

A LELKI EGYENSÚLY MEGŐRZÉSE

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

Jó tanácsok



Néhány technika, amellyel gyorsan csökkenthető a szorongás

Segítheti a negatív gondolatokkal való megküzdést, ha elképzeli, hogy ezek a gondolatok egy falevélen úsznak egy folyón:

jönnek, elúsznak előttünk, majd továbbúsznak.



Néhány technika, amellyel gyorsan csökkenthető a szorongás



Amikor feszült, vagy ideges, „fújja ki magából” ezeket az érzéseket: vegyen egy nagy levegőt, majd hangosan fújja ki, és amikor kifújja, képzelje el, hogy a levegővel együtt a mérge, dühe, feszültsége is távozik.

Néhány technika, amellyel gyorsan csökkenthető a szorongás



Álljon vállszélességű terpeszbe, kezeit eressze le a teste mellé, tenyerét helyezze ökölbe.

Majd a feje tetejétől kezdve lefelé haladva feszítse meg az összes izmát (arcizmok, nyak- és vállizmok, a felkar és az alkar izmai, szorítsa ökölbe a tenyerét, feszítse meg a hát- és hasizmokat, majd a fenék izmait is, feszítse meg a comb- és a vádli izmait, talpait nyomja bele a talajba).

Számoljon el tízig, majd hirtelen valamennyi izmát lazítsa el (ez a gyakorlat rövid időt vesz igénybe, bárhol elvégezhető, és nem is túl látványos, próbálja ki!)

Néhány tanács, ami megkönnyítheti a mindennapokat

Ne törekedjen arra, hogy ne szorongjon, mert ez nem elérhető.

Próbálja meg szorongásait napi 1/2 órába sűríteni: jelölje ki a napnak azt az 1/2 óráját, amikor szorong (mindig ugyanabban az időben, lehetőleg ne közvetlenül lefekvés előtt).

Akkor viszont engedje meg magának, hogy szorongjon, ha máskor jelentkeznek szorongásos gondolatok (fognak), jegyezze fel őket, és halassa el az ezekkel való foglalkozást az arra kijelölt időre.



Néhány tanács, ami megkönnyítheti a mindennapokat



Írja le az érzéseit napló formájában, és egy kis idő elteltével olvassa újra őket, figyelje meg, hogyan változtak, mi történt azóta.

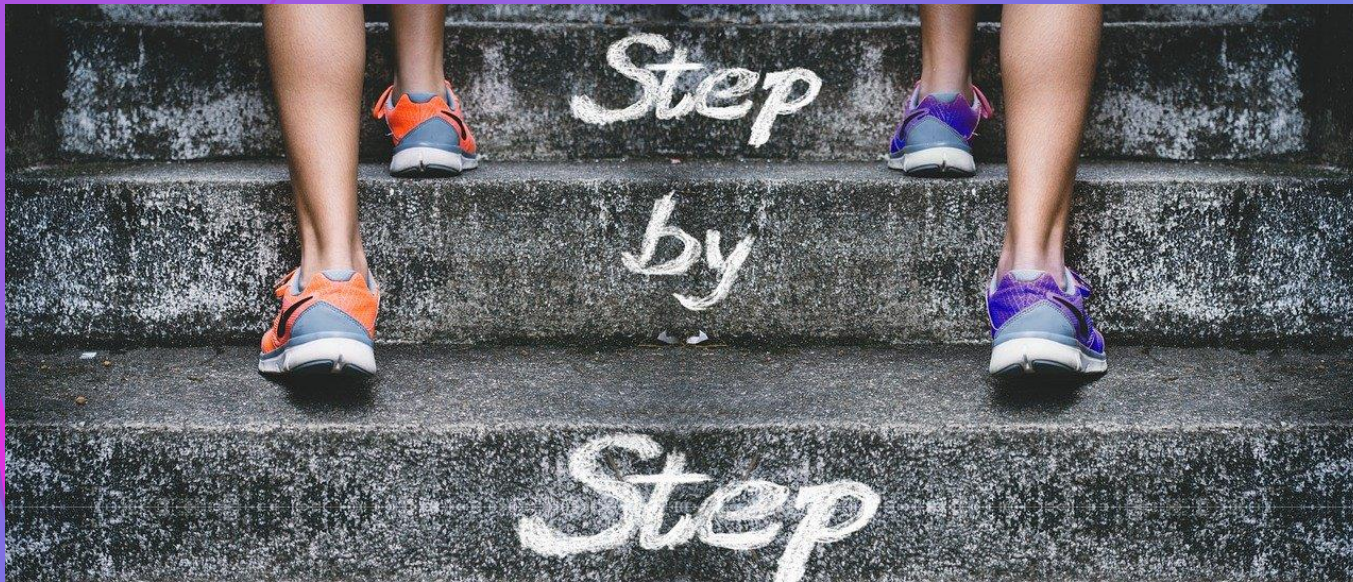
Néhány tanács, ami megkönnyítheti a mindennapokat

