

A lelki egészség

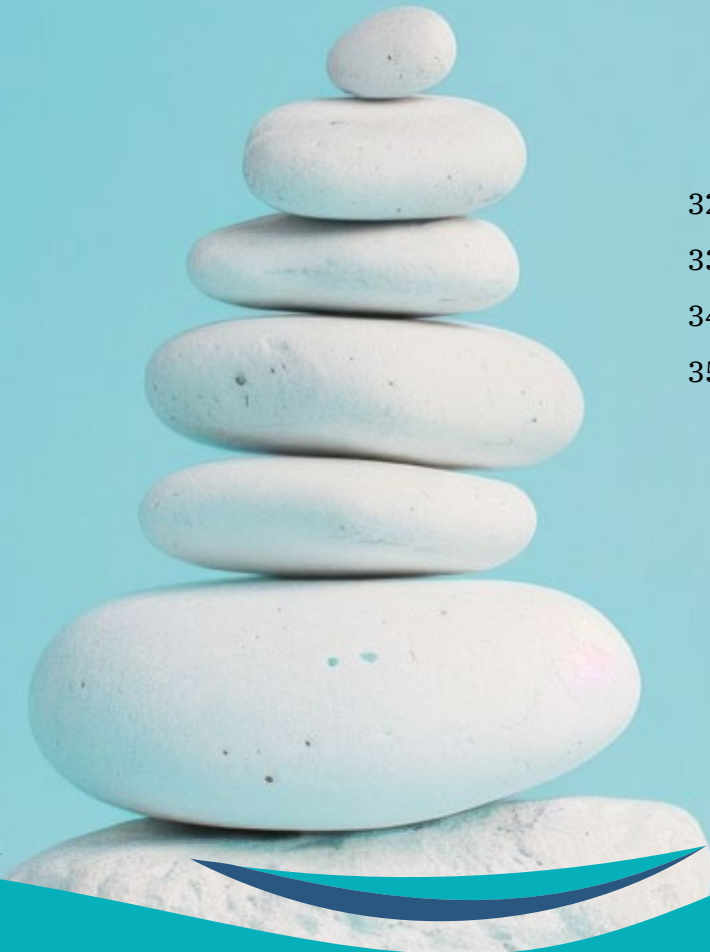
KÉZIKÖNYVE



75+25
*gyakorlat,
tipp, feladat*

Tartalomjegyzék

- | | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| 3. oldal | Köszöntő | | |
| 4. oldal | Bevezetés | | |
| 5. oldal | Lelki egészség | | |
| 7. oldal | Öngondoskodás | 20. oldal | További tippek az érzelmi öngondoskodáshoz |
| 9. oldal | Az öngondoskodás 4 fő típusa | 21. oldal | Spirituális öngondoskodás |
| | Fizikai öngondoskodás | 22. oldal | NEWSTART program |
| 10. oldal | Tippek a fizikai öngondoskodáshoz | 23. oldal | Tippek a spirituális öngondoskodáshoz |
| 12. oldal | További tippek a fizikai öngondoskodáshoz | 24. oldal | A stressz |
| 14. oldal | Mentális öngondoskodás, tippek | 26. oldal | A stressz elkerülésének az ára |
| 15. oldal | További tippek a mentális öngondoskodáshoz | 27. oldal | Stresszlevezetési technikák |
| 18. oldal | Érzelmi öngondoskodás, tippek | 28. oldal | A trauma |
| | | 31. oldal | Hogyan segíti a lelki egészségünk megőrzését, ha okosan gazdálkodunk az időnkkel? |
| | | 32. oldal | Tippek a fókuszváltáshoz |
| | | 33. oldal | Pozitív gondolkodás |
| | | 34. oldal | Zárás |
| | | 35. oldal | Felhasznált irodalom |



Köszöntő

KEDVES EGYETEMISTÁK!

Az egyetemi évek tele vannak izgalmas kihívásokkal, új élményekkel és rengeteg lehetőséggel. Ugyanakkor ezek az évek gyakran próbára is teszik mentális, érzelmi állapotunkat. A tanulmányok, a társas kapcsolatok, a jövőbeli feladatokhoz kötődő aggodalmak és a napi stressz mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy nehezen találjuk meg lelki egyensúlyunkat.

Nagy örömmel adjuk most közre a Lelki Egészség Világnapja és a **Pannon Egyetem 75 éves** évfordulója alkalmából elkészült kézikönyvünket, amelyben igyekszünk átfogó képet adni a lelki egészségről, boldogságról, stresszről, traumáról, és rengeteg gyakorlati tippel is segítséget kívánunk nyújtani a nehézségekkel teli időszakokhoz.

Bízunk abban, hogy a kézikönyv révén sok olyan hasznos eszköz, módszer kipróbálására nyílik lehetőség, amelyek segítenek a kiegyensúlyozott és boldog egyetemi évek eltöltésében.

Nem szabad elfelejtenünk, hogy a lelki egészség éppolyan fontos, mint a fizikai, és az, hogy foglalkozunk vele, nemcsak önmagunkra, hanem a minket körülvevő emberekre is jótékony hatással van.

Kívánjuk, hogy a kézikönyv minden fejezete kellő inspirációt, támogatást és hasznos tudást adjon az önismeret fejlesztésén túl a mindennapi kihívások hatékony kezeléséhez.

Sok sikert és jó egészséget kívánunk az egyetemi évek alatt!

A Karrier- és Hallgatói
Szolgáltatóközpont munkatársai



Bevezetés

HOGYAN HASZNÁLD A KÉZIKÖNYVET?

Először is engedd meg, hogy tegeződjünk.

Ebben a kézikönyvben, amit most olvasol, leginkább gondolatébresztő tartalmakkal találkozol majd, hiszen minden egyes témáról sok-sok kötetnyi szakirodalom szól. Az elméleti részek mellett a kézikönyv tartalmaz **75 + 25 gyakorlatot**, tippet, feladatot is, melyek megtámogatják testi-lelki egyensúlyod megőrzését.

Arra bátorítunk, hogy rendszeresíts a mindennapjaidba egy-egy egyszerű gyakorlatot, tölts el naponta 5 percet önmagaddal. Ez segíthet abban, hogy ne érezd magad eszköztelennek, amikor legközelebb nehezebb érzelmi helyzetbe kerülsz.

Használhatod úgy a kézikönyvet, hogy az elejétől a végéig elolvasod, vagy a tartalomjegyzéket megnézve kiválaszthatod a legérdekesebb fejezetet, és azt olvasod el. A lényeg, hogy jó érzéssel haladj, a saját tempódban. Pici célokat tűzz ki, és figyeld meg a benned zajló változásokat!

Egyetemistaként abban az életszakaszban vagy, amikor alakul a fiatal felnőtt Én. Elkezdesz távolodni a szülői háztól, jobban rálátsz a gyermekkorodra, keresed a válaszokat a viselkedésekre, nehézségekre. Tehát nem kell mindent tudnod, most teszed az első lépéseket önmagad megismerése felé is. Ebben tud támogatni téged ez a kézikönyv.

Kellemes olvasgatást és termékeny önismereti utazást kívánunk hozzá!




Lelki egészség

MI A LELKI EGÉSZSÉG? MIT JELENT A MEGŐRZÉSE?

Ahhoz, hogy megválaszoljuk ezeket a kérdéseket, induljunk el egy kicsit messzebbről! Az embernek három énrésze van: 1. test, 2. lélek és 3. spirituális énrész. Ez a hármasság hatással van egymásra, és fontos szem előtt tartanunk, hogy a jóllétünk érdekében minden részünkkel törődnünk kell.

Életünk folyamán különböző hatások érnek bennünket fogantatásunktól kezdve. Ezek a történések jóérzéseket kelthetnek vagy kibillenthetnek minket biztonságérzetünkből. Biztonságérzetünk alapját adja a szeretet, a béke és az elégedettség érzése. Ezeket az érzéseket akkor tudjuk megtapasztalni, ha magzatkorunktól kezdve biztonságot nyújtó társas közegben növekedünk. Sajnos nem mindig ennyire áldottak a családi körülményeink.

Gyermekként ki vagyunk szolgáltatva a minket gondozó felnőttek tudatos és tudattalan lelki tartalmainak. Amennyiben ezek a hatások komoly elakadásokat okoznak bennünk, akkor érdemes szakember segítségét kérni. Jó hír, hogy a Pannon Egyetemen ingyenesen veheted igénybe ezt a szolgáltatást:  <https://karrierkozpont.uni-pannon.hu/pszichologiai-tanacsadas>

Felnőttként már nem másoktól várjuk el, hogy biztonságérzetet nyújtsanak nekünk. Tudatosan és aktívan igyekszünk megteremteni a belső biztonságérzetet, a nyugalmat. Ehhez szükséges az **önismeret, az önreflexió, az érzelemszabályozás és az öngondoskodás** is. Vagyis feltérképezzük a „családi örökségünket”, a múltból hozott mintázatainkat. Figyeljük és tudatosítjuk, hogy mi zajlik a testünkben-lelkünkben, reflektálunk rá, jó esetben szabályozzuk az érzelmi folyamatokat.

A felnőtt lét azzal kezdődik, hogy felelősséget vállalunk testi-lelki jóllétünkért. Ha én jól vagyok, megfelelően gondoskodom magamról, akkor jól tudok működni a társas kapcsolatokban, és eggyel kijebb lépve: a világban is.

Néhány fogalommagyarázat következik most, amelyekkel gyakran találkozhatasz, ha az önfelfedezés útjára lépsz.


Önismeret: „Az egyén ismeri saját személyiségének összetevőit, határait és lehetőségeit, betekintése van viselkedésének mozgatórugóiba, hátterébe, motívumrendszerébe, és helyesen ítéli meg az emberi kapcsolatokban játszott szerepét, hatását. Az önismeret fejlődő és fejleszthető képesség.” (Wikipédia).

Önreflexió: Egy folyamat, amelyben észrevesszük azt, ami történik bennünk, és reagálunk rá.

