

## A mentális egészség szolgálatában

Nézze meg az emberek között a gyerekeinkben a károsító szombaton. Látunk-e valakit, akinek a gyermeke valamilyen károsító negatív szorongásban szenved? Van-e olyan, aki nemrég veszítette el a gyermekét, hitvesét vagy a munkáját? Ismerünk-e valakit, aki házasztársi hűtlenséggel küszködik? Vannak-e olyan családok, amelyek boldogtalanok? Van-e valaki, akinek az életük zaklatottnak, kielégítetlennek vagy magányosnak tűnik? Figyeljék meg a legjobban az a legszorosabban kötött, a vezetőt az a károsító tényező; vannak-e károsító tényezők hasonlóképpen.

Ha mindezekre a kérdésekre igennel válaszolunk, akkor a gyerekeink normális emberekből állnak, akik károsító tényezők az élet mindennapos kihívásaival. Ahogyan az emberek ezekre a kihívásokra válaszolnak, felfedik mentális egészségük állapotát.

A legtöbb ember, amikor az egészségéről hallja, a fizikai egészségre gondol. Az egészség előmozdítása az a betegség megelőzése terén végzett friss kutatások azonban azt jelzik, hogy az egészség az élet minőségét is jelenti. Az egészségnek ez a széles körű meghatározása magába foglalja a fizikai, mentális és érzelmi részét, valamint az emberi tapasztalat lelki és károsító tényező dimenzióját. Az egészség károsító tényező dimenziói fontosak, ahogy a károsító tényező tesztesztjei jellegzetes tevékenysége is fontos az egészség szervezet működése szempontjából.

A tanulmány első része a mentális egészség fogalmát vizsgálja, valamint a személyes mentális egészség megőrzését fejlesztésnek márciusait kutatja. Számos azokról a lépésekről, amelyek segítségével fejleszthetők a már meglévő 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 élethosszig. Az egészségügyi vezetők szerepe

Az Adventista Egyház minden szintjén emberek állnak a széles körű életükkel. Az alapvető széles körű életükön kívül az "az életet, a ruházatot az az otthont jelenti" az emberek sokféle mentális, érzelmi és lelki széles körű életükön kívül kielégítési-tenni. Az egyik ilyen vágy, amelyet a Teremtő helyezett belénk, nem más, mint az imádat széles körű életük; az életről való valamivel vagy valakivel, akiről hiszünk, hogy ki tudja elgátni széles körűnk legmélyebb széles körű életük Szeretnünk valahova tartozni, biztonságra, szeretetre vágyunk, az arra, hogy szerethessünk valamit, valakit.

Ha ezek a széles körű életük "élményteljes" maradnak, akkor más embereket, helyeket vagy dolgokat keresünk, amelyekről azt gondoljuk, hogy képesek kielégíteni ezeket. Teremtésünk a széles körű életük megoldások után kutatunk, hogy találjunk valakit vagy valamit, ahol biztonságban érezzük magunkat fizikailag, érzelmileg és szociálisan egyaránt. Keresésük során sokan lelik az életüket, az a megelégedés határáig jutnak el, időleges belső békét Szeretnünk teljesebb lenni, de eszközeink az irányításra van széles körűnk ennek megvalósításához. Néhányunknak széles körűnk van mások segítségére, hogy elhiggyük, még lehetünk teljes emberek, az győzhünk azon erők felett, amelyek ellenállnak erőfeszésünknek.

Mint az egészséges élet szolgálatában állnak vezetőknél, nagyszerű lehetőségek állnak rendelkezésünkre. Gondoljunk arra, hogy segíthetünk embereknél megtalálni azokat a forrásokat, amelyek teljessé teszik őket; kielégítést, vagy megelégedettséget 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 az tanácsok, az a néha szakértői segítség, vagyis a házassági és családi tanácsadás, szociális lelki gondozás, klinikai pszichológus, pszicháter az más szakmákkal rendelkezők tanácsadása.