A hírekkel való foglalkozást korlátozza napi 1/2 órára.

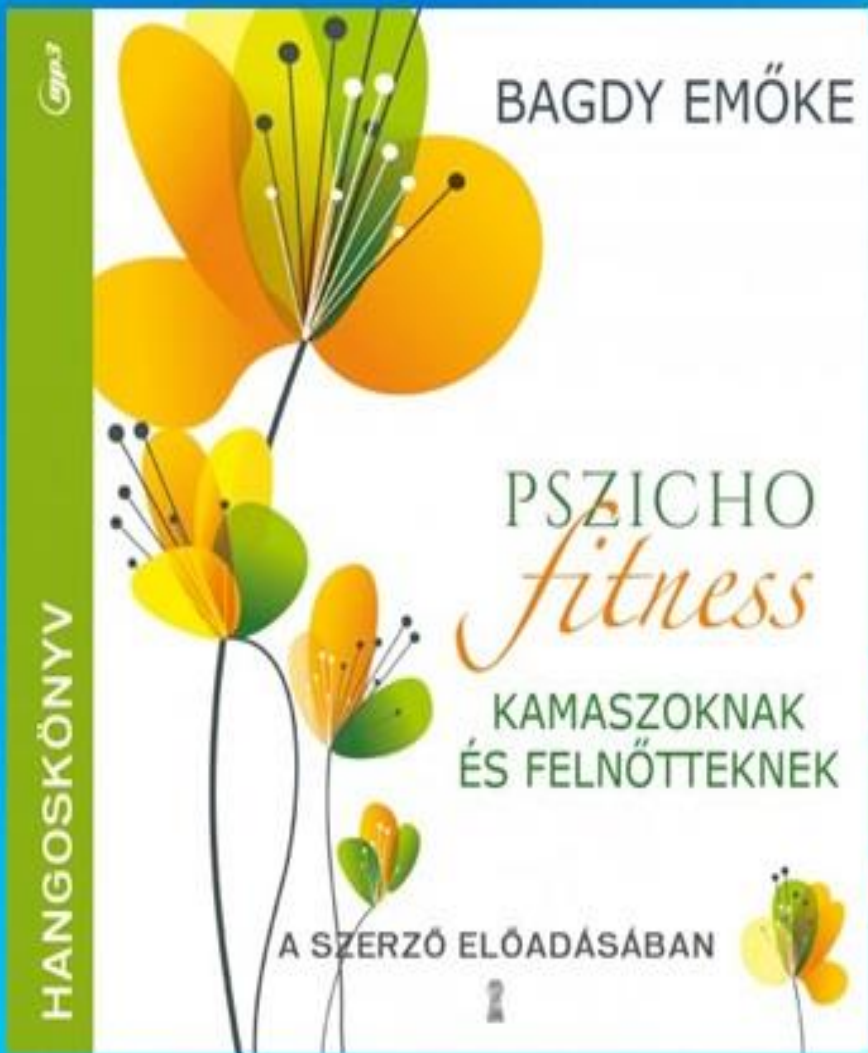
Tájékozódjon hiteles forrásból, bízzon a kapott információk valódiságában, ha több információforrást használ, válassza a középútat.



Néhány tanács, ami megkönnyítheti a mindennapokat



A krízis mindig lehetőség a fejlődésre, ha sikerül megoldani, az lehetőség a jövőre nézve is, a tapasztalatok felhasználhatóak későbbi életünk során is.



Ajánlom
figyelmükbe
Dr. Bagdy Emőke
Pszichofitness
című könyvét!



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