„Főnix ME” - Megújuló Egyetem

Felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében

EFOP-3.4.3-16-2016-00015

MISKOLCI EGYETEM

EGÉSZSÉGÜGYI KAR

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI HÍRLEVÉL

I. évfolyam 1. szám

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Tudományos hírek, újdonságok

Te is lehetsz hős!

Elsősegélynyújtó applikációt fejlesztett a Szív City, egy virtuális közösség, melynek önkéntes tagjai készek megmenteni a keringésleállás (a hirtelen szívmegállás) köztéri áldozatait. A Szív City app letöltésével és a regisztrációval a felhasználók vállalják, hogy ha a közelükben valakinek megáll a szíve, az Országos Mentőszolgálat riasztására a helyszínre sietnek, és mielőtt a mentő megérkezik, hozzáfognak az újraélesztéséhez. Évente 25.000 ilyen eset adódik országszerte, és a túlélés esélye percenként 7-10%-kal csökken. Életbevágó jelentőségű, hogy az újraélesztés mielőbb megkezdődjön!

Hogyan működik az applikáció?

1. Közterületen valaki összeesik, megáll a keringése. Egy szemtanú mentőt hív.
2. Az Országos Mentőszolgálat mentésirányítója a helyszínre küld egy mentőt, egyidejűleg riasztja a Szív City-t is.
3. Egy közelben tartózkodó regisztrált önkéntes fogadja a segítségkérést, és a bajbajutott megmentésére siet.
4. Megkezdi az újraélesztést.
5. A helyszínre érkező mentők átveszik az újraélesztés folyamatát.
6. Mindenki hálás a Szív City önkéntesének, hogy esélyt adott egy bajbajutottnak a túlélésre.

Hogyan csatlakozhatsz?

1. Jó, ha van képzettséged az újraélesztés terén. Enélkül is végezhetsz újraélesztést, de csak az mentőszolgálat mentésirányítójának telefonos instrukciói alapján.
2. Töltsd le a Szív City appot!
3. Maradj bejelentkezve, és akkor a közösség elérhető, aktív tagja lehetsz!

További hasznos információ: http://szivcity.hu

Írta: Encsiné Nagy Ágnes

Töltsd le a Szív City appot, és mentsd meg mások életét!

A hírlevél az **EFOP-3.4.3-16-2016-00015 Főnix ME”** - Megújuló Egyetem Felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében” 7. „Egészséges Egyetem” részprojekt támogatásával valósult meg.

Aktualitások a Kar életéből

Első a megyében a Miskolci Egyetem elsősegélynyújtó csapata, a MEeNCS

A **Miskolci Egyetem** elsősegélynyújtó csapata 2017.május 26.-án a Magyar Vöröskereszt Ózdon megrendezett, nagyszabású megyei versenyén felnőtt kategóriában **első helyezettként** jutott be az országos döntőbe. A **MEeNCS** névre keresztelt csapat eredménye különösképpen kimagasló, hiszen a Miskolci Egyetem mindezidáig nem indított hallgatókat elsősegélynyújtó versenyen. A 17 állomásból álló verseny keretén belül 4 kárhelyen kellett a hallgatóknak felkészültségükről tanúbizonyságot tenni, többek között sérültbeteg megnyugtatásán valamint eszméletlen beteg ellátásán túl a sebellátásban és az újra élesztésben egyaránt. A csapat feladatát nehezítette, hogy nem csak a sérültek ellátását kellett megoldani, hanem számukra ismeretlen terepen, rövid időn belül kellett tájékozódniuk egy leírás segítségével.

A megyei forduló megnyerése után a csapat 2017. szeptember 9.-én részt vett a Magyar Vöröskereszt által szervezett, 46. Országos Elsősegélynyújtó Versenyén, melynek mottója „*Merj segíteni! Legyél Te is életmentő!*" volt. Az elsősegélynyújtás világnapján tartott rendezvényen, több mint 300 versenyző mérte össze tudását elméleti és gyakorlati ismereteiről a 20 állomásos körpályán Kaposvár belvárosában. A megyei versenyhez hasonlóan, itt is élethű baleseti szituációkban kellett a megye három csapatának összehangolt együttműködésével helytállni. Annak ellenére, hogy a Miskolci Egyetem elsősegélynyújtó csapata, a MEeNCS nem állhatott dobogóra az országos versenyen, a résztvevők szívvel- lélekkel és nagy profizmussal vettek részt a megmérettetésben.

