

A MENTÁLHIGIÉNÉ VILÁGNAPJA



OKTÓBER 25.

Békési Kistérségi Óvoda és Bölcsőde

Mentálhigiéné Munkaközösség

Összeállította:

Urbancsekné Sebestyén Marianna,

Bagolyné Szűcs Andrea



Fontos vagy nekünk!

Köszöntünk a Mentálhigiéné Világnapja alkalmából!

Összeállítottunk számodra egy olyan anyagot, ami segíti a lelki egészség megóvását. Nem szakirodalom, még csak nem is kell végig olvasnod. Elég, ha böngészelsz benne, ami érdekes számodra azt megnézed, ha jól esik elolvasod, ízlelgeted. A lényeg, hogy jól érezd magad, töltsd belőle.

MI AZ A MENTÁLHIGIÉNÉ?

Szó szerinti fordításban lelki egészséget jelent.

„A mentálhigiéné: a lelki egészség megőrzésének és elősegítésének a tudománya. Tartalmazza mindazokat az ismereteket és szükséges intézkedéseket, amelyek arra irányulnak, hogy megelőzzék a lelki rendellenességeket, és javítsák az egyén pszichológiai beilleszkedését a társadalomba, illetve képességeit a harmonikus szociális kapcsolatok kialakítására.”

Érthetőbben:

Rappaport tanmeséje

„A folyóparton egy vidám társaság mulat önfeledten; esznek, isznak, beszélgetnek. Egyszer csak segélykiáltást hallanak a folyó felől. A folyóban valaki fuldoklik. A társaság egyetlen úszni tudó tagja beugrik a vízbe és kimenti a fuldoklót. Ezután folytatják a pikniket. De újra hangokat hallanak a folyóból. Ez újabb fuldoklót is kimenti az úszni tudó férfi. Aztán egyre több kiáltás hallatszik a folyóból. A társaság egyetlen úszni tudó tagja szinte állandóan a vízben van, sorra menti ki a fuldoklókat. Amikor éppen megpihen egy pillanatra a folyóparton, odalép hozzá az egyik barátja és a következőket mondja neki: fantasztikus dolgokat művelsz itt a folyóban. De nem lenne hatékonyabb azon gondolkoznunk, hogy miért estek ezek az emberek a vízbe?”

Tehát a lényeg: A lelki betegségek megelőzhetők vagy helyreállíthatók.

MI SZÜKSÉGES A LELKI EGÉSZSÉGHEZ?

1. A változásokat az élet részeként tekintjük, meg tudjuk változtatni környezetünket vagy kapcsolatainkat, ha azok stresszt okoznak.
2. Megfogalmazzuk és kommunikáljuk gondolatainkat és pozitív, illetve negatív érzéseinket.
3. Tudjunk emberi kapcsolatokat kialakítani és fenntartani.