Önértékelés: Egy visszatekintő, múltban gyökerező gondolatrendszer. Hogyan értékelem önmagam? Ennek alapja, hogy milyen megerősítéseket kaptunk a minket gondozó felnőttektől *(Limpár Imre: A siker tervezhető. p. 169).*

Önbecsülés: „A jelenünkre mutat rá. Ebben a pillanatban mennyire becsülöm meg azt, aki vagyok, amit elértem, vagy hogy egyáltalán létezem?” *(Limpár Imre: A siker tervezhető p. 173).*

Önbizalom: „A bejárando útba vetett hitet, tehát a jövőt jelképezi. Mennyire bízom magamban, abban, amit tenni fogok, abban, amit másoknak vagy önmagamnak mutatok majd holnap, holnapután és azután?” *(Limpár Imre: A siker tervezhető p. 176).*


Tudatos jelenlét: A „mindfulness” angol szót magyarra általában tudatos jelenlétként vagy éber figyelemként szoktuk fordítani, eredetileg azonban mindössze annyit jelent: ‘tudatosság’, ‘figyelem’. Alapvetően arra a folyamatra utal, amikor a pillanatnyilag észlelhető belső és külső tapasztalatokat tudatosítjuk. A tudatos jelenlét lényege, hogy figyelmünket a jelen pillanat tapasztalatai felé fordítjuk, de nem azért, hogy bármilyen következtetést vonjunk le belőlük, vagy hogy értékeljük ezeket a tapasztalatokat, hanem „csak úgy” – céltalanul  <https://mindfulness.hu/mi-a-mindfulness-tudatos-jelenlet/>.

Önegyüttérzés: A tudatos jelenlét (mindfulness) és az önegyüttérzés (self-compassion) kiegészítik egymást. A tudatos jelenlét során az adott tapasztalat ítéletmentes elfogadása történik pillanatról pillanatra: kapcsolódunk az érzelmeinkhez, egyfajta ellenanyag a felgyorsult élet és az információs túltelítődés ellen. Az önegyüttérzés során az elfogadó attitűd nem a tapasztalat, hanem a tapasztalatot szerző személy felé irányul: személyes, önmagunk felé irányuló élmény, gondoskodás a saját jóllétéről, ellenanyag a magány és széttöredezettség ellen *(Kristin Neff-Christopher Germer: Tudatos önegyüttérzés).*



Reziliencia: „Olyan pszichológiai kvalitás, amely bizonyos embereket képessé tesz arra, hogy az élet csapásaiból legalább ugyanolyan erősen álljanak fel, mint amilyenek előtte voltak. Ahelyett, hogy hagynák, hogy a nehézségek, a traumatikus események, és a kudarcok felülkerekedjenek rajtuk vagy elvegyék az elszántságukat. Az igazán reziliens személyek képesek a másik oldalról szemlélni a dolgokat, érzelmi-gyógyulni, folytatni a céljaikért végzett munkát.”

 <https://www.psychologytoday.com/us/basics/resilience/>.

Transzgenerációs minták: Transzgenerációs minták bármilyen rendszerben előfordulhatnak, legyen az család vagy más közösség. Ezek a minták rámutatnak a kapcsolati háló sajátosságára és arra, hogy a traumát elszenvedő ember tünetei hogyan futnak végig a rendszeren. A trauma sajátossága az, hogy akkor is tüneteket idézhet elő, ha a trauma létéről nem rendelkezünk explicit tudással. A transzgenerációs trauma elmélete nemzedékeken keresztül fel nem dolgozott krízisek, fájdalmak, titkok, szenvedések tüneteire mutat rá, legyen az egy szenvedélybetegség, meddőség, ember ellen elkövetett háborús tett vagy pszichés betegség. Ugyanígy az előrevivő, támogató, pozitív családi mintázatok is továbbadódnak.  <http://integrativterapiaster.hu/transzgeneracios-mintak>

Öngondoskodás

Napjainkban gyakran használt kifejezés az „öngondoskodás”. Jól hangzik, szeretnénk is gondoskodni magunkról, de annyi feladat van a mindennapjainkban: tanulás, munka, a többiekkel is kéne találkozni, néha pedig csak jó lenne egyszerűen pihenni, semmit nem tenni. Kinek van ideje és ereje arra, hogy foglalkozzon saját magával?

Valóban nehéz elkezdni az öngondoskodás bármely formáját, és nem is lehet azonnal teljesen megváltoztatni az életstílusunkat. Nem árt azonban néhány extra lépést bevezetni a mindennapjainkba, hogy egészségesebben és boldogabban élhessünk.

Az öngondoskodás egy aktív cselekedet, magában foglalja a személyes felelősséget a saját jóllétünk és életünk irányításában és gondozásában.

A fogalmat már az ókori görögök is használták, ami az önmagunkhoz, másokhoz és a világhoz való attitűdöt jellemezte. A modern korban először Michel Foucault francia filozófus honosította meg (*Mendieta, 2011*).

Az öntudatosság, önismeret nem cél önmagában, hanem ennek segítségével tudunk gondoskodni önmagunkról és másokról. Az öngondoskodás célja nem az, hogy mindig minden áron jól érezzük magunkat, hanem az önmagunkra való odafigyelés, törődés, szükségleteink tudatosítása, és az ezekkel való aktív törődés. Célja az is, hogy jól tudjuk magunkat érezni annyira, hogy el tudjuk látni munkánkat és másokkal is tudjunk törődni.

Az öngondoskodás az egyén teljes jóllétéről, egészségének támogatásáról, az esetlegesen megjelenő betegségek kezeléséről is szól.

Sokat segít, ha kialakítunk egy rutint, amit rendszeresen gyakorlunk, amikor egészségesek vagyunk, és jól érezzük magunkat, mert ez fog segíteni akkor, amikor testi vagy lelki betegségek tüneteit észleljük.

Krónikus betegséggel küzdőknél kimutatták, hogy akik rendszeresen gondoskodtak önmagukról, azoknál kevesebb tünet jelent meg, kevesebb időt töltöttek kórházban, jobb volt az életminőségük, és hosszabb az élettartamuk (*Jonkman et al., 2016*).

TÖBB TÉNYEZŐ IS BEFOLYÁSOLJA, HOGY VALAKI MENNYIRE GONDOSKODIK ÖNMAGÁRÓL

(Riegel et al., 2021):

Személyes tényezők:

- **Motiváció** – ha valakinek nincs elég energiája, fáradékony, vagy valamilyen mentális betegséggel küzd, az öngondoskodást is hanyagolja.
- **Kulturális háttér** – családi minták, társadalmi szerepek, kollektivista társadalmakban ritkább az öngondoskodás.
- **Önhatékonyság, önbizalom** – minél magasabb, annál valószínűbb az öngondoskodás.
- **Társas támogatás** – minél több a támogatás, annál valószínűbb az öngondoskodás is.



Külső tényezők:

- **Életkörülmények**
- **Az egészségügyi ellátórendszer elérhetősége**

Személyes, belső tényezőinken tudunk változtatni. A legnagyobb hajtóerő a motiváció, ha ez megvan, akkor el tudjuk kezdeni az öngondoskodást. A célok felállítása is fontos, ha van egy elképzelésünk, ahhoz tudunk konkrét terveket írni, így nemcsak egy halvány gondolat marad, hogy jó lenne tenni valamit magunkért, hanem lesz egy célunk, pl.: „A jövő hét végéig 3 alkalommal elmegegyek úszni.”

Szélesíthetjük látókörünket is, beszélhetünk új emberekkel, olvashatunk olyan cikkeket, nézhetünk olyan videókat, amik eddig elkerülték figyelmünket. Ha meglátjuk, hogy lehet egészségesebben is hozzáállni önmagunkhoz, akkor könnyebb lesz elkezdni a változást.

Döntő szerepe van a társas kapcsolatoknak is. Ha olyan közegben töltünk több időt, ahol az emberek törődnek magukkal és másokkal, ezt a hozzáállást könnyebben elsajátítjuk mi is.



AZ ÖNGONDOSKODÁS 4 FŐ TÍPUSA

Az öngondoskodás több szinten zajlik. Rengeteg tipologizálás született már a témában. Mi most 4 fő típust fogunk bemutatni: fizikai, mentális, érzelmi és spirituális. Akkor érezzük magunkat kiegyensúlyozottnak, ha mind a 4 területtel rendszeresen foglalkozunk.

Fizikai öngondoskodás

A fizikai öngondoskodás a testi és mentális egészségünkre is pozitív hatással van, segít megőrizni az egészségünket és megelőzni a betegségeket.

Fontos, hogy ne hanyagoljuk el fizikai szükségleteinket! Sokszor gondolhatjuk azt, hogy minden más fontosabb, pl. tanulni, dolgozni kell, akkor is a barátainkkal töltjük az időt, ha már nincs hozzá erőnk. Így nagyon hamar kimerülünk, ami betegségekhez vezet.

Hagyjunk időt magunknak arra, hogy megismerjük szükségleteinket!

Mennyi alvásra, folyadékra, ételre, mozgásra van szükségünk?



Az alvás az egyik legfontosabb fizikai szükségletünk, amit mégis nagyon gyakran elhanyagolunk. Annyi mindent kell csinálni, hogy háttérbe szorul, főleg, hogy fiatalon azt gondoljuk, kibírjuk alvás nélkül.



TIPPEK A FIZIKAI ÖNGONDOSKODÁSHOZ:

(1) GONDOLJUK VÉGIG: MENNYI ALVÁSRA VAN SZÜKSÉGÜNK NAPI SZINTEN?

Tudjuk-e a hétköznapi kimaradást hétvégén „pótolni”? Inkább este vagy reggel teljesítünk jobban? Segít vagy hátráltat egy ebéd utáni szundítás? Ha ezekre a kérdésekre tudjuk a választ, akkor meg tudjuk tervezni a heti alvásidőnket. Természetesen előfordulhat, hogy valami közbejön, de jó, ha már az idő nagy részében tudjuk magunkat tartani hozzá.

A teljes alvásmegvonás 2-3 nap után hallucinációkat, paranoiát okoz. Ha huzamosabb ideig alszunk kevesebbet, mint amire szükségünk van:

- Nagyobb eséllyel és korábban kezdődik az időskori demencia.
- Felgyorsul az öregedés, lelassul a sejtszintű anyagcsere, ami meglátszódik a bőrön, a ráncokon, az ősz hajszálakon.
- Lelassul a gondolkodás, mert az agy frontális lebenyébe nem jut elég vér.
- Lelassulnak az agyhullámok, ami kihat a döntéshozatalra, így nehezebb tisztán gondolkodni.
- Alacsonyabbá válik a stresszküszöb, vagyis könnyebben és gyorsabban leszünk ingerültek, miközben nem tudjuk megfelelően végiggondolni a dolgokat.
- Előbb válik az idegrendszer túlterheltté. Ezzel olyan mentális állapotba kerülünk, amiben képtelenek leszünk jól reagálni, és rossz döntéseket hozhatunk.

Az alvásmegvonáshoz hasonlóan a folyadékmegvonás is néhány napon belül komoly problémákat okoz. A fizikai tüneteken kívül a mentális kapacitás is csökken, a dehidratáció gyakran a demencia tüneteit mutatja.

