

Mentális egészségmegőrzés szülőknek

A **mentális egészség** egy **belső egyensúlyi állapotunk**. Ez segíti elő, hogy kamatoztatni tudjuk a képességeinket, képesek legyünk felismerni, kifejezni és szabályozni az érzéseinket és empatikusan fordulni mások felé. A **mentális zavarok, nehézségek** megfelelő kezelés nélkül megnehezíthetik, ronthatják a mindennapi életvitelt, jelentős szenvedést okozva. A fizikai betegségekkel, tünetekkel ellentétben, kevésbé látványos, lelki vagy viselkedéses tünetek jelezhetik a problémát, melyeket hajlamosak lehetünk figyelmen kívül hagyni, bagatellizálni. Időről-időre mindannyian kizökkenhetünk a korábban megszerzett egyensúlyi állapotunkból. Az Ukrajnából menekülők többféle krízist is átélhettek, átélhetnek: a háború borzalmai, a saját ország elhagyása, a távolság a szeretteinktől, az új környezet, a pénzügyi nehézségek mind jelentős terhet róhatnak a lelki egészségre. Életünk egy ilyen időszakában elengedhetetlen, hogy **fel tudjuk ismerni saját magunkon a lelki egészségromlás jeleit**, hisz csak ez után törekedhetünk arra, hogy olyan lépéseket tegyünk, amelyek hozzájárulnak a jóllétünk visszaszerzéséhez.

Hová fordulhatok, ha nehézségeim vannak szülőként?

Egy központ, ahol az egyedül gyereket nevelő szülők kapcsolódást és segítséget is tudnak kapni (angol nyelven):

- <https://www.egyszulo.hu/english>

Itt pedig a nagycsaládosok találnak maguknak plusz lehetőségeket (angol nyelven):

- <https://noe.hu/home/>



Hová fordulhatok, ha a gyermekemnek lelki problémáim vannak?

<https://ua.kek-vonal.hu/> (ukrán nyelven)

Hová fordulhatok, ha nekem vannak lelki problémáim?

- Pszichológiai tanácsadás ukrainai menekülteknek:
<https://help.unhcr.org/hungary/help/psychological-counselling/>
<https://pszi.hu/ukrainai-menekultek-probono/>

Traumaközpont: <https://traumakozpont.hu/en/therapies/>

- Angol nyelven elérhető szolgáltatások:
 - **Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat (OKIT):** <https://okit.hu/gyik/uk> ;
06 80 20 55 20
 - **Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége:** <https://sos116-123.hu/>
 - e-mail: englishhelp@gmail.com (72 órán belül válaszolnak)
 - **NANE - Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen Egyesület:** <https://nane.hu/>
 - NANE segélyvonal: +36 80 505 101 (hétfő, kedd, csütörtök és péntek: 18-22 óra; szerda 12-14 óra között)
 - online chatsegély szerdánként 16-18 h között
- **Krízis- és pszichiátriai ambulanciák Budapesten:**
 - Péterfy Kórház, Pszichiátriai Osztály és Krízisintervenció - +36 1 322 1896
 - SOTE Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika: +36 20 663 2247
 - Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézet, Pszichiátriai Gondozó:
+36 1 289 6200/1489-es mellék
- **Krízis- és pszichiátriai ambulanciák Debrecenben:**
 - Debreceni Egyetem Klinikai Központ, Általános Pszichiátriai Szakrendelés
https://klinikaikozpont.unideb.hu/en/clinic_finder/clinic/132,
 - Debreceni Egyetem Pszichiátriai Klinika Pszichológia és pszichoterápia szakrendelés.
Nem sürgősségi és nem visszarendelt betegek fogadása telefonos előjegyzés alapján történik, ügyeleti időn kívül. A szakrendelésekre időpontot az 06 (52) 411-717 / 55214 és az 06 (52) 411-717 / 56234 mellékeken kérhető 9 és 15 óra között. Rendelési idő: hétfő-péntek 8:00-12:00

További olvasmányok, videók a témában:

Ha szeretnél bővebben olvasni a lelki egészség megtartásáról, a lelki egészségromlás jeleiről, vagy változtatni szeretnél az életmódodon, az alábbi olvasmányokat és videókat, alkalmazásokat ajánljuk:

- Bővebben a Nyugis Együtműködések projektről (magyar nyelven):
<https://sulinyugi.hu/nyugis-egyuttmukodesek>

Ikon forrása: <https://fontawesome.com/>

- Lélekemelő Program Szülőknek. Öt részből álló tananyag (magyar nyelven).

<https://webshop.unicef.hu/Lelekemelo-program>

- Hogyan küzdjünk meg nehéz helyzetekkel (ukrán nyelven)

<https://traumakozpont.hu/blog/hogyan-kuzdjunk-meg-a-nehez-helyzetekkel/>

- **Életmódváltás:**

A mozgás és életmódváltás átalakításához applikációkat, külön platformokat is igénybe vehetsz, amelyek között díjmenteseket és előfizetéses verziókat is találsz:

- Díjmentesen letölthető applikáció futáshoz, **NIKE RUN CLUB applikáció**

- <https://www.nike.com/nrc-app>

- Ha pedig inkább a sétálás híve vagy, akkor a Walk at home

<https://walkathome.com/> oldalát és szintén letölthető applikációját

tudjuk ajánlani. Illetve ezen belül Leslie Sansone-t, aki angolul instruál a díjmentesen elérhető youtube videókon keresztül.

<https://www.youtube.com/watch?v=DYuw4f1c4xs>

- Jógázás a gyermekeddel: Az AdniJóga Online Egyensúly platformján Jógaországba tudtok elutazni a gyerekekkel, Dána manó társaságában, hogy kicsit mozogjatok, mókázatok és pihenjete. A platformon található videókhoz egy letölthető foglalkoztató füzet is tartozik. Ha szeretnéd használatba venni az Online Egyensúlyt, írd az info@adnijoga.hu email címre! (ukrán nyelven)

- **Magyarországi oktatással kapcsolatos információk itt érhetőek el:**

- <https://menedek.hu/hirek/pozitiv-tortenetek-az-iskolabol-video>

- <https://help.unhcr.org/hungary/help/education/>

- **Nyelvi nehézségek esetén itt talállok önkéntes ukrán-magyar tolmácsokat:**

- <https://www.facebook.com/groups/1605526716461898/?ref=share>

