

Jelentkezzen Ön is a Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda szűrő- és tanácsadóprogramjára!

„Mert életem
millió gyökerű”



Életmód
tanácsadás



Önsegítő
csoportok



Lelki
egészség mérés



Programjainkban lehetőséget biztosítunk az egészségi állapot felmérésére, egészségterv készítésére és életmód-tanácsadó programjainkban való részvételre, amelyek segítséget nyújthatnak Önnek abban, hogy egészségesebben éljen.



Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda:
6900 Makó, Kórház utca 2.

Telefon: 06/62/511-186

E-mail: efi-mako@evp.hu

Facebook: www.facebook.com/makoefi

Honlap: www.evp.hu
www.csmekhm.hu

ÉLETMÓD VÁLTÁS



A mentális megbetegedések nemcsak súlyos lelki, szociális és gazdasági terhet jelentenek, hanem a testi megbetegedéseknek is kockázati tényezői. A mentális megbetegedések Európa egyik legnagyobb kihívását jelentik: az európai lakosság több mint egyharmada szenved a mentális zavarok valamelyikébe.

A depresszió és a kóros szorongás fokozzák az öngyilkosság, a dohányzás, a kóros alkoholfogyasztás és a stressztáplálkozás gyakoriságát. A súlyos mentális zavarok beleértve a szenvedélybetegségeket is az átlaghoz képest 8-20 évvel csökkentik a várható élettartamot.

SZÉCHENYI 2020



„Nem lehet ura sorsának az,
ki önmagát nem ismeri”

ÉLETMÓD TANÁCSADÁS

Tapasztalataink szerint a legtöbb ember gyakran érzi úgy – valamin változtatni kell. Ön is közéjük tartozik? Engedje meg, hogy segítsünk ezt a „valamit” felismerni!

Fedezzük fel együtt életünk alkotóit:

- az időgazdálkodást, amely hozzásegít a tartalmas társas kapcsolatokhoz,
- a munka világát, amely a sikerek, kudarcok színhelye lehet,
- az egészséges táplálkozást, amely a test és a lélek erőforrása,
- az élhető lakókörnyezet igényét, amely a harmóniát teremtheti meg.

Ne hagyja, hogy
a BOLDOGSÁGOT
az életéből a stressz szorítsa ki!



„Ne üljön lelkünkre szenvedés”

ÖNSEGÍTŐ CSOPORTOK

„Mi fáj? Gyere, mesélj! Mondj el mindent, tőlem ne félj!”

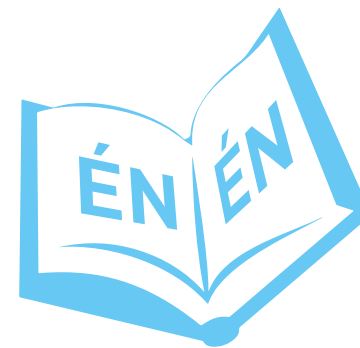
– kezdődik a régi sláger, amelyet akár úgy is folytathatnánk, hogy

Segítséget Hozzad hasonlóktól remélj!

Nehéz élethelyzetben leginkább azokra figyelünk oda, akik hozzánk hasonló bajban vannak, így,

- egyedülálló idősként,
- gyermeké(ei)t egyedül nevelő szülőként,
- nevelési problémákkal, nehézségekkel küzdő szülő(k)ként,
- krónikus beteg/fogyatékossgal élő gyermeket nevelő szülő(k)ként,
- válás után vagy közvetlen hozzátartozó elvesztése miatti gyászidőszakban keressük a támaszt.

A hasonló nehézségekkel küzdő emberek megoszthatják egymással gondolataikat, bajait, támogatva egymást az útkeresésben. Egy idő után úgy érzi, hogy társakra talál.



„Lelkében egészséges az,
aki dolgozni és szeretni képes”

LELKI EGÉSZSÉG MÉRÉS

Engedje meg, hogy egy játékra invitáljuk. A tét nem kevés – az Ön egészsége. Képzelve el, hogy az alábbi ábrán minden sor egy-egy 10 fokozatú elégedettség mérce. Satírozzon be annyi négyzetet, amilyen mértékben ön rendelkezik a sorok mellett megnevezett dolgokkal (1=legkevésbé; 10= teljes mértékben)!

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
BIZTONSÁG										
OLTALOM										
LAKÁS										
DERŰ										
OTTHON										
GYERMEK										
SIKER										
ÁLOM, CÉLOK										
GONDOLKODÁS										

Most válassza ki azokat a sorokat, ahol 5 feletti értéket (6, 7, 8, 9, 10) satírozott be és karikázza be az ott található szavak első betűjét. Olvassa össze a bekarikázott betűket. Amennyiben azt olvassa: BOLDOGSÁG, Ön minta lehet környezetének. Amennyiben néhány betű maradt, valami hiányzik.