(2) FIGYELJÜNK arra, hogy meleg időben, ha sokat edzünk, ha koffeint vagy alkoholt fogyasztunk, akkor vízből vagy vizet tartalmazó italokból is fogyasszunk arányaiban többet, HOGY ELKERÜLJÜK A KISZÁRADÁST.

(3) A FOLYADÉKBEVITELnél az is fontos, hogy ne vigyük túlzásba.

Egyszerre ne igyunk meg 5-6 dl-nél több vizet, mivel ez már vízmérgezést okozhat. A vízmérgezés hatására a nátrium túlságosan felhígul, ami neurológiai tüneteket okoz: szédülés, émelygés, félrebeszélés, mozgás koordinálatlansága, görcsök, súlyosabb esetben kóma.

(4) Főleg NYÁRI EDZÉS ESETÉN érdemes odafigyelni, hogy egyszerre KISEBB MENNYISÉGŰ VIZET, LASSABBAN, KORTYONKÉNT FOGYASSZUNK, illetve a sót, ásványi anyagokat pótoljuk izotóniás italokkal, pezsgőtablettával.

A megfelelő táplálkozás mindenkinek mást jelenthet az ízlése, az eddigi tapasztalatai és a társadalmi megítélés alapján.

Rengeteg diéta létezik a különböző betegségekre, az egészséges életmódhoz és a fogyáshoz kapcsolódóan is. Valamennyi tápanyagra mindenkinek szüksége van az életben maradáshoz. A nagyon kevés táplálékbevitel a kognitív kapacitást is rontja, ami rontja az esélyeket a vizsgákon is.

- (5) Amennyiben hajlamos vagy arra, hogy elfelejts enni, akkor **ÍRJ ELŐRE NAPIRENDET** magadnak, hogy mikor mit fogsz enni; mint egy feladat, ami után meg tudod jutalmazni magad.

Ha azért nem eszel, mert azt gondolod, hogy az fog segíteni abban, hogy még vékonyabb legyél, akkor van rá esély, hogy testkép- és evészavarod van, ebben az esetben keress fel pszichológus/pszichiáter szakembert!


A másik véglet a túlevés, aminek alapja az, hogy az érzelmi alapszükségletek nincsenek kielégítve. Túl sok stressz ér, amit nem tudsz hogyan levezetni, így akár falásrohamokba is menekülhetsz. Ez a mentális egészségedre negatív hatással van, nem érzed a kontrollt, tehetetlennek érzed magad.

- (6) **KERESS EGY MÁSIK FESZÜLTSGLEVEZETŐ MÓDSZERT**, kérj segítséget családtagoktól, barátoktól! A társas támasztól megkaphatod azt az érzelmi támogatást, amire szükséged van, és amiről azt gondoltad, hogy csak az evéssel tudod pótolni.

A testnek és az agynak is szüksége van mozgásra. Sajnos az egyetem főleg ülőmunka, szorgalmi időszakban és vizsgaidőszakban is. Jó, ha ehhez találsz egy olyan mozgásformát, ami a lehető legjobban kikapcsol, és heti szinten 2-3 alkalommal be tudod építeni az életedbe.

Az egész napos tanulás közben is jó, ha van olyan pihenőidő, amikor felkelsz, kimész kicsit sétálni. A huzamosabb egy helyben ülés gerincbántalmakat okoz, növeli a vérnyomást és a vércukorszintet. Hosszabb távon a korai halálozás arányát is növeli.

- (7) **TANULÁS KÖZBEN VÉGEZZ NÉHÁNY TORNAGYAKORLATOT!**

 <https://www.tonerpartners.hu/blog/ulomunka-egeszsegesen-irodai-tornagyakorlatok-jegyzeke-22343hu39018/>

- (8) **SÉTÁLJ A TERMÉSZETBEN!** Ez pozitív hatással van a mentális frissességre, és érzelmi töltődést is ad.



- (9) Ha tömegközlekedéssel utazol, suliba vagy hazafelé **SZÁLLJ LE EGY MEGÁLLÓVAL KORÁBBAN, ÉS SÉTÁLJ EGY JÓT!** Ügyes trükk, ha az utazási idődbe becsempészel egy kis mozgást is.

Az aktív, rendszeres sport elősegíti a mélyebb, jobb minőségű alvást, növeli a koncentrációképességet és a memóriát, levezeti a feszültséget, ezáltal emberi kapcsolatainkban is nyugodtabbak, türelme- sebbek lehetünk. Boldogságérzést okoz, energikusabbak leszünk, a testünk is egészségesebb marad, csökkenti a betegségek kockázatát.

Szánjunk időt arra, hogy a tanulás és a munka mellett aktív és passzív pihenőidőnk is legyen, hogy testileg és mentálisan is feltöltődjünk!

TOVÁBBI TIPPEK A FIZIKAI ÖNGONDOSKODÁSHOZ:

- (10) **ALUDJ NAPONTA MINIMUM 7 ÓRÁT!**
- (11) **VÉGEZZ LÉGZŐGYAKORLATOKAT!** Akár mozdulatok nélkül is, figyeld meg, hogyan áramlik a levegő a tüdődbe, a hasadba és oldalt a bordáid alatt.
- (12) **VEGYÉL NAGY LEVEGŐT,** lassan engedd ki, hasba-hasból, ne dobja meg a pulzust, ismételd meg 3-5 alkalommal!
- (13) **RELAXÁLJ MINDEN NAP!** Akár néhány másodperc is elég, amikor megfeszíted és elernyeszted az összes izmodat egymás után.
- (14) **ALAKÍTSD ÁT A KÖRNYEZETED,** ahogy kényelmesebben érzed magad, akár a koliszoba egyik sarkában is!
- (15) **MENJ EL EGY NAGYOBB SÉTÁRA!** Akár úgy, hogy nem ismered a helyet, még nem jártál arra soha, engedheted magad egy kicsit „eltévedni” is.
- (16) **FÜRÖDJ TUDATOSAN:** érezd meg a víz simítását a bőrödön, figyeld, ahogy végigcsorog a testeden!
- (17) **RÁGJ, ROPOGTASS,** egyél édes/sós ételeket!
- (18) **VÉGEZZ PLANK-ET** 2-3-szor ismételve, bokszolj, klopfolj húst!
- (19) **JÁRKÁLJ FEL-ALÁ, SÉTÁLJ GYORSAN** egy percet, lépj hatvanat!





- (20) **LABDÁZZ** – pattogtasd, dobáld, rúgd a labdát, zsonglórködj!
- (21) **ÍJÁSZKODJ!**
- (22) **SZAGOLGASS KÜLÖNBÖZŐ ILLATOKAT!**
- (23) **VÉGEZZ NAGY MOZGÁSOKAT:** táncolás, óriáslépés, kézenállás, cigánykerék!
- (24) **FÓKUSZÁLJ APRÓ MOZGÁSOKRA,** mint impulzus (pl. kézfej mozgatása)!
- (25) **MOSS ARCOT HIDEG VÍZZEL,** igyál hideg vizet, fogj meg egy jégkockát!
- (26) **LÉLEGEZZ BE FRISS LEVEGŐT,** akár csak az ablakon kihajolva!
- (27) **VÉGEZZ ELLENTÉTES MOZDULATOKAT A KÉT TESTFÉLEN:** pillangódobolás, dobolás a testen, karkörzés!
- (28) **GERILLAKERTÉSZKEDÉS:** találj valahol egy üres felületet, amit feldob néhány színes virág (pl. járda, fa mellett)!
- (29) **PRÓBÁLD KI A SLACKLINE-T** és más egyensúlyozó gyakorlatokat!
- (30) **MÁSSZ FÁRA!** Eredmény: kicsit rendbontásnak számít, izgatottabbak leszünk. Csinálj szórakoztató, játékos dolgokat!
- (31) **CSAK AKKOR EGYÉL, AMIKOR ÉHES VAGY!**

Akkor is csak kis adagokat. Ehetsz akár tízszer is egy nap. Rá fogsz jönni, mi az, amire ténylegesen szükséged van, és mi az, ami után csak sóvárogsz. Eredmény: Amikor tisztában vagyunk vele, hogy mire van szükségünk, akkor mindent meg fogunk tenni, hogy megfelelő energiát vigyünk be. A túlzott evés olyan állapotot idéz elő, amiben nehéz ébernek maradni.

Mentális öngondoskodás

A fizikai szükségleteken túl nehezebb megfogni, hogy mire is van igazán szükséged.

Gondold végig, mivel tudnád az időt úgy eltölteni, hogy élvezd is, ne csak munkából és tanulásból álljon, és közben megélhesd a fejlődést is!

Az agynak szüksége van arra, hogy használd. Ha nem használod 1-1 agyterületet, az ott elraktározott tudás, képesség szép lassan elhalványul.

Meg kell találnod azokat a tevékenységeket, amikben el tudsz mélyülni. Ha van egy hobbid, akkor az minden területét megmozgatja az agyadnak. A kognitív funkcióidnak nagy része működik ezek közben a folyamatok közben, és mivel ez egy számodra élvezetes tevékenység, nem is merülsz ki úgy, mint amikor valamit kötelezően tanulsz.

A rendszeresen végzett hobbi segít vezetni a felgyülemlett feszültséget, így nyugodtabb is leszel, segít abban, hogyan használd az agyad, felélnéki, növeli a figyelmi és a memóriakapacitásod, ami a tanulásban is hasznodra lesz.

TIPPEK:

(32) Fontos megválogatni, hogy **MIVEL TÖLTÖD EL A SZABADIDŐDET, MILYEN TARTALMAKAT NÉZEL, HALLGATSZ, OLVASOL.**

Ha szeretnél pihenőt tartani, érdemes előtte átgondolnod, mire van szükséged, mi az, ami valóban pihentetne. Ha órák óta a monitor előtt ülsz, utána bármit is nézel a monitoron, nem lesz pihentető az agyad számára.

Ha hajlamos vagy belefeledkezni a videókba, érdemes limitet beállítanod. Akár órák telhetnek el, mire észreveszed, hogy nem tudtad abbahagyni a nézésüket. A rövid videók nagyon addiktívak, és ha huzamosabb ideig nézed őket, nagyon elfárad az agyad, mivel folyamatosan újabb ingereket kell feldolgoznia. Utána nehezebben tudsz nekiállni tanulni.

(33) Mielőtt nekiállsz nézni vagy olvasni valamit, **GONDOLD ÁT, HOGY ÉRDEKEL-E** téged az a téma, számodra hasznos, élvezetes lesz-e, ha azzal foglalkozol.

