

TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„ Dömötöri Sándor Vendéglátó Kft. egészségre
nevelési programja”

EGÉSZSÉGNAP

**„ Mentálhigiénés előadás, személyiségfejlesztés,
a szaunázás jótékony hatásai”**





TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„ Mentálhigiénés előadás, személyiségfejlesztés, a szaunázás jótékony hatásai”

A mentálhigiéné minden olyan tevékenység, melynek célja az egészséges lelki élet kialakítása és megtartása, olyan orvosi tudományág, amely támogatja és elősegíti a mentális egészséget és a mentális betegségek megelőzését a pszichiátria és a pszichológia segítségével. A mentálhigiéné feladata a lelki egészség elősegítése és megőrzése, illetve azon ismeretek és intézkedések felhasználása, melyek arra irányulnak, hogy megelőzzék a lelki rendellenességeket és javítsák az egyén pszichológiai beilleszkedését a társadalomba, illetve képességeit a harmonikus szociális kapcsolatok kialakítására. Emellett említésre méltó, hogy különböző problémák megoldására kínál megfelelő megoldásokat, ilyenek például: alkoholizmus, depresszió, drogfüggés, szerencsejáték-függés stb.

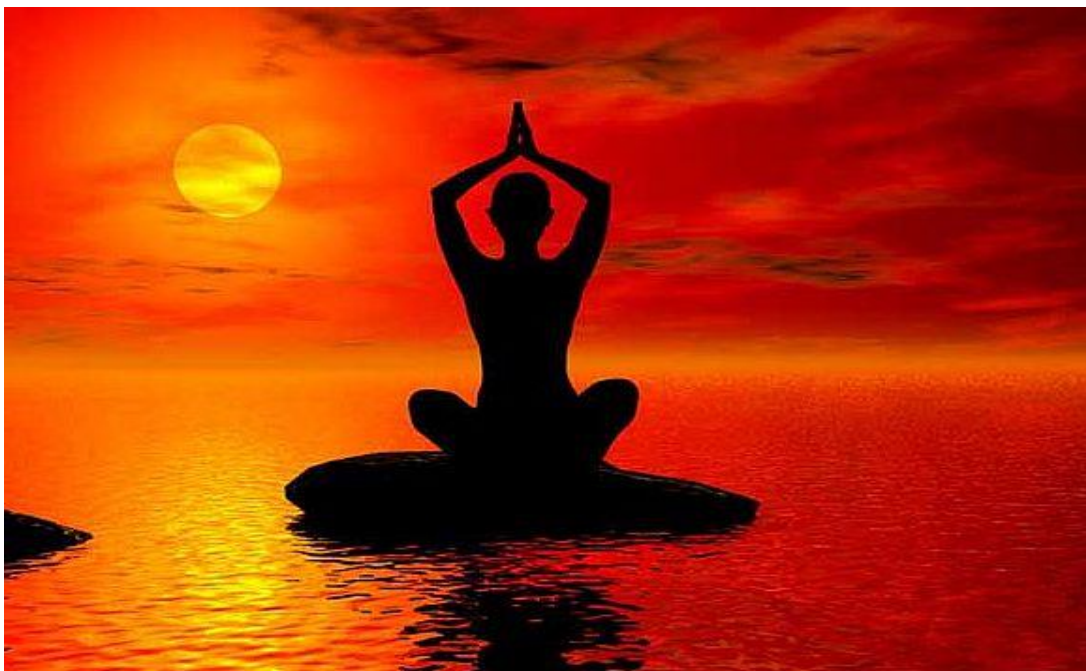




TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„ Mentálhigiénés előadás, személyiségfejlesztés, a szaunázás jótékony hatásai”

A lelki egészségvédelem a személyiséget akarja védeni, fejleszteni. Ennek megfelelően a mentálhigiéné úgy fogalmazódik meg, mint a lelki egészségfenntartáshoz és fejlesztéshez szükséges készségek és képességek tanítása, gyakoroltatása, továbbá a lelki egészséghez nélkülözhetetlen ingerek, külső hatások biztosítása és az ártalmas külső hatások biztosítása, és az ártalmas külső hatások kiküszöbölése. Azonban a mentálhigiénének nem csak egyénlélektani, hanem társlélektani és szociológiai vetületi is vannak. E szerint a megelőző fejlesztő, kapcsolathálózat-közösségépítő viszonyulás a mentálhigiéné lényege, és ez minden társadalmi területen megnyilvánulhat, a politikától kezdve a gyógyításig.





TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„ Mentálhigiénés előadás, személyiségfejlesztés, a szaunázás jótékony hatásai”

A MENTÁLIS EGÉSZSÉG 10 ÖSSZETEVŐJE

- ✓ Gondolkodj pozitívan, ez könnyű!
- ✓ Törődj azzal/azokkal, akiket szeretsz!
- ✓ Folytasd a tanulást, amíg élsz!
- ✓ Tanulj a hibáidból!
- ✓ Mozogj naponta, hiszen ezáltal javíthatod a közérzeted!
- ✓ Ne bonyolítsd túl az életedet szükségtelenül!
- ✓ Próbáld megérteni és ösztönözni a körülötted levő embereket!
- ✓ Ne add fel, a sikeres élet egy „maraton”!
- ✓ Fedezd fel és gondozd a tehetséged!
- ✓ Tűzz ki célokat és valósítsd meg őket!





TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„ Mentálhigiénés előadás, személyiségfejlesztés, a
szaunázás jótékony hatásai”

ÖNISMERET

Az önismeret, önmegismerés egy olyan önmagunkra irányuló lelki folyamat, amely során megismerjük személyiségünk tulajdonságait, képességeit, szándékait, érzelmeinket, gondolatainkat és mindezek együttes működését. Az önmegismeréshez szükség van őszinteségre, hogy be tudjuk vallani magunknak azokat az igazságokat is, amelyek bevallása fájdalommal jár. Az önismereti folyamatot jó esetben önfogadás követi. Az önismeret segítségével tudatosabbá válhatunk önmagunk működésével kapcsolatban, mintha külső szemlélőként tekintenénk saját magunkra. Életünk és helyzeteink megértése és feldolgozása révén meghaladhatjuk elakadásainkat, rossz berögződéseinket és szokásainkat, ráláthatunk vakfoltjainkra. A környezetünkre adott reakcióinkat tudatosabban irányíthatjuk, ezáltal harmonikusabb, teljesebb életet élhetünk.





TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„ Mentálhigiénés előadás, személyiségfejlesztés, a szaunázás jótékony hatásai”

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Amikor a személyiségfejlesztés témaköréről gondolkozunk, természetes, hogy felmerül bennünk a kérdés, mi is az a személyiség? A mindennapi értelemben használt személyiség fogalmát akkor használjuk, amikor egy emberre jellemző sajátosságot akarunk kifejezni. A személyiség jellemzője az állandóság. A személyiség másik kiemelkedő jellemzője az egyediség. Nincs két egyforma személyiség. Az ember személyisége értékes és érzékeny, hiszen nincs megismételhetetlen. Nagyon óvatosan kell vele bánni. A személyiségpszichológia alapelve: Ne árts!





TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„ Mentálhigiénés előadás, személyiségfejlesztés, a szaunázás jótékony hatásai”

„ A SZAUNÁZÁS JÓTÉKONY HATÁSAI”

"A szauna a szegény ember orvossága"- tartja a tradicionális finn közmondás. A finnek már évekkel ezelőtt megfigyelték, hogy szaunázással testünk természetes lázat produkál, mely láz lehetővé teszi, hogy testünk aktiválja védelmi rendszerét a potenciális betegségek ellen.

Íme néhány jótékony hatás, melyeket a szaunázás következtében ön is megtapasztalhat:

- Élénkebb vérkeringés
- Méregtelenítés
- Erősebb immunrendszer
- Jobb ellen állóképesség a betegségeknek és egyéb fertőzéseknek
- Izom-és ízületi fájdalmak rövid távú enyhülése, még az ízületi gyulladástól szenvedők esetében is
- Javult ízületi mobilitás
- Ideiglenes enyhülés az asztmásoknak és hörghurutban szenvedőknek
- Stressz-mentesítés és relaxációi. Tisztulás, tisztább bőr
- Hatékonyan csökkentheti az étvágyat
- Továbbá megszüntetik a helytelen életmód okozta betegségek tüneteit, például cukorbetegség, érlemeszesedés, elhízás, magas vérnyomás.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszochenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projektek az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósulnak meg.