

Lelki EGÉSZségünk

Nem létezik „egyetlen bevált” recept az élethez, sem olyan tanácsok sora, mely varázsütésre megoldaná minden problémánkat.

A mentális egészség valójában társadalmi, fizikai, lelki, gazdasági és szellemi egyensúly. És miként a testet edzeni, úgy a lelki folyamatainkat is irányítani kell. Ahogy a fizikai állapotunk sem mindig stabil, úgy a lelki egyensúlyunk is időről időre kibillen, és olykor igazi kihívás talpra állni, mentális egészségünket újra egyensúlyba hozni, azt meg is tartani.

Akár tudva, akár tudattalanul, de mindig is keressük az életünk célját és értelmét, s folyamatosan értékeljük életünk eseményeit. Ha van célja és értelme életünknek, képesek vagyunk – ha nem is minden pillanatban, mert az szinte lehetetlen – harmóniában élni belső énünkkel és a külvilággal.

Lelki folyamataink nyomon követése és az egyensúlyból való kibillenés felismerése sem mindig könnyű, de fontos, hogy tanulható folyamat, így lehet benne fejlődni is.

Rengeteg kihívás érhet minket az életben: stressz, kapcsolati problémák, gyász, függőség, hangulati zavarok, vagy akár szorongás. Időnként akár a pozitív események is kizökkenthetnek minket a jól megszokott kerékvágásból, új alkalmazkodásra készítve minket...

Első lépésként lényeges, hogy ha problémánk van, fel- és beismerjük magunknak, valami nem működik jól, nincs rendben. Ezt követően el is kell tudni szólni magunkat a nehézség megváltoztatása mellett. Ezután, ha úgy érezzük, egyedül nem tudunk megbirkózni problémánkkal fontos, hogy tudjuk hogyan kérjünk és fogadjunk is el segítséget: családtagjainktól, barátainktól vagy akár szakembertől (pszichológus, pszichiáter).

Nem szabad megfeledkeznünk arról sem, hogy mi magunk mit tehetünk saját lelki világunk, közérzetünk jobbá tételéért:

- tiszta, rendezett környezet létrehozása
- megfelelő időbeosztás, rendszer a mindennapokban és elfoglaltságok, cél kitűzése
- kiegyensúlyozott étrend és testmozgás (Nem hiába: Ép testben, ép lélek!)
- stresszt okozó tényezők kiszűrése, túlterheltség elkerülése
- kikapcsolódást jelentő tevékenységek keresése (meditáció, relaxáció, hobbi)
- regenerálódásra időt hagyni (alvás)
- az emberi kapcsolatok ápolása, bizalom megléte
- szükség esetén segítségkérésre és -elfogadásra való képesség
- konfliktus vagy problémahelyzet esetén törekedni a megoldásra, változtatásra