

### A lelki egészség, mint a prevenció legfontosabb eszköze; A prevenció lehetőségei és eszközei a fiatalok és tizenévesek körében

#### 1.) A lelki egészség és a Biblia

##### a.) Célok meghatározása, kitűzése

„Semmilyen szél nem kedvez annak, aki nem tudja, hogy melyik kikötőbe tart.” (Seneca)

**„Felele Jézus és monda nékik: Ha magam teszek is bizonysgot magamról, az én bizonysgtételem igaz; mert tudom honnan jöttem és hová megyek; ti pedig nem tudjátok honnan jövök és hová megyek.” (Jn 8,14)**

**„De egyet cselekszem, azokat, a melyek hátam megett vannak, elfelejtven, azoknak pedig, a melyek előttem vannak, nékik dőlvén, czélegyenest igyekszem az Istennek a Krisztus Jézusban onnét felülről való elhívása jutalmára. (Fil 3,14)**

**„Oh te rest, meddig fekszel? mikor kelsz fel a te álmodból? Még egy kis álom, még egy kis szunnyadás, még egy kis kéz-összefonás, hogy pihenjek; Így jó el, mint az útonjáró, a te szegénységed, és a te szűkölködésed, mint a paizsos férfiú! (Péld 6,9-11)**

**„A te szemeid előre nézzenek, és szemöldökid egyenest magad elé irányuljanak. Egyenged el lábaid ösvényit, s minden te útaid állhatatosak legyenek. Ne térj jobbra, se balra, fordítsd el a te lábadat a gonosztól.” (Péld 4,25-27)**

##### b.) Gondolkodásbeli, érzelmi fegyelem

Miért van szükség egyáltalán önfegyelemre?

"A dolgokat át kell élni" népszerű gondolata vs. Ne adjuk meg magunkat a hangulatunknak

A Bibliai antropológia szerint az érzelmek kísérő jelenségek életünkben és nem szabad akkor hangsúlyt fektetni rájuk, mint azt manapság szokás. Ha döntéseink értelmi meggyőződésen alapulnak, nem vagyunk kiszolgáltatva annyira a pillanatnyi kedvünknek. **„Meggondolás őrködik feletted, értelem őriz téged...” (Péld 2,11).**

**„Jobb a hosszútűró az erősnél; és aki uralkodik a maga indulatján, annál, aki várost vesz meg.” (Péld 16,32)**

**„Mint a megromlott és kerítés nélkül való város, olyan a férfi, akinek nincs birodalma az ő lelkén.” (Péld 25,28)**

**„Lerontván okoskodásokat és minden magaslatot, amely Isten ismerete ellen emeltetett, és foglyul ejtven minden gondolatot, hogy engedelmeskedjék a Krisztusnak..” (2Kor 10,5)**

**„Ne egyél az irigy szeműnek étkéből, és ne kívánd az ő csemegéit; Mert mint aki számítgatja a falatot magában, olyan ő.” (Péld 23,6-7)**

c.) Istenbe vetett bizalom

Az egyetlen valódi válasz a félelemre, ürességre, szorongásra. Ezen a földön nem olyan megoldásokat kell keresnünk, amelyek megoldják a problémáinkat, hanem mindenek felett irgalomra és kegyelemre van szükségünk.

Pilinszky János egy beszélgetés során egyszer ezt mondta Popper Péternek:

*„Utállak benneteket, »pszi«-vel kezdődő foglalkozásúakat, mert tönkreteszitek az emberi életet azzal, hogy azt hirdetitek, hogy az élet problémái megoldhatók. Ezáltal az ember ugyanis azt gondolja magában, hogy ő a hülye, mert nem tudja megoldani a gondjait önmagával, a szerelmével, vagy nem tud mit kezdeni az anyjával való kapcsolatával. Honnét veszitek ti ezt a marhaságot? Az élet problémái nem megoldhatók, csak elviselhetők. Te úgy gondolkodol, hogy az életben problémák vannak és megoldásokra van szükség, én meg úgy, hogy az életben tragédiák vannak és irgalomra van szükség”*

**„És hogy a kijelentések nagysága miatt el ne bizakodjam, tövis adatott nékem a testembe, a Sátán angyala, hogy gyötörjön engem, hogy felettébb el ne bizakodjam. Ezért háromszor könyörögtem az Úrnak, hogy távozzék el ez tőlem; És ezt mondá nékem: Elég néked az én kegyelmem; mert az én erőm erőtlenség által végeztetik el. Nagy örömet dicsekszem azért az én erőtelenségeimmel, hogy a Krisztus ereje lakozzék én bennem.” (2Kor 12,7-9)**

A helyes Istenkép létfontosságú a bizalom kialakulásában!

**„Közel van az Úr a megtört szívekhez, és megsegíti a sebhedt lelkeket.” (Zsolt 34,19)**

**„Hát elfeledkezhetik-é az anya gyermekéről, hogy ne könyörüljön méhe fián? És ha elfeledkeznének is ezek: én te rólad el nem feledkezem.” (Ézs 49,15)**

**„Miért ostorozzalak tovább, holott a bűnt növelitek? Minden fej beteg, és minden szív erőtelen. Tetőtől talpig nincs e testben épség, csupa seb és dagadás és kelevény, a melyeket ki sem nyomtak, be sem kötöztek, olajjal sem lágyítottak.” (Ézs 1,5-6)**

**„Mert ő megsebez, de be is kötöz, összezúz, de kezei meg is gyógyítanak. Hat bajodból megszabadít, és a hetedikben sem illet a veszedelem téged.” (Jób 5,18-19)**

2. A prevenció lehetőségei és eszközei a fiatalok és tizenévesek körében

- Tudatlanság

Évi 2-3 lerészegedés kamaszkorban már kialakíthatja a függőséget

**„A bor csúfoló, a részegítő ital háborgó, és valaki abba beletéved, nem bölcs!”** (Péld 20,1)

Szülői példamutatás területén is óriási a tudatlanság. Nyíltan a gyermek előtt történik az alkoholfogyasztás, dohányzás. A prevenciót ez rendkívüli mértékben nehezíti. Kívánatos lenne az absztinens viszonyulás pozitív magatartásként való bemutatása.

- A megelőzés lehetőségei

a.) A lelki egészségre való nevelés elsősorban családon belül vagy akár etika órán iskolában. Bátorítás a helyes, önálló erkölcsi döntésekre – Ne menj a tömeg után!

b.) Nyílt, őszinte családi beszélgetések a problémákról, függőségekről, annak veszélyeiről.

c.) Drogprevenciós iskolai előadások

- Hogyan NEM lehet szabadulni a függőségekből?

a.) Puszta emberi akaraterővel

b.) Egyedül

c.) A beteg együttműködése nélkül

d.) Alkalmankénti engedményekkel (ún. szociális függővé válva)

- A szabadulás lehetséges útjai

a.) Orvosi segítség – nagyon alacsony hatékonysággal működik

b.) Önsegítő csoportok (Tizenkét lépéses programok, AE klub, drogterápiás otthonok)

c.) Hit általi gyógyulás

Ha a családtagok bevonhatók a rehabilitációs folyamatba, az óriási előny!