


# **A LELKI EGYENSÚLY MEGŐRZÉSE**

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



# **Tippek a testi-lelki egészség megtartásához, a problémák megelőzéséhez**

# Elegendő mennyiségű és minőségű alvás



## Tanácsok pihentető (minőségi) alváshoz:

- ▶ a nap folyamán végzett mozgás, sport segítheti az éjszakai pihenést, ám az éjszakai pihenés előtti megerőltető testmozgás (futás, edzés) gátolják a nyugodt alvást,
- ▶ a délutánonként beiktatott szunyókálások megzavarhatják az éjszakai alvást,
- ▶ próbáljon meg mindig azonos időben (lehetőleg éjfél előtt) lefeküdni

# Elegendő mennyiségű és minőségű alvás

Tanácsok pihentető (minőségi) alváshoz:



- a pihentető alváshoz csendre, nyugalomra és viszonylagos sötétre van szükség, kerülendő az ágyban való net, telefon, tévé használata (az éjszaka nem üzenetek küldésére, fogadására való és megzavarhatja az elalvást vagy a nyugodt pihenést),
- a lefekvés oldott lelkiállapotban történjen (ne pörgesse fel magát, ne nézzen rémisztő filmeket, ne igyon élénkítő hatású italokat pl. kávé, energiatital),
- az ágy csak alvásra való, így a szervezet tudni fogja, ha lefekszik, ideje „pihenő üzemmódba kapcsolni”

# Elegendő mennyiségű és minőségű alvás



- ▶ A rossz alvási szokások reggeli fáradtságot, morcosságot eredményezhetnek.
- ▶ Befolyásolhatják a koncentrációképeességet, ronthatják a memóriát.
- ▶ Negatív hatással lehetnek a másnapi közérzetre és a munkahelyi teljesítményre.
- ▶ Hangulat ingadozást okozhatnak.

# Pihenés, kikapcsolódás



rendszeres sport (biciklizés, futás vagy bármilyen, kedvelt mozgási forma) hetente 3-4x30-60 perc)

új hobbik kialakítása vagy régebbi hobbik felelevenítése (keressük és találjuk meg, miből tudunk erőt és energiát nyerni, feltöltődni)



# Rendszeres, egészséges táplálkozás

Rendszeres étkezés, nassolás, felesleges kalóriabevitel kerülése, megfelelő időbeosztás, **napirend készítése** (megelőzi az „összecsapnak a hullámok a fejem felett” effektust), melyet akár ki is függeszthet egy jól látható helyre a lakásban.

**„Ha megtartod a rendet, a rend is megtart Téged!”** (középkori szerzetes mondás)

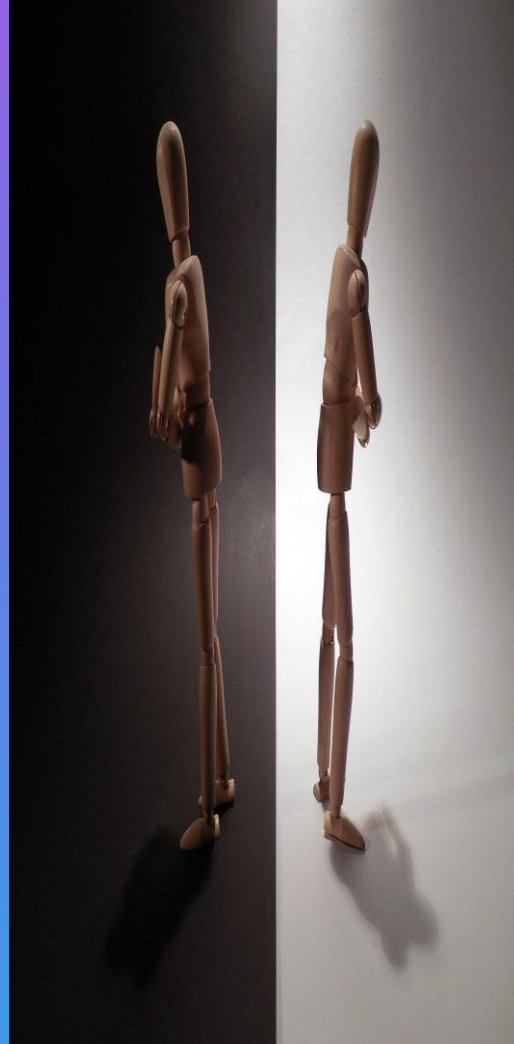






# A hatékony kommunikációhoz szükséges:

- ▶ nyugodt légkör és hangvétel
- ▶ egymás meghallgatása (hogy a másiknak is legyen kedve elmondani)
- ▶ a másik érzéseinek, véleményének tiszteletben tartása
- ▶ vádaskodás, kritika mellőzése, a másik bírálatának kerülése



- ▶ saját igények, vágyak egyértelmű megfogalmazása („azt szeretném...”, „annak örülnék...”, „szükségem lenne rá...”)
- ▶ jelenre koncentrálni (ne hánytorgassa fel a régi, múltbeli sérelmeket, konfliktusokat)
- ▶ kérdezni, ha valamit nem ért

# Jó kapcsolatok ápolása másokkal



## Néhány kapcsolatot megóvó arany szabály:

- ▶ ne tegyen, ne mondjon másnak olyat, ami Önnek sem esne jól, amit Ön sem hallana szívesen,
- ▶ figyeljen a másik igényeire, szükségleteire,
- ▶ próbálja megvizsgálni mit érezhet a másik, mi készíteti az adott viselkedésre,
- ▶ próbálja meglátni a másik nézőpontját, megérteni a másik szempontját

# Jó kapcsolatok ápolása másokkal



## Néhány kapcsolatot megóvó arany szabály:

- ▶ ha megbántott valakit, kérjen bocsánatot, hogy helyreálljon Önök között a béke
- ▶ türelem, tolerancia (örüljön az emberek sokszínűségének)
- ▶ fogadja el, hogy nem vagyunk egyformák /szerencsére 😊 /
- ▶ ha tartósan haragszik, az Önnek sem jó
- ▶ a jó viccnek tűnő dolgok a másik fél számára nem mindig viccesek

**Készítette:**  
**dr. Balog Judit**  
**&**  
**Egészségfejlesztési Iroda**