

Idén is elindult az Európai Mentális Egészség hete

Az MHE megnyitotta a Mentális Egészség Hetét, amely a következő egy hétben a lelki problémák minden lehetséges aspektusával foglalkozik majd. Az idei különösen fontos, hiszen talán ennyire még sohasem vált égetővé lelkünk egészségének törékenysége, ami mára kiemelt társadalmi kérdés, valamint mélyen személyes tapasztalatként rávilágít a mentális egészségre. mindenki számára a világjárvány idején. A megnyitó a svéd Mind szervezet vezetőjével, Karin Schulz-cal indult, az alapokról: hogyan nyissuk meg lelkünket, hogyan beszéljünk problémáinkról, illetve segítsünk másoknak megnyílni.

Az idei „mentális egészségügy” téma reflektorfénybe helyezi a mentális egészséget, mint kiemelt társadalmi kérdést, valamint mélyen személyes élményt nyújt mindenki számára a világjárvány idején és azon túl. Több mint egy éve a járvány, a zárlat és a koronavírus okozta korlátozások megterhelik sok ember mentális egészségét. Mindannyian más pandémiát élünk meg. Egyesek egy szerettük elvesztését tapasztalják, hiányzik a barátok vagy a család; mások elvesztették munkahelyi biztonságukat, és magányosnak, stresszesnek és bizonytalanoknak érzik magukat a jövő iránt. Most, talán jobban, mint valaha, a mentális egészségünk számít. Ez az egy héten át tartó online akció alkalmat kínál az embereknek arra, hogy beszéljenek a mentális egészség minden aspektusáról, személyes történeteket osszanak meg arról, hogy az emberek miként birkóznak meg a lelki nehézségekkel a koronavírus-krízis során, és rávilágítanak a tanácsadás és a támogatásra összpontosító cselekvés szükségességére.

Karin Schulz, a talán legrégebben, 90 éve alakult svédországi Mind Egyesület vezetője nyitotta meg a hetet, egy Instagrammon közvetített találkozóval, ahol arról beszélgettek, hogyan tudunk megnyílni, illetve megnyitni szeretteinket. Mert ez ma egy gond, nem tudjuk sem azt, hogyan tegyük fel kérdéseinket, vagy mi magunk hogyan beszéljünk róla.

„Erőt akarunk adni az embereknek, hogy vegyenek részt személyes beszélgetéseken, ismeretterjesztés és érdekérvényesítő munka révén csökkenteni akarjuk a mentális betegségekkel kapcsolatos megbélyegzést és szégyent és mindenki számára javítani a mentális jóllét feltételeit. Nagyon fontos a kommunikáció, de a jó kommunikáció, amit meg kell tanulnunk. Mind nekünk, mind azoknak, akik hozzánk fordulnak. Alapvető elvünk, hogy figyelni kell a másokra. És nem csak a problémákról kell beszélgetni, hanem az álmokról, tervekről, mi fontos számunkra az életben. De kell, hogy a másik valóban érezze, hogy mi kíváncsiak vagyunk és tudatni, hogy akár mi is kerülünk sokszor nehéz helyzetbe, nincs egyedül ezzel”- kezdte a megnyitó beszélgetést Karin, aki az egyesületük öngyilkosság-megelőző segítő forró vonalának mintegy 1500 hívójának megkérdezése alapján készült felmérésük alapján osztotta meg, hogy mi a legfontosabb. „Ha a segítségre szoruló ember igazán érzi, hogy figyelnek rá, érdeklő a másikat az, amit mond, vagy a környezetében is megérzi a törődést, féltést, az nagyon sokat segít. Az általunk működtetett oldalak, forró drótm segélyvonalak, vagy akár a különböző segítő szolgáltatások mind-mind ezt mutatják, tanítják: vagyis hogyan nyissunk meg embereket, illetve ők hogyan tudnak beszélni problémájukról”- tette hozzá az egyesületi vezető.

A virtuális beszélgetésen négy kulcs üzenetet is megfogalmaztak, lényegében egy iránymutatót.

1. Fontos az edukáció!
2. Legyünk nyitottk a másik felé, hogy elnyerjük a bizalmát és megnyíljon ő is felénk!
3. Kérdezzünk, akár sokszor is, újra és újra, ne tanácsokat adjunk, hanem hallgassuk meg a másikat!

4. Ne interjúvoljunk, nyugodtan osszuk meg saját személyes problémáinkat is, hogy érezze, mi is lehetünk nehéz helyzetben, így lehet ez egy kétoldalú és elfogadó beszélgetés!