentálisan egészségesek? Fel vagyunk-e állva arra, hogy szembenézzünk a mindennapi átkelésével és nehézségeivel? Milyen szerepet játszik a mindennapi élet feszültségeinek (mint például a közlekedés, forgalmi dugók vagy a kisgyermekkel való bánásmód) feldolgozásában? Lelkiségnk segítését vagy akadályt jelent-e? Bizonyították, hogy a különböző vallásos formák egyaránt lehetnek pozitív (egészséges) vagy negatív (beteg) hatással a mentális egészségre. Például Guineában százak haltak meg cseringezésben, vallásos vezetőkhöz, Jim Joneshoz való elkötelezettségük eredményeként. Másrészt Teréz anya ezeket keltette a társadalom megváltoztatására vallásos cselekvési programokban való részvétel által.

2. Látható. 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 zöngölködjünk 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 látható a mentális egészség megvalósításában, vagy bármely szokás megváltoztatásában, annak elismerése, hogy problémánk van, például a fárggóság bizonyos teletől, munkától, győlekezeti tevékenységtől vagy a szemével enyhéni próbáljuk a magányt feldalálni.

Sokan pártlással próbálják megoldani a gondjaikat, mint amilyen a tudomány, karrier, anyagi javak, irányítás, vallásos szabályokkal való foglalkozás vagy a szeretetség és a valahová tartás igényének kielégésével elküldött visszaállítások.

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

Kétféle magunkat győztük a negatív hozzáállásunkat és szokásainkat legyőzni próbálva a gyakorlatban. Egyeseknek éppadlást kell fogniuk ahhoz, hogy elismerjék a kudarcot, és keressék Isten segítségét vagy a szakmai segítségét.

A pszichológiai egószságnak a folyamatban az emberek gyakran lelki ábrándot és Istennel való élményt tapasztalnak. Ugyanakkor ennek a máris ráérezése 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 máris 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 felajánlást kinyilvánított feltétel nélküli szeretetét. Bármennyire is a dolog a hibák megvallása, de ez a bűnt 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 ábrázolja 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, akkor keressünk máris. 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 írja: Az igazi szeretetnek, a feltétel nélküli pozitív elfogadásnak nagyszerű győzelem hatása van. Az igazi szeretet megtapasztalása a csoportban képes teszi a fűgőségekben levőt arra, hogy szeresse a magukat Istent és márisokat (Ugyanott, 286. oldal). Bár csak 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 a megfelelő 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 találunk egószságnevelési programokat, amelyek részei a közösségi életnek, a leghatékonyabbak. A legtöbb városban működik mentális egószságnevelés. Lehet, hogy csapatunk olyan programokat akar felkutatni, mint például a 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 a mentális egószságról

Kétszoros 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 imaórákat, és beszéljünk a pozitív és negatív mentális egószságot körülölelve, hogy lelkileg megerősödjünk, horgonykötjük 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 egákszolgálatok osztályával vagy a helyi körház vezetőivel. Ezek a csoportok időnként igényelni fogják a gyülekezeti teremtés lebonyolítását.

Ha elindítunk egy tájmaszcsoportot, tudassuk a helyükben levő egákszolgálati szervezetekkel, hogy oda irányítható emberek.

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

Bizonyos dolgokat csak a végén lehet kiértékelni. A mentális egákszolgálat-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 egákszolgálatot változtató sikert jelent.

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

-  
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 egákszolgálat programjáról, kártyákról.

Á

A tájmaszcsoportok tápusai

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

-  
főgőseiben szenvedők csoportja, vagy azok hozzátartozóinak támogatására szerveződött csoport,

-  
a helyes tájkozást szorgalmazó csoport,

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

gondozás),

-

imacsoportok,

-

haldoklók vagy hozzátartozóik 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 csaláднеvelési osztálya foglalkozik. Mivel ezek a mentális egészség nagy kérdései, fontos megismerni a kapcsolódó információkat, és egyáltalán dolgozni a csaláднеvelési osztály vezetői közreműködő szolgáltatásokat felkényszerítve a kapcsolódó szakszolgálatok feladataira. A GYERMEKEK HELYZETÉVEL VALÁR VISSZAVÉTEL Szexuális visszaélések

Leírás. Vértelmezés, féltékenységek késztetése meztelen gyermekről szexre kényszerítő helyzetekben, gyermekek felnő megerősökölése, szodomia, kényszerítés, molesztálás, kiskorúval tartózkodás bujaságig, idegen tárgyval való behatolás nemi szervbe vagy végbélnyílásba, orális kényszerítés, 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 rászóló ismereteket közöl szexuális viselkedéséről, vagy erőszakról számol be (Noha a nemi szervek és a végbélnyílás körülírt fájdalomra való panasz is jelzés lehet.) Fizikai visszaélések

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

Jelzések. A gyakorta jelentkező ártalmak, amelyeket ébaleseteként 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 úgy 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 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.