Miskolci Egyetem hírének öregbítése mellett, a csapat az egyetem rendezvényein, programjain népszerűsíti az elsősegélynyújtást és irányt mutat a társadalmi elsősegélynyújtás népszerűsítésében is.

A szép eredmény elérő MEeNCS csapat tagjai: **Gráczer Kitti** csapatkapitány, **Schmiedt Zsanett, Szabó Vanessza, Szilágyi Szilvia, Bodnár Patrik,** mestertanára **Encsiné Nagy Ágnes.** Gartulálunk a csapatnak!

A csapat munkájának támogatásáért köszönetet mondunk a **Miskolci Egyetem** vezetésének, különös tekintettel az Egészségügyi Kar dékánjának **Dr. Kiss-Tóth Emőkének.** Köszönet illeti a Miskolci Egyetem azon hallgatóit is, akik hozzájárultak a csapat sikeréhez.

Írta: Encsiné Nagy Ágnes

Szakmacsoportos továbbképzéseket tartott az Egészségügyi Kar

Szakmacsoportos továbbképzéseket tartott a Miskolci Egyetem Egészségügyi Kara 2017 őszén, melyek szerteágazó szakterületeken nagy érdeklődésre tartottak számot.

A hírlevél az **EFOP-3.4.3-16-2016-00015 Főnix ME"** - Megújuló Egyetem Felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében" 7. „Egészséges Egyetem" részprojekt támogatásával valósult meg.

2017. szeptember 8-án és 15-én a laboratóriumi diagnosztika szakmacsoportba tartozó egészségügyi dolgozók részére tartott továbbképzést, **Új diagnosztikus módszerek és eljárások a laboratóriumokban** címmel. A képzésen 31 fő vett részt.
2017. szeptember 8-án és 9-én a felnőtt ápolás és gondozás szakmacsoportba tartozó egészségügyi dolgozók részére tartott továbbképzést, **Transzkulturális ápolás** címmel. A képzésen 53 fő vett részt.
2017. szeptember 15-én és 16-án a képi diagnosztika szakmacsoportba tartozó egészségügyi dolgozók részére tartott továbbképzést, **Általános és vascularis szonográfia** címmel. A képzésen 14 fő vett részt.
2017. szeptember 15-én és 16-án a laboratóriumi diagnosztika szakmacsoportba tartozó egészségügyi dolgozók részére tartott továbbképzést, **Új trendek a patológiában** címmel. A képzésen 13 fő vett részt.
2017. szeptember 15-én és 16-án a mozgásterápia és fizioterápia szakmacsoportba tartozó egészségügyi dolgozók részére tartott továbbképzést, **Az egészségügyi szolgáltatás kialakításának szakmai háttere és működési gyakorlata** címmel. A képzésen 57 fő vett részt.
Az Egészségügyi Kar a jövőben is szeretettel várja a szakmacsoportos továbbképzései iránt érdeklődő egészségügyi dolgozókat.
Írta: Dr. Rucska Andrea

Együttműködik a Parádi Állami Kórház és a Miskolci Egyetem

2017. szeptember 29-én együttműködési megállapodás ünnepélyes megkötésére került sor a **Parádfürdői Állami Kórház és a Miskolci Egyetem** között. A megállapodást a kórház részéről **Dr. Stumpfné Dr. Rabóczki Anita** főigazgató főorvos, az egyetem részéről **Prof. Dr. Torma András** rektor képviseletében **Dr. Jakab Nóra** oktatásfejlesztési és minőségbiztosítási rektorhelyettes, **Dr. Kiss-Tóth Emőke** az Egészségügyi Kar dékánja és **Prof. Dr. Szűcs Péter** a Műszaki Földtudományi Kar dékánja írta alá.
Az együttműködés ötvözni kívánja a gyógyító, kutató és oktató tevékenységet a balneológia, illetve a balneoterápia területén. A hazai termálvízkincs egészségügyi szempontú hasznosítása nagy lehetőség a betegségek megelőzésben, gyógyításban, valamint a rehabilitációban.
Parád több mint 250 éve része a magyar fürdőkultúrának. A jellegzetes illatú és ízű vasas-timsós parádi vizet évszázadok óta használják nőgyógyászati, bőr- és mozgásszervi betegségek gyógyítására külsőleg és ivókúra formájában egyaránt.
A Parádfürdői Állami Kórház és a Miskolci Egyetem közötti együttműködés egyik fő célja olyan közös kutatások megvalósítása, melyek kiterjednek a gyógyvizek hidrogeológiai vizsgálatára, humán-egészségügyi hatásának bizonyítására és a terápiás lehetőségek bővítésére. A tudományos kutatások mellett az együttműködő felek vállalják közös szakmai tudományos programok, képzések, továbbképzések szervezését, valamint az Egészségügyi Kar egészségturizmus-szervező és gyógytornász hallgatóinak gyakorlati képzését.
Forrás: http://ek.uni-miskolc.hu

