

A lelki egészség

Gondolták volna, hogy a lelki egészségnek van világnapja? Van, méghozzá október 10.-én, pedig sokan nem is tudják, mit kellene ünnepelniük. Mit jelent egyáltalán az, hogy lelki egészség? A meghatározás szerint a lelki egészség, azaz a mentálhigiéna a lelki egészség megőrzésére, védelmére, a betegségek megelőzésére, a veszélyeztető helyzetek, életmód felismerésére vonatkozó ismeretek rendszere, amely az egészségtudatos életvezetés alapja.

Álljunk meg itt egy pillanatra, és gondolkodjunk el azon, mit is jelent számunkra a lélek szó, van-e nekünk egyáltalán olyan, és törődünk-e valaha az egészségével? A testünk egészségével persze törődünk így-úgy, időnként ráállunk a mérlegre, és ha túl sokat mutat, fogyókúrázni kezdünk. Ha elkap a nátha, gyógyteával, ágynyugalommal kezeljük magunkat, ha pedig rosszabbra fordul az állapotunk, orvoshoz megyünk. De tisztában vagyunk-e azzal, milyenek lehetnek a lelkünk betegségei? Felismerjük-e testi tünetek hiányában, hogy mikor kell tennünk valamit azért, hogy a lelkünk is egészséges legyen? Illetve milyen testi tünetek utalhatnak arra, hogy valójában a lelkünk beteg?

Az emberben lassan tudatosodott, hogy az anyagi világon kívül létezik egy szellemi világ, és képesek vagyunk kapcsolatot teremteni ezzel a szellemi világgal, hiszen bennünk is él egy kis darabkája, a lélek. S hiába élünk kacsalábon forgó palotában, terülj-terülj asztalkámmal a konyhánkban, ha eközben megaláznak, elnyomnak, olyan helyzetekbe kényszerítenek minket, amelyben nem érezzük jól magunkat – milyen kifejező a magyar nyelv, „nem érzi jól magát a bőrében” – akkor az előbb-utóbb testi betegségben is meg fog nyilvánulni. Ha például valaki nem szereti a munkahelyét, mert nincs sikerélménye, ha nem tanulhatta azt a szakmát, amit szeretett volna, ha a társa zsarnokoskodik felette, akkor ezek a „lélekölő” élmények előbb-utóbb kedvetlenné, kiégetté, fásulttá teszik az illetőt, s ha sokáig nem lép ki ebből a rendszerből, akkor sajnos betegg is.

A lélek betegségeit ugyanúgy kategorizálni kell a súlyossága szerint, mint a klasszikus betegségeket. Vannak az enyhébb, közepesen súlyos és a súlyosabb változatok. A stressz, a szorongás a lelki panaszok két legenyhébb formája, közepesen súlyos lelki betegség a depresszió, a mániákus depresszió és a pánikbetegség, a legsúlyosabb pedig a személyiségzavar, a skizofrénia és a szenvedélybetegség.

A legfrissebb felmérések szerint a lakosság kétharmada kerül hetente legalább egy-két alkalommal intenzív stresszhelyzetbe. Száz felnőttből tizenöt pedig olyan betegségtől szenved, amely a krónikus stressz következtében alakult ki. Akinek az élet több területén kell egyszerre helytállnia, magas követelményeknek kell megfelelnie, annál hamar kialakulhat a mentális fáradtság, súlyosabb esetben a kiégés. Az aggódó, valamilyen helyzetet kerülő típusoknál pedig stresszhelyzet esetén szorongás, pánikroham léphet fel. Ezeket az enyhébb lelki eredetű betegségeket sikeresen lehet kezelni. Pszichológusok és pszichiáterek állítják, hogy egy kis önismerettel, rendszeres testmozgással, feszültségoldó megoldásokkal, lazító technikákkal, egészséges táplálkozással enyhíthetők vagy megszüntethetők a panaszok.

Kevesen tudják, hogy a napi rendszerességgel végzett testmozgás (séta, kocogás, biciklizés, úzás) vagy sporttevékenység, ezen belül a combat, a karizmoktat megmozgató tornagyakorlatok serkentik a testben a szerotonin, azaz az „örömhormon” termelését. Aktív mozgás közben a negatív gondolatok, szorongások helyét átveszi a saját testünk feletti uralom, a teljesítmény élvezete. Már a napi félórás mozgás is csökkentheti a testi, lelki tüneteket, erősítheti az önbizalmat, ennek hatására pedig javulhat a feszültségkezelő és problémamegoldó képességünk. Már az is sokat segít, ha a szabad levegőn vagyunk. Egy séta az esőben, fél óra tempós gyaloglás is segít rendezni a gondolatainkat, a D-vitamin pedig az úgynevezett „téli depresszió” egyik legjobb ellenszere.

Az önismeret nagyon fontos a lelki egészségünk szempontjából. Tisztában kell lennünk minden jó és rossz tulajdonságunkkal ahhoz, hogy elfogadjuk önmagunkat olyannak, amilyenek valójában vagyunk, és ne mások elvárásainak akarjunk megfelelni. Senkinek nincs joga megmondani, milyen az „ideális” kisgyermek, tinédzser, felnőtt férfi és nő, kismama vagy nyugdíjas. Ezt mindenkinek magának kell kialakítania a saját értékrendje, világnézete szerint.

Ha pedig a fásultság, kedvetlenség, kiégés, búskomorság tüneteit észleljük magunkon, ne habozzunk segítséget kérni. Egy baráti beszélgetés sokat segíthet nehéz helyzetekben, viszont ha úgy érezzük, hogy elakadunk, és nem tudunk tovább lépni, ne habozzunk segítséget kérni szakembertől. A pszichológusok nem csak lelki eredetű problémák esetén, de nevelési, párkapcsolati kérdésekben is tudnak tanácsot adni.

További információkat talál az alábbi weboldalakon:

<http://www.egeszseg.hu/tag/lelki-egeszseg/>

<http://www.egeszseg.hu/cikk/tanulmanykotet-jelent-meg-a-testi-lelki-egeszseg-megorzeserol>

<http://www.webbeteg.hu/cikkek/psziches/9651/tegyen-a-stressz-ellen>