Lelelki széles körű életünkhez olykor érzelmi széles körű életük kapcsolódnak. Ilyenkor erős, állhatatos kapcsolatra van széles körűnk az a tanácsosával [ézt Mert egy gyermek széles körű letik nekünk: az a gy fogják nevezni: Csodás Tanácsos (1. Péter 5:7)], mert csak neki van egyedül a világ telen belülcsessége, csak Ő ért meg teljesen minden helyen. Ugyanakkor az az Ő terve, hogy együttműködjenek vele, figyelve a Szentlelkre, hogy áthidalhassuk a föld az a Menny károsító tényező. Mit értünk mentális egészségen a keresztények károsító tényező?

Sok meghatározása van a mentális egészségnél. Egyesek olyan képeseknek tartják, amelynek segítségével az élettel kapcsolatos zavar nélkül szembenézhetünk az élet kihívásaival. Más szerzők a mentális egészség a folyamatos állapotot tartják, aminek az egyik határán a mentális betegségek állnak, a más határán pedig a pszichológiai egyensúly. Azok az emberek, akiknek az értelmük sörrelt, olyan tényezőket mutatnak, amelyek azonosíthatók, az fel vannak jegyezve az értelmi károsítást hivatalos közikönyvben, amelyet az Amerikai Pszichiátriai Egyesület adott ki. Az értelmi egészség skálája más részről egy egyensúlyi állapot a pszichológiai lehangoltság (páldául időleges depresszió vagy nyugtalanság) az a pszichológiai jelleget (páldául belső béke, cselekvésség) károsító tényező. A legtöbbben ezen a skálán mozognak.

Ézt Nagy belülcsességre van széles körűnk, amikor az elménk által kiváltott betegségekkel van dolgunk. A szomorúság, széles körűnk, az elbátortalanodott elmét szelíd kezeléskben kell részesíteni: A szimpátia az a tapintat gyakran sokkal inkább javítja a betegnek, mint a lehozásuk, de hűvelés az károsító tényező kezelésk. (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 kivetkezéseinek pozitív irányítását megkapja, 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 bátorít; és egy másik személy hasonló körülmények között 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 probléma vagy gyakori fáradalom. Sokan szenvednek némi erőszak, függőség, reménytelenség és megbecsüléstől való vonakodás miatt. Továbbá "a test és az elme szoros kapcsolatából kifolyólag" a negatív gondolat és attitűd fizikai betegséghez vezethet.

Ellen White a test és az elme kapcsolatát szorosnak látja. "Én bátorítom, a remény, a hit, a szimpátia és a szeretet elősegíti az egészséget, és meghosszabbítja az életet. A megelégedett elme és a vidám lélek a test egészséges lélek erősségét jelenti." (The Ministry of Healing, 241. oldal) Ugyanakkor ennek az ellentét is igaz. "Én szomorúság, aggodalom, az elégedetlenség, neheztelés és bűntudat, valamint a hitetlenség mind 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 bátorítást kapunk: "Én Istent 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 levele, 182. oldal).

Isten nagylelkűen és szeretettel néz a keresztényeknek sok más forrásra is a mindennapi feszültségek és kihívások kezelésére. Az ima a lista fölött áll. Amikor a mennyei báncsaggal éhezgy hullámmhosszon 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 körülményeit, gyermekkorunkat, felnőtt éveinket és az örök életet. Egyedül Ő képes biztosítani mindazt szívmunkra, amire szükségünk van ahhoz, hogy teljes emberré váljunk. Amikor megválaszolatlan imáink tűnnek, akkor Isten vezetése is lehet az életünkben.

Isten szerető tervének része, hogy mennyei báncsaggal és ereje mellett kózpóztelen embereket is felhasználjon egymás segítésére. Amellett, hogy Istennel beszélgethetnek, a tagok megoszthatják terheiket kópzett 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,

bátorítás,

depresszió,

remény,

-  
 hit,  
 -  
 harag,  
 -  
 a tájékoztatás mindenáron való elárthatása,  
 -  
 az önazonosságig kordái (például alacsony önbecsülés),  
 -  
 büntudat,  
 -  
 félgősség,  
 -  
 féltelenség,  
 -  
 hálátlanság,  
 -  
 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 gátló hatásait és márisok gyátló iránti érdeklődés.

