**A depressziótól a szellemi jóllétig: Mentális Egészség Heteket tart a pécsi orvoskar**

**A Mentális Egészség Világnapja alkalmából programsorozattal hívja fel a figyelmet a mentális egészség fontosságára a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kara. A Mentális Egészség Hetek során a kar munkatársai és hallgatói többek között stresszkezelő, művészetterápiás és készségfejlesztő workshopokon vehetnek részt, emellett pedig olyan elismert szakemberek tartanak előadást, mint a szenvedélybetegségek egyik legismertebb hazai szakértőjének számító dr. Kapitány-Fövény Máté.**

**Gazdasági válság, klímaválság, a szomszédunkban dúló háború**, a még mindig velünk lévő koronavírus járvány és természetesen az életünkben jelen lévő ezernyi „hétköznapi” stresszfaktor; talán még sosem fenyegette ennyi minden egyszerre mentális egészségünket. „Az adatok szerint a **magyar társadalom 7 százaléka küzd depresszióval**, pontosabban annak diagnosztizált formájával, és a nem diagnosztizált esetek száma jóval magasabb lehet. Azt is fontos hangsúlyozni, hogy a **mentális egészség jóval többről szól, mint a depresszióról**. Rengeteg olyan mentális probléma van, amivel nem fordulunk szakemberhez, mert sokszor nem is tudatosul, hogy nem érezzük jól magunkat a bőrünkben. Nagyon fontos lépés **annak tudatosítása, hogy valami baj van**, és **merjünk segítséget kérni.**” – mondja dr. Horváth-Sarródi Andrea, az eseménysorozat egyik szervezője.

A Mentális Egészség Hetek nem előzmény nélküli, a Pécsi Orvostudományi Kar az elmúlt évek során **jelentős figyelmet szentelt a munkatársak és a hallgatók mentális egészségének megőrzésére és javítására** a Well-being stratégiai pillér részeként**.** A Karon a Pszichológiai Konzultáció és a kari egészségprogram, a YourLife keretében érhetőek el térítésmentes egyéni és csoportos konzultációk, melyeket egyre jelentősebb számban vesznek igénybe a munkatársak és a diákok, félévenként akár több százan is.

Az október 11-től október 21-ig tartó eseménysorozat egyik kiemelt témája a függőségek, amelyek a köztudatban elsősorban idesorolt alkohol- és szerfüggőségeken túl sokkal szélesebb körben jelentkeznek, legyen szó akár a játék-, akár a kütyüfüggőségről. **A mai életünket meghatározó stressz és szorongás ráadásul a melegágya az újabb függőségek kialakulásának**, anélkül, hogy erről tudomást vennénk. „**A függőség ezerarcú**, sokan nem is gondolnak arra, hogy az okostelefonok, illetve a közösségi média is súlyos függőséget tud okozni. Ennek tudatosítása a megelőzésben is létfontosságú lépés.” – hangsúlyozza Horváth-Sarródi Andrea.

A szenvedélybetegségekről dr. Kapitány-Fövény Máté klinikai szakpszichológus, több nagy sikerű könyv szerzője tart előadást október 21-én, másnap pedig egy workshop keretében foglalkoznak a családon belüli függőségekkel, és azok hatásával a személyiségfejlődésre, illetve a később jelentkező mentális problémákra. A megelőzés másik fontos eszköze a **szellemi szívósság és ellenállás felépítése, illetve visszaszerzése**, és ezzel is több workshop foglalkozik.

Bár a Mentális Egészség Hetek programjai elsősorban az orvoskar munkatársainak és hallgatóinak szólnak, a szervezők arra törekednek, hogy **összegyetemi szinten, illetve azon kívül is segítségben részesülhessenek a rászorulók**. „Az Pszichológiai Konzultáció már jelenleg is rendelkezésre áll a PTE összes hallgatója számára, és a Covid-járvány idején **rengeteg (PsziKon és YourLife által szervezett) online programunkat elérhetővé tettük a külsős érdeklődők számára is**. A fő korlátot az infrastruktúra, azaz a befogadóképesség, ill. kiscsoportos tréningek esetén a létszámlimit jelenti, ám az olyan nagyobb érdeklődést kiváltó eseményekre, mint például Kapitány-Fövény Máté előadása, **örömmel várunk minden érdeklődőt.**”

**További információ:**

[yourlife.aok.pte.hu/mentalis-egeszseg-hete/](https://yourlife.aok.pte.hu/mentalis-egeszseg-hete/)

Dr. Horváth-Sarródi Andrea (andrea.sarrodi@aok.pte.hu)