A hírlevél az **EFOP-3.4.3-16-2016-00015 Főnix ME”** - Megújuló Egyetem Felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében” 7. „Egészséges Egyetem” részprojekt támogatásával valósult meg.

Életmód, Wellness

A termálturizmus egyidős az emberiséggel! (1. rész)

A jó és boldog élet kutatása, valamint a betegségekből történő kigyógyulás reményében hideg vagy meleg forrásokhoz történő utazás gyakorlata a történelem előtti időkben kezdődött. Világszerte példákat találunk arra, hogy bizonyos forrásban, kútban vagy folyóban való megfürdés fizikai és lelki megtisztulást eredményez, sőt olykor az örök fiatalságot és életet nyújtja számunkra.

Hogyan történt ez Európában?

A nyugati fürdőzési gyakorlatok legkorábbi leírásai Görögországból származnak. A görögök rögzítették a fürdőzési időbeosztást és szabályozást. A rómaiak számos fürdőszokást vettek át tőlük, sőt méretben és a fürdők összetettségét tekintve felül is múlták elődeiket, művészetté fejlesztették a fürdőzést. A teljesen kifejlődött római fürdőszertartás és az ehhez kapcsolódó építészeti megoldások a későbbi európai és amerikai fürdők előképeként szolgáltak. A középkor mindenképpen hullámvölgy a fürdőzés történetében, még akkor is, ha az emberek továbbra is felkerestek néhány szentnek hitt kutat betegségeik gyógyítása céljából. A hatások ekkor sem maradtak el, de a víz jótékony hatásait Istennek vagy egy szentnek tulajdonították. A fürdők miliője fokozatosan változott. Egyre inkább olyan színpaddá váltak, ahol az európaiak rendkívül látványosan parádézhattak.

Majd a 19. században a fürdőzés egyre elfogadottabb lett, mivel felismerték a tisztaság és az egészség közötti összefüggést. A fürdéssel kapcsolatos tabuk az orvostudomány fejlődésével párhuzamosan eltűntek, sőt, jótékony hatása miatt az orvostársadalom világszerte ajánlotta is a fürdést. Ekkor már az európai fürdőzési szokások számos hagyományból ötvöződtek. Ide tartoztak a forró vízbe történő alámerülés, vízivás, a gőzteremben izzadás, és a hűsítő teremben pihenés. Ezen kívül az orvosok hideg-meleg váltott vizes zuhanyzást és személyre szabott diétát rendeltek el a kúra hatásainak növelésére. Gazdag európai és amerikai utazók számára megjelentek az európai gyógyüdülőkről szóló könyvek, amelyekben részletesen leírták minden üdülőhely gyógyhatását, és társadalmi élvezeteit. A 20. század elején az európai gyógyüdülők szigorú diétával és tornagyakorlatokkal egészítették ki a komplex fürdőterápiát a pozitív hatás biztosítása érdekében.

A korábbi századok eleganciája és stílusa lassan megkopott, az emberek azonban még mindig szívesen járnak a természetes hőforrásokhoz pihenni és gyógyulni.

Mire lehetünk büszkék mi, magyarok?

- Magyarország a világ 5. termálvizekben leggazdagabb országa.
- Magyarország területének 70-80%-án vannak 30˚C foknál melegebb hévíz-források és ásványvizek.
- Miskolctapolcán van Európa egyetlen barlangfürdője.
- A világ egyetlen egész évben fürdésre alkalmas termáltava a Hévízi-tó.
- Budapest a világ egyetlen Spa fővárosa.
- XVI. század óta működő török fürdők.

A hírlevél az **EFOP-3.4.3-16-2016-00015 Főnix ME”** - Megújuló Egyetem Felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében” 7. „Egészséges Egyetem” részprojekt támogatásával valósult meg.