Ha olyan tartalmakat nézel, amik nem okoznak neked örömet vagy fejlődési lehetőséget, akkor csak elveszik az idődet, és fárasztják az agyadat úgy, hogy nem nyertél ki belőle hasznot a magad számára. Ez ingerültté és dekoncentrálttá tehet.

A kívülről jövő ingereken kívül a saját folyamatos gondolataid is el tudnak fárasztani. Ha máson gondolkodsz, mint amit éppen csinálsz, az megnöveli a depresszió kialakulásának esélyét. Kimaradsz a saját életedből, mindig olyan dolgon gondolkodsz, ami már volt, vagy ami lehetséges, hogy meg fog történni, de valójában soha nem éled át a saját életedet, jelenlegi érzéseidet.

TOVÁBBI TIPPEK A MENTÁLIS ÖNGONDOSKODÁSHOZ:

- (34) Elsőre nehéz lehet, de **PRÓBÁLJ MEG RÖVID IDŐRE CSAK ARRÁ ÖSSZPONTOSÍTANI, AMIT ÉPPEN CSINÁLSZ!**

Kezdd mindennapi, egyszerűbb cselekvésekkel (pl. fogmosás, kávézás)! Csak figyeld meg, amit látsz, ahogyan hozzáérsz a tárgyakhoz, ahogyan a mozdulatokat végzed! Egy 5 perces szünet sokkal nagyobb feltöltődés, ha közben nem jár mindenfelé az agyad. Sokkal könnyebben tudsz utána visszatérni a feladataidhoz és valóban felfrissülsz.

Ha sikerül ezt a tudatos jelenlétegy gyakorlást és hosszabb időn át fenntartani, akkor hosszabb távon sem fog elfáradni az agyad, tovább tudod fenntartani a figyelmedet, és a közérzeted is jobb lesz.

- (35) **GYAKOROLD A TESTPÁSZTÁZÁST:** helyezkedj el kényelmesen, és csak arra figyelj, hogy melyik testrészed hogy van, haladj végig a figyelmeddel az egész testeden!

- (36) Ha sokat gondolkodsz, **PRÓBÁLD KI A GONDOLATSTOPOT!** Ez lehet egy mozdulat, pl. rácsapsz a lábadra, belecsípsz a kezedbe, vagy egy szó, pl. rászólsz magadra, hogy állj. Ezzel kikökökented magad a gondolatáradatból.

- (37) **PRÓBÁLJ A NEGATÍV GONDOLATAID HELYETT REÁLIS GONDOLATOKAT TALÁLNI!** Pl. a „Meg fogok bukni a vizsgán!” helyett „Nehéz lesz ez a vizsga, de mindent megtettem, a tőlem telhető legjobban fogok teljesíteni.”

- (38) Ha nem tudod eldönteni, mit csinálj, mert nincs mindenre időd, **VÉGEZZ ELŐNY-HÁTRÁNY ELEMZÉST!**

- (39) Néhány percig **PRÓBÁLJ MEG MÉLTÓSÁGTELJESEN ÜLNI!** Húzd ki magad, legyen egyenes a hátad, ülj kényelmesen, talpad a talajon, fejed emeld fel!

- (40) **CÍMKÉZD FEL A GONDOLKODÁSMÓDODAT!** Például ha elkezdesz aggódni valami miatt, gondoldj arra, hogy „észrevettem, hogy megint aggodalmaskodom.” És erre koncentrálj, ne arra a gondolatfolyamra, ami kiváltotta az aggodást!

- (41) Ha olyan helyzetbe kerülsz, amiről azt gondold, nem tudod megoldani, **GONDOLJ ARRÁ, MIT TENNE AZ „IDEÁLIS ÉNED.”** Ha már erre gondolsz, ki is próbálhatod, és így helyzetről helyzetre gyakorolva azzá válsz, aki lenni szeretnél.

- (42) **HASZNÁLJ POZITÍV BELSŐ BESZÉDET!** Ez bármi lehet, amivel magadat biztatod, például: „Múlt héten is sikerült a másik előadásom, a mait is meg fogom tudni csinálni.”

(43) **FIGYELD A LÉGZÉSEDET!** Add át magad a ki- és beáramló levegőnek!

(44) **MAZSOLA MEDITÁCIÓ** (Jon Kabat-Zinn): Először fogd a kezedbe, és nézd meg tüzetesen a mazsolát! Forgasd körbe, vedd észre rajta az apró redőket, a hullámokat és a fodrokat! Figyeld meg a színeit, a fény és az árnyék játékát a felületén! Most csukd be a szemed, és lassan tapogasd végig az ujjbegyeiddel! Érezd meg az összes barázdát és göröngyöt az ujjad alatt! Ezután emeld az orrodhoz a mazsolát, és szívd be mélyen az illatát! Most pedig emeld a füledhez, és kicsit morzsolgassd meg az ujjbegyeiddel (valószínűleg most csinálsz ilyesmit életedben először), figyeld meg, hogy milyen hangot ad ki! Ezek után végre a szádba teheted, de még ne kezd el rágni! Először a nyelveddel is alaposan tapogasd végig az egész felületét, majd finoman harapj rá: érezd, hogy milyen az íze, az aromája! És most végre lenyelheted! Figyeld meg, milyen utóíz hagy maga után!

(45) **NÉZD VÉGIG AZ ERŐSSÉGEK LISTÁJÁT!** Neked mik az erősségeid?

Teszt itt:



https://mentalfocus.hu/ingyenes-erosseg-teszt/?gad_source=1&gclid=EAlalQobChMllqa6hb6o-hwMVNZiDBx17lQjSEAYASAAEgKbZvD_BwE

(46) **IRÁNYÍTSD A FIGYELMEDET**, akár befelé, akár kifelé (pl. messzire nézés, ablakon kinézés)!

(47) **OLVASS, NÉZZ FILMET!**

(48) **JÁTSSZ, AKÁR ONLINE, AKÁR FIZIKAI, STRATÉGIAI, LOGIKAI VAGY TÁRSASJÁTÉKOKAT!**

(49) **MENJ EL NÉZELŐDNI, AKÁR VÁSÁROLNI!**

(50) **HASZNÁLJ BELSŐ BESZÉDET!** Beszéld meg önmagaddal a dolgokat!

(51) **HAJTOGASS PAPIRREPÜLŐT ÉS ENGEDD SZABADON!**
Figyeld meg, hol ér földet! Élvezd a röptetést!

Eredmény: önmagáért a pusztá élvezetért csinálni bármit.

Töltsön el örömmel a létezés megtapasztalása! A mosoly, ami ekkor megjelenik az arcunkon, mindennél többet ér.



(52) NÉZZ FEL AZ ÉGRE! Keress egy alkalmas zugot, kényelmesen nyúlj el, és 10 percen keresztül egyszerűen csak nézd az eget! Élvezd a pillanatot és figyeld meg mi zajlik benned!

Eredmény: felhívja a figyelmünket, hogy valami sokkal, de sokkal nagyobb rendszer részei vagyunk, és a bennünket zavaró dolgok többnyire teljesen jelentéktelenek.

(53) DIGITÁLIS DETOX. Kapcsold ki az email-, a Messenger-, TikTok-, Snapchat-, Instagram-és a Viber-értesítéseket! Legalább négy napon keresztül semmilyen digitális eszközt ne vegyél kézbe!

Eredmény: a digitális eszközök révén robotpilóta üzemmódba kerülünk. Csak akkor lenne jó használni, ha valóban szükséges. Ne ő használjon minket!

(54) MONDJ IGENT! Ezen a héten mindennap mondj igent valamire, amire egyébként nemet mondanál! Olyan dolgokra is gondoljunk, amik erős reakciót váltanak ki belőlünk. A reakció lehet izgalom, meglepetés, fájdalom, erős ellenérzés. Valójában bármelyik legyen is, lényeg, hogy éber tudatállapotba kerülsz tőle.

Eredmény: ha új utakon indulunk el, tudatosabban viselkedünk, éberebb tudatállapotba kerülünk. Az igen kockázatot jelent, a nemben nincs rizikó.

Nyugodtan mondj nemet is! Ezen a héten mondj nemet valamire, amire eddig igent mondtál! Keress olyasmit, amit általában képtelen vagy visszautasítani, pedig a lelked mélyén érzed, hogy az volna a jó döntés. Nem kell magyarázkodni!

Eredmény: amikor nemet mondunk, kilépünk a megszokott rutinból. Teret nyerünk, hogy önmagunknak és másoknak teljes szívünkből igent mondhassunk.

(55) ILLESSZ EGY PLUSZ ÓRÁT A NAPODBA! Négy napon keresztül próbálj egy órával korábban ébredni a szokásosnál. Foglalkozz valami olyan dologgal, amire mindig is szeretted volna időt szakítani!

Eredmény: a hét végére rá fogsz jönni, hogy a kiválasztott tevékenységnek valóban van-e helye az életedben. Illetve rájössz, hogy VAN időd :)

(56) A MAI NAPON CSINÁLJ VALAMI ÚJAT! Hallgass olyan zenét, amit még soha! Kezdeményezz beszélgetést egy idegennel! Menj gyalog a boltba!

Eredmény: az új tevékenységek során az érzékeink kiélesednek, ettől jobban a jelenben leszünk. Érdeemes rendszeresen változtatni szokásainkon. Legyünk képesek a hétköznapiakat is élettélivé varázsolni!

(57) DICSÉRJ MEG VALAKIT A KÖRNYEZETEDBEN!
Magadat is megdicsérezheted!

Érzelmi öngondoskodás

Ha már odafigyelünk testi és szellemi szükségleteinkre, az érzéseink is pozitívabbak lesznek: nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak, energikusabbak leszünk.

Mire tudunk még odafigyelni, hogy érzelmi szükségleteinket is ki tudjuk elégíteni? Eleinte az is nehéz lehet, hogy felismerjük, milyen érzéseink vannak, milyen események, személyek mit váltanak ki belőlünk. Az alapérzelmek és az összetett érzések megjelenítésére készült az „Agymanók” című animációs film, aminek az 1. része az alapérzelmeket, a 2. része pedig az összetett érzéseket mutatja be nagyon jól. Az érzelmeink nagyon bonyolultak is lehetnek, és ha nem figyelünk oda rájuk, elvihatnak akár olyan irányokba is, amit utána megbánunk.

Először figyeljük meg, milyen érzéseink vannak! Mi az, ami örömet okoz, mi az, ami elszomorít, feldühít vagy félelmet kelt? Hogyan szoktunk reagálni ezekre a helyzetekre?

