



A HAZA SZOLGÁLATÁBAN

Mentálhigiénés támogatás a koronavírus idején

Tisztelt Egyetemi Polgárok! Kedves Munkatársak! Kedves Hallgatók!

Kérem, engedjék meg, hogy mindenek előtt kifejezzem azon szívből jövő reményemet, hogy Önök és hozzátartozóik, szeretteik jó egészségnek örvendenek.

A világjárvány, valamint az annak megfékezésére, megelőzésére tett intézkedések, előírások az elmúlt időszakot és mindennapjainkat alapjaiban változtatták meg, átalakultak a munkavégzéssel, tanulással kapcsolatos élethelyzetek és feladatok, a baráti, rokoni kapcsolattartás módjai, számunkra eddig ismeretlen feladatokkal is meg kell megbirkóznunk, melyek aggodalommal tölthetnek el minket. A kényelmi, komfort funkcióink felborultak, intim tereink közösségi térré változtak, az eddig térben, időben elkülönült szerepek pedig gyakran összerosódnak. A bezártság, a mozgástér beszűkülése, az egymásra utaltság, és nem utolsósorban a módosult családi feladatok ismeretlen kihívásokként jelentkezhetnek életünkben.

A megváltozott életritmusunk és a járványhelyzet okozta új kihívások fontossága miatt az Egyetem vezetése a fizikai egészség megőrzése mellett kiemelten fontosnak tartja az Egyetemi Polgárok mentálhigiénés egészségét és támogatását is, így a lehetőségeinkhez mérten, e tekintetben is szeretnénk Önöket segíteni. Az egyetemi vezetés támogatásával és a Hadtudományi és Honvédtisztképző Kar pszichológusainak kezdeményezésére egyetemi oktatók egy csoportja összefogott és egy olyan **segítő,- támogató koncepciót** dolgozott ki, amely reményeink szerint segítségül és támaszul szolgál mindenki számára az új koronavírus-járvány okozta nehézségek feldolgozásában. A koncepciót a Járványügyi Operatív Törzs megtárgyalta és támogatta, továbbá a kezdeményezéshez csatlakoztak Egyetemünk lelkészei is.

Az új koronavírus járvány olyan helyzetet teremtett, amivel eddig még nem találkoztunk, és amely új feladatok, kihívások elé állít bennünket. Szakembereink ebben szeretnének segítséget nyújtani Önöknek az alábbi módokon:

1. Feladatok, kérdőívek a stresszkezelés elősegítése érdekében

A lentebb található linken elérhető feladatokat, kérdőíveket a Hadtudományi és Honvédtisztképző Kar pszichológus csoportja állította össze. Feladataikkal és kérdőíveikkel segíteni szeretnének abban, hogy az általuk kifejlesztett (és továbbfejleszteni kívánt) stresszkezelő módszerrel problémamentesebbé tegyék a megváltozott élethelyzetből adódó, újonnan jelentkező pszichés megterhelést. Ebben a helyzetben az a legfontosabb, hogy tudjuk, megértsük, vannak pszichés tartalékaink. Problémáink kezelésére ezeket önállóan, esetleg kis konzultatív segítséggel eredményesen tudjuk hasznosítani, szükség esetén átcsoportosítani pszichés energiataartalékunkat. Így a ránk váró nehéz időkben megőrizhetjük a stresszel szembeni ellenálló és megküzdő képességünket. A feladatokat,

kérdőíveket a szakemberek úgy állították össze, hogy az instrukciók követésével a kitöltők személyre szabott információt kaphassanak saját stressz állapotukról.

A kérdőívek és a feladatok az alábbi linken érhetők el:

<https://hhk.uni-nke.hu/oktatasi-egysegek/katonai-vezetestudomanyi-es-kozismereti-tanszek/stresszkezeles-onerobol>

Amennyiben Önök úgy gondolják, hogy a kapott értékekkel kapcsolatban személyes kérdésük, **konzultációs igényük** van, a szakemberek készséggel állnak az Önök rendelkezésére. Kérdéseiket megküldhetik e-mailben az alábbi címek valamelyikére, és személyes konzultációra is lehetőség van e-mailen előre egyeztetett időpontokban.