- 1 289 termálforrás
- 17 minősített gyógyhely (Hévíz, Bükfürdő, Sárvár, Balf, Zalakaros, Harkány, Balatonfüred, Parád, Lillafüred, Kékestető, Eger, Mezőkövesd, Debrecen, Hajdúszoboszló, Gyula, Nyíregyháza-Sóstó-gyógyfürdő, Szigetvár)
- 36 minősített gyógyszálló
- 83 minősített gyógyfürdő
- 5 gyógybarlang (Abaliget, lilafüredi István-barlang, Budapesten a Szemlőhegyi-barlang, Tapolcán a Városi Kórház Gyógybarlangja, Jósvafőn a Béke-barlang)
- 224-féle ásványvíz,
- 5 gyógyiszap-lelőhely
- 2 mofetta (Mátraderecske, Parádfürdő)

Milyen természetes gyógytényezőink vannak, és milyen betegségek kezelésére alkalmasak?

- **Gyógyvizeink**: mozgásszervi betegségek, nőgyógyászati és bőrbetegségek, kardiológiai megbetegedések, pajzsmirigy-alulműködés, hormonzavarok, stresszoldás.
- **Gyógyiszap**: krónikus degeneratív mozgásszervi betegségek, lágyrész reumatizmus, egyes bőrbetegségek és nőgyógyászati betegségek.
- **Klímaterápia és gyógybarlang**: légúti gyulladásos betegségek, asztma, krónikus nátha és allergia kezelésére.
- **Mofetta**: természetes szénsavgáz – keringési rendszer betegségei, mozgásszervi-, nőgyógyászati és bőrbetegségek.

Írta: Mató- Juhász Annamária
Forrás: szakmai.itthon.hu

Egészségmegőrzés

Egészségügyi szűrések népszerűsítése a Kutatók éjszakáján

A 2017.09.29-én megrendezésre került Kutatók Éjszakáján az Egészségügyi Kar több helyszínen kínálta színes programjait. A Főnix- Megújuló Egyetem Felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében EFOP-3.4.3-16 projekt 7. „Egészséges Egyetem" részprojekt keretében megrendezésre került Egészségügyi szűrővizsgálatok várták a látogatókat. Az egyetem főépületétől az Egészségügyi Kar épületéhez kisvonat szállította az érdeklődőket, ahol az egészségügyi szűrővizsgálatokon való részvétel (vérnyomás-mérés, koleszterinszint-mérés, vércukorszint-mérés) során kaphattak információt az egészségük iránt érdeklődő, egészségtudatos látogatók. A mérésekhez a Roche Magyarország Kft. és az Egészségügyi Szakmai és Módszertani Központ nyújtott eszközös és szakmai segítséget. Az kar hallgatói számára gyakorlati képzést biztosító Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Központi Kórház és Egyetemi Oktatókórház ugyanezen a napon nyitotta meg a Laboratóriumi Medicina

A hírlevél az **EFOP-3.4.3-16-2016-00015 Főnix ME"** - Megújuló Egyetem Felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében" 7. „Egészséges Egyetem" részprojekt támogatásával valósult meg.

Osztály laboratóriumait és betekintést engedett a regisztrált érdeklődők számára a vérvételt követő munkálatokba, vizsgálatokba.

Írta: Dojcsákné Kiss- Tóth Éva és Simon Nóra

Év végi hajrá: melyek a legstresszesebb munkakörök?

Fokozott megterhelést jelent a munkavállalóknak az év végi hajrá és a karácsonyi vásárlási láz. Az egészségügyben, az oktatásban, az ügyfélszolgálatokon és a kereskedelemben dolgozókat éri a legnagyobb stressz. A munkáltató törvényi kötelessége a stressz kezelése.

Az év utolsó hónapja a legtöbb foglalkoztatási ágazatban kiemelt pszichoszociális kockázatot jelent a munkavállalók, ezen belül is elsősorban a családos nők számára. Egy korábbi, brit munkavédelmi felmérés szerint az egészségügy, a szociális és oktatási szféra alkalmazottjai, az adminisztratív és az ügyfélszolgálati területeken, valamint a kereskedelemben és a vendéglátásban dolgozók vannak leginkább kitéve a kóros mértékű munkahelyi stressz hatásainak. A téli betegségek, az év végi céges zárások, a szoros határidők és az elvárt kiemelkedő kereskedelmi forgalom fokozott terheléssel és munkahelyi stresszel járnak ezen ágazatok egyébként is leterhelt munkavállalói számára. Éppen ezért decemberben kiemelt fontossággal bír a munkahelyi stressz megfelelő kezelése, ami a munkáltató feladata.

