

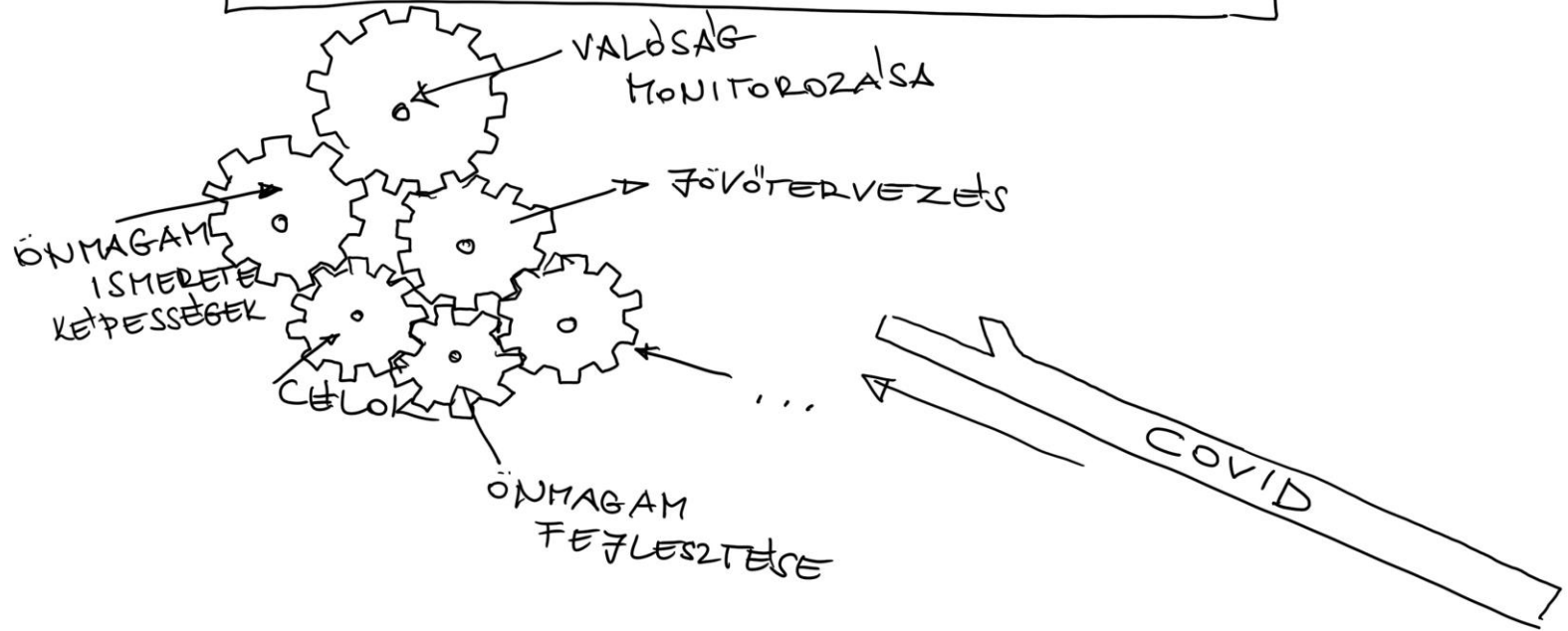
Lelkigondozói fókus

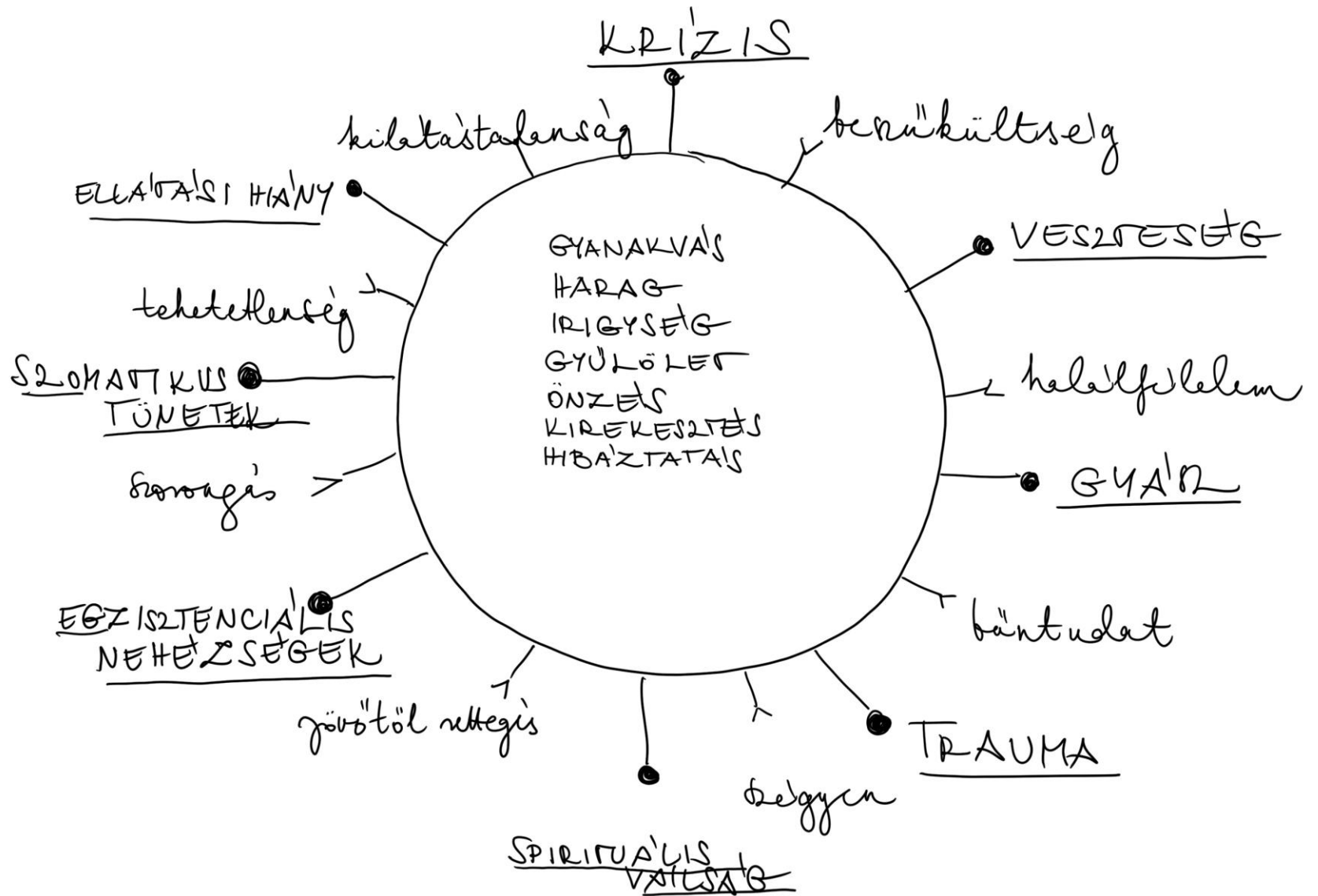


POSZT-COVID
MŰHELY

COVID – mit tett velünk?

EGÉRSZÉGES PSZICHÉS APPARATUS





ECHÜZÖDÖ, ÉLET TÖBB TERÜLETER
ÉRINTŐ NEHEZSÉG

- továbbira nyitni
 - ritka (has 1x) bevilgates
- «HOL TARTOK MOST»

AKTUALIS ÉLETHELYZET
NEHEZSÉG

- egyrészes személyes aktualis problémával
- COVID - hoz köthető problémák
- 3-5 alkalom

MIT ÜZEN AZ ISTEN

- MINDENKINEK
- #AVI 1x



Created with
InkSpace



1. Dr. Kanizsai Péter, a Pécsi Tudomány Egyetem tanszékvezető sürgősségi orvosa:

- Az itthoni tapasztalatok szerint 20-25 százalékra teszik a jelenséget, egy angol felmérés szerint a 70 százalékot is elérheti.
- Mentális zavar cunami

2. Toldy-Schedel Emil főigazgató, Szent Ferenc kórház:

- A betegek 15-47 százalékánál alakul ki egynél több poszt-covid tünetegyüttes.