Bolgar Judit (bolgar.judit@uni-nke.hu)
Szekeres György (szekeres.gyorgy@uni-nke.hu)
Völgyi Zoltán (volgyi.zoltan@uni-nke.hu)

2. Online tanácsadás

Az Egyetem pszichológusai, segítő szakemberei, coach munkatársai az alábbi online tevékenységeit ajánlják fel az Egyetem Polgárai számára:

- 1. Segítő beszélgetés:** a rogersi alapelveken nyugvó 3-4 alkalmas beszélgetés pszichológussal, aki a nehézséget okozó élethelyzetben segíti a problémától való eltávolodást, az érzelmek tisztázását és a megküzdéshez szükséges személyes erőforrások feltárását.
- 2. Pszichoedukáció:** pszichés állapotokkal, jelenségekkel kapcsolatos felvilágosítás. Az érdeklődő felteheti kérdéseit saját/mások lelki állapotával kapcsolatban.
- 3. Pedagógiai kérdésekkel kapcsolatos tanácsadás:** mivel a távoktatás újfajta tanulási stratégiát vár el mindenkitől, a tanulással, tanítással kapcsolatos pedagógiai kérdésekről van lehetőség beszélgetni e tanácsadás keretében.

Az előzőekben bemutatott mentálhigiénés lehetőségekre történő jelentkezés kapcsán köszönettel kérjük, hogy vegye fel a kapcsolatot az Ön által kiválasztott kollégával a táblázatban feltüntetett elérhetőségek valamelyikén. A megkeresés során az e-mailjük tárgyába kérjük, hogy tüntessék fel a mentálhigiénés támogatás kifejezést.

A mentálhigiénés támogatásban résztvevő munkatársak névsora, elérhetősége és a támogatás területe az alábbi táblázatban található:

Név	A kapcsolatfelvételhez szükséges elérhetőség	Vállalt tevékenység, tématerületek
Dr. Farkas Johanna (RTK)	farkas.johanna@uni-nke.hu	Pedagógiai támogatás, pszichoedukáció hallgatók és munkatársak részére
Dr. Hegedűs Judit (RTK)	hegedusjudit@uni-nke.hu	Pedagógiai támogatás, pszichoedukáció hallgatók és munkatársak részére
Sipos Szandra (RTK)	sipos.szandra@uni-nke.hu	Segítő beszélgetés, pszichoedukáció hallgatók és munkatársak részére

Zsolnai Ágnes (Rendvédelmi Tagozat, RTK)	+36 30 201 9570	Csak és kizárólag a Rendvédelmi Tagozat rendőri tisztjelöltjei keressék a kollégánót.
Dr. Bolgár Judit (HHK)	bolgar.judit@uni-nke.hu	A HHK polgári (civil) hallgatói és az egyetemmel munkaviszonyban álló polgári alkalmazottak számára pszichoedukáció
Horváthné Papp Márta (VTK)	horvathne.papp.marta@uni-nke.hu	Pedagógiai támogatás, pszichoedukáció a VTK hallgatói és munkatársai részére

A mentálhigiénés gondozásba bekapcsolódnak **az Egyetem lelkipásztorai**, őket is bátran kereshetik mind a hallgatók, mind pedig a munkatársak az alábbi elérhetőségeken:

Név	A kapcsolatfelvételhez szükséges elérhetőség	
Alácsi Ervin	alacsiervin@hotmail.com	római katolikus tábori lelkész
Pallagi Andrea	thalita.andi@gmail.com	mentálhigiénés szakember, református lelkipásztor
Totha Péter Joel	totha.peter@hm.gov.hu	tábori főrabbi

A mentálhigiénés támogatás során a segítő szakemberek online nyújtanak segítséget betartva a tanácsadás etikai és adatvédelmi szabályait. **A szolgáltatás igénybevétele ingyenes és önkéntes.**

Fontos, hogy egyszerre csak egy szakemberrel vegyék fel a kapcsolatot, továbbá az is, hogy ez a szolgáltatás nem jelent egészségügyi ellátást, pszichoterápiát vagy pszichiátriai gondozást, hanem tanácsadást, segítő és támogató beszélgetést tudnak munkatársaink nyújtani. Szükség esetén tudnak javasolni Önöknek olyan szakembert, aki érdemi segítséget tud nyújtani, amennyiben szükséges.

Amennyiben **azonnali segítségnyújtásra** van szükségük, az alábbi linkeken tájékozódhatnak:

<https://sos116-123.hu/>

http://pszi.hu/probono_pszichologus/#azonnali_segitseg

<http://www.honvedkorhaz.hu/cikk/2057>

Munkatársaink várják megkereséseiket, kérem, forduljanak hozzájuk bizalommal, ha szükségét érzik, hiszen csak akkor tudunk másokra vigyázni, ha saját magunk testi-lelki egészségéről is gondoskodunk.

Megköszönve eddigi együttműködésüket, türelmüket, jó egészséget kívánok Önöknek!

Budapest, 2020. április 29.

Dr. Koltay András
rektor