Hajtós év vége, stresszes december

A stressz szervezetünk általános védekezési reakciója, izgalmi-éberségi és motivációs állapota, amely összefügg tevékenységünk jellegével. A kismértékű, pozitív stressz (eustressz) kifejezetten előnyös, hiszen növeli a teljesítőképességünket, jobb eredmények elérésére ösztönözve segít a vészhelyzetek és a problémák megoldásában. A negatív stressz (distressz) ugyanakkor igen romboló és hosszútávon jelentős egészségi- és pszichoszociális rizikófaktor. A tartós negatív stressz az életesemények, a konfliktusok és az egyéni adottságok miatt már olyan feszültséget okoz, amelyben a lelki folyamatok mentális károsító hatásai kerülnek előtérbe.
Fokozottan aktuális ez a probléma az év utolsó hónapjában, amikor a munkahelyi stressz általános okai, úgy, mint a szakképzettségnek nem megfelelő munkakör, a túlzott elvárások, a nem megfelelő munkafeltételek, és a személyi konfliktusok mellett fokozott mértékű leterheltséget okoz a karácsonyi vásárlási láz által kiváltott megnövekedett munkaterhelés, az évzárás és az ezzel járó szoros határidők tömkelege.
A munkahelyi stressz jellemző módon a nagyobb, 250 főnél több alkalmazottat foglalkoztató vállalatoknál érzékelhető leginkább, de a mikro- és kisvállalatok esetében is gyakori probléma - mondta Dr. Bakos József, a Nemzeti Munkaügyi Hivatal Munkavédelmi és Munkaügyi Igazgatóság főigazgató-helyettese. - A munkavállalók biztonsága és a stressz megfelelő kezelése nemcsak a munkáltató törvényi kötelessége, de egyben alapvető érdeke is, különösen a munka világában legforgalmasabb időszaknak számító decemberi időszakban – tette hozzá a szakember.

Egyszerű stresszkezelési tippek

Munkaadóknak: a stresszt okozó fizikai körülmények (például zaj, túl meleg vagy túl hideg, esetleg túlzsúfolt helyiségek, levegőtlenség) csökkentése vagy megszüntetése; gyakori, rövid pihenők

A hírlevél az **EFOP-3.4.3-16-2016-00015 Főnix ME”** - Megújuló Egyetem Felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében” 7. „Egészséges Egyetem” részprojekt támogatásával valósult meg.

bevezetése; relaxációs helyiség kialakítása; sportolási lehetőség biztosítása; hatékonyabb munkaszervezés; rugalmasabb munkabeosztás; a feladatkörök és a felelősség arányosabb felosztása. **Munkavállalóknak:** a feladatok és a felelősség megosztása a munkahelyen és a családban is; a napi teendők áttekintése és rangsorolása; fontossági sorrend felállítása (a nap elején végezzük el a legsürgősebb feladatokat); hatékonyabb időbeosztás kialakítása; gyakori, rövid szünetek beiktatása; rövid séták a friss levegőn. Ne akarjunk mindent egy nap alatt megoldani, és szánjunk időt kikapcsolódásra is!

Forrás: https://www.hrportal.hu/hr/ev-vegi-hajra-melyek-a-legstresszesebb-munkakorok-20141204.html

Család és egészség

A gyermekkor nyugalma

Isten folyamatosan önti belénk azt a szeretetet, amit a gyerekeinknek továbbadhatunk. A kötődő ösztön pedig, amit belénk programozott, arra rendel bennünket, hogy a gyerekeinkhez fűződő kapcsolatunkban az 'alfa' szerepet töltsük be: a gondoskodó vezető helyét. Csak ezt a helyet elfoglalva tudjuk a gyerekeinket arra hívni, hogy hozzánk jöjjenek feltöltekezni, tőlünk várják az útbaigazítást, hallgassanak ránk és kövessenek. Ha a gyerek kerül az 'alfa' helyre, nem tudja ránk bízni magát, és nem tud megnyugodni a kapcsolatban, mert felelősnek érzi magát a kapcsolatért, és automatikusan saját sikerének vagy kudarcának tulajdonít mindent. Ha neki kell Anya figyelmét magára vonnia, ha neki kell a közelséget fenntartania, akkor rajta múlik, hogy milyen a kapcsolat. Ezért dolgozik annyira. Sok felnőtt is ezért dolgozik annyira. Nem ismerjük a nyugalmat. Az élet munka, munka és munka. Ami nem tesz jót az emberi potenciál kibontakozásának. Szükségünk van megnyugvásra. A gyerekeink nyugalmának az a feltétele, hogy mi, felnőttek stabillá és biztonságossá tegyük a kapcsolatot.