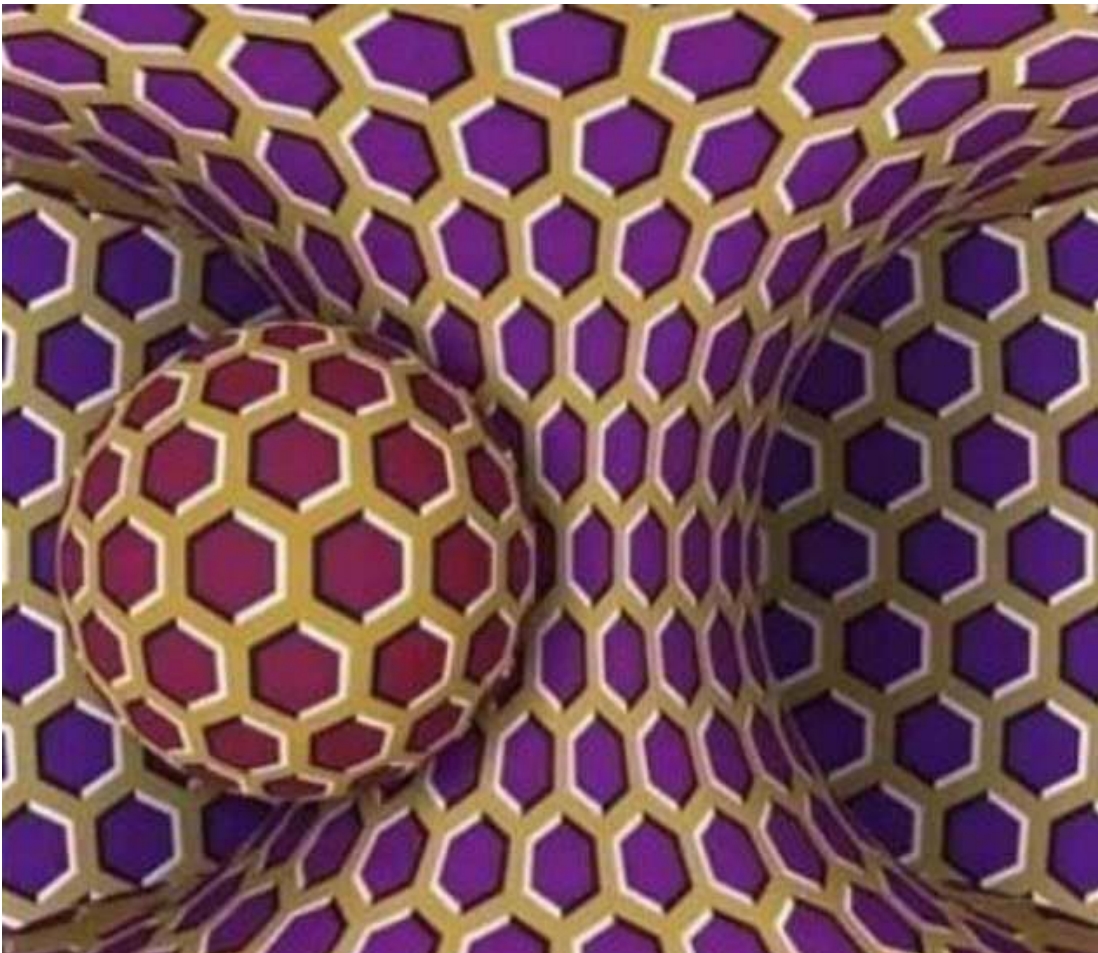
Maslow szerint az önmegvalósító emberre mondhatjuk, hogy egészséges, és így mentálhigiénés státusza is rendben van.

Ehhez néhány fontos dolog:

Realista tájékozódás az életben

Ne dőlj be mindennek, amit az interneten láatsz, vagy hallasz.

Teljesen rápörgött a net **egy képre, ami állítólag megmondja, mennyire vagy éppen stresszes**. Elég néhány másodpercre ránézned és minden kiderül. Ha mozdulatlanak látod, akkor szerencsés vagy, hiszen nincs sok feszültség az életedben, **ha azonban mozog, akkor ideje egy kis pihenőt beiktatnod**.



Az interneten az terjedt el, hogy ez az optikai teszt egy japán neurológus, Yamamoto Hashima alkotása, azonban ez nem igaz. Elég nagy az esély rá, hogy **ennek az egésznek semmilyen tudományos megalapozottsága nincs**.

A valódi alkotó ugyanis **egy japán pszichológus, Akiohshi Kitaoka**, aki 2016-ban tette fel a netre a digitális képet. De nem azért, hogy bárki is a stresszszintjét mérje vele...

A világ, mások és saját magad az elfogadása

Azok, akik elfogadják magukat, és másokat olyannak, amilyenek, sokkal nyugodtabb, békésebb emberek. Néha úgy érezzük, hogy könnyebb kritikát megfogalmazni a másikkal szemben, pedig ugyanannyi energia lenne valami jót mondani róla.

Elkülönülés és intimitás képesség

A mai világban, ami nincs a facebookon, az nem is létezik. Ha azonban a férjed hazajön a születésnapodon és lefekszik anélkül, hogy megköszöntené, biztosan nem esik jól. És miután ezt szóvá teszed, azt mondja: De hát, felköszöntettelek a facebookon!