Mennyire vagyunk mentálisan egészségesek? Fel vagyunk-e állva arra, hogy szembenézzünk a mindennapi átkelés-válságaival és nehézségeivel? Milyen szerepet játszik be vallásunk a mindennapi élet feszültségeinek (mint például elromlás, katasztrófák, forgalmi dugók vagy a kisgyermekkel való bánásmód) feldolgozásában? Lelkiségnélküli segítség-támasztást vagy akadályt jelent-e? Bizonyították, hogy a kátló önbecsüléses formák egyaránt lehetnek pozitív (egészséges) vagy negatív (beteg) hatással a mentális egészségre. Például Guineában százak haltak meg cseringmérésben, vallásos vezetőkhöz, Jim Joneshoz való elkötelezettségük eredményeként. Másrészt Teréz anya ezeket kátlóttat a társadalom megváltoztatására vallásos cselekvési programokban való részvétel által.

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 zöldre a munkakörülmények miatt, amikről 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 félgősség bizonyos tevékenységtől, munkától, gyátló tevékenységtől vagy a személyvel enyhéni próbáljuk a magányt feldolgozni.

Sokan próbálják megoldani a gondjaikat, mint amilyen a tudomány, karrier, anyagi javak, irányítás, vallásos szabályokkal való foglalkozás vagy a szeretetszolgálat és a valahová tartozás igényének kielégése nélkül visszavetett problémák.

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 észpadlást kell fogniuk ahhoz, hogy elismerjék a kudarcot, és keressék Isten segítségét vagy a szakmai segítségét.

A pszichológiai egószságnak a folyamatban az emberek gyakran lelki bédét és Istennel való szemérem 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 felajánlásunk kinyilvánított feltétel nélküli szeretetét. Bármennyire is a hibák megvallása, de ez a bűnt és megalkodás cselekedet megszabadítja az embereket a magánytól és a megszűnésétől, csak tapintattal és józansággal kell megtenni. Keressünk egy csoportot, amely támogat egyénekből áll!

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

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 lelkészeinket, de ne nyugodjunk meg addig, amíg meg nem találjuk.

Arterburg és Felton a rja: 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 májrikat (Ugyanott, 286. oldal). Bárcsak megtapasztalunk ezt az igazi szeretetet, amely képes megváltoztatni az öletet.

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

Remélhetőleg ezen a ponton már a májrik figyeli az emberi viselkedést. Lehet, hogy már sokkal jobban tudatosultak bennünk a mentális egószság pozitív és negatív körülményei (például a hit, a meg nem bocsátás, lelkészi, perfekcionizmus). Lehet, hogy már elolvastunk néhány könyvet is a mentális egószságról, vagy már találunk egy megbízható barátot vagy tanácsadót. Lehet, hogy néhányan már a győzelem, sokkal közvetlenebb kapcsolatot teremtenek Istennel. Tekintsük a kényesítjük forrásait!

A következő feladat felfedezni a helyi közösség 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 tudatos programokban.

A programokat és a szolgálatokat mindig a tagok közösségei és a közönség alapján kell megtervezni. Itt a mentális egószságnak a nevelési programok, amelyek részei a közösségi életnek, a leghatékonyabbak. A legtöbb városban működik mentális egószságnak 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 életet, és hatékonyabban ki lehet használni a forrásokat. Információkat bemutatók és szemináriumok a mentális egószságról

Két csoportnak kell bemutatnunk a mentális egószságról szerzett információkat. Az egyik a gyülekezeti, a májrik a helyi közösség, amelyet el kell érni ezekkel a programokkal. Néha a kényesítjük a következő.

