

FELNÖTT LELKI EGÉSZSÉG KÖZPONT

**Gondoskodjunk együtt a jó
közérzetről és az egészséges jövőről!**



A LELKI ÁLLAPOTUNK FONTOS

A lelki egészség minden életszakaszban az egyén átfogó egészségének szerves része, hiszen hatással van a gondolkodásunkra, az érzelmeinkre, a tapasztalásunkra és a viselkedésünkre.

A szilárd lelki egészség lehetővé teszi:

- az elégedettség, az értelem és a remény érzéseinek a megélését,
- az önbecsülést és az egészséges önképet,
- az egymást kiegészítő személyközi kapcsolatokat, valamint
- a kihívásokkal való hatékony megküzdést az élet valamennyi területén.

Életünk során mindnyájan találkozunk olyan kihívásokkal, amelyek során hangulatingadozásokat, valamint időszakos és átmeneti kellemetlen érzéseket, gondolatokat, érzelmeket tapasztalhatunk. A kihívások az élet részét képezik, és a jó lelki egészség segít abban, hogy ezeket a kihívásokat vagy egyedül vagy a hozzátartozóink segítségével sikeresen megoldjuk.



MIKOR KELL SEGÍTSÉGET KÉRNI?

Amikor azonban azt vesszük észre, hogy a problémákat önmagunk vagy mások segítségével nem tudjuk megoldani, és ezek a problémák oly mértékű terhet rónak ránk, amelytől láthatóan romlik a hangulatuk, a gondolkodásmódunk és a viselkedésünk, rosszabbul tudunk megküzdeni a mindennapi feladatainkkal, romlik a hozzátartozóinkkal való kapcsolatunk és az életminőségünk, érdemes szakmai segítséget kérni.

A helyi környezetében rendelkezésére áll a felnőtt lelki egészség központ, amely gyors és hozzáférhető segítséget nyújt mindazoknak, akik lelki problémákkal küzdenek, vagy tanácsra van szükségük arra vonatkozóan, hogyan tudnának segíteni a hozzátartozóiknak.



HOGYAN ZAJLIK A TÁMOGATÁS ÉS A SEGÍTSÉGNYÚJTÁS?

Bárki, aki lelki problémákkal küzd, konzultációt kezdeményezhet a felnőtt lelki egészség központban tevékenykedő szakemberekkel. Hozzá tartozói tekintetében is kérhet segítséget és tanácsot. A kezelés megkezdéséhez nem feltétlenül szükséges beutaló.

A személyes orvosa, a szakorvosa, a sürgősségi szolgálat, a szociális ügyintéző központ, a szociális ellátási programok kivitelezői vagy más résztvevő szolgálatok is a központba irányíthatják.

Egy egész szakértői csapat áll a rendelkezésére egy helyen:

- nővérek,
- szociális munkások,
- munkaterapeuták,
- pszichológusok és
- pszichiáterek.

A segítségnyújtás különböző formái állnak a rendelkezésére:

- támogatás és kezelés,
- a hozzátartozók támogatása,
- tanácsadás és oktatás,
- pszichoterápia és csoportos terápia.

A központ a helyi közösség más szolgálataival és szervezeteivel is együttműködik, amelyek szintén támogatást és segítséget nyújthatnak.

Az első kapcsolatfelvétel keretében elbeszélget a nővérrel a problémáiról, és egyeztetik a központban való látogatás első időpontját. Ezután a csapattal egyeztetik az önnek legoptimálisabb segítségnyújtási tervet.





za duševno zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Együtt sok problémát meg tudunk oldani.
Ha a lelki egészségével kapcsolatos bármilyen
kérdése van, hívjon bennünket, és mi örömmel
segítünk.

**Sürgős és az életet, valamint az egészséget
veszélyeztető állapotok esetén forduljon
segítségért a sürgősségi központokhoz, illetve
hívja a 112-es segélyhívó számot.**



A felnőtt lelki egészség központok hálózata a
MIRA Nemzeti lelki egészség program keretében
jött létre. További információkért keresse fel a
zadusevnozdravje.si weboldalt.

KAPCSOLAT