Kinek szól az üzenet, amit oda kiírunk? Valóban a címzettnek?

Ha a gyerekemről kiteszek édes kis képet, ahol édes kis nevetséges helyzetben látszik, valóban édes lesz tíz év múlva, mikor a kamasz haverjai rátalálnak? Vagy húsz év múlva, mikor egy komoly állást szeretne betölteni, és pont feldobta az emléket az oldal? Vajon meg fogja ezt köszönni nekem?

Spontaneitás

A statisztikák szerint az átlagos nő manapság annyira elfoglalt, hogy sokszor akár öt hétre előre megtervezi a programjait és tennivalóit, 10-ből egy nőnek pedig 10 hétre előre is megtelik a naptára munkabeli és szociális kötelezettségekkel. Tanulmányok azt mutatják, hogy azok az emberek, akik a pillanatnak megfelelő spontán döntéseket hoznak, boldogabbak, mint azok, akik mindenben csak töprengenek. A Florida Állami Egyetem kutatói megállapították, hogy a túl sok gondolkodás döntéseink helyességéről megszállottsághoz és boldogtalansághoz vezethet. Azt állítják, hogy azok, akik állandóan a döntéseiken rágódnak, sosem élvezhetik az élet apró örömeit, és indokolatlan szomorúságba, illetve depresszióba kergetik magukat.

A kudarc kezelése

A kudarc az elképzelt cél megghiúsulását jelenti. Kudarcélményt válthat ki minden olyan helyzet, ahol az egyén nem az elvárásoknak megfelelően, hanem az alatt teljesít.

A kudarc két irányba hathat: Egyrészt lehet ösztönző, másrészt gátló és negatív. (Ez a gyakoribb.)

A kudarc minden negatív jellegével együtt természetes, és megkerülhetetlen jelenség az egyén életében.

KUDARCKEZELÉS = Kézben kell tartanunk, meg kell tanulnunk bánni a kudarcral.

Az emberek háromféleképpen reagálnak a kudarcra:

1. A Helyén kezeljük: Tudomásul veszem, tudom a miérteket, nyereséggé tudom fordítani
2. Alulértékelés esetén: nem történt semmi
3. Túlértékelés esetén: Összedőlt a világ A kezelés módja szorosan kötődik a negatív, vagy téves önértékeléshez.

Egy 2012-es online felmérésben az emberektől azt kérték, meséljék el a legjobb dolgot, ami valaha történt velük. A legtöbb válasz olyan volt, amire számítani lehetett: szerelem beteljesülése, gyermekszületés, előrelépés a munkahelyen. De a sikersztorik mögött számos kudarc is állt: csőd, válás vagy a munka elvesztése. Ezek a fájdalmas események kikényszerítették a változást, utat nyitottak valami jobb felé, vagy új, kreatív megoldásokat hoztak. A kudarc ugyanis alkalmat teremt arra, hogy új dolgokat próbáljunk ki. Ahogy Edison mondta, amikor több ezredszer sem sikerült megfelelő izzószálat találnia az akkor még csak ötletszinten működő villanyégőjébe: „Nem kudarcot vallottam, hanem találtam több ezer módszert, ami biztosan nem működik.” Nem volt ez másképp J. K. Rowlinggal sem, a Harry Potter-könyvek világhírű íróőjével, aki 20-as éveiben gyakorta küzdött depresszióval és öngyilkossági gondolatokkal, miközben a maga és kislánya megélhetéséért küzdött. Az íróőőt állítólag kirúgták titkárnőí állásából, mert túl sokat álmodozott, és nem a munkával foglalkozott. 1995-ben Rowling befejezte az ifjú varázslótanoncraól szóló kéziratát, melyet több mint tizenkétszer utasították vissza, mire az egyik kiadó meglátta benne a lehetőséget. Azóta az íróőő a becslések szerint több mint 450 millió példányt adott el.