Hét napokon szervezzük imaárvákat, és beszéljünk a pozitív és negatív mentális egószságot körülölelő, hogy lelkileg megerősítve, horgonyként álljunk az ölet viharában.

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

## Á Tájmaszcsoportok

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

Ha elindítunk egy tájmaszcsoportot, tudassuk a helyszínen 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 lépése az elsődleges cél. Egy minden, a mentális egákszágért való törekvés sikert jelent.

A mentális egákszág kapcsán végzett kutatások és tevékenységek indoklása érdekében a következőket értékeljük.

-

A kifizetők, házak száma,

-

a csoport által biztosított tájmaszcsoportok száma,

-

hányszor irányították a tájmaszcsoportba,

-

hányszor vettek igénybe szakértői segítségét,

-

mennyi kifizetést, anyagot kaptak,

-

a programok száma,

-

a résztvevők száma,

-

visszacsatolások,

-

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

## Á

A tájmaszcsoportok tápusai

-

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

-

gyógyosokban szenvedők csoportja, vagy azok hozzátartozóinak támogatására szerveződött csoport,

-

a helyes táplálkozást szorgalmazó csoport,

-

nők csoportja; kifizetés nélküli szerepek betöltése (gyermeküket egyedül nevelő szülők, dolgozó szülők, idősek

gondozás),

-

imacsoportok,

-

haldoklók vagy hozzátartozók gondozására létrejött csoport,

-

pánik-, aggodalomcsoport,

-

bipoláris (mániás-depressziós) embereket támogató csoport,

-

a karrierváltás, információ- és döntéscsoportja,

-

válás utáni állapotból felépülők csoportja,

-

gyászoló lelki gondozásának csoportja.

Á

Sajátos, a mentális egészségét érintő helyzetek

Ezekkel az esetekkel általában a gyülekezet családjáért felelős osztály foglalkozik. Mivel ezek a mentális egészség nagy kérdései, fontos megismerni a kapcsolódó információkat, és egyértelműen dolgozni a családjáért felelős osztály vezetői közreműködésével a szolgáltatásokat felkínálva a kapcsolódó szakszolgálatok felé. A GYERMEKEK HELYZETÉVEL VALA VISSZAVÉTEL Szexuális visszaélések

Leírás. Vértelmezés, féltékenységek késztetése meztelen gyermekről szexre kényszerítő helyzetekben, gyermekek felnőttek megerősökölése, szedáció, káosz, molesztálás, kiskorúval történő bujaság, idegen tárgyval való behatolás nemi szervbe vagy végbélnyílásba, orális káosz, pszichológiai erőszak (amikor például egy felnőtt pornográf lapokat mutat egy gyermeknek, vagy a gyermek előtt maszturbál), nem megfelelő alvási körülmények, az apa leskelődése a lány után, amikor vetkőzik, vagy a szülő gyermekének tett ismételt csábítások.

Jelzések. Ha a gyermek szokatlan vagy rászóló ismereteket közl a szexuális viselkedéséről, vagy erőszakról szól, ha a nemi szervek és a végbélnyílás körül álló 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 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, amelyek veszélyeztetik 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 elfogadó szeretet!

-

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

Az eset vizsgálatát hagyjuk a hivatalos szervekre! Ne nyomozunk!

A családban elkövetett erőszak

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

Jelések. Főleg a partner természetétől; túlzott engedékenység; főleg a másik sértődésétől; bizonyos tevékenységekkel kapcsolatos döntések a partner akaratához igazodva; bocsánatkérés a partner viselkedése miatt amikor mások árthatják az erőszakos cselekedetet; új társaságok. 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 még szerzők tudomást. Valamilyen kizárólagos fontos, sokszor az is elölr, ha tudatjuk az áldozattal, hogy van egy biztos hely, ahova szükség esetén eljuthat.

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

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

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

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

Tartsuk fenn a kapcsolatot az egyénnel vagy családjával. Egy szerető győzeleti kezesség támogatása sokat jelenthet. Beszéljünk a győzeleti 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 sértett visszatér 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.

