

## A lelki egészség világnapja

Október 10-én beszélgetést rendeztünk a kollégiumban a lelki egészség világnapja alkalmából. Felhívtuk a figyelmet, hogy a beszélgetés, az egymásra odafigyelés nagyon fontos a mentális egészség megőrzéséhez. Arról is beszélgettünk, ha valakinek lelki problémái vannak, azok előbb utóbb testi tüneteket is okozhatnak.

Mindenkinek az életében lehetnek nehéz időszakok, szorongások, gátlások, néha depresszió is jelentkezhet. Ezekről a fogalmakról is szót ejtettünk, megemlítve a megelőzés, a környezet és a család fontos szerepét.

Egy támogató beszélgetés, a szeretet, a lelki támasz elengedhetetlen a konkrét segítség mellett. Ügyeljünk jobban egymásra! - összegezték a teendőket nevelők és diákok.



*Gábor Attila*