Sajtóközlemény

**Javasoljuk a telefonos segítő beszélgetést!**

Az őszi idő beköszöntével, majd a téli időszámítással járó változások jelentős hatással lehetnek a szervezetünkre és a hangulatunkra. Az októberi hónap azonban még lehetőséget nyújt arra, hogy odafigyeljünk magunkra, és támogassuk mentális és lelki egészségünket, valamint időben felismerjük a lelki problémák figyelmeztető jeleit.

Nem véletlen, hogy ebben a hónapban nagyobb hangsúlyt kap ez a téma: több mint harminc éve október 10-e a Lelki Egészség Világnapja, melyhez világszerte rendezvények kapcsolódnak. A Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége (LESZ) ebben a hónapban szakmai programokkal hívja fel a figyelmet a lelki egészség megőrzésének fontosságára. A központi rendezvény Békéscsabán volt, míg régiós találkozók Csíksomlyón, Budapesten és Dunaszerdahelyen zajlanak.

A LESZ a Kárpát-medencében 29 magyar nyelvű lelki elsősegély telefonszolgálat munkáját koordinálja. Több mint 500 önkéntes válaszol a segélykérő hívásokra, illetve e-mailes megkeresésekre is reagálnak öt levelező rendszeren keresztül.

Tapasztaljuk, hogy a lelki egészség megőrzése napjainkban nehéz feladat. Sokan szembesülnek olyan problémákkal, amelyek stresszt váltanak ki. Van amikor a stressz által kiváltott tünetek rövid időn belül megszűnnek. Azonban bizonyos élethelyzetekben a stressz és annak tünetei tartóssá válnak, ami súlyos lelki gondokhoz vezethet, növelve akár az öngyilkossági gondolatok kockázatát is. Ilyen helyzetekben különösen fontos, hogy az érintettek megbeszélhessék problémáikat egy külső személlyel, legyen az egy barát, szakember, vagy egy lelkisegély-szolgálat önkéntese.

A telefonos segítő beszélgetés előnye, hogy bármikor, a nap 24 órájában hívható, és a vonal végén mindig olyan önkéntesek állnak rendelkezésre, akik elfogadóan, előítélet nélkül figyelnek a hívóra. Nincs szükség bemutatkozásra, bárki név nélkül, magyar nyelven beszélhet a problémáiról, ha lelki támogatásra van szüksége.

Ne érezze, hogy egyedül van a nehézségeivel! Hívja bizalommal Szlovákiában, a Felvidéken két telefonszámon érhető el magyar nyelvű telefonos lelki elsősegély szolgálatot:
0918 500 333
0904 500 338

A LESZ, a Felvidéki Lelki Elsősegély Telefonszolgálat és az azt működtető Szövetség a Közös Célokért társulás kiemelt jelentőséget tulajdonít a lelki egészség védelmének.

Ajánljuk figyelmükbe a közösségi média felületünket:

<https://www.facebook.com/telefonszolgalat>