Az alfa hely elfoglalása azt jelenti, hogy vezetjük a gyereket, és viseljük a gondját. Legyünk a biztos bázisa, ahol otthon lehet, ahova mindig visszatérhet, és vigyázzunk rá. A gyerekink lelki épségét, az érző szívét is a biztonságot nyújtó kapcsolatban tudjuk megóvni. A családi szabályok között szerepeljen fontos helyen, hogy **a családunk félelemkeltés-mentes, és megszégyenítés-mentes övezet**, ahol sose ijesztgetjük, sose fenyegetjük, sose csúfoljuk, sose nevetjük ki és sose alázzuk meg egymást. Nevelési módszereink közül nemcsak az elkülönítő büntetést száműzzük, hanem a fenyegetés és a megszégyenítés minden formáját is. Lássák tőlünk a gyerekeink minden nap, hogy mások méltóságára, különösen a kisebbek és a kiszolgáltatottak emberi méltóságára akkor is vigyázunk, amikor a viselkedését nehezen viseljük.

Az alfa szerep vállalása azt is jelenti, hogy a tájékozódási pont, az iránytű, a világító torony szerepét is betöltjük a gyermek életében. Előtte járunk, mutatjuk az utat, és megajándékozzuk a figyelmünkkel és az időnkkel akkor is, ha nagyon kevés van belőle. Magunkat adjuk oda. Személyesen mi magunk segítünk neki feldolgozni és értelmezni a külvilágban szerzett legkülönbözőbb tapasztalatokat.

Mi vagyunk a felnőttek, a gondoskodó vezetők. Nem a gyerekektől várjuk az útbaigazítást. Nem tőlük kérdezgetjük egész álló nap, hogy mit szeretnének. Nem azt adjuk meg nekik, amit elég szépen kérnek, vagy amit elég hangosan követelnek. Gondoskodó vezetőként megtanuljuk, hogy mire van szükségük, és azt is kifürkésszük, hogy mire vágynak, mert fontosak nekünk és meg akarjuk őket érteni. És azt kapják meg tőlünk, ami jó nekik; amire szükségük van.

Ne féljünk a saját gyerekünktől! A feltétel nélküli szeretet aktív, kezdeményező és egyenes. Ha a gyerekünk akar valamit, és az bennünk a válasz, hogy NEM, akkor nyugodtan mondjunk nemet. A NEM még vissza is helyez miket a vezető szerepbe. De ezzel az ügy még nincs befejezve, ha tiltakozik

A hírlevél az **EFOP-3.4.3-16-2016-00015 Főnix ME"** - Megújuló Egyetem Felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében" 7. „Egészséges Egyetem" részprojekt támogatásával valósult meg.

