



Ha úgy érzed, hogy többet vagy szomorú, mint vidám, valami nagyon nyomja a lelked, és nincs, akivel megbeszéljed, fordulj a Családsegítő Központhoz. Hetente két alkalommal vár Telman Enikő szociális munkás, mentálhigiénés szakember és Szalay Zsuzsanna pszichológus.

A központ munkatársaihoz főként lelki eredetű problémáinkkal fordulhatunk, mint például a házastársak közötti konfliktusok, gyermek- és serdülőkori gondok, gyász, beilleszkedési zavarok, de kiterjedt kapcsolatrendszerük révén, más területen dolgozó szakemberekhez is tovább tudnak irányítani.

A családsegítő fő célja a komolyabb lelki eredetű gondok megelőzése – hangsúlyozza a megelőzés szót Telman Enikő, a központ munkatársa.

Rengeteg depressziós, pánikbeteg, vagy „csak” szomorú ember él a környezetünkben, és nem vesszük észre őket. Vagy nem tudunk nekik hatékonyan segíteni. Az elhanyagolt lelki betegségeknek, tüneteknek komoly következményei lesznek, ha nem kezeljük őket: depresszióhoz, elmebetegségekhez, függőségekhez, főként alkoholizmushoz, és végül akár öngyilkossághoz is vezethetnek – figyelmeztet Enikő.

Kiemeli, hogy 2020-ra az Egészségügyi Világszervezet jelentése szerint a depresszió lesz a második legelterjedtebb betegség világszerte.

Nem vagy bolond, ha segítséget kérsz

Sokan egy legyintéssel elintézik a fájdalmukat, kilátástalan helyzetüket, mondván, hogy nem

bolondok hogy pszichológushoz, pszichiáterhez forduljanak. Régen is megvoltak nélkülük az emberek, ők is meglesznek valahogy. Csakhogy régebb nagycsaládokban éltünk, valaki csak akadt a közvetlen környezetünkben, akinek kisírhattuk magunkat, akivel kapcsolatot tudtunk teremteni.

Most elszigetelt kiscsaládokban élünk, gyakran több száz kilométerre a rokonságtól, barátoktól, és a közeliakkal sem igazán tartjuk a kapcsolatot – mondja a központ munkatársa.

Mostanában gyakrabban előfordul, hogy egyedül maradunk egy problémával. Visszafejlődtek a kapcsolatteremtő képességeink – gyakran a telefonba belemorogjuk, hogy Tessék! Vagy Igen!, ha idegen szám hív. Aztán, amikor kiderül, hogy ismerőssel beszélünk, rögtön hangnemet váltunk, pedig elsőre is lehetnének kedvesek.

Mikor forduljunk hozzájuk?

Ha úgy érezzük, hogy elakadtunk az életünkben, nem látjuk a kiutat egy bizonyos élethelyzetből, párkapcsolati, családi jellegű problémáink vannak, kerülget a depresszió előszele, és nincs kivel megbeszelnünk a gondjainkat.

Ha nem tudjuk eldönteni, hogy szükséges-e pszichológushoz, pszichiáterhez fordulnunk, vagy elég néhány beszélgetés valakivel, aki meghallgat, megért és bizalmasan kezeli az általunk mondottakat. Nem utolsó szempont az sem, hogy másnap nem a mi gondjainktól lesz hangos a lakótelep, mert elmondtuk Erzsikének, aki elsuttogta, Melindának, és a férje, Tibi is erről beszél már a gyárban Zsigával.

Depresszióra akkor gyanakodjunk, ha nincs kedvünk semmihez, minden és mindenki a terhünkre van, és már azoknak a dolgoknak sem tudunk örülni, amik azelőtt boldoggá tettek.

De keressük fel őket akkor is, ha nem tudunk beilleszkedni az iskolában, munkahelyen, már nem leljük örömeinket a munkánkban, és nem tudjuk megoldani a helyzetet.

Döntés előtt, szakítás után

Vannak olyan élethelyzetek, amelyekből nem látjuk a kiutat.

Felvételiztünk és bejutottunk álmaink egyetemére, álmaink városában, szüleink esetleg szándékuk ellenére finanszírozták az álmunkat, és ahogy odaköltözünk, kiderül, rémálomban vagyunk. Nem merünk szüleinkkel konfrontálódni, de fel szeretnénk ébredni.

Szakítottunk a barátnőnkkel, barátunkkal, és már a környezetünknek elege van a siránkozásunkból, de még ömlik belőlünk a bánat. Netán meghalt valakink, és még évek múlva is úgy érezzük, kifutott a talaj a lábunk alól, nincs értelme az életünknek.

Romokban a házasságunk, nem tudjuk eldönteni, hogy meg lehet-e menteni a kapcsolatunkat, vagy sem, mi a jobb a gyerekeinknek, ha széteső családban élnek felnőttkorukig, vagy hagyjuk szétesni, és más környezetben neveljük őket.

Természetesen nem döntenek helyettünk, csak segítenek új perspektívákat, új utakat keresni, rávezetni arra, mit szeretnénk mi magunk választani.

Segítenek megkeresni azt, aki segíteni tud

Persze, ők sem mindenhatók. Heti négy órában fogadják a pácienseket, tehát körülbelül négy személyt vagy családot tudnak fogadni, és nem állítják, hogy mindenhez értenek. De ha hozzájuk fordulunk, jó eséllyel segítenek megkeresni a problémánkkal foglalkozó szakembert, pszichológust, pszichoterapeutát, pszichiátert vagy egyéb segítő személyt, vagy intézményt, aki a problémás terület szakértője.

Például, bár Enikő is foglalkozott alkoholbetegekkel, de azért a környéken profinak számító Bonus Pastor Alapítványhoz küldi a pácienseket, ha az eset túlmutat a képességein. Vagy ha szociális problémánk van, a városháza szociális osztályára, vagy a lakossági tanácsadóba küldenek, ahol szintén ingyen segítenek.

Hol, mikor és mennyibe fáj ez nekem?

A Családsegítő Központ munkatársai hétfőn 9-11 és szerdán 14-16 óra között várják a

segítséget kérőket a Tábor utca 3B/2 szám alatt. Ajánlott előre bejelentkezni a 0740-655-239-es telefonszámon.

A szolgáltatás, mely a Polgármesteri Hivatal keretében működik, a szociálisan hátrányos helyzetű személyek, családok számára ingyenes.