3. Kéri Szabolcs, Nyírő Gyula Kórház:

- Poszt-Covid pszichiátriai és pszichoterápiás ambulancia

4. Az Oxfordi Egyetem vizsgálata 236 ezer fővel: a fertőzésen átesettek 34 százalékánál hat hónapon belül felléptek neurológiai rendellenességek. -- A WHO is elindított egy globális kutatást, mely azt vizsgálja, milyen pszichés állapotot okozott az embereknél a koronavírus.

Poszt-COVID helyzet



A fizikai tünetek mellett:

- fáradékonyság
- alvászavar
- depresszió
- nem múló szorongás
- heves szívdobogás
- brain fog, ami egy ködös, tompult tudatállapot jelent (vagyis lomha, tompa, nehézkes gondolkozás (úgynevezett „ködös agy”)
- poszttraumás stressz-szindróma, emléketörések
- túlélő büntudata

Hit, vallásosság



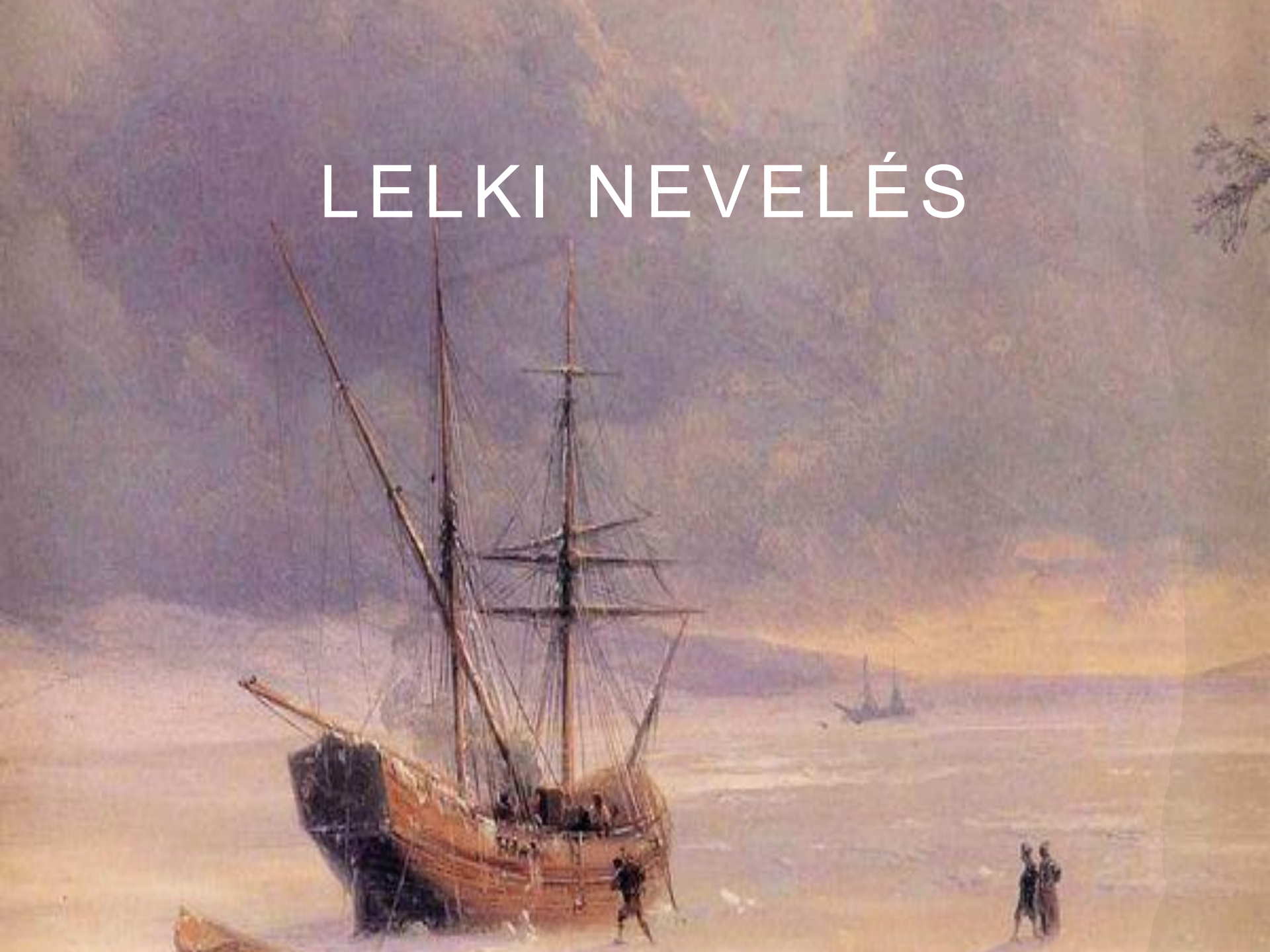
- Individualizáltabb lehet a hit
- Közösségi krízis (Heterogenitás!)
- A lelkeszi szolgálat krízise?
- A közösség, kapcsolódás új formáinak keresése
- REZILIENCIA
- REMÉNY