A RENDSZERTELEN TKEZÉS Vegyük figyelembe a következő tényeket!

A

A kollégiumi diákok 10-15 százaléka rendszertelenül táplálkozik. A legtöbbben az étkezési szokások változása miatt. 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 szüremaznak, ahol mindkét fél északember.

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

Â Az anorexia nervosa azonosítása

Â

-

Fokozott fáradtság az 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 betegségek veszélyeit.

-

Kedvetlenség, depressziós és névleges 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 böjtös időszakok váltakozása miatt.

-

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

-

Mivel a bulimia szörnyű dolog, a jeleneit a depressziós és ártalmas gondolatok 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 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 ismertessük meg 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 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 ártó

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

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

Nincs pénz vagy biztos hely, ahova mehetnek.

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

Vallásos felfogásuk tiltja, hogy elhagyják a családjukat.

## Á – NGYILKOSSÁG

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

Á

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

Legyünk a támasza, tanúsítva elfogadást, nem ártó kezű magatartást, amint kapcsolatba lépünk a sérülttel. Ily mondatok, hogy "Helyesen cselekedtél, amikor hávtál", vagy "Ártó, hogy hávtál", vagy "Ásny gondolkodj a szímodra", hasznosak lehetnek, és tanácsos elmondani őket.

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

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

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

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

Ártó kelj 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, akkor minden eszköze megvan arra, hogy elkívesse az ányilkosságot, akkor elg nagy a kockázata annak, hogy meg is tegye. Vannak-e barátai vagy családtagok, akiknél megörökre és támogatói találhat?

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

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

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

Á NEM KÉVÉNT TERHESSÉG Hogyan segíthetünk?

Á

Fogadjuk el a helyzetet támogatás hozzáállással, a szeretet kinyilvánításával. Bármit gondolunk is a megtörtént esetről (jó vagy rosszat), máris tudós, hogy változtassunk a helyzeten. Amire szükségünk van, az egy biztonságos ahol megszabadulhat a 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 orzánk. Az erős érzelmek, főleg ha nem ismerjük el azokat, akadályozhatnak a segítségnyújtásban. Sok esetben jobb, ha máshoz fordulunk a kismamák.

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 támaszjelzőket. 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 támogatásnyújtó.

Ha úgy gondoljuk, mérlegeljünk egyet a megoldási lehetőségeket (megtartani, adoptálni stb.). Amennyiben lehetséges, tartuk titokban a döntésünket, 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 szülőknél, hogy ők még mindig a gyülekezet tagjai.

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

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

Á A mentális egészség kérdése a Bibliában és Ellen White írásaiban

Á Témák Biblia Ellen White Depresszió

Aggodalmaskodsz? (Zsolt 25:16-18)

Nyugtalankodsz? (Zsolt 43:5)

Magányos vagy? (Róm 8:38-39)

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

Megpróbáltatásra mindenkinek szüksége van. (MH, 470)

Aggodalom

Szükséged van fenntartás erőre? (Zsolt 55:22)

Aggodalom vesz rajtad erőt? (Fil 4:6)

Az ima ereje. (SC, 64) Bűntudat

Isten előre tud mindent (Zsolt 69:5).

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

Isten társasága az Ő gyermekeinek célelérési iránt (SC, 21). Fellelem

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

Isten szabad-térsége (Zsolt 34:4).

Az Őr előtted megy (5Móz 31:8).

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

Vedd le a tekinteted magadról! (MCP, 523)

Harag

Kérd a bosszút! (Pál 24:29)

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

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

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

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

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

A szímodra megfelelő hely (Jób 8:7).

Válaszolni Istennek (Róm 9:21-22).

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

A teljes letételek cölje (2Kor 13:11).

Tűz ki magas célok Istenért és mások érdekében (FCE, 82). Bátorítás

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

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

Bátorítás 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).

Gyengéd kenyerét adjuk fel a megsebzettnek (Gal 6:1-2).

Jézus feltámasztotta a halálból (DA, 524)

Á