

A LELKI EGYENSÚLY MEGŐRZÉSE

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

A stressz kezelése, megküzdés a stresszel

A feszültség és szorongás csökkentése



A stressz megpróbáltatást, igénybevételt jelent. Testben, lélekben egyfajta kényelmetlen, feszült állapotot eredményezhet.

A stressz elkerülhetetlen velejárója életünknek. Pozitív (vakáció, karácsony, testvérszületés) és negatív (szerelmi csalódás, iskolai problémák) életesemények egyaránt stressz keltőek lehetnek.

Hogy ki mit és mennyire tart feszültségkeltőnek az egyéni különbségeket mutat.

Ha hosszú távon nem tudjuk csökkenteni a stresszt az akár betegségek kialakulásához vezethet.



Stresszt okozhat a túlterheltség (fizikai és/vagy érzelmi), az időhiány, kapcsolati problémák (család, barátok, partnerkapcsolat), betegség (saját v. másoké), költözés, stb.



A stressz jelei lehetnek:

- ▶ koncentrációs nehézségek
- ▶ nyugtalanság
- ▶ mértéktelen evés, ivás, dohányzás
- ▶ indokolatlan izomfájdalmak
- ▶ természetesség, spontaneitás hiánya
- ▶ állandó ingerlékenység
- ▶ indokolatlan fáradtság
- ▶ alvás problémák

Stressz kezelési technikák:

- mozgás, sport (forrásként használható a youtube csatorna)
- relaxáció (lazítás): pl. jóga, autogen tréning, zenehallgatás, olvasás, zenélés, állatokkal való foglalkozás
- nevetés, sírás
- beszélgetés (barátokkal, családtagokkal)



Stressz kezelési technikák:



- ▶ segítségkérés (pl. mentalhygienes szakember, pszichológus)
- ▶ derű, pozitív életszemlélet (az élet apró örömeinek megtalálása, „innen már csak jobb lehet”)
- ▶ alternatívákban, lehetőségekben való gondolkodás (jó ha van A terve, B terve és esetleg egy C terve is, valamelyik csak bejön!)
- ▶ fontossági sorrend felállítása (túl sok feladat esetén)
- ▶ korábbi hatékonynak bizonyult stresszkezelési technikák felelevenítése

Amivel még továbbá segíthetünk magunknak:

ÉRZELMILEG POZITÍV
VISZONYULÁSMÓD



REMÉNY, HIT

PANASZKODÁS
MELLŐZÉSE



Amivel még továbbá segíthetünk magunknak:

MÁSOKON VALÓ SEGÍTÉS



KOMMUNIKÁCIÓ FENNTARTÁSA
MÁSOKKAL

Amivel még továbbá segíthetünk magunknak:



HA ELKESEREDETT ÉS SZOMORÚ,
SEGÍTHETI A MEGBIRKÓZÁST A NEGATÍV
GONDOLATOKKAL, HA ARRA GONDOL,
HOGY EBBEN A HELYZETBEN
„TERMÉSZETES, AZ ÉLET/HELYZET
VELEJÁRÓJA A SZORONGÁS, A FÉLELEM,
A NEGATÍV ÉRZÉSEK,
„NEM KELL MINDENT TÖKÉLETESEN
CSINÁLNO”



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