

Hogyan küzdünk meg a megváltozott életkörülményekkel?

MI TÖRTÉNIK MOST?

- a szokásos élethelyzettől a jelenlegi jelentősen eltér
- meginoghat a világ megbízhatóságába vetett hit
- fokozódik a kiszolgáltatottság és fenyegetettség érzése
- megélhetjük a tehetetlenség érzését, a helyzet felett való kontroll bizonytalan
- az én, a kapcsolatok és a világ egység-élménye széteshet
- Veszélyérzet, félelem, szorongás, pánik érzése fokozódhat
- Önvédelmi rendszer állandó készenlétben → több megriadás, könnyebb ingerlékenység, “küzdj vagy menekülj” működésmód

ERŐSÍTENDŐ ÉNVÉDŐ TULAJDONSÁGOK

- gyors alkalmazkodás, tanulás a gondolati és viselkedéses önszabályozásra
- Elkötelezettség a saját életcélok, elhivatottság [család,munka, közösség] terén
- Kihívások vállalása [legyen az az otthonmaradás vagy a kötelező munka ellátása]
- Saját belső állapot, érzelmek és motivációk megfigyelése, felismerése,megfogalmazása
- “Milyen vagyok én?” definiálása és amellet való kitartás
- Optimizmus, a pozitív kimenetelre történő fókuszálás
- Konstruktív gondolkodás és cselekvés: a meglévő tudás új helyzetekre történő rugalmas alkalmazása
- Érzelmek felismerése, gondolkodás az érzésekről, érzelmi információk megértése, érzelmek szabályozásának képessége

ERŐSÍTENDŐ CSELEKVÉSEK

- sok beszélgetés a helyzetről, saját érzelmeinkről, hogylétünkről másokkal
- megoldási módok átbeszélése másokkal
- segítség kérése és adása
- magunk és mások jutalmazása
- légzőgyakorlatok gyakorlása

Stresszcsökkentő munkahelyi rutin kialakítása

FEKTESSÜNK LE KÖZÖS SZABÁLYOKAT

- Értsünk egyet abban, hogy nem mindenben értünk egyet.
- A másik személyét vagy viselkedését ne minősítsük.
- Fogadjuk el, hogy mind kritikus élethelyzetben vagyunk, több stressznek vagyunk kitéve. Ez hatással lesz ránk, testünkre, a lelkünkre és a viselkedésünkre.
- Próbáljunk **toleránsabbak** lenni egymással, és igyekezzünk támogatni egymást.
- **Adjunk** és próbáljuk **elfogadni** a visszajelzéseket, de ezeket én-közlések révén tegyük [pl.: Én úgy értelmezem, amint mondtál, hogy ... / Amit mondtál az bennem ... [valamilyen] érzést kelt.]
- Próbáljuk sokszor **jutalmazni** a körülöttünk élőket, dolgozókat és saját magunkat is. Akár dolgozzunk ki kis projekteket erre vonatkozóan.
- Fontos, hogy a csoportszabályokhoz mindig hozzá lehet tenni és el lehet venni belőlük, de ezt **konzenzussal** tegyük meg.

KI HOGY VAN? - NYITÓKÖR

Minimum 1 perc/ember

Mindenki fogalmazzon meg:

- egy érzéset
- egy olyan szegmenst a jelenlegi élethelyzetében, ami **leginkább foglalkoztatja**
- egy optimista/ **pozitív** gondolatot/ töretkvést

FONTOS: nincsenek jó és rossz megnyilvánulások, minden hozzászólás ugyanolyan fontos.

Ebbe is bele kell rázódní, ki kell tapasztalni, hogy egy ilyen körben mit lehet megfogalmazni úgy, hogy ne legyen túl sok, vagy túl mély az információ, de mégis legyen **informatív**. Tartalmazzon annyi információt, hogy a nyitókör után a munkatársak kisebb csoportokban majd könnyebben **kapcsolódhassanak** egymáshoz, többet tudjanak majd egymásról. Fontos megszabni a nyitókör időtartamát, amit az elején lehet nehéz lesz tartani, de gyakorlattal egyre könnyebbé válik.

