



## A MENTÁLIS EGÉSZSÉG



A **mentális egészség** magában foglalja azt, hogy képesek vagyunk munkába, iskolába járni, megküzdünk a mindennapi stresszel, szociális életet élünk, illetve, hogy teljesnek és kielégítőnek érezzük életünket.

A mentális egészséghez tartozik a változásokkal és kihívásokkal való megküzdés képessége is. A **mentális problémák** hatással vannak az érzésekre, gondolatokra és cselekvésekre, illetve a mindennapi életben nehézségeket okozhatnak (iskola, munka, párkapcsolat terén).

### Mentális egészséggel kapcsolatos problémák

A lehangoltság, a feszültség, és a düh mind normális érzések, de ha ezek **hosszú távon fennállnak, vagy a hétköznapi életedre hatással vannak, akkor lehet, hogy mentális problémáról beszélünk.**

**Fontos, hogy a barátaiddal, családdal megbeszéljed, de szakszerű segítséget is kell kérned ilyen esetben.**

### A következő jelekre érdemes odafigyelni

- Megszűnt a motivációd, és már nem élvezed azokat a tevékenységeket, amiket eddig
- Alvással kapcsolatos problémáid merülnek fel: nem alszol, vagy éppen sokkal többet alszol, mint eddig
- Evési szokásaid megváltoznak: kevesebbet vagy többet eszel
- Könnyen fel lehet idegesíteni, néha ok nélkül leszel mérges a barátaidra, családdra
- A tanulás nehezebben megy, romlanak a jegyeid
- Olyan kockázatos, vagy veszélyes helyzetekbe kerülsz, amiket máskor kerültél (pl. droghasználat, túl sok alkohol fogyasztása)
- Feszültnek vagy nyugtalannak érzed magad
- Szomorú, lehangolt vagy
- Nehezebben koncentrálsz, vagy jegyzel meg dolgokat
- Minden ok nélkül elsírod magad
- Sok negatív gondolatod van
- Szokatlanul stresszes vagy, sokat aggódsz



## A MENTÁLIS EGÉSZSÉG



### Mi okozza a mentális zavarokat?

Mentális probléma általában nem egyetlen okból fejlődik ki, sokkal inkább **több tényező együttesen** járul hozzá. A következő felsorolásból minél több pont igaz valakire, annál valószínűbben számíthat arra, hogy élete során valamilyen mentális betegséggel szembe kell majd néznie:

- Biológiai faktor, vagyis a szülőktől örökölt gének
- Kora gyermekkori tapasztalatok (úgy mint bántalmazás, elhanyagolás, vagy egy közel álló személy elvesztése)
- Különböző személyiségjegyek, a problémákkal való megküzdés képessége, gondolkodási mintázatok
- Adott körülmények: túl magas teljesítményelvárás az iskolában, stresszes munka, pénzzel kapcsolatos problémák, bonyolult emberi kapcsolatok, családon belüli problémák, stb.

### Mikor beszélünk mentális zavarról?

- Viselkedésbeli változás: árulkodó lehet, ha valaki sokkal beszédesebbé, szótlanabbá vagy éppen agresszívebbé válik, mint korábban volt
- Hangulatbeli változás: ha valaki a korábbihoz képest szomorúbb vagy szorongóbb lett
- Változás a kapcsolatokban: konfliktusok barátokkal, kiválás baráti társaságokból, szakítás, konfliktusok a családon belül
- Változó étkezési, alvási szokások: étvágytalanság vagy megnövekedett étvágy, hirtelen súlyvesztés vagy súlygyarapodás, korábbinál jelentősen több vagy kevesebb alvás
- Elhúzódó rossz közérzet, túlzott fáradtság, állandó letörtség-érzés

**Mivel időről-időre magunkon is megtapasztalhatjuk a felsorolt jelenségek valamelyikét, ezeket akkor kell komolyan venni, ha a szokásosnál hosszabb ideje fennállnak, az élet legtöbb területére kihatnak, és akadályoznak a mindennapi tevékenységek elvégzésében, az élet élvezetében.**



## A MENTÁLIS EGÉSZSÉG



### Mi az a mentális betegség?

Mentális betegség egy olyan állapot, ami bármilyen korban kialakulhat, de például a szorongásos zavarok, vagy a depresszió sokszor előfordul fiatal korban. A mentális betegség befolyásolja a gondolataidat, érzéseidet, memóriádat, tetteidet. A mentális betegségek tovább tartanak időben, mint a mentális egészség zavarai, és több problémát is okoznak.

Fontos megjegyezni, ha ilyenre gyanakszol, fordulj szakemberhez (pszichológus, pszichiáter, iskolapszichológus, házi orvos)!

### Hogyan tudsz magadnak segíteni?

Van néhány dolog, amit magad is megtehetsz a mentális egészséged érdekében, hogy csökkentsd a mentális problémák felbukkanásának lehetőségét.

Alább találsz pár példát, amiket érdemes kipróbálnod, ha például úgy érzed, nagyon feszült vagy és szorongsz:

- Figyelj az étkezésedre – egyél rendszeresen és egészségesen
- Aludj eleget
- Tölts minél több időt olyan emberekkel, akikben bízol, akikkel önmagad lehetsz, és jól érzed magad
- Beszélj az emberekkel
- Sportolj
- Kerüld az alkoholt, kerüld a drogfogyasztást
- Mindennap találd meg valami olyan tevékenységet, amit örömmel csinálsz (hobby)
- Ha a felsoroltak ellenére sem érzed jobban magad, kérj mihamarabb segítséget!