Gyakori az elkerülés, ha olyan helyzetbe kerülnénk, amiről azt gondoljuk, hogy ártani fog nekünk. Az elkerülés nagyon veszélyes, mert abban a pillanatban azt gondoljuk, hogy ez a megfelelő megoldás, és meg is könnyebbülünk. Viszont hosszú távon növeli a szorongást. A következő hasonló eseménynél még jobban fogunk szorongani, és még inkább az elkerülést választjuk, ami ahhoz vezet, hogy szinte semmit nem fogunk csinálni.

Mit tehetünk helyette?



TIPPEK:

(58) GONDOLJUK VÉGIG, MIRE SZÁMÍTHATUNK, át is beszélhetjük barátainkkal, így meglátjuk, mennyire lehetséges az, amitől félünk. A szorongáson tudunk csökkenteni légzőgyakorlatokkal, relaxációval, sporttal. A félelmet keltő helyzetben velünk lehet egy hozzánk közel álló személy. A társas támasz nagyon sokat segíthet, könnyebb elviselni bármilyen nehéz helyzetet, ha van, aki segít minket.

(59) ÉRZELMEINKET MEGÉLHETJÜK egyedül és társainkkal is. Megtehetjük, hogy kifejezzük érzéseinket. Nincs olyan, hogy egy érzés „tabu”. Sokszor sajnós a haragot, dühöt a legtöbben nem szeretnék, nem merik kimutatni vagy elfojtják. Sokan azt gondolják, hogy „nem szabad” kimutatni azt. Az érzéseink mindig jogosak. Azt tudjuk szabályozni, hogyan fejezzük ki őket. Ha haragszol valakire, elmondhatod neki, meg tudjátok beszélni, hogy mi váltotta ki, mit tett, ami ezt okozta, min tudna változtatni.



Sokszor azért is félünk kimutatni mások előtt az érzelmeinket, mert félünk az elutasítástól. Bármit is érzel, az elfogadható.

Akkor tudod meg, hogy ki mennyire támogat téged, mennyire igaz barátod, ha meg mered mutatni neki az érzéseidet.

Egy biztonságos emberi kapcsolat növeli az általános egészséget és a jóllétet. Ha valakinek nincs közeli kapcsolata, annak nagyobb az esélye a szorongásos és depressziós megbetegedésekre.

Az érzelmi öngondoskodás egyik nagyon fontos formája a másokkal közösen megélt élmények, a hasonló érzések közös megélése, illetve saját érzéseink megosztása másokkal, akiktől megkapjuk az empátikus visszajelzést és odafigyelést.

Az öngondoskodás része az is, hogy kapcsolatainkban kifejezzük, ha valamire nincs szükségünk, vagy máshogy van szükségünk. Ha mindig azt teszed, amiről azt gondolod, hogy a másik szeretné, Te magad elveszel, alárendelődsz.

TIPPEK AZ ÉRZELMI ÖNGONDOSKODÁSHOZ:

- (60) **MERD KIMONDANI, HA MÁSRA VAN SZÜKSÉGED!**
Ha más programot szeretnél, másról szeretnél beszélni, vagy egyedül szeretnél lenni. Hallgass a saját érzéseidre, mikor mire van szükséged!
- (61) **PRÓBÁLJ KI KREATÍV HOBBIKAT,** rajzolj, fess, zenélj, énekelj, táncolj, írd!
Nem az a fontos, hogy mennyire vagy tehetséges, hanem hogy ki tudd adni magadból az érzéseidet. Az alkotás azért is jó, mert később meg tudod nézni, és reflektálni tudsz rá, átgondolhatod, hogy legközelebb hasonló helyzetben mi tudna segíteni neked.
- (62) **TERVEZZ BE HETENTE EGY-EGY POZITÍV ÉLMÉNYT ADÓ PROGRAMOT!**
- (63) **LEGYÉL NYITOTT ÚJ EMBEREK FELÉ,** beszélj valakivel, akivel eddig nem beszéltél!
- (64) **ÍRJ KÖSZÖNŐLEVELET VALAKINEK;** ha teheted, add is oda neki!
- (65) **MOSOLYOGJ A SZEMBEJÖVŐ EMBEREKRE!**
- (66) **KÉRJ BÁTTRAN SEGÍTSÉGET!** Senki nem tud egymaga mindent megoldani, merd felvállalni, hogy segítségre van szükséged! A segítségnyújtás is örömezt okoz, tehát a másik személynek is jobb lesz ettől, és a kapcsolatokat is erősödik.
- (67) **KERÜLD A NEGATÍV EMBEREK TÁRSASÁGÁT!**
- (68) **DÚDOLJ, MORMOLJ, HÜMMÖGJ!**
- (69) **FIRKÁLJ, SZÍNEZZ, HUZIGÁLJ KÖRÖKET!**
- (70) **HALLGASS ZENÉT!** Próbáld ki, hogy komolyzenét hallgatsz, egyre kisebb hangerővel!
- (71) **NEVESS, RÖHÖGJ, HA KELL, NÉZZ VÍGJÁTÉKOKAT!**
- (72) **ÍRJ EGY DALT!** Ritmus, dalszöveg, zenei aláfestés, lehessen dúdolni.

Eredmény: engedjük megnyilvánulni a kreativitásunkat. A kísérletezés az élet üzemanyaga. Mindennap újabb és újabb dolgokat érdemes kipróbálnunk a bejáratott helyzetek helyett. Csodálatossá teszi az életünket.

Spirituális öngondoskodás

A spiritualitás kifejezés széles körben elterjedt, és többféle értelmezésben is használatos. Eredeti latin jelentése 'lélegzet', ami vallásos megközelítésben a lelket, szellemet jelenti.

A spirituális ember vallja, hogy élete nem önmagáért való, nem öncélú, hanem egy magasabb szintű rendet, célt és értelmet szolgál. Tetteit, döntéseit ezek alapján igyekszik megvalósítani.

Ez összhangban van az öngondoskodás fogalmával, aminek célja nemcsak az, hogy jól érezzük magunkat, hanem az is, hogy el tudjuk végezni munkánkat, és segítsünk másokon. Mindezt úgy, hogy közben odafigyelünk arra, hogy mik a határaink, nem a saját kárunkra, hanem a saját fejlődésünkkel és boldogságunkkal összhangban tesszük mindezt.

Spirituális öngondoskodás lehet bármely vallás alapján végzett ima, meditáció, etikai gyakorlat, elvonulás, böjt, mantrázás, de vallási tartalommal nem bíró tevékenység is, a természetben eltöltött idő, jóga, pilates, tai chi.

Spirituális öngondoskodást egyénileg és közösségben is tudunk végezni. A közös imádság, zarándokút, meditáció többletet ad a jólléthez és az egészséghez is.

Forgács Anna (2004) kutatási eredményei megmutatták, hogy:

- Egyes, a daganatos megbetegedések és a szívinfarktus kialakulásáért részben felelős anyagok szintje a vérben ritkábban emelkedik meg azon emberek esetében, akik hetente legalább egyszer templomba járnak.
- Egy 28 évig tartó vizsgálatból az derült ki, hogy a hetente legalább egy vallási szertartásban résztvevők halálozási rátája egyharmaddal volt alacsonyabb társaikénál.
- A mélyen vallásos betegek gyorsabban gyógyulnak fel betegségeikből, kevésbé hajlamosak a bűnözésre és a kábítószer-fogyasztásra, illetve a pszichés megbetegedésekre.

Ha nem vagy biztos benne, hogyan is kezd el a spirituális öngondoskodást, kezdj el szétnézni! Minden városban több vallási közösség, csoport közül választhatsz, de egy meditációs, jóga-, vagy kirándulócsoporthoz is jó, ahova csatlakozhatsz. Ahogy elkezded a gyakorlást, rutint is ki tudsz alakítani, és a mindennapod részévé válhat a spiritualitás gyakorlása.



Kaliforniában az öngondoskodáshoz kapcsolódóan egy

NEWSTART

mozaikszóval rövidített programot dolgoztak ki:

T – trust in God,

azaz bizalom Istenben.
A bizalom a hit legmagasabb formája. Egyszerűen csak hinni, hogy minden a javadra és Isten dicsőségére válik (ld. Róma 8:28).

N – nutrition,

azaz táplálék.
Helyesen étkezel? Amennyiben nem, a kémiai egyensúlyod felbomlik, és ez hatással lesz az egészségedre, az energiaszintre és a hangulatodra.

E – exercise,

azaz testmozgás. Isten nem ülésre teremtette a testünket. A séta, akár 1,5 km naponta, látványosan javítja az egészségedet.

R – rest,

azaz pihenés.
Kell nyolc nyugodt óra ahhoz, hogy az alvás három ciklusa befejeződjön, és regenerálódjon a tested.

W – water,

azaz víz. Eleget iszol belőle? (Naponta 6-8 pohár az ideális.) Ha nem, az immunrendszered legyengül, és a veséd nem lesz képes kiüríteni a szennyezőanyagokat. Előkészítet a terepet a betegségeknek.

A – air,

azaz levegő.
Elég friss levegőhöz jutsz? Mélyeket lélegzel? Kitégítod a tüdődet teljesen?

S – sunlight,

azaz napfény. A fény azon két hormon működését serkenti, amelyek a lehangoltság elkerüléséért felelősek: szerotonin a jó közérzetért, a melatonin a nyugodt alvásért. Ezért van az, hogy egyesek depressziósak lesznek, amikor rövidebbek és sötétebbek a nappalok.

T – temperance,

azaz mértékletesség.
Mértéktelen vagy bizonyos területeken? Fontos, hogy gondolataidat, akaratodat, érzelmeidet és az étvágyadat nap mint nap átadd Istennek.

További online spirituális/vallási tartalmak:

 <https://www.mariaradio.hu/podcast-oldalak/>
<https://www.maiige.hu/audiobook>

TIPPEK a spirituális öngondoskodáshoz:

(74) ÍRJ HÁLANAPLÓT! Mi volt jó aznap, miért lehetsz hálás?

(75) KERESS VALAMILYEN ÖNKÉNTES MUNKÁT (pl. kutyasétáltatás)! Ha nem is tudod rendszeresen végezni, egy-egy alkalom is sokat segíthet, megélheted, mennyire jó másoknak segíteni.

(76) IMÁDKOZZ MINDEN NAP!

(77) MENJ EL EGY ZARÁNDOKÚTRA!

(78) VEGYÉL RÉSZT CSOPORTOS MEDITÁCIÓN!

(79) PRÓBÁLJ KI VALAMILYEN KÜLÖNLEGESSÉGET:
parázsón járás, maori masszázs, hangtálas meditáció.

Az öngondoskodás után most megnézzük, milyen okai lehetnek annak, hogy mégsem úgy éljük a mindennapjainkat, ahogy szeretnénk.



Hátráltató, befolyásoló tényezők, amik kizökkentenek a megszokott kerékvágásból

A hátráltató és befolyásoló tényezők közül két nagy témáról olvashatsz egy kicsit bővebben ebben a részben: a stresszről és a traumáról. Vannak még más hátráltató tényezők is, de itt ezekre nem térünk ki: organikus okok, genetikai betegségek és más olyan tünetegyüttesek, melyek okait az orvostudomány még nem tárta fel (pl. súlyos pszichiátriai kórképek).

A stressz

Nézzük először a stressz témakörét röviden!

Mi történik a szervezetben, amikor stresszhatás ér minket?

A szervezet felszabadítja az energiatartalékokat, és aktiválja az immunrendszert. A szív hevesen ver, légzésünk felgyorsul, izmaink megfeszülnek. Lelassul az emésztés és minden más testműködés, ami nem fontos a helyzet túlélése szempontjából. Megkülönböztetjük az „Üss vagy Fuss” vagy „Le-fagyás” elnevezésű stresszreakciót (Selye János elmélete). Tehát a szervezetünk felkészül, hogy meg tudja küzdeni a számunkra nehéz helyzettel.

Ezeket túl a stresszreakció segít, hogy megoldjunk nem hétköznapi, extrém kihívásokat. Ilyenkor a szervezetünk különböző hormonokat, például endorfint, dopamint, adrenalin és tesztoszteront termel. Ezek növelik az önbizalmunkat és az erőnket, pl. versenyek során. Továbbá a stresszreakció ösztönözheti a gondoskodást, erősíti a társas kapcsolódásokat, oxitocin (szeretethormon) termelődik, pl. ölelés vagy szeretkezés közben.

Ki kell emelnünk azt is, hogy vannak úgynevezett jó és rossz stresszhatások. Tehát nem minden stresszes helyzet rossz. A stresszhatások nem kerülhetők el, az életünk részét képezik. Ha a distresszt (negatív stressz) el akarnánk kerülni, akkor nem volna szabad munkába járnunk vagy kihívásoknak kitenni magunkat, és ritkítani kellene a családtagjainkkal való találkozásokat is.

A stressz akkor káros, ha váratlanul jelentkezik, hosszantartóan és nagy dózisban ér bennünket. Ha folyamatosan riadókészültségben kell állnia a szervezetnek – mint egy rugó, ami állandó nyomásnak van kitéve –, az kifáradáshoz, zaklatottsághoz, depresszióhoz vezet, hiszen nincs lehetőség a stresszreakció mentén termelődött többletenergia kivezetésére, a kilégzésre, megnyugvásra, viszsza szabályozódásra.

A cél az lenne, hogy mindennap tudatosan vezessük ki a testünkben a stresszt egyszerű relaxációs technikák segítségével. Türelemmel, kitartóan gyakoroljunk. A hangsúly a rendszereségen és a megelőzésen van. Ezáltal nyugodtabbak leszünk, és jobban tudjuk szabályozni a stresszválasz-rendszerünk vészhelyzetre adott reakcióit.

A következő táblázatban meg tudod nézni, milyen lehetséges következményei vannak a stressznek. Találsz közöttük esetleg olyat, amit már észrevetél magadon?

Testi	Mentális	Érzelmi	Spirituális	Viselkedéses
<ul style="list-style-type: none"> • Alvászavar • Fejfájás • Hasi panaszok • Fáradtság • Képtelen vagy kipihegni magad • Étvágyban változások • Szaporább légzés • Szapora szívritmus • Könnyen megijedsz • Izomfájdalmak • Remegés 	<ul style="list-style-type: none"> • Koncentrációs nehézségek • Zavarodott gondolkodás • Könnyebben elfelejtesz dolgokat • Döntés-képtelenség • Rémálmok • Betörő gondolatok 	<ul style="list-style-type: none"> • Hangulat-ingadozás • Túlzott érzékenység • Ingerlékenység • Érzéketlenség • Harag • Depresszió • Szomorúság • Szorongás 	<ul style="list-style-type: none"> • Ürességérzés • Az élet értelmének elvesztése • Motiválatlanság • Reménytelenség • Céltalanság • Hit megkérdőjelezése • Kapcsolódás elvesztése • Cinizmus • Önvád 	<ul style="list-style-type: none"> • Kockázatvállalás • Túl sok/kevés evés • Riadókézsültség • Apátia (lelki fásultság, közöny) • Agresszió • Elszigetelődés • Visszahúzódás • Kényszeresség • Munkába menekülés • Konfliktusok kapcsolatokban • Több káros szenvedély

Forrás:
Traumaközpont Nonprofit Kft.



Amennyiben több területen több jellemző tünetet is megfigyeltél magadon az elmúlt 2-4 hétben, érdemes az alábbi gyakorlatot elvégezned.

(80) GYAKORLAT A STRESSZVÁLASZ-RENDSZERED MŰKÖDÉSÉNEK MEGFIGYELÉSÉRE. Kezdj el befelé figyelni:

1. Mi zajlik bennem, mik a testérzeteim? Hol szúr, fáj, feszít, görcsöl, húzódik, lüktet?
2. Miből áll a belső monológom?
3. Hogyan „fut le” a stresszreakció bennem?
4. Mennyi időbe telik megnyugodni? Hogyan nyugszom meg?

Érdemes akár le is írni ezt a folyamatot, miután megnyugodtunk, így jobban áttekinthetővé válik, hogy pontosan mi zajlik bennünk.

A stressz elkerülésének az ára

Mi történne, ha minden stresszt kivonnánk az életünkből? Ha kivennénk azokat a napokat is, amelyek segítettek jobb emberré válni, amikor megküzdöttünk olyan kihívásokkal, amikre büszkék vagyunk. Aki kerüli a stresszt, az végül teljesen feléli azokat a rejtett erőforrásokat, amelyekből támogatást nyerhetne.

(81) GYAKORLAT A STRESSZELKERÜLÉSI MINTÁZATOD FELISMERÉSÉRE:

Az alábbi kérdésekhez írd le a válaszaidat!

Milyen eseményekre/élményekre/lehetőségekre mondtál nemet? Milyen árat fizettél ezért?

Milyen tevékenységhez/szerekhez/egyéb kerülőutakhoz folyamodsz, amikor arra törekszel, hogy elkerüld/kiiktasd a stresszhez kapcsolódó tevékenységeket/gondolatokat?

(82) VAN OLYAN, AMIT MEGTENNÉL, MEGTAPASZTALNÁL SZÍVESEN, HA NEM FÉLNEÉL A VELE JÁRÓ STRESSZTŐL?

Hogyan gazdagodna az életed, ha megtennéd? Milyen árat fizetsz azért, mert visszatartod magad?

Stresszlevezetési technikák

Az alábbi technikákhoz hanganyagokat találhatsz a lenti QR-kódra vagy linkre kattintva.

(83) PROGRESSZÍV RELAXÁCIÓ:

Tudatos izomfeszítés és elengedés. Helyezkedj el kényelmesen és szánj a relaxációra nagyjából 10 percet naponta. Egy-egy mondat után nagyjából 15-20 mp szünet van, ezalatt van idő átélni az ellazulást. Ezt az időtartamot növelheted 30-60 mp-re is, amikor már tudod fejből a relaxációt. A gyakorlás végén is hagyj magadnak 1-2 percet, mielőtt visszatérsz a napi teendőidhez.



 <https://drive.google.com/file/d/1YL4liFFK12kgig7wcUloF8gePGtHorZC/view?usp=sharing>

(84) PILLANGÓ ÖLELÉS:

Ülve vagy állva is végezheted a gyakorlatot. Helyezkedj el kényelmesen. Keresztezd a két kezéd a mellkasod előtt. Helyezd el úgy a mellkasodon a kezéd, hogy a tenyered a felkar fölött legyen. Ebben a helyzetben kezd el mozgatni az ujjaidat, puhán kopogtass a mellkasodon, a jobb és bal kezeddal felváltva, legalább 30 másodpercig vagy ameddig jól esik.

(85) A BIZTONSÁGOS HELY:



 https://drive.google.com/file/d/1UgRpY_CqB50A-06AVygzONKu6Ljy2vNAf/view?usp=sharing

(86) FÜLMASSÁZS:

Finoman húzd meg a füledet 10-10-10 másodpercig középen, majd fent és lent. Ezután gyengéden masszírozd át. Végezd el a másik oldalra is.



Hosszútávon megváltoztathatjuk a stresszről alkotott elképzelésünket, ezáltal nem lesz fenyegető, félelemkeltő. Kipróbálhatjuk, hogy nem küzdünk a stresszes hatások ellen, hanem felismerve a stresszreakció hatalmas energiáját, a minket leblokkoló erőből támogató erőt hozhatunk létre.

A trauma

A trauma fogalom használata nagyon elterjedt a közbeszédben, ugyanúgy, mint a stressz szóé. „Traumatizálódtam a munkahelyemen.” „Traumám lett a vizsga miatt.” Sajnos ezek a megállapítások inkább rombolják az önmagunkba és a világba vetett hitünket, mintsem kompetenciaérzést adnának. Azt sulykoljuk magunkba, hogy a külvilág nagyon veszélyes hely, minden rombolóan hat ránk, és mi tehetetlenek vagyunk.

Peter Levine, aki hosszú évtizedek óta kutatja a trauma mibenlétét, így fogalmaz: „(...) akkor ér minket trauma, amikor képtelenek vagyunk megfelelően reagálni egy olyan helyzetre, amelyet fenyegetőnek élünk meg. Ez aztán nyilvánvaló és kevésbé nyilvánvaló módokon egyaránt hatást gyakorolhat ránk. (...) Elveszítjük a kapcsolatot önmagunkkal, a testünkkel, a családukkal, másokkal és a minket körülvevő világgal. Ez a kapcsolatvesztés gyakran nehezen felismerhető, mert nem azonnal történik meg. Végbemeget lassan, fokozatosan is, és ezekhez a finom változásokhoz néha úgy alkalmazkodunk, hogy észre sem vesszük őket. Ezek a trauma rejtett hatásai, amelyekből esetleg csak annyit érzékelünk, hogy valami nem egészen stimmel velünk, de nem jövünk rá, mi zajlik bennünk, vagyis valami fokozatosan aláássa az önbecsülésünket, az önbizalmunkat, a jó közérzetünket és az élethez fűződő kapcsolatunkat.” (Levine: *A trauma gyógyítása*, p. 22–23.)