vagy sír a gyerek. Az a következő lépés, hogy kielégítjük az igazi szükségletet, a kötődő éhséget, ami a követelés mögött húzódik. Amikor nemet mondunk, ne hagyjuk faképél a gyerekünket, hanem maradjunk vele és vigasztaljuk meg. A szeretettankját töltsük fel csurig, mert igazából arra van szüksége. A követeléseit nem kell teljesítenünk, a szükségletei kielégítéséért viszont felelősek vagyunk.
Amikor a gyerekek beleütköznek a korlátokba, amiket mi állítottunk, melléjük állunk, teret adunk az érzéseiknek, meghallgatjuk és megértjük őket. Nem csak az a fontos, hogy szükség esetén tudjunk nemet mondani. Meg is kell őket értenünk! Meg is kell őket vigasztalnunk! Mondjunk nemet bátran az édességre vacsora előtt! Korlátozzuk bátran a képernyős kütyük használatát! Használjuk a korlátokat, mert nagy valószínűséggel jobban tudjuk nála, hogy mi tesz jót neki és mi nem. De a csalódott gyereket ne hagyjuk magára a dühével vagy a bánatával! Őszinte megértéssel, igazi együttérzéssel álljuk mellé a nehéz percekben! Könnyebb lesz neki hozzánk bújva kiereszteni a bánatát, elsíratni a veszteségét, és elfogadni, hogy hiába akar valamit olyan nagyon, ez a kívánsága most nem teljesülhet.
Múljuk felül a követelést! Adjunk többet! Így sokkal több eséllyel jut nyugalomhoz.
A követelődző gyerek rettenetesen nyugtalan, azért is olyan fárasztó! Krónikus nyugtalanságának egyik fő oka, hogy ő került az alfa helyre a kapcsolatban. Ő végzi a kötődés munkáját. Neki kell megmondania, hogy mikor mi történjen, mert különben nem történik semmi. Aggódik, hogy nem felejtjük-e el, amit megigértünk. Számon tartja és követeli, ami szerinte jár neki, mert úgy érzi, hogy neki fontosabb, mint nekünk. Megtanulta, hogy neki kell szólnia, ha szüksége van valamire, mert "néma gyereknek anyja se érti a szavát". Neki kell begyűjtenie a napi betevő figyelem-adagját, mert nem kapja meg kérés nélkül is bőségesen. Keres, kutat, kapaszkodik, üldöz és követel… és nem tud megnyugodni.
Könnyebben a gondjainkra bízza magát, ha elég törődő és elég erős alfát lát bennünk, akire számíthat. Nyugalmat és erőt sugárzó fellépésünkből megérzi, hogy ránk bízhatja magát és nálunk hagyhatja terheket. Viseljük a gondját, nem feledkezünk meg róla, és bármi történik, bírni fogjuk a terhelést. A legjobb alkalmunk ennek éreztetésére is olyankor nyílik, amikor nehezen bírunk vele, mert nyafog, ellenkezik, dühösen hisztizik, széthagyja a holmiját és elviselhetetlen zajt csap. Nem kell mindig mindent jobban tudnunk. Nem kell mindent ráhagynunk, és nem is kell mindent leállítanunk. Sőt, nem kell mindig tudnunk, hogy ezt a dolgot most ráhagyjuk-e vagy leállítsuk. Nem azért fog a gyerekünk bennünket követni, mert mindenre tudjuk a választ, hanem azért, mert az ő számára mi magunk vagyunk a válasz, személyesen.

Forrás: Brouwer Pálhegyi Krisztina, kekneveles.net

Programajánló

Munkahelyi torna

Az Egészségügyi Kar a nagy sikerre való tekintettel a 2017/2018. tanév 1. félévében is indítja a munkahelyi tornát egyetemünk oktatói és dolgozói számára. Minden hétfőn és szerdán 16.00 órakor szeretettel várja a felfrissülni vágyó kollégákat/kolléganőket Fellinger Szilvia, az Egészségügyi Kar testnevelő tanára. A torna-foglalkozások az Egyetemi Körcsarnok galériáján lesznek megtartva. Az egy órás, jó hangulatú, minden fáradt testrészt átmozgató regeneráló testmozgás nagyban hozzájárul a fizikai, szellemi és lelki egészség fejlesztéséhez, ezért minden dolgozónak bátran ajánljuk.

A hírlevél az **EFOP-3.4.3-16-2016-00015 Főnix ME"** - Megújuló Egyetem Felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében" 7. „Egészséges Egyetem" részprojekt támogatásával valósult meg.

„Főnix ME” - Megújuló Egyetem

Felsőoktatási intézményi fejlesztések a felsőfokú oktatás minőségének és hozzáférhetőségének együttes javítása érdekében

EFOP-3.4.3-16-2016-00015

Impresszum:

A Miskolci Egyetem Egészségügyi Karának Egészségfejlesztő hírlevele
Cím: 3515 Miskolc-Egyetemváros B3-B4 épület
Tel: (46) 365-541 Fax: (46) 366-961
E-mail: rekefk@uni-miskolc.hu
Honlap: http://ek.uni-miskolc.hu/
Kiadó: Dr. Kiss-Tóth Emőke dékán
Főszerkesztő: Prof. Dr. Fodor Bertalan
Felelős szerkesztő: Dojcsákné Kiss-Tóth Éva

SZÉCHENYI 2020
Magyarország Kormánya
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE