



Nem csak magad miatt kérhetsz segítséget! Ha egy családtagodon, barátodon, ismerősödön tartósan a következőket látod, bátorítsd segítségkérésre vagy te magad kérj segítséget.

Jelek, amikre érdemes figyelni

Nyomott a hangulata már legalább két hete

Erősen szorong, aggódik

Nincs jövőképe, reménytelennek érzi magát

Megváltoztak az alvási és/vagy evési szokásai

Nincs önbizalma, alacsony az önértékelése

Káros módon küzd meg a nehézségeivel
(dohányzás, alkohol, veszélyes életmód)

Visszahúzódik, elzárkózik a kapcsolataitól

Egyre több dolog iránt veszti el az érdeklődését

Árt magának, öngyilkosságon gondolkodik

Segítőnek lenni nem könnyű, ezért csak úgy és annyit segíts,
ami neked is belefér!

A legapróbb segítség is rengeteget jelent!

Készült a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) közreműködésével.

Neked már van mentál pajzsod?



MERJ SEGÍTSÉGET KÉRNI!



Testi és lelki egészségünk szorosan összefügg,
mindkettő hat a másikra.

Ép testben ép lélek – ez megfordítva is igaz.

Ha lelkileg jól vagy, akkor nagyobb eséllyel
vagy jól testileg, szellemileg.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által összeállított
rövid teszt alkalmas arra, hogy hozzávetőleges képet kapj a
pillanatnyi lelki, mentális jóllétedről. Ha kíváncsi vagy
az eredményedre, válaszolj erre az öt egyszerű kérdésre.

**Karikázd be azt a válaszlehetőséget, mely legjobban leírja,
hogyan érezted magadat az elmúlt 2 hét során!**

Az elmúlt két hét során érezted-e magadat...	Egyáltalán nem jellemző	Alig jellemző	Jellemző	Teljesen jellemző
1. ...vidámnak és jókedvűnek?	0	1	2	3
2. ...nyugodtnak és ellazultnak?	0	1	2	3
3. ...aktívnak és élénknek?	0	1	2	3
4. ...ébredéskor frissnek és élénknek?	0	1	2	3
5. A napjaid tele voltak számodra érdekes dolgokkal?	0	1	2	3

Add össze a pontokat!

Ha 7 pontot vagy kevesebbet értél el, akkor még
erősíteni kell a mentál pajzsodat.

Mit tegyél?

Keress fel valakit, akiben megbízol, aki meghallgat és aki tud segíteni abban, hogyan tudnál
javítani a lelki állapotodon. Fordulj bátran egy családtaghoz, barátához, ismerőshöz, tanárhoz,
szociális segítőhöz, akivel tudsz beszélni arról, amiről úgy érzed, nehézséget okoz
a mindennapokban. Ha úgy érzed, ez nem elég vagy nem tudod, kihez fordulhatnál, keresd fel
a következő szervezetek valamelyikét:

EgészségVonal

egeszsegvonal.gov.hu
<https://egeszsegvonal.gov.hu/hova-forduljak.html>
kapcsolati erőszak, szerhasználat
és függőség, egészség, lelki egészség, krízis
1812

Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány

<https://kek-vonal.hu/>
116-111 – fiataloknak
116-000 – szülőknek, szakembereknek
<https://kek-vonal.hu/fiataloknak/chat>
– minden nap 13:00 és 21:00 közt

Telefonos érzelmi támogatás

kortalanul, időseknek, fiataloknak
callforhelp.hu/chat
– online lelki segélykérési lehetőség
(1) 770-4788

LESZ – Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége

<https://sos116-123.hu/>
116-123 (éjjel nappal hívható)
+36 (80) 810-600 (éjjel nappal hívható)

Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság

<https://szgyf.gov.hu/gyermekvedo-hivoszam/>
+36 (80) 21 20 21 – Gyermekvédő hívószám
(éjjel nappal hívható)

Pécsi SOS Élet Telefonszolgálat

<https://www.facebook.com/sospecs/>
+36 (80) 505-390
– este 7 és reggel 7 óra közt

Caritas Lelkisegély Telefonszolgálat

este 6-tól reggel 6-ig
06 (80) 505-503

Alapítvány az Öngyilkosság Ellen

<https://ongyilkossagmegelozes.hu/>

Drog-Stop

137-70
0-24 óráig hívható telefonszám

Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat

06 (80) 205-520

Ifjúságért Mentálhigiénés Szövetség – Ifjúsági Lelki Elsősegély

<https://www.ifjusagi-lelkisegely.hu/>
137-00
(hívható hétköznapokon 17-21 óra közt)

Áldozatsegítő Központok

0-24 órában hívható
<https://vansegitseg.im.gov.hu/>
06 (80) 225-225