



Többségében segítő foglalkozásúakat érdekelt a pénteken megrendezett Lelki Egészség Világnapja, de a laikusok is kaphattak információt és élményt bőven a Tamási Áron Gimnázium bentlakásában megszervezett eseményen.



Az Udvarhelyszéken elérhető lelki segítyt nyújtó szolgáltatásokról **Telman Enikő**, a rendezvényt szervező Erdélyi Életvédők Egyesületének elnöke beszélt.

Majd a Székelyföldön hatalmas társadalmi problémát jelentő alkoholizmusról, annak megelőzéséről és kezeléséről **Geréb Tünde**, a Bonus Pastor Alapítvány munkatársa, családterapeuta számolt be.

Az alkoholizmus megelőzése már gyermekkorban elkezdődik és igazából a szülők felelőssége, hogy megtanítsák gyermekeiknek, hogyan éljék meg, fejezzék ki érzéseiket, örömeiket, bánatukat és feszültségeiket. A szülői jó tanács nem elég, sőt teljesen fölösleges. A gyermek a

hiteles szülői mintát utánozza, abból tanulja meg az érzések kifejezésének módját. A szülők az önvizsgálatot, a változás képességét is megtaníthatják gyermekeiknek. Később, ha már megtörtént a baj, és kialakult az alkoholtól való függőség, akkor sem egyedül a részegesnek kell változtatnia az életén, hanem az egész családnak.



Legtöbbször először a családtagok kérnek segítséget, mert már nem bírják a rájuk nehezedő nyomást – számolt be tapasztalatairól a pszichológus. Az alkoholista családtag feladatait idővel magukra kell vállalniuk, sokszor nemcsak a családi, hanem a munkahelyi szerepeit is nekik kell betölteniük. Ám ahhoz, hogy változás történhessen, vagyis az alkoholista abbahagyja az ivást, krízisnek kell beállnia. Vagy válással fenyeget a házastárs, vagy eladósodik, elveszti a munkahelyét, elhagyja a családját, a legtöbb esetben valaminek történnie kell ahhoz, hogy az alkoholista felismerje, bajban van, és segítségre van szüksége.

Geréb Tünde elmondta, az alkoholizmus egy élethosszig tartó betegség, nem gyógyítható, de kezelhető és amennyiben a páciens megtartja az absztinenciát, teljes életet élhet vele. A mértékkel való, kontrollált alkoholfogyasztás állapota azonban soha nem állítható vissza. Aki alkoholfüggő, az többé

nem ihat „csak egy pohárával”!

A pszichológus figyelmeztetett: az absztinencia, vagyis az önmegtartóztatás önmagában nem cél, hanem eszköz. Annak az eszköze, hogy a változás elinduljon.

Ugyanis mind az alkoholfüggő, mind a családtagok traumát, kríziseket élnek át addig, amíg egyáltalán felismerik a problémát, ezért minden esetben a teljes családdal dolgozni kell, hogy

visszaálljon az egyensúly. Az alkoholista újra megtanuljon alkohol nélkül, a család pedig az új, gyógyult családtaggal élni. Ez egy hosszas folyamat eredménye, a gyógyulást a Bonus Pastor Alapítvány rövid és hosszú, akár kilenc hónapig is eltartó programjai segítik Erdélyben. A súlyos esetekben előbb kórházi elvonókúra is szükséges lehet. A magyarózdi terápia lejártaival pedig ambuláns, egyéni terápián vagy családterápián vehet részt a függőségben szenvedő, valamint önszegítő csoportokhoz lehet csatlakozni.

Udvarhelyen például a Gyulafehérvári Caritasnál indult nemrég ilyen csoport Márton Orsolya pszichológus vezetésével – tudtuk meg a rendezvény szünetében.

Csendben mondd, hogy íííí

A meditációról Józsa Csaba mentálhigiénés szakember, lelkipraktikus vezető osztott meg érdekes információkat. Megtudtuk, hogy ilyen sokféle meditáció létezik, és nem csak az ezotéria foglalkozik vele. Az ezotérikus tanok és módszerek is lehetnek nagyon hasznosak, de sok a sarlatán, vagyis az önjelölt szakértő.



Mindhárom, a pszichológiai, az ezotérikus és a keresztény típusú meditáció is lehet direktív vagy nem direktív. A különbség az, hogy míg a direktív meditációval egy meglévő állapotunkból akarat és erőlködés révén akarunk eljutni egy kívánt állapotba, fejlődni szeretnénk, a nondirektív meditáció a meglévő érzéseinknek, gondolatainknak ad szabad teret. Mindkét meditáció végső soron személyiségi és akár kognitív fejlődéshez vezet. A nondirektív módszer talán pihentetőbb és kevésbé a jövőt célozza meg, inkább a jelenre figyelhetünk általa.

Megtudtuk, hogy Erdélyben is van már lehetőség a csendmeditációra, amely néhány napos

elvonulást jelent, ami alatt korlátozott időben és személyel szabad a beszélgetés. Az információ teljes megvonása arra készíti az embert, hogy magával jóba kerüljön, illetve a tűzoltópalack feliratát is élvezettel olvassa. A végeredményhez, a katarzis állapotához azonban egy krízisen át vezet az út – figyelmeztet a jezsuitáknál nevelkedett lelki gyakorlat-vezető.

Bálint Piroska előbb rábírta a közönséget, hogy többször is hangosan, hosszan kiejtse az í hangot, mert ez felfrissíti a gondolkodást. Majd elmesélte, hogy egy hatalmas krízisből sikerült megmentenie magát a hangokkal. Ezután nézett utána a hangterápiának, kiderült, hogy a magánhangzók gyógyhatását már régtől tanulmányozzák, és most a Lélekdal nevű, általa kidolgozott módszerrel próbál segíteni az embereknek.



Az előadások végén a résztvevők műhelymunkán vehettek részt, Józsa Csabával, Bálint Piroskával és Szabadi Kinga mentálhigiénés pedagógussal csiszolhatták lelküket, próbálhatták ki az előbb felsorolt módszereket. Szabadi Kinga a szeretetnyelveket ismertette meg az érdeklődőkkel.

Másnap a gyermekeké volt a főszerep, a számukra hirdetett rajzpályázat eredményeinek kihirdetése után foglalkozáson vehettek részt.

– Nagyon sok rajzpályázat beérkezett, több mint 200 rajz, amiből nehéz volt eldönteni a 7-9 éves kategóriából és a 10-12 évesek közül az első három díjat. Végül 12 díjat adtunk és sok-sok különdíjat. Eljöttek a szülők, tanítónők, sőt egy egész osztály is.



Számos tanulástól és szabadidős tevékenységtől megfosztás éri a gyerekeket, akiknek szülei itákoznak. A