

A LELKI EGYENSÚLY MEGŐRZÉSE

**érzelmileg és fizikailag megterhelő
helyzetekben
(pl. COVID-19 járvány) és a
hétköznapiakban**

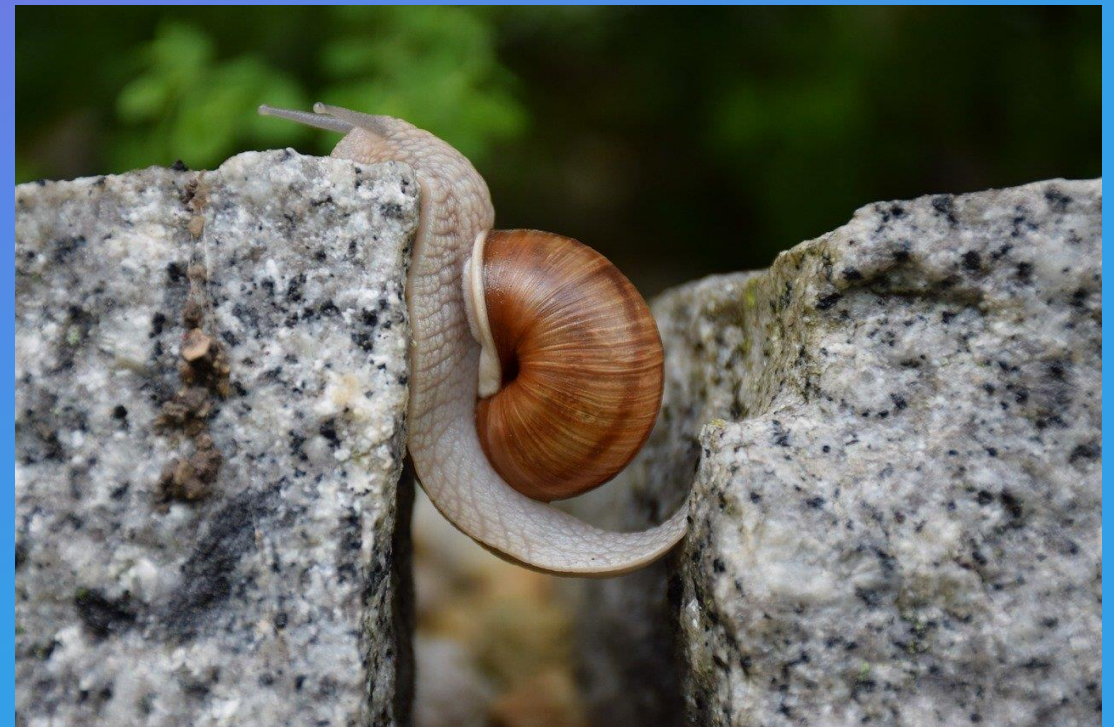
A lelki egyensúly eléréséért nagyon sokat kell dolgozni, mint minden másért az életben.

Kevés olyan szerencsés ember van, akinek „minden az ölébe hullik”.

A lelki egészség nem valami olyan, amit készen kapunk, hanem sokkal inkább valami olyasmi, amit nekünk kell megteremtünk magunkban.

Megküzdés, öngyógyítás

Az az aktivitás, amikor valaki stresszhelyzetben, egy tartós konfliktus vagy nagyobb megrázkódtatás esetén aktív erőfeszítést tesz, hogy túljusson valamiképpen a problémán, csökkentse a szenvedéseit.



Konstruktív megoldásra törekvés

Ezt nevezik megküzdésnek, de gyakori, hogy tehetetlennek gondoljuk magunkat, s a feszültségek csökkentésének más útjával élünk.

Nem gondolunk rájuk, másfelé irányítjuk a figyelmünket, eltompítjuk, vagy felpörgetjük magunkat, hálítunk, kerülünk, kilépünk.



Konstruktív megoldásra törekvés



Nem jó, ha teljesen belemerülünk a szenvedésbe, „sebeink nyalogatásába”, és a megoldást másoktól várjuk.