A traumatikus életesemények (pl. háború, az erőszak bármilyen formája, alkoholista szülők, nehéz születés, balesetek, invazív orvosi vizsgálatok/műtétek, gyerekkorban hosszú időre egyedül maradás, pozitív ingerek elmaradása a kora gyerekkori időszakban) fiziológiai és érzelmi lenyomatot hagynak. „Fontos felismerni, beazonosítani a trauma hétköznapi tüneteit. Amikor rossz a közérzetünk, a testünk üzen nekünk. Az üzenettel azt kívánja a tudomásunkra hozni, hogy odabent nem stimmel valami, és figyeljünk rá oda.”

Tehát a testünk elraktározza a felgyülemlett és megrekedt energiát, ami akkor keletkezett, amikor úgy éreztük, veszélyben vagyunk.

A trauma elsősorban a testünkre, az ösztöneinkre hat, utána terjed ki az érzelmekre, gondolatokra. A fizikai tünetek skálája nagyon széles lehet: a migréntől kezdve a hátfájáson át, a szűnni nem akaró bőrbetegségekig. Ugyanígy az érzelmi vagy viselkedéses mintázatok is sokfélék lehetnek: a hangulatingadozás, a társas kapcsolatok hiánya, az erős szorongás, az aggodalmak, az addikciók, az alvászavar, az evészavar stb. „[...] A tüneteket nem kizárólag trauma okozhatja, és azt sem állíthatjuk, hogy mindenkit trauma ért volna, akinél ezek a tünetek jelentkeznek. Az influenza például okozhat hasi diszkomfortérzetet, amely hasonló a trauma tünetéhez. Csakhogy van egy nagy különbség. Az influenza által okozott tünetek néhány napon belül elmúlnak, a traumás eredetű tünetek viszont nem.” (Levine: *A trauma gyógyítása* p. 30).

Az állatvilágot tanulmányozó tudósok régóta tudják, hogy egy-egy életveszélyes helyzet után az állatok kivezetik magukból a felgyülemlett energiát, amely az elfutásból, a küzdelemből vagy a ledermedésből megmaradt. Engedik, hogy rázkódjon a testük, addig, amíg szükséges. Aztán kilélegeznek egy nagyot és folytatják tovább az életüket. Itt találsz erről egy érdekes videót: Polar Bear Alert

 <https://www.youtube.com/watch?v=LHVNUDPMeSY>

A traumakutatókat sokáig foglalkoztatta az a kérdés, hogy az emberek miért nem csinálják ugyanezt. A választ szintén Levine-től idézzük: „Amikor viszont az embernél kezd oldódni a lefagyási válasz, minket aggodalommal tölt el saját energiáink hevessége és a rejtett agresszióink, ezért ellenállunk az erős élménynek. Ez az ellenállás akadályozza meg, hogy maradéktalanul megszabaduljunk a fölös energiától. [...] A le nem adott energia az idegrendszerben tárolódik, és ez előkészíti a terepet a trauma tüneteinek kialakulásához.” (Levine: *A trauma gyógyítása* p.58.)

Ez azt jelenti, hogy az ember is képes kivezetni a felgyülemlett pluszenergiát. Ebben nyújt segítséget a Levine által kidolgozott 12 lépéses program, amelyről bővebben a Trauma gyógyítása című könyvben olvashatsz.



(87) GYAKORLAT AZ ÖNSZABÁLYOZÁSRA 5 LÉPÉSBEN.

1. Tedd a kezed a fejed mindkét oldalára!
2. Helyezd egyik kezed a homlokodra, másik kezed pedig a tarkódra!
3. Helyezd egyik kezed a homlokodra és egyik kezed a szívedre!
4. Helyezd egyik kezed a szívedre és egyik kezed a hasadra!
5. Helyezd az egyik kezed a napfonatodra (a hasad fölötti pontra és közvetlenül a bordáid alatt), a másik kezed pedig a fejed töve mögé (félíg a fejed tövét takarva, félíg a nyakadon)!



Ha tudod, hogy születésed körülményei nehezítették voltak, vagy a fentebb felsorolt traumatikus élethelyzetek közül valamelyiknek már részese voltál, és emiatt most problémás a kiegyensúlyozott életvitel megteremtése számodra, akkor azt javasoljuk, keress fel egy szakembert. Ahogy korábban is említettük, erre itt a Pannon Egyetemen is van lehetőség:

 <https://karrierkozpont.uni-pannon.hu/pszichologiai-tanacsadas>

Elképzelhető, hogy ezeket a sorokat olvasva vagy a videót megnézve feszültség keletkezik a testedben vagy felgyorsul a légzésed. Ez teljesen normális. Érdeemes megfigyelni, mi történik veled pontosan, és megpróbálni engedni a történést. A reszketés, remegés, rázkódás, hőhullámok, vibrálás, sírás mind-mind segít abban, hogy a test megszabaduljon a megrekedt energiától. Ezáltal beindulnak az öngyógyító folyamatok.

Amint szépen lassan feloldódnak a fizikai-lelki blokkok, úgy lesz egyre könnyebb a mindennapi életed. Képzeltben kitárod a belső szobáid ablakait, engeded, hogy a frissítő fuvallat megtisztítsa a levegőt. Megváltozik a légzésed, erőfeszítés nélkül tudod a saját életedet élni. Természetesen történhetnek újabb nehézségek veled, de már nem fogsz hosszú időre a sötét veremben ragadni, és könnyebben visszatalálsz az egyensúlyi állapotodba.

HOGYAN SEGÍTI A LELKI EGÉSZSÉGÜNK MEGŐRZÉSÉT, HA OKOSAN GAZDÁLKODUNK AZ IDŐNKKEL?



Mindannyiunkkal előfordul, hogy csak ülünk a jegyzeteink fölött, és közben elkalandoznak a gondolataink. Nyomaszt bennünket egy feladat, de nem tudjuk, hogyan és főleg mikor álljunk neki. Szoktuk úgy érezni egy-egy feladat vagy munka végzése közben, hogy nem ezt kellene csinálnunk, inkább máshol kellene lennünk. Vannak olyan napok, amikor csak úszunk az árral, és kicsit sem érezzük hatékonynak a napjainkat. Ilyenkor szoktuk azt érezni, hogy nem mi irányítjuk a saját életünket.

Legtöbbször azt kívánjuk, bárcsak profibbak, hatékonyabbak lennénk, hogy milyen jó lenne, ha 24 óra helyett 48 órából állna egy nap, vagy esetleg 8 karunk lenne, mint Síva Istennőnek.

A bennünket elárasztó feladatok feletti uralom elképesztően nehéznek és bonyolultnak látszik, de nem az. A folyamat maga annyira élvezetessé válik egy kis gyakorlás után, hogy ezen az úton járni örömteli és felszabadító lesz. Legyünk türelmesek, ez a változás kis lépésekből áll és hosszú időbe kerül, de biztosan megtérülő befektetés.

Az időgazdálkodás és a pozitív kommunikáció technikáit nem csupán a tanulásban és az egyetemi éveink során, hanem egész életünkben (párkapcsolatunkban, barátainkkal, munkahelyünkön) is hasznosítani tudjuk majd.

Az alábbi feladatok és trükkök elvégzése és rendszeres gyakorlása abban segít, hogyan szervezzük hatékonyabban a feladatainkat, és éljük az életünket. Nézzük, miket kell átgondolnunk ahhoz, hogy profi időmenedzserré váljunk!

Jelentősen lerontja a hatékonyságunkat és lelkileg is nyomasztó lehet, ha egy feladat közben lelkiismeretfurdalást érzünk, mert egy másik feladatunkat közben elhanyagoljuk.

(88) AZOKAT A ZAVARÓ KÖRÜLMÉNYEKET, AMELYEK FOLYAMATOSAN MOTOSZKÁLNAK A FEJÜNKBEN, ÉRDEMES EGY VISSZAKERESHETŐ HELYRE LEÍRNI, belőlük listát készíteni, és a munka végeztével elolvasni, megcsinálni.

Csökkenhetjük az ezekből az érzésekből fakadó stresszt azzal, ha pontosan végiggondoljuk a napjainkat, megtervezzük a feladatainkat, és priorizáljuk a teendőinket.

(89) **KIS LÉPÉSEKKEK HALADJ**, naponta reflektálva magadra és elért eredményeidre. Készíts feladatlistát, rendelj hozzá fontossági és sürgősségi indexet (10-es skálán, ahol a 10 a legfontosabb és legsürgősebb), és ne feledkezz meg a határidőkről sem. Ebből erőt meríthetsz a folytatáshoz, és önbizalmadat is növelheted általa.

(90) **FOGALMAZD MEG ÉS ÍRD LE, HOGY MIT SZERETNÉL ELÉRNI 10 ÉVEN BELÜL** (családot alapítani, külföldi karriert építeni, stabil megélhetést biztosítani, utazni stb.)!

(91) **GONDOLD VÉGIG, MILYEN SZEREPEKET TÖLTESZ BE ÉS VALÓSÍTASZ MEG ÉLETED JELEN SZAKASZÁBAN!**

.....
.....
Szerepeidhez rendelj hosszú, majd rövid távú célokat!

.....
.....
Ha megvannak a céljaid, bontsd fel feladatokra, és rendelj hozzá időt (írd is be a naptárba)!

.....
.....
Ismered a **multitasking** fogalmát, amikor valaki egyszerre 3 dolgot is csinál? Valójában ez egy illúzió, nem létezik. Amikor valaki így próbálja megoldani a feladatait, azzal nagy hibát követ el, mert egyik feladatára sem tud igazán koncentrálni, munkavégzése, tanulása felszínes lesz.

A megoldás ezekben a feszült, stresszes helyzetekben az, ha megtanuljuk a fókuszváltás képességét. Egy fenékkal csak egy lovat tudunk biztonságosan megülni, viszont képesek vagyunk arra, hogy párhuzamosan futó lovak hátára átüljünk. A gyors fókuszváltásokra való képesség gyakorlással fejleszthető, de csak igazán indokolt esetekben használjuk, ne váljon a napi rutinunk részévé, mert nagyon fárasztja az elménket.

TIPPEK A FÓKUSZVÁLTÁSHOZ:

(92) **KÉSZÍTS PONTOS MENETRENDET ÉS LISTÁT** az aznap elvégzendő feladatokról, és rendelj hozzájuk időket!