KÖZÖSSÉG

Aki gyerekekkel dolgozik, tudja, hogy mennyire fontos a jó közösség. Nap, mint nap azon fáradozunk, hogy a csoportunkban/óvodánkban a gyerekek jó közösséget alkossanak. Miért? Mert az emberek társas lények, úgy vannak kitalálva, hogy szükségük van egymásra.

Közösséghez tartozni jó. Erősebbek és boldogabbak leszünk tőle.

Ennek bizonyítására nézd meg a következő mesét:

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

Egy csapat vagyunk - együtt vagyunk erősek



Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint a következő kisfilm:

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



Somogyi Mónika Tünde Merj!

Merj élni, látni,
érezni, tenni,
Szíved szabadnak hagyni,
S a lelked óhaját lesni!

Merj lépni,
beszélni, kérdezni,
Gondolataidat áramolni hagyni,
S a megérzéseidet létezni!

Merj kérni,
megfogalmazni, vágyani,
A szabályokat bátran megszegni,
S az álmaid beteljesedésére várni!

Merj mindent,
ami jó,
Ami szívnek és léleknek való,
Ami a szereteten és az igazságosságon alapuló,
S ami létezése neked és másoknak életet ad.

Mindezekén túl az ember legjobb orvosa a másik ember, és a közösség. Az egészség szempontjából talán a legfontosabb, hogy tartozzunk valahova, és legyenek emberek, akikre számíthatunk, Együtt vagyunk erősek!

Zeneterápia

<https://www.youtube.com/watch?v=SVyza9jzw18>

<https://www.youtube.com/watch?v=7QtGOWemQhY>

<https://www.youtube.com/watch?v=dP6PzabviDI>

Idézetek

“Amikor azt mondod: feladom, gondolj arra, hogy ilyenkor másvalaki azt mondja: egek, micsoda lehetőség!” – h. jackson brown

“Ha sikeres akarsz lenni, a dolog nagyon egyszerű. Érts ahhoz, amit csinálsz! Szeresd, amit csinálsz! És higgy abban, amit csinálsz! Igen, ilyen egyszerű ez.” – Will Rogers

“Többet tenni a világért, mint amennyit a világ tesz érted – ez siker.” – Henry Ford

“Az emberek elfelejtik, amiket mondtál. Az emberek elfelejtik, amiket tettél. De az emberek soha nem felejtik el, hogy hogyan érezték magukat veled.” – Maya Angelou

“Amikor megkísért annak a lehetősége, hogy feladd az álmaidat, küzdj még egy napig, még egy hétig, még egy hónapig, és még egy évig! Elámulsz majd, mi történik, ha csak azért sem dobod be törülközőt.” – Nicholas Vujicic

“Mindenki képes a terhét cipelni, akármilyen nehéz is, estig. Mindenki el tudja végezni a munkáját, akármilyen nehéz is, egy nap. Mindenki képes kedvesen, türelmesen, szeretően, tisztán élni, míg a nap le nem megy. És az élet csak ennyiből áll.” – Robert Louis Stevenson.

“A legnagyobb hiba, amit az életben elkövethetsz, az a folyamatos rettegés attól, hogy hibázni fogsz.” – Elbert Hubbard

A lehetetlen csupán egy nagy szó, amellyel a kis emberek dobálóznak, mert számukra könnyebb egy készen kapott világban élni, mint felfedezni magukban az erőt a változtatásra. A lehetetlen nem tény. Hanem vélemény. A lehetetlen nem kinyilvánítás. Hanem kihívás. A lehetetlen lehetőség. A lehetetlen múltó pillanat. A lehetetlen nem létezik.” – Muhammad Ali

“Egy pesszimista minden lehetőségben látja a nehézséget; egy optimista minden nehézségben meglátja a lehetőséget.” – Winston Churchill

Önbizalom tréning:

<https://www.youtube.com/watch?v=1zPSEQXQkKE>

Gyógyító film:

<https://www.youtube.com/watch?v=GdYJr03eJjE>

<https://www.youtube.com/watch?v=wINt5IEaqEU>

<https://www.youtube.com/watch?v=X8H45GA85UQ>

