

Konferenciával a lelki egészségért



2018. október 10. 18:59 | [Kugyelka-Zámbori Eszter](#)

A Lelki egészség világnapján, október 10-én immár 20. alkalommal rendeztek konferenciát Békéscsabán azzal a céllal, hogy felhívják a figyelmet a mentális problémákhoz és a mentális problémákkal élőkhez kapcsolódó előítéletek elleni küzdelem fontosságára. A szakemberek a lelki egészség, azon belül a munkahelyi jó közérzet megőrzésének eszközeiről is tanácskoztak a békéscsabai rendezvényen, szerdán.

A megyeszékhelyen működő szociális intézmények és civil szervezetek évek óta kiemelten foglalkoznak a lakosság lelki egészségének megőrzésével – erről Szarvas Péter polgármester beszélt köszöntőjében.

- Egy ilyen konferencia is fel tudja hívni a figyelmet arra, hogy minden ember felelős önmagáért, a környezetéért, és akkor tud a legtöbbet tenni, hogyha a lelki egészsége rendben van - hangsúlyozta **Szarvas Péter**.

Pénzcentrikus világban élünk, mindent, így a lelki egészséget is lehet anyagiakkal mérni, ugyanis ha az emberek nincsenek jól, akkor nem tudnak sem a munkahelyükön, sem a családban helytállni – emelte ki Szicsek Margit. A klinikai szakpszichológus hozzátette: ez látszik a táppénzes napok számában, és ennek azonnali gazdasági kihatásai vannak. Mint mondta: fel kell hívni az emberek figyelmét arra, hogy ők maguk felelősek a lelki egészségükért.

- Annak a megoldását, hogy én hogy vagyok a bőrömben, testileg-lelkileg hogy érzem magam, nem kívülről kell várni. Ez egyedül azon múlik, hogy én mennyire tudok figyelni magamra, a testemre és a lelkemre is. Ne azt várjam, hogy a családtagjaim gondoskodjanak az én lelki békémről, a munkahely igazodjon hozzám és úgy funkcionáljon, hogy én ott jól érezzem magam. Nekem kell úgy alakítani a saját hozzáállásomat, és nekem kell megteremteni az életemben azokat a szigeteket, ahol én fel tudok tölteni, és másnap újra helyt tudok állni - hangsúlyozta **Szicsek Margit**. A klinikai szakpszichológus előadásában a virtuális közösségi tér családokra gyakorolt hatásáról beszélt a szerdai konferencián.

- Most, a 20. alkalommal a virtuális világ hatásairól és a háláról lesz szó bővebben. A háláról azért, mert tudományos kutatások bizonyították, hogy aki hálára, a hála érzetére képes, annak egyszerűen egészségesebb nem csak a lelke, hanem a teste is - tájékoztatott **Szabóné dr. Kállai Klára** klinikai szakpszichológus.

A konferencián összefoglaló előadásban beszélt az érdeklődőknek arról a munkáról, amelyet Békés megyében negyven éve a lelki egészség szolgálatában végzett.

A Békéscsabai Egészségügyi Alapellátó Intézmény és a Dr. Baly Hermina Mentálhigiénés Alapítvány azzal céllal szervezi meg közösen a konferenciát, hogy segítsenek mind a szakembereknek, mind a lakosoknak.

- Legyen olyan dolog a mindennapi életben, amiben hiszünk. Higgyünk a családban, a munkánkban, istenben, a relaxációban, a sportban, tehát legyenek olyan feltöltésre alkalmas eszközök a kezeinkben, amelyekben az egyre nagyobb arányban hódító mentális betegségeket – depressziót, szorongást – meg tudjuk előzni – emelte ki **Dr. Vincze Gábor** pszichiáter.

A konferencia előadásain a szakemberek mellett a lakosság is részt vehetett, a délutáni kiscsoportos gyakorlati foglalkozásokra pedig a pszichológusokat, pszichiátereket és a szociális területen dolgozókat várták.

[Itthon](#) [Életmód](#) [Egészségügy](#) [Békéscsaba](#) [Szarvas Péter](#) [Szicsek Margit](#) [Dr. Baly Hermina Mentálhigiénés Alapítvány](#) [Szabóné dr. Kállai Klára](#) [pszichológia](#) [Lelki egészség napja](#)
[Békéscsabai Egészségügyi Alapellátó Intézmény](#) [Dr. Vincze Gábor](#)

Ezek is érdekelhetik



"Amikor a párod megkérdezi, mi bajod, ne az legyen a válasz, hogy semmi"

2020. február 16. 09:26



Békéscsabai Életműdíjat kapott dr. Moskovits Sándor

2020. április 2. 17:40



Szarvas Péter: A járvány ellenére is tovább zajlanak a csabai beruházások

2020. április 2. 14:09



Közel 500 millió forint tartaléka van a veszélyhelyzetben Békéscsabának

2020. április 1. 17:23