

JÓ HA TUDOD...

MIT JELENT AZ *ELFOGADÁS* A MENTÁLIS EGÉSZSÉGBEN

Az első lépés a mentális egészség megvalósításában, vagy bármely szokás megváltoztatásában, annak elismerése, hogy problémánk van, pl. függőség bizonyos ételektől, munkától, gyülekezeti tevékenységtől, vagy a szextől, amivel enyhíteni próbáljuk a magány fájdalmát.



Sokan pótlékokkal próbálják megoldani gondjaikat, mint amilyen a tudomány, karrier, anyagi javak, irányítás, vallásos szabályokkal való foglalkozás vagy szeretetehség és a valahová tartozás igényének kielégítése érdekében elkövetett visszaélések.

Addig azonban lehetetlen igazán legyőzni a negatív mentális egészség kérdéseit, amíg el nem ismerjük, hogy (1) a negatív megoldások nem működnek, és hogy (2) az életünk irányíthatatlanná vált.

Könnyű „önmagunkat gyógyítani” és beleesni a negatív hozzáállásunkat és szokásainkat legyőzni próbáló vágyakozás hajójába. Egyeseknek „padlót kell fogniuk” ahhoz, hogy elismerjék a kudarcot, és keressék Isten segítségét vagy a szükséges szakmai segítséget.

A pszichológiai egészségnövekedés folyamatában az emberek gyakran lelki ébredést és Istennel való „megújult” kapcsolatot tapasztalnak. Ugyanakkor ennek a másik része is igaz. Az Istennel való kapcsolat erősítése javíthatja a mentális egészséget.

JÓ HA TUDOD...

MIT JELENT AZ *ELFOGADÁS* A MENTÁLIS EGÉSZSÉGBEN

Az első lépés a mentális egészség megvalósításában, vagy bármely szokás megváltoztatásában, annak elismerése, hogy problémánk van, pl. függőség bizonyos ételektől, munkától, gyülekezeti tevékenységtől, vagy a szextől, amivel enyhíteni próbáljuk a magány fájdalmát.



Sokan pótlékokkal próbálják megoldani gondjaikat, mint amilyen a tudomány, karrier, anyagi javak, irányítás, vallásos szabályokkal való foglalkozás vagy szeretetehség és a valahová tartozás igényének kielégítése érdekében elkövetett visszaélések.

Addig azonban lehetetlen igazán legyőzni a negatív mentális egészség kérdéseit, amíg el nem ismerjük, hogy (1) a negatív megoldások nem működnek, és hogy (2) az életünk irányíthatatlanná vált.

Könnyű „önmagunkat gyógyítani” és beleesni a negatív hozzáállásunkat és szokásainkat legyőzni próbáló vágyakozás hajójába. Egyeseknek „padlót kell fogniuk” ahhoz, hogy elismerjék a kudarcot, és keressék Isten segítségét vagy a szükséges szakmai segítséget.

A pszichológiai egészségnövekedés folyamatában az emberek gyakran lelki ébredést és Istennel való „megújult” kapcsolatot tapasztalnak. Ugyanakkor ennek a másik része is igaz. Az Istennel való kapcsolat erősítése javíthatja a mentális egészséget.