NAPI EGY RELAXÁCIÓ

A különböző relaxációs technikák **stresszt csökkentő** hatása mára már bizonyított. Most sokkal többeknek lehet erre szüksége, mint az eddigiekben. Jelenleg az interneten nagyon sok elérhető **relaxációs minta** van, ezek mindegyike alkalmas lehet arra, hogy megnyugtassuk szervezetünket, lelkünket. Ebben sem vagyunk ugyanolyanok, fontos, hogy mindenki megtalálja most azt a módszert, ami számára a leghatékonyabb. Fontos, hogy a relaxálással kapcsolatos információkat is **megosszuk egymással**. Éppen ezért minden napba illesszünk be egy minimum 10 perces időintervallumot, amikor kifejezetten ezzel foglalkozunk.

A www.balanszek.hu oldalán elkezdtek összegyűjteni a különféle technikákat, ezeket folyamatosan bővíteni fogjuk kollégáink és más rendelők kollégáinak közzétett anyagaival.

+ 1 TIPP

Iktassunk be heti egy jócselekedetet egy kollégáért!

Traumák és a poszttraumás stressz

*Spiegel: „az lenne a különös, ha egy akut trauma során az emberek nem használnák fel e spontán képességüket, hogy csökkentsék a fájdalomészlelést”.
(Spiegel in Herman, 2011, 62.o)*

DIAGNOSZTIKAI KRITÉRIUMOK (DSM IV, DSM V)

Felnőttekre, kamaszokra és 6 évesnél idősebb gyermekekre vonatkoznak a tünetek.

A. Valós vagy fenyegető halál, komoly sérülés az alábbiak közül egy (vagy több) módon:

1. Traumatikus esemény[ek] közvetlen átélése
2. Másokkal történő esemény[ek] látványa túlélőként
3. Közeli családtagot vagy közeli barátot ért traumatikus esemény[ek]kel kapcsolatos hír. Egy családtag vagy barát halála vagy életveszélyes helyzete esetében az esemény[ek]nek erőszakosnak vagy balesetnek kell lenniük.
4. A traumatikus események[ek] averzív részleteinek ismételt megtapasztalása. [Nem tartoznak ide a [csak a] médián keresztül megtapasztaltak.]

B. A traumát a személy ismételten újraéli az alábbiak közül egy (vagy több) módon:

1. kényszerű, ismétlődő, szenvedést okozó visszaemlékezés, ideértve a képzeletet, gondolatokat, perceptív élményeket is.
2. ismétlődő, kízó álmódás.
3. olyan cselekedetek, mintha a személy a traumát újraélné [illúzió, hallucináció, disszociatív epizód]
4. a traumás élményt szimbolizáló vagy arra emlékeztető külső helyzet vagy belső történés intenzív pszichés szenvedést vált ki
5. a traumás élményt szimbolizáló vagy arra emlékeztető külső helyzet vagy belső történés vegetatív élettani reakciót vált ki.

C. A traumával összefüggő ingerek tartós kerülése, ami a trauma után kezdődött és az alábbiak egyike vagy mindkettő jellemző:

1. a traumával összefüggő gondolatok, érzések, beszélgetés kerülése
2. a traumával összefüggő emlékeket ébresztő tevékenységek, helyek, személyek kerülése

D. A traumatikus eseménnyel/eseményekkel kapcsolatos kogníciók és hangulat negatív irányú változása, amely a traumatikus esemény[ek]et követően kezdődött vagy rosszabbodott és amelyre az alábbiak közül kettő (vagy több) utal:

1. a traumára való visszaemlékezési képtelenség
2. lecsökkent érdeklődés vagy részvétel fontos tevékenységekben
3. másoktól való elszakadás, elidegenedés, közöny élménye
4. túlzott negatív hiedelmek vagy elvárások önmagával, másokkal vagy a világgal kapcsolatban
5. torz kogníciók az esemény[ek] okaival vagy következményeivel kapcsolatban, amelyek következtében a személy magát vagy másokat hibáztat
6. tartósan fennálló negatív érzelmi állapot [ézelmek beszűkülése]
7. tartósan fennálló képtelenség a pozitív ézelmek átélésére

E. A fokozott készenlét tünetei tartósan fennállnak, azaz legalább 2 az alábbiakból:

1. elalvási / átalvási zavarok/ alvászavar
2. irritabilitás vagy dühkitörések
3. koncentrációs nehézség
4. hypervigilitás
5. túlzott megriadási reakció
6. féktelen vagy öndestruktív viselkedés

AMENNYIBEN A FENTI TÜNETEK KÖZÜL TÖBBET TAPASZTAL SAJÁT MAGÁN, FONTOS MEGTENNİ NÉHÁNY TÜNETCSÖKKENTŐ CSELEKVÉST!

