

BALANSZ

Mindennapok pszichészavavarokkal, szenvedélybetegséggel

tájékoztató kiadvány, mely megvalósult:

a RUBEUS

Családi Egyensúly Támogatása a Gyermekvédelemben
Szekszárdi modellprogram – **BALANSZ** – programban.



A kiadványunk célja hasznos és érthető információk átadása a szenvedély-és pszichés betegségekről.

Szeretnénk, ha Te, aki érintett vagy családtag, vagy válaszokat, megértést, segítséget és eszközöket kaphass az egyensúly megteremtéséhez életedben.

Szenvedélybetegségekről érthetően

Minden embernek vannak szenvedélyei.

Van, akinek elképzelhetetlen a nap indítása kávé nélkül, a cigarettaszünetek a nap szerves részei,

a barátokkal való találkozáskor elfogyasztott bor, a mindennapi elalvást segítő altató, egy tábla csokoládé, ha nehéz volt a nap, vagy munkából hazaérve a kedvenc sorozat, ami olyan jól kikapcsol.

Probléma ez? Nem feltétlenül. Amikor viszont a szenvedély szenvedéssé válik, amikor a szokás, kényszerré válik, amikor már veszteségekkel jár egy-egy cselekvés, akkor érdemes megállnunk, és feltenni a kérdést: megéri?¹

1: <http://www.halasi-korhaz.hu/sites/default/files/KORHAZ/hefi/kiadvanyok/nikotin-alkohol.pdf>



Mindenki kezelésre szorul, aki használ valamilyen szert?

Nem, a droghasználat gyakoriságának különféle stádiumai vannak, melyek különféle beavatkozásokat igényelnek:

1. Kipróbálás: normál serdülőkori viselkedés, különböző a motivációs háttér, akkor veszélyes, ha túl korán történik és pszichés/szociális kockázati tényezőkkel kombinálódik. Beavatkozási lehetőségek: információnyújtás, ártalomcsökkentés, korai kezelésbe vétel, személyiségfejlesztés.
2. Alkalmi fogyasztás: szituatív, szociális, rekreációs szerhasználat. Beavatkozási lehetőségek: információnyújtás, ártalomcsökkentés, korai kezelésbe vétel, személyiségfejlesztés.
3. Rendszeres szerhasználat: mélyülés, hozzászokás elindul, rövid pozitív hatás mellett a negatív tünetek erősödése, életmód és barátok átrendeződése jellemzi. Beavatkozási lehetőségek: motiválás a változásra, konzultáció, ártalomcsökkentés, terápiás beavatkozási formák.
4. Kényszeres szerhasználat, függőség: a drogot helyzettől függetlenül és a fogyasztó szándékától eltérő jelleggel/ mértékben, azaz kontrollálatlanul használják. Beavatkozási lehetőségek: motiválás a változásra, konzultáció, ártalomcsökkentés, terápiás beavatkozási formák. (3)

3: <http://www.halasi-korhaz.hu/sites/default/files/KORHAZ/hefi/kiadvanyok/nikotin-alkohol.pdf>

Hol kérhet segítséget?
Magyarországon működő önsegítő csoportok valamelyikénél (5)

