

A Mentálhigiéné Világnapja

2024. október 10.

Legyünk lelkiileg mindannyian egészségesek!

KÖZÖSSÉGÉPÍTÉS

MI A MENTÁLIS EGÉSZSÉG? - az élet nem örömnep, vannak nehézségek is. Egészség az is, ha elég erősek vagyunk, hogy az akadályokat legyőzzük. A lelki egészség nem önmagától működik, tenni kell érte.

Az emberek társas lények, úgy vannak kitalálva, hogy szükségük van egymásra.



-ezt példázzák a következő mesék

Julia Donaldson Boszi seprűnyélen

<https://www.youtube.com/watch?v=SxwPm4a2E0A>



[union is strenght - Google-keresés](#)

Ahogy a mesék is mutatták: szükségünk van egymás segítségére, ehhez pedig nélkülözhetetlen a **BIZALOM**

- (tánc 1.05-től)

<https://www.youtube.com/watch?v=e1XE5EKRUlQ&list=RDe1XE5EKRUlQ&index=1>

Vajon hány ember lenne a munkahelyeden, akiben megbíznál, hogy el fognak kapni, ha zuhansz lefelé?
Hányra bíznád rá magad?

Vajon hányan vannak, akiknek vagy annyira fontos, hogy kockáztatják azt, hogy az elkapásoddal ők is megsérülnek vagy ez a tettük hátrányt jelent számukra?
Vajon hányan vannak, akik bár barátodnak vallják magukat, éles helyzetben nem állnának ki melletted, érted?



Az életünk jelentős részét töltjük a munkahelyünkön. Egy olyan csapatban, olyan emberek között, akiket nem mi választottunk, hanem sors szerűen kerültünk velük egymás mellé. Mindenki más módon! Heti 32-40 órában együtt vagyunk, néha többet is. Nem mindegy hát, hogy ez alatt az idő alatt hogyan érezzük magunkat.

Súlyosbítja a helyzetet☺, hogy ráadásul nem tökéletes emberek vannak egy munkahelyen összeterve, hanem csupa olyan, amilyenek az emberek általában.
Sokfélék

- Mindenkinek van olyan gyenge pontja, amit nem szeret magában
- Mindenkinek van olyan terület az életében, ahol nem érzi a saját képességeit, adottságait és a teljesítményét megfelelőnek
- Nincs olyan ember, akinek az önértékelése optimális, mindig lehetne jobb.

- **Julia Donaldson: Az öt csúfság**

<https://www.youtube.com/watch?v=UVk43o1Y1DA&t=1s>

Teljesen természetes, hogy naponta érzések, indulatok keletkeznek az emberek interakciói során. Az érzésekkel nem lehet vitatkozni - egy közösségben mindenféle érzésnek van létjogosultsága. Akkor van baj, ha nem tudjuk ezeket megnyugtatóan rendezni egymással és a probléma felnövekszik.

Akár akarjuk, akár nem, a közösség tagjainak minden szava, gesztusa, sőt még a hallgatás is hatással van a többiekre. Mindenkire! Azokra is, akik nem tehetnek róla. Azokra is, akik ezt nem akarják. Ezért a közösségben megbomlott harmónia nem magánügy.

- Közügy.
- A Mi ügyünk.
- Mindannyiunkat érinti



A közösség olyan, mint a többszólamú zene. Ha a hangok harmóniában vannak egymással, akkor a zene szép. Ha a közösség tagjai harmóniában vannak egymással, akkor jó együtt lenni. Ha rosszul érezzük magunkat, akkor ott a tagok között nincs harmónia.

A harmonikus zene gyógyít, az agynak azt a részét stimulálja, ami a biztonságérzetet, belső békét, megnyugvást hozza létre. Egy jó közösség is gyógyít.

Ezzel szemben a **diszsonáns** hangok az agyunknak azt a részét aktiválják, ahol a félelmet érezzük. Ahol a közösség diszsonáns, ott előbb utóbb megjelenik a félelem.

A **diszsonáns**, félelem keltésre született zene mérhetően stresszt okoz az emberek szervezetében, nyugtalanná válnak tőle

Zeneterápiában arra olyankor alkalmazzák az ilyen zenéket, amikor azt szeretnék, hogy a tudatalattiba elnyomott negatív tartalmak felszínre jöjjenek és fel lehessen dolgozni, meg lehessen gyógyítani őket.

Disszonancia

<https://www.youtube.com/watch?v=yydZbVoCbn0>

Harmonikus – Gyógyító zenék

A tudósok bebizonyították, hogy létezik olyan frekvencia, ami gyógyítja az emberek testét és lelkét.

Ezt a tudást alkalmazza a Zeneterápia tudománya

<https://www.youtube.com/watch?v=TI6rq5hOkCU>

https://www.youtube.com/watch?v=0s60_AoMHMO

<https://www.youtube.com/watch?v=UnMhEEttY2w&t=137s>

Ahogy az előzőekből kiderült, a közösségben való élet és munka nem csak pozitív hatású lehet, hanem ártó és megbetegítő is.



Egy csapat vagyunk – együtt vagyunk erősek



A legrosszabb: a hallgatás



Egy jó közösségben

Az embernek nem kell másmilyennek látszania, mint amilyen - mert mindenki a hibáival, gyengeségeivel együtt is elfogadható

Mindenki elmondhatja megfelelő formában a véleményét, kifejezheti érzéseit.

Mindenki számíthat arra, hogy mások segíteni fognak neki, amikor szüksége lesz.

A jó közösség kulcsszava: **MINDENKI**

https://www.youtube.com/watch?v=OpiiNk_jMrE

Ilyen közösséget kívánok **MINDENKINEK!**