Lelkigondozói támpontok COVID idején a gyász témában



- Gyász: „a szeretet tárgyának elvesztésére adott reakció”
- Aranyóra fontossága-vigasztaló jelenlét
- Örvénybekerülés kezelése
- Lelkigondozói cél
- Megbocsátás útja: harag, düh, bűntudat!?
- Levélírás, naplóírás
- Vigasztaló istentisztelet
- Gyászcsoporthok
- Ézs 53,4: „Pedig a mi betegségeinket viselte, a mi fájdalmainkat hordozta.”

LELKI NEVELÉS



A painting of a three-masted sailing ship on a beach. The ship is the central focus, with its masts and rigging clearly visible. The scene is set on a sandy beach with a few figures in the distance. The overall tone is somewhat somber and reflective.

I. ORIENTÁCIÓ:

Hol tartok, miben vagyok, hol tartunk?

II. TRANSPARENTIA:

Hogyan segíthetek a rám bízottaknak azzal, amit átéltem?

III. REZILIENCIA:

Hol vannak az erőforrásaim?
Hogyan használhatom őket?

I. ORIENTÁCIÓ: HOL TARTOK, MIBEN VAGYOK, HOL TARTUNK?

1. Minden szervezet „startup” (rugalmasság)
2. „Radikális innováció”
3. Felértékelődő bizalom
4. Nélkülözhetetlen csend

- <https://divinity.szabadosadam.hu/?p=23449>

- <https://journal.praxislabs.org/leading-beyond-the-blizzard-why-every-organization-is-now-a-startup-b7f32fb278ff>



II. TRANSPARENTIA: HOGYAN SEGÍTHETEK A RÁM BÍZOTTAKNAK AZZAL, AMIT ÁTÉLTEM?

*„A reménységben örvendeztetek, a
nyomorúságban legyetek kitartók,
az imádkozásban állhatatosak.” Róm
12, 12*

1. Az emberi oldalunk felvállalása
2. „Hol van Isten?”
3. Mit jelent szenvedni?
4. Megküzdési módok
5. Reménység



III. REZILIENCIA: HOL VANNAK AZ ERŐFORRÁSAIM? HOGYAN HASZNÁLHATOM ŐKET?

A hét reziliencia faktor

1. Megbékélés a múlttal,
érzelmi stabilitás
2. Realista optimizmus
3. Problémamegoldó
képesség
4. Képességek kamatoztatása
5. Önfegyelem
6. Tudatosság és szenvedély
7. Egészséges kapcsolatok