AA – Anonim Alkoholisták (Alcoholics Anonymous) Telefon: (+36) 1 / 251-00-51 Postacím: 1536 Budapest, Pf. 258 E-mail: info@anonimalkoholistak.hu Internet: www.anonimalkoholistak.hu (magyar), www.aa.org (angol), www.anonyme-alkoholiker.de (német)	E.A. Névtelen Érzelemfüggők (Emotions Anonymous) Tel.: (+36) 20-385-0005 E-mail: 12lepes.ea@gmail.com Cím: 1135 Szent László út 55/b, Függőkert Gyűlés: Augusztus 28.-tól, minden hétfőn 18-19h-ig	A.R.T.S. – Elkerülő művészek Artists Recovering through the Twelve Steps – Anonymous 12 Lépéssel Gyógyuló Anonim Művészek csoportja Telefon: +36 30 735 7313 Internet: artshun.blogspot.hu (magyar)
AL-ANON – Családi Csoport (Al-Anon Family Groups) Alkoholbetegek hozzátartozói Telefon: (+36) 20 / 440-19-32 E-mail: info@al-anon.hu Internet: www.al-anon.hu (magyar), www.al-anon.org (angol), www.al-anon.de (német), www.al-anon.at (osztrák)	NICA – Névtelen Dohányosok (Nicotine Anonymous) Gyűlés: Budapest, XIII. ker. Dózsa Gy. út 152. Civil Pince, kedd 18.30-19.30 Internet: www.nicotine-anonymous.org (magyar, angol, német... stb.)	SLAA – Anonim Sex és Szerelmi Függők Sex and Love Addicts Anonymous Telefon: (+36) 30 / 348-94-19 E-mail: info@slaa.hu Internet: www.slaa.hu (magyar), www.slaafws.org (angol), www.slaa.de (német)
ACA – Alkoholisták Felnőtt Gyermekai (Adult Children of Alcoholics) Alkoholbetegek, és más módon rosszul működő családok felnőtt gyermekei Tel.: (+36) 20 / 555-58-69 Internet: www.aca.hu (magyar),	OA – Internetes Levelező Csoport overeatershungary@gmail.com (magyar) Internet: www.oa.org (angol)	OA – Anonim Túlevők (Overeaters Anonymous) Gyűlések: (magyar nyelven) Máltai Szeretet Szolgálat, 1122 Bp. Csaba utca 5 Harangtorony. Péntek: 19:00- 20:00-ig; http://www.magyaroa.hu/ (magyar) Tel.: (+36) 30-940-2636
GA – Névtelen Szerencsejátékosok (Gamblers Anonymous) Tel.: (+36) 20 / 462-83-04 E-mail: ga@gamblersanonymous.hu Internet: www.gamblersanonymous.hu (magyar), www.gamblersanonymous.org (angol)	RCA – Anonim Gyógyuló Párok (Recovering Couples Anonymous) Gyűlések További információk Internet: www.recovering-couples.org (angol), www.km- online.de/rca/ (német)	NA – Névtelen Drogfüggők (Narkotics Anonymous) Tel.: (+36) 20 / 311-98-76 Internet: www.na.info.hu (magyar), www.na.org (angol)
HELYREÁLLÁS Támogató Csoport Telefon: (06 1) 787-2745 Cím: Budapest XI. kerület, Villányi út 44. (bejárat az Ábel Jenő sarkon) E-mail: info@helyreallas.hu Internet: www.helyreallas.hu	CoDA – Névtelen Társ- és Kapcsolati Függők Csoportja (Co-Dependents Anonymous) Telefon: (+36) 20 / 258-67-49 E-mail: info@tarsfuggok.hu Internet: www.tarsfuggok.hu (magyar), www.coda.org (angol)	WA – Névtelen Munkaholisták (Workaholics Anonymous) Levelező Csoport: egyensuly.wa.csoport@gmail.com (magyar) Internet: www.workaholics-anonymous.org (angol)



KIK VAGYUNK

SEGÍTENE?

SEGÉLYPROGRAMOK

HÍREK

RÉV

KAPCSOLAT



EGYHÁZMEGYEI KARITÁSZ KÖZPONTOK



A RÉV Szenvedélybeteg – segítő Szolgálat országos hálózatának területileg illetékes tagjánál

A RÉV

- segít az érintetteknek a függőségtől való megszabadulásban
 - segít a hozzátartozóknak támogatni a szenvedélybeteget a gyógyulás folyamatában
 - prevenciók tevékenységet végez
 - multidiszciplináris team-ben dolgozik: szociális munkás, szociálpedagógus, pszichiáter, pszichológus, teológus, mentálhigiénés szakember, lelkipáter, pár- és családkonzulens, pár- és családterapeuta, pszicho- és bibliodramatista
- (6)

Országos Központ

Cím: 1115 Budapest, Bartók Béla út 104.