Ha tartósan nem vagyunk jól, beszéljessünk gondjainkról a barátainkkal, ha ez nem elég, keressünk fel egy szakembert.

Aki maga nem keresi a megküzdés lehetőségét, annak mások sem tudnak segíteni.

Csak az első lépésre kell elszánni magunkat!

Ne feledjük, az életnek természetes velejárói a fájdalmas tapasztalatok.

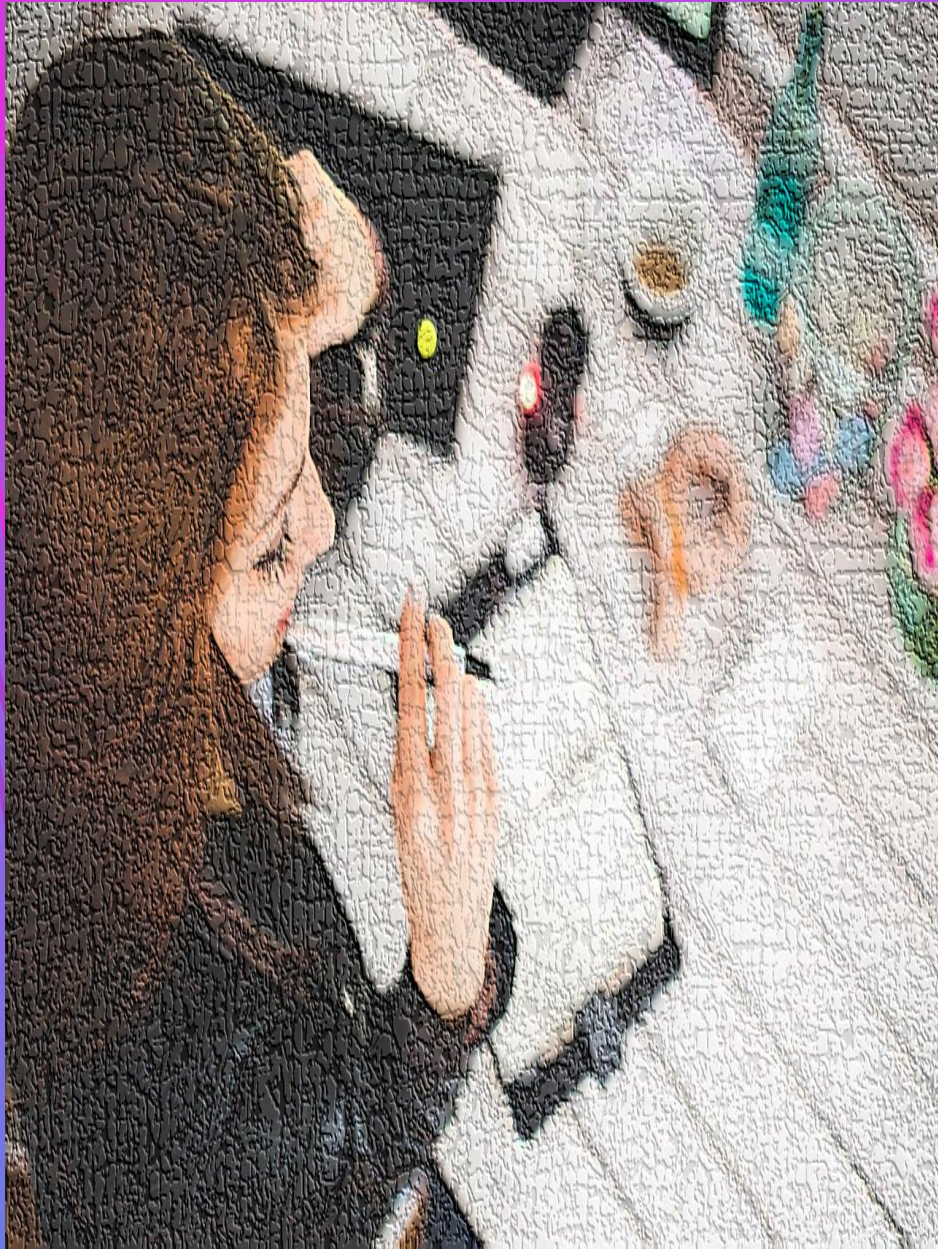
De ahhoz rövid, hogy az elkeseredettség, az elégedetlenség, a bizonytalanság tartósan hatalmába kerítsen bennünket.



A nehéz élethelyzetbe kerülő ember számára nagy segítség, ha van kivel megbeszélnie a problémáit, ha odafigyelnek rá, ha szolidaritást tapasztal, megértik és elfogadják a törekvéseit, segítenek neki felismerni, milyen sokféle megoldás közül választhat.



A döntést viszont önállóan kell meghoznia!

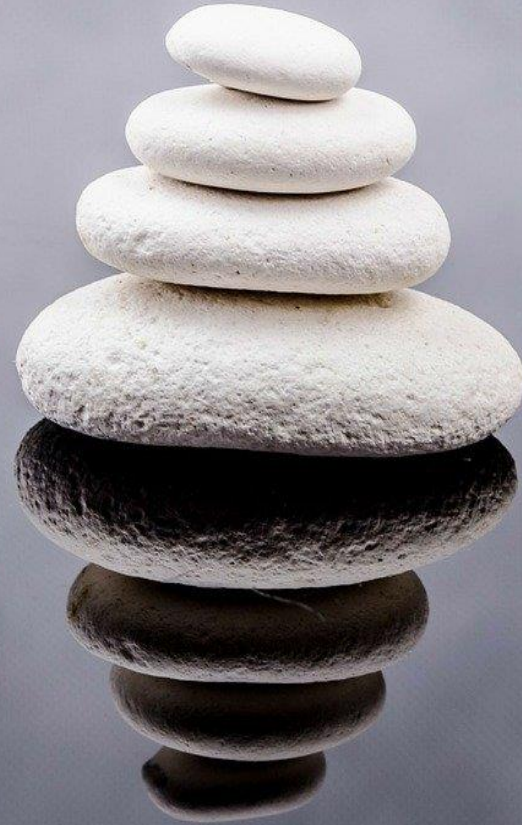


Különböző helyzetekben különféle stressz kezelő technikák lehetnek hatékonyan alkalmazhatók.

A helyzeteket két csoportba oszthatjuk.

Vannak a megváltoztatható (ami rajtunk múlik) és nem megváltoztatható (nem rajtunk múlik) helyzetek.

A megváltoztatható helyzetekért érdemes dolgozni, stratégiát alkotni, hogy megoldódjon a probléma.



A nem megváltoztatható helyzetekben az elfogadás, az érzelmi belenyugvás segíthet. A megfelelő helyzetmegoldás kiválasztásához fontos, hogy jó kategóriába (változtatható vagy sem) soroljuk be az adott szituációt.

Feladatorientált, problémaközpontú stratégiák

Melyek, akkor alkalmazhatók, ha a körülmények megváltoztathatók.

Ebben a helyzetben a cselekvő, hatékonyságra törekvő megoldás irányába érdemes lépéseket tenni, vagy a gondolkodásunkat, képzelőerőnket is segítségül hívhatjuk.



Mit tehetünk?

Fokozzuk az erőfeszítéseinket,
elemezzük a problémát,
tagoljuk kis lépésekre a
feladatmegoldást, gyűjtsünk
információkat, összpontosítsunk
a lényegre (lényegkiemelés),
kérjünk segítséget!



Érzelemközpontú stratégiákat használhatunk, ha a helyzetet nem tudunk módosítani, de fontos, hogy visszanyerjük kibillent érzelmi egyensúlyunkat.

Érzelmi megküzdésnek tekinthető a kibeszélés, az érzelmek kifejezése (nevetés, sírás), a problémán való rágódás mellőzése, rossz érzések csökkentése figyelemeltereléssel (pl. kedvelt tevékenység végzése).



Készítette:
dr. Balog Judit
&
Egészségfejlesztési Iroda