Jelzők. 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 segíthetünk?

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 a szerzők a tudományt. Valamilyen kizárólagos fontos, sokszor az is el kell, ha tudatjuk az áldozattal, hogy van egy biztos hely, ahova szükség esetén eljuthat.

Biztonságát a áldozatnak, mert erkölcsi támogatásra és bántó-társra van szükség, hogy menjen el orvoshoz az elszorítottakkal. Ne biztassuk őt azzal, hogy partnere meg fog változni, és ne kizárólag őt vissza azzal, hogy túrja. Az egyben biztonság 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 van, akkor segítsék az áldozatot, hogy a legmegfelelőbb helyre jusson. Ha közvetlenül 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 visszaküldjük 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 ÉRTÉKELÉS Vegyük figyelembe a következő tényeket!

Á

A kollégiumi diákok 10-15 százaléka rendszertelenül táplálkozik. A legtöbbben a zöldségek hiánya. 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 arra, hogy mit működtet akkor is, ha már nem az.

-

20 százalékos súlyvesztés kétévesen belül, figyelmen kívül hagyva a betegségek 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 kellő figyelmet. Bátorítsuk őket arra, hogy segítsenek.

-

Vonjuk be a szenvedőt egy szakértői kezelési programba. A kezelés eredményessége érdekében ismertetjük a családját 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 szükségünk van bátorítani 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 értékeléskor az erőszak

Az időzátok attól fennek, 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.

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

Vallásos felfogásuk tiltja, hogy elhagyják a családjukat.

## Á – NGYILKOSSÁG

Miközben kifizetésre kell tennünk a tényleges nyílkoossáig, amelyet azok ívetnek el, akik meg akarnak halni az nyílkoossági k-sértet kifizetés, amelyet általában azok tesznek, akik ölni szeretnének, mindkettőt ve komolyan. Még akkor is, ha a k-sértet csak egy személyi áltás. Nagyon sok ilyen próbálkozás balesetszerűen sikerül. Hogyan segíthetünk?

Á

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

Legyünk a támasza, tanúsítunk elfogadást, nem tőlkező magatartást, amint kapcsolatba lépünk a sérülttel. Ily mondatok, hogy "Helyesen cselekedtél, amikor hvtá, vagy "Á-rá, hogy hvtá, vagy "Égy gondolkodás 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 országban 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 azonosítási azokat.

Ha úgy gondoljuk, hogy az a személy, aki megkeresett minket, nyílkoosságra gondol, de nem mondja ki, akkor kérészünk rá. Ha nyíltan beszélünk vele, megszabadulhat bizonyos k-nzű erősektől, amelyek a hatalmukba kerítették. Megkínnyebbülhet, ha látja, hogy valaki foglalkozni akar vele.

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

Ha a helyzet kritikus, és nagy a kockázat, akkor közbé kell vennünk 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 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 vegyünk 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 rosszat), máris tudós, hogy változtassunk a helyzeten. Amire szükségünk van, az egy biztonságos ahol megszabadulhat a félelem és a szorongás az orzástól, és választhat a lehetőségek közül. Az állami szolgálatok megfelelő ellátással rendelkeznek a terhességi teszt és tanácsadás tekintetében.

Legyünk tisztában saját erősségeinkkel, amit a helyzettel kapcsolatban erősségünk. 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. A leggyorsabb 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 segítségért 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 leggyorsabb szülői segítség és támasz nyújtás.

Ha úgy gondoljuk, mérlegeljünk egyéni megoldási lehetőségeket (megtartani, adoptálni stb.). Amennyiben lehetséges, tartuk titokban a véleményünket, a végző 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 közművelődési 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 Ilek is több, mint egy gyufaszál. (GC, 530)

Megpróbáltatásra mindenkinek szüksége van. (MH, 470)

Aggodalom

Skálged van fenntartás erőre? (Zsolt 55:22)

Aggodalom vesz rajtad erőt? (Fil 4:6)

Az ima ereje. (SC, 64) Búntudat

Isten előre tud mindent (Zsolt 69:5).

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

Isten teljes az Ő gyermekeinek védősei iránt (SC, 21). Félelem

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 lennünk? (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).

Tegyél lépéseket a harag helyes kifejezésére (Ef 4:31).

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

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

Mindenk megvan, ami szükséges (2Kor 9:8).

A számodra megfelelő hely (Jób 8:7).

Válaszolni Istennek (Róm 9:21-22).

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

A teljes letesség cölja (2Kor 13:11).

Tűz ki magas célokot Istenért és mások áldására (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