Postacím: 1519 Budapest Pf. 239

Telefon: 1 / 372-0910

Telefax: 1 / 372-0914 (6)

RÉV SZENVEDÉLYBETEG SEGÍTŐ SZOLGÁLAT SZEKSZÁRD

Cím: 71000 Szekszárd Munkácsy u. 7/a.

Telefon: (20) 991 5495, 74/413-037

E-mail: revszek@tolna.net

Facebook: <https://hu-hu.facebook.com/revszek/> (7)

6: <https://karitasz.hu/>

7: <https://hu-hu.facebook.com/revszek/>

Mentális zavarokról egyszerűen

„A világ minden részén több százmillió ember szenved mentális zavaroktól, ami a szeretteik életére is kihat. Az élete során minden negyedik embert érint valamilyen mentális zavar. A cselekvőképtelenség első számú oka világszerte a depresszió. A skizofrénia és a bipoláris zavar a legsúlyosabb és a beteget leginkább korlátozó zavarok között van . . . A betegek óriási száma ellenére a mentális zavarokat sokszor titokban tartják, nem veszik komolyan, és előítéletek övezik” (Egészségügyi Világszervezet [WHO]).

A WHO szerint sok beteg azért nem kezelteti magát, mert tart a megbélyegzéstől.

A szakemberek szerint mentális zavarról beszélünk, ha valakinek súlyos rendellenességek tapasztalhatók a gondolkodásában, az érzelmi kontrolljában és a viselkedésében. Emiatt a beteg gyakran képtelen egészséges kapcsolatokat ápolni és megbirkózni a feladataival. (Egészségügyi Világszervezet [WHO]).

A mentális zavarok kezelésének alternatívái

- A mentálisan zavart embernek olyan helyre van szüksége, ahol csend és nyugalom veszi körül, gondoskodnak szükségleteiről, és ha mindenképp szükséges, enyhe nyugtatót kap, hogy megfelelően tudjon pihenni.
- Biztosítani kell a teljes körű orvosi (testi) kivizsgálást annak megállapítására, van-e az illetőnek olyan testi betegsége, amely előidézheti vagy súlyosbíthatja mentális állapotát.
- Arra kell törekedni, hogy megtaláljuk a személy problémájának valódi okát. Nem szabad megelégedni pusztán a tünetek magyarázatával vagy olyan, tudományosan nem igazolt állításokkal, miszerint az állapotot az agy kémiai egyensúlyzavara okozza. (8)

Ha segítség kell, tudod keresni a:

- házi orvosodat,
- a területileg illetékes kórházakban a pszichiátriai ambulanciákat, osztályokat (ha szekszárdi vagy akkor Szekszárdon, Pécsen, Szegeden is kérhetsz segítséget)
 - a mentőktől (104,112)
 - a területileg illetékes családsegítőtől
 - magán pszichiátertől
- Községi Pszichiátriai Ellátásban dolgozó segítőtől
 - rokonod, barátod, akiben megbízol.



1. Gyakran érzem egyedül magam? igen – nem
2. Mindennap gondolok arra, hogy egy csődtömeg vagyok? Vagy gyakran gondolok arra, hogy semminek semmi értelme? igen – nem
3. Azt gondolom, senkim nincs, akire számíthatok? igen – nem
4. Elegem van mindennapokból? igen – nem
5. Előfordul, hogy arra gondolok, jobb lenne, nem létezni? igen – nem

Amennyiben az öt kérdés közül csak kettőre is igen a válaszod, keresd a Humánszolgáltató Központ szakemberét az alábbi elérhetőségek valamelyikén:

Rudolf Petra

Humánszolgáltató Központ Család – és Gyermejjóléti Szolgálat

7100, Szekszárd

Vörösmarty utca 5.

0620/397-9001

06/74 511 474