- Beszéljen minél többet a tünetekről, akinek csak lehet!
- Keressen fel pszichológust, és beszélje át vele is a történeteket, tapasztalatokat.
- Próbáljon minél több cselekvést beiktatni a napjába a stresszt csökkentő plakáton felsoroltak közül.
- Amennyiben tünetei erősödnek és jelentősen befolyásolják a napi életvitelt [munkát, szociális kapcsolatokat, alvást, testsúlyt], forduljon pszichiáter szakorvoshoz vagy klinikai szakpszichológushoz.

AKUT / KRÓNIKUS STRESSZ HATÁSA A SZERVEZETÜNKRE

Stressz: alkalmazkodása az igénybevételre



Rövid távon serkenti, de hosszú távon rontja a szervezett működését!

Akut stressz < 1 nap < **Krónikus stressz**



Krónikus stresszről beszélünk akkor is, ha a stresszt kiváltó dolog gondolati szinten egy napnál tovább foglalkoztat minket!

Azonnali (akut) stresszválasz

Emelkedik:

- pulzusszám
- vérnyomás
- pupilla körméret
- nyálelválasztás
- vázizmok vérellátottsága
- stresszhormonok mennyisége a vérünkben
- vércukorszint
- általános aktivációs szint

Csökken:

- vese kiválasztó funkciója
- izomszövetekben történő cukor-metabolizmus
- emésztés vérellátottsága
- fehérje építés

Tartós (krónikus) stresszválasz

Emelkedik:

- vérnyomás és pulzus
- a vese só és víz visszatartása, ami hipertóniához vezethet
- vércukor- és vérzsírszint

Csökken:

- a vese, emésztőrendszer és a bőr vérellátottsága tartósan csökken, mely tünetképzést eredményezhet
- artériák összehúzódnak
- az immunrendszer működése

HATÉKONY STRESSZKEZELÉS

STRESSZFORRÁSOK CSÖKKENTÉSE

1. Csökkentsük a kiszolgáltatottságot

- **Ismerjük meg** a COVID19 életképességének határait
- Az elkerülhető stresszforrásokat **kerüljük el**
- **Előre határozzuk meg**, hogy a nap folyamán mikor szentelünk időt az információszerezésre
 - ⚠ Lehetőleg ne közvetlenül lefekvés előtt vagy ébredés után
- Tájékozódjunk megbízható forrásokból a **védekezés bevált módszereiről**



Ha úgy érezzük, minden tőlünk telhetőt megteszünk, csökken a szorongás.

2. Struktúráljuk napjainkat

- Állítsunk fel egyértelmű **fontossági sorrendet**, rangsoroljuk teendőinket
- Törekedjünk a **tudatos időgazdálkodásra**, tervezzük meg napunkat/hetünket
 - ⚠ Ha esetleg eltérünk korábbi terveinktől, legyünk magunkkal engedékenyek

3. Szánjunk időt a kikapcsolódásra

- Találjunk alkalmakat önmagunk és környezetünk **jutalmazására**
- Mindennap iktassunk be legalább egy olyan tevékenységet, amiről tudjuk, hogy **örömet okoz**
- A **spirituális tevékenységek** bármelyik formája
- **Testmozgás**, sport, zenehallgatás
- **Szabad alkotó munka**, rajzolás, festés
- **Pihenés**, egészséges táplálkozás

+1 tipp: mentális környezetváltoztatás

"Relaxáljunk! Képzeljünk el egy helyet, ahol szívesen töltenénk időt. Képzületünkben dolgozzuk ki a helyszín összes részletét, fedezzük fel minden részét! Szívjuk magunkba a hely nyugalmát. Töltődjünk itt!"

STRESSZHELYZETEK HATÉKONY MEGOLDÁSA

- ✓ Törekedjünk a problémák **több szempontú** elemzésére
- ✓ Egyszerre csak egy problémával foglalkozzunk, a többit tudatosan **zárjuk ki**
- ✓ **Ismerjük fel** érzéseinket, és tudatosítsuk őket
- ✓ **Ne féljünk** támogatást, segítséget kérni