(93) **TÖMBÖSÍTSD AZ AZONOS TEVÉKENYSÉGEKET!**

(94) Elmélyült munkavégzés vagy tanulás közben **KAPCSOLD KI A TELEFONT/ E-MAIL-ÉRTESÍTÉSEKET**, és tedd magadtól messze, hogy ne is tudj ránézni a képernyőre!

(95) **SZÜNETELJ!** Figyelj arra, hogy szünet közben olyan tevékenységet végezz, ami mozgással jár és rövid ideig (max. 15 perc) tart, valamint nem vonzó annyira, hogy ott ragadj! Ne válassz olyan tevékenységet, ami lelkiileg túl intenzíven hat rád, mert akkor abból áttérni a fókuszált munkavégzésre nagyon nehéz, hiszen gondolataid még az előző tevékenységben vannak!

Pozitív gondolkodás

Könnyebben fogunk helytállni az élet viharaiban, ha képviselni tudjuk a saját szükségleteinket, érzéseinket.

Ne feledjük: ha minden kérésre igent mondunk, akkor saját magunkra mondunk nemet! Egészséges önzés és felelősségteljes döntés, ha a saját igényeinket előtérbe helyezzük annak érdekében, hogy hosszú távon kipihentek és frissek tudjunk maradni, elkerülve a kiégést. Csak rövid távon lehet a mások akaratának 100%-os teljesítésére fókuszálni, de ha hosszú távon gondolkozunk, akkor fontos és szükséges a saját akkumulátorainkat is feltöltenünk. Ez természetesen pozitív hatással lesz a teljesítményünkre, aminek a tanáraink, főnökeink, társunk is örül majd.

Az életünkért való felelősségvállaláshoz hozzá tartozik, hogy erőfeszítést teszünk a nehezebben menő dolgokért is. Alakítsunk ki szokást a pozitív dolgokból, hiszen amire rendszeresen figyelünk, az beépül a mindennapjainkba!

(96) Törekedjünk a **RENDSZERES ÉNIDŐK BEILLESZTÉSÉRE** a heti tervezés során, gondolhatunk bármilyen hobbira, sporttevékenységre (ami feltölt bennünket), kulturális és szociális programra. Ezeket az alkalmakat írjuk be a naptárunkba is!

Tudományosan bizonyított tény, hogy a gondolataink, érzéseink, hatással vannak a mindennapjaink minőségére. A pozitív, growth mindset (Carol Dweck fogalma: növekedési szemlélet, a folyamatos fejlődést támogató és pozitív hozzáállás) magabiztossá tesz, javítja a hangulatunkat. Élettani hatásai is mérhetők: csökkenti a magas vérnyomást, a depresszió kockázatát, és kordában tartja a stressz-szintünket.

A jóllétünk szempontjából fontos kérdés, hogy a kihívásokkal hogyan küzdünk meg. Hozzáállásunk egyik legfőbb megnyilvánulási formája, hogy a velünk/körülöttünk történő eseményeknek milyen jelentést tulajdonítunk.



POZITÍV MONDATOK:

- ▶ **MINDEN DOLOG BONYOLULT, MAJD GYAKORLÁSSAL KÖNNYŰVÉ VÁLIK.**
- ▶ **A KIHÍVÁSOK A FEJLŐDÉS LEHETŐSÉGEI.**
- ▶ **TÖBBET TANULOK A HIBÁIMBÓL, MINT A SIKERES PILLANATOKBÓL.**
- ▶ **A SIKERHEZ VEZETŐ ÚTON TÁRSAD AZ ERŐFESZÍTÉS ÉS AZ ÁLLHATATOSSÁG.**
- ▶ **AHHOZ, HOGY EGYRE JOBB LÉGY, A GYAKORLÁS A LEGJOBB ÚT.**
- ▶ **MINDENT EL TUDOK ÉRNI, SOHA NEM ADOM FEL!**

(97) A Neked tetsző, **MOTIVÁLÓ MONDATOKBÓL VÁLASSZ KI EGYET**, amit a legerősebbnek érzel, és tedd ki a hűtődre vagy a tükörre! Találkozz vele minél többször, és mondd ki hangosan!

(98) Törekedj rá, hogy meglásd a kihívásokban rejlő lehetőségeket, és **ÁLLJ POZITÍVAN A MEGOLDANDÓ FELADATOK ELÉ!**
Tartsd szem előtt, hogy a kihívásokból tanulhatsz a legtöbbet!

(99) Reggel, amikor felkelsz, állj oda a tükör elé, és **MONDJ MAGADNAK VALAMI KEDVESET** és valami erőt adót! Figyeld meg magadon a hatást: engedd, hogy jól essen, engedd, hogy feltöltsön energiával! Gyakorold ezt minden nap, amíg rutinná nem válik!

(100) Este **ELALVÁS ELŐTT GONDOLD VÉGIG**, hogy aznap mit tanultál, miben voltál ügyes, miért vagy hálás, és minek örülsz!

A hatékony időgazdálkodás az életünk minden területére kihat: könnyebben fogsz tudni összpontosítani a feladataidra, több öröm és elégedettségérzés költözik a mindennapjaidba. Hosszú távon leszel képes megfogalmazni célokat és fejlődési utakat, és nagyobb hatékonyságot érsz el a mindennapi feladataid teljesítése során.

Jól hangzik, igaz? Ha úgy érzed, jól jönne egy kis segítség, vagy mélyebben érdekelnek a fenti témák, jelentkezz hozzánk tanulásmódszertani és/vagy karriertanácsadásra, vagy gyere el kompetenciafejlesztő tréningjeinkre, melyet a honlapunkon a közelgő eseményeknél találsz

 <https://karrierkozpont.uni-pannon.hu/programok/kozelgo-esemenyek>).

Zárás

Ezzel **A lelki egészség kézikönyve** végéhez érkeztél. Gratulálunk, hogy ennyi időt és energiát szántál önmagadra! Arra biztatunk, hogy rendszeresen építs be ezekből a gyakorlatokból jó néhányat a mindennapjaidba. A rendszeres gyakorlással tudod biztosítani azt, hogy a különböző stresszes helyzetek kevésbé billentsenek ki az egyensúlyodból. Ugyanolyan eredményeket fogsz elérni, mint ha edzőterembe járnál: a lelki ellenállóképességed erősödik, kapcsolataidban kiegyensúlyozottabb, karrieredben sikeresebb, az életedben pedig boldogabb lehetsz.

Sok sikert és kitartást kívánunk neked mindehhez!

Felhasznált irodalom

Allen, D. (2015). *Hatékonyágnövelés stresszmentesen – GTD, az időmenedzsment új módszertana.* Hvg Könyvek, Budapest.

Bagdy, E. (2020). *Pszichofitness.* Kulcslyuk Kiadó, Budapest.

Baréz-Brown, C. (2017). *Most élj! Hogyan lépünk ki a robotpilóta üzemmódból?* HVG Könyvek, Budapest.

Dweck, C. S. (2020). *Szemléletváltás – A siker új pszichológiája.* Hvg Könyvek, Budapest.

Forgács, A. (2004). *Egészségügyi rendszerek mai hatékonyságának történeti gyökerei.* Doktori (PhD) értekezés. Pázmány Péter Katolikus Egyetem BTK Történettudományi Doktori Iskola Gazdaságtörténeti Műhely, Budapest.

Hadfield, S. (2023). *Pozitív gondolkodás – Hogyan legyünk optimisták?* Scholar Kiadó Kft, Budapest.

Jonkman, N. H., Schuurmans, M. J., Groenwold, R. H. H., Hoes, A. W., Trappenburg, J. C. A. (2016). *Identifying components of self-management interventions that improve health-related quality of life in chronically ill patients: Systematic review and meta-regression analysis.* Patient Education and Counseling. 99(7): 1087–1098.

Levine, P. A. (2021). *A trauma gyógyítása, Gyakorlati program tested bölcsességének újrafelfedezéséhez.* Kulcslyuk Kiadó, Budapest.

Levine, P. A. (2017). *A tigris felébresztése. Hogyan dolgozható fel a trauma?* Ursus Libris Kiadó, Budapest.


McGonigal, K. (2016). *A stressz napos oldala. Miért jó a stressz, és hogyan bánjunk vele ügyesebben?* Ursus Libris Kiadó, Budapest.

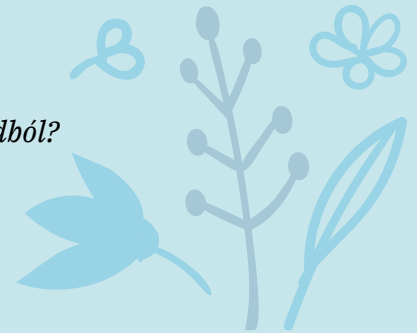
Mendieta, E. (2011) The practice of freedom. In: Michel Foucault: *Key Concepts.* Ed. by Taylor, D. 111–124. Acumen Publishing Ltd., London

Mogyorósy-Révész, Zs. (2021). *Érzelemszabályozás a gyakorlatban. Újrapcsolódás a belső biztonsághoz.* Kulcslyuk Kiadó, Budapest.

Perry, B. D., Winfrey, O. (2021). *Mi történt veled? Életünk újraalkotásának kulcsa, a múlt traumáinak elengedése.* Édesvíz Kiadó, Budapest.

Riegel, B., Dunbar, S. B., Fitzsimons, D., Freedland, K. E., Lee, C. S., Middleton, S., Stromberg, A., Velone, E., Webber, D. E., & Jaarsma, T. (2019). Self-care research: *Where are we now? Where are we going?* *International Journal of Nursing Studies*, Article 103402. Advance online publication.

 <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.103402>



Szerzők:

Véghelyi Anna mentálhigiénés segítő,
Molnár Nikoletta pszichológus,
Egyed Ildikó coach,
Péleyné Bánsági Judit karriertanácsadó/tanulásmódszertan tréner
(a Pannon Egyetem Karrier- és Hallgatói Szolgáltatóközpont munkatársai)

Szöveggondozók:

Marton Angéla, Pelczéder Katalin

Grafika:

Mex-Press Kft.

Minden jog fenntartva.

Bármilyen másolás, sokszorosítás, illetve adatfeldolgozó rendszerben való tárolás
a kiadó előzetes írásbeli hozzájárulásához van kötve.

© Véghelyi Anna, Egyed Ildikó, Molnár Nikoletta, Péleyné Bánsági Judit, 2024

Pannon Egyetem Karrier- és Hallgatói Szolgáltatóközpont
Veszprém, 2024

