

Szorongás ellen evés

KÓRHÁZ Szakmai napot tartottak a testi-lelki egészségről



FOTÓ: PENOVÁC KÁROLY

Dr. Erdélyi Zsuzsanna gastroenterológus Az egészséges táplálkozás értelme címmel tartott előadást

Veszprém (vdp) – A modern ember a legritkább esetben éhes, mégis szeretünk nassolgatni, valamit folyamatosan rágni. Ezzel általában a belső feszültséget, szorongásokat próbáljuk levezetni.

Illésné Vörös Szilvia szakpszichológus, mentálhigiénikus mondta el ezt a Csolnoky Ferenc Kórházban tartott szakmai napon. Az előadó többek között rámutatott, étkezésünk, étkezési szokásaink szoros egységet alkotnak lelki egészségünkkel. Az étkezési kultúra változását történetiségében mutatta be, és jutott el odáig, hogy a mai fogyasztói társadalom tulajdonképpen az ember hajdani gyűjtögető életmódjában gyökerezik: az evolúció során azok maradtak fenn, akik folyamatosan találtak élelmet és folyamatosan táplálkoztak. Ma hiába állnak előttünk a táplálkozástudó-

mány racionális érvei, mégsem eszerint étkezünk. Akiket műtéttel szabadították meg a kilóiktól, például gyomorsűkítést végeztek náluk, azok között lényegesen több a lelki problémákkal küzdők száma, magasabb az öngyilkossági arány is. Az érdekes tények, adatok sorában elhangzott pél-

Ha nem vagyunk éhesek, akkor is szeretünk nassolni

dául, hogy Amerikában több ember hal meg elhízás következtében, mint éhezés miatt.

A Csolnoky Ferenc Kórház a lelki egészségfejlesztő programra a Magyar Individuálpszichológia Egyesülettel együtt nyert uniós támogatást – tudtuk meg *Szélesné dr. Ferencz Edit* pszichoterapeutá-

tól, a projekt gazdájától. Elmondta, az összeg egy évre nyújt fedezetet a kétezer főt foglalkoztató kórház dolgozói számára tartott egészségfejlesztő programokra, de azt követően még három évig néhánnyal fenn kell tartani közülük. A megvalósításba bevonták a veszprémi pszichiátriai dolgozókat, pszichológusokat, gyógypedagógusokat, szociális munkásokat tömörítő Ép Lélek Egyesületet is. Az elmúlt egy év során – munkaidőn kívül – különféle csoportprogramok zajlottak, például relaxációs, esetmegbeszélő (az orvosok számára), szülők szabadegyeteme.

Szakmai napot ezt megelőzően már tartottak tavaly szeptemberben, a mostani tematika a testi-lelki egészség témája köré csoportosult.

további képek, információk

veol.hu
Napló Online