

Egészségmegőrzés - Mentálhigiénés állapot

Az **Asztalitenisz Sport Klub Szeged** sportegyesület 10 hónapos programot indított, amely kiváló lehetőség szinte minden korosztály számára, hogy életmódján változtasson. A **„Szemléletformálás testi- lelki egészségmegőrző asztalitenisz programmal Tarján városrészben” az Európai Unió támogatásával valósul meg.** A programok ingyenesek, **fő célunk**, hogy heti rendszeres **sportfoglalkozásainkkal** tudatosítsuk a sport mindennapi fontosságát, **egészségügyi állapotfelméréseinkkel** képet adjunk fizikai, és egészségügyi állapotukról, valamint **klubfoglalkozásaink** által életmód tanácsadással segítsük az embereket egy egészségesebb életmód kialakításában.

Az Egészségügyi Világszervezet szerint: **„Az egészség nem a betegség hiánya: az egészség a teljes testi, szellemi, szociális jólét állapota”.**

A mentálhigiéné röviden fogalmazhatunk úgy is, hogy nem más, mint testi - lelki - szociális harmónia megteremtésére való folyamatos törekvés. A psziché működése hat ki testünkre, azaz ha a lelkem rendben van, akkor a testem is rendben van, vagy nagyobb eséllyel javul, gyógyul meg. **Tehát a mentálhigiéné a lelki egészséget és annak védelmét jelenti.**

A mentálhigiéné alapja az egészség, a lényege pedig abban rejlik, hogy az általunk vélt egészséges állapotot minél tovább fenn tudjuk tartani.

Ehhez szükségünk van az egyéni egészséges szokásainkon túl, arra, hogy alkalmazkodni tudjunk a közösségünkhöz, hogy megfelelő kapcsolataink legyenek, s hogy összhangban mozogjon a test a lélek és körülöttünk zajló világ. Az egyensúly megbomlásával jelentkeznek a mentális betegségek, melyek nem időszerű kezelése súlyos problémák kialakulását eredményezik.

Sajnos elmondható, hogy egyre gyakoribbak a mentális betegségek megjelenése a mai modern társadalmakban. Ezért nagyon fontos szem előtt tartani, hogy a lelki egészség kialakulása és fennmaradása nem önmagától működő folyamat, hanem nagyon sokrétű, összetett feladatsor, melyet tanulni, gyakorolni kell.

Mindenkinek tisztában kell lennie, hol, mely pontokon tud tudatosan és **hatékonyan tenni azért, hogy testi-lelki egészsége fejlődjön, pozitív irányba változzon.** Sokszor előszeretettel hibáztatjuk kudarcainkért a minket körülvevő külvilágot, minden minket ért negatív, rossz esemény bekövetkeztéért másokat teszünk hibássá. Szinte vég nélkül soroljuk, hogy ki és mi mindenki hibás azért, hogy odajutott az egyén, ahová jutott éppen.

Viszont ha felismerem, hogy igenis nagyon sok ponton felelős vagyok a sorsom alakulásáért, és igenis ezért tenni is fogok, realisan, felnőttként viselkedve fogok részt vállalni a saját életem alakításban, ilyenkor teljesítem az optimális mentálhigiénés állapot elnyerésnek legfőbb lépéseit.

További információkat a www.atsk.hu honlapon találhatnak, illetve várunk minden kedves érdeklődőt programjainkon, aki szeretik a sportos kihívásokat, és egy egészségtudatosabb életvitelre vágynak.

A projekt az Új Széchenyi Terv keretében az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.