



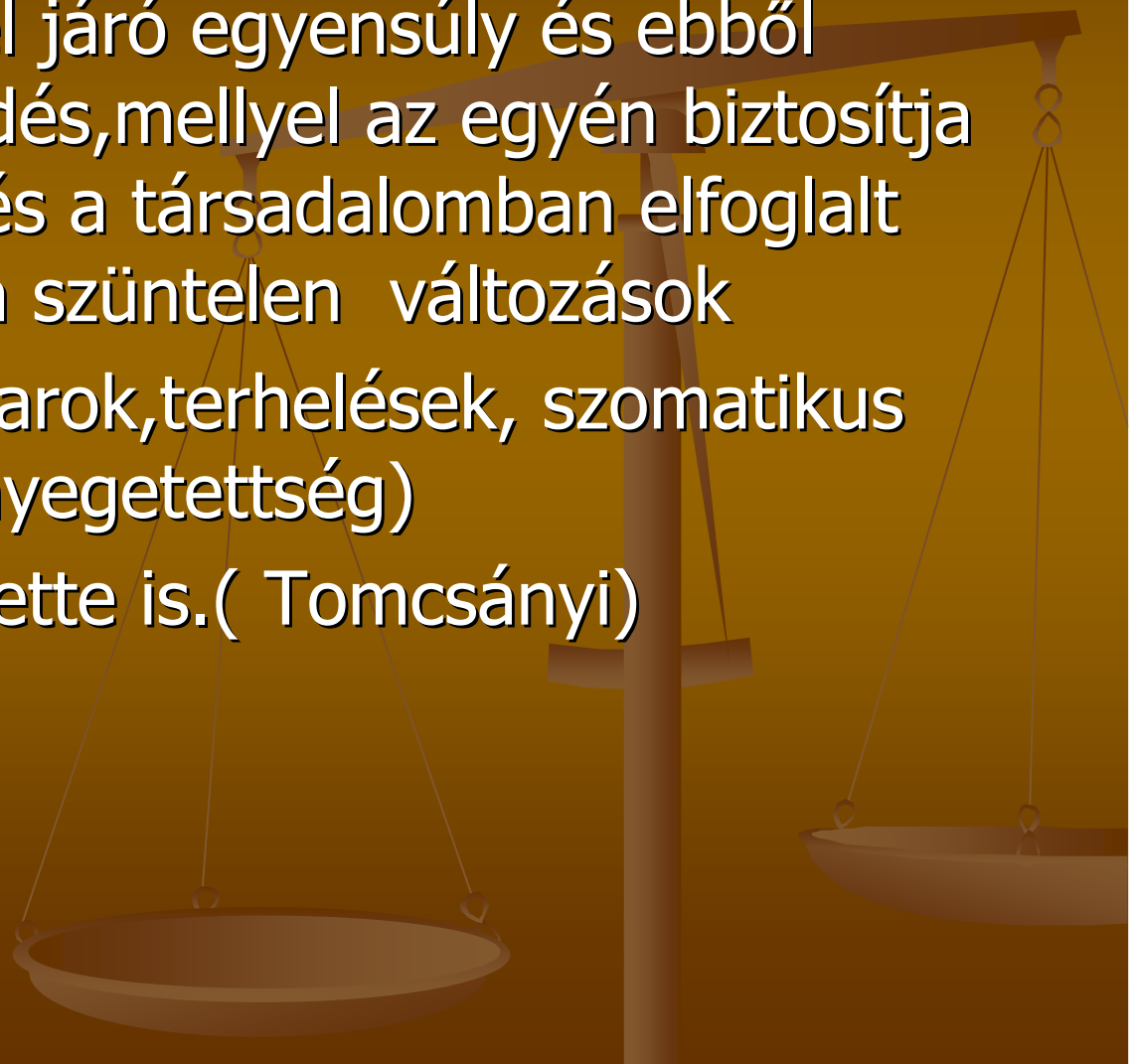
„Érezd jól magad a bőrödben”

Tippek a lelki egészség megőrzéséhez

Vassné Dr Figula Erika PhD
szakpszichológus, főiskolai
tanár

Lelki egészség

Pozitív életérzéssel járó egyensúly és ebből
következő viselkedés, mellyel az egyén biztosítja
belső stabilitását és a társadalomban elfoglalt
megfelelő helyét a szüntelen változások
(nehézségek, zavarok, terhelések, szomatikus
betegségek és fenyegetettség)
közepette is. (Tomcsányi)

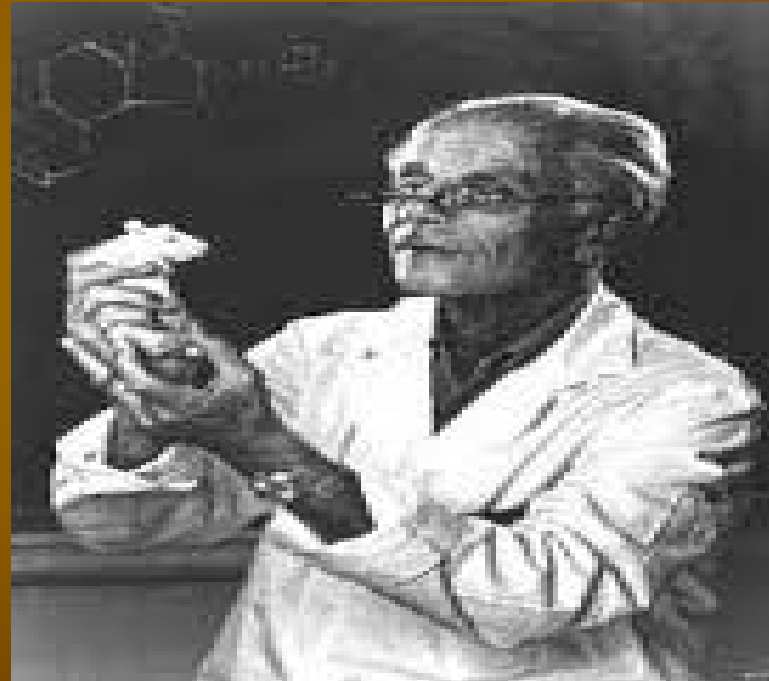


Selye János(1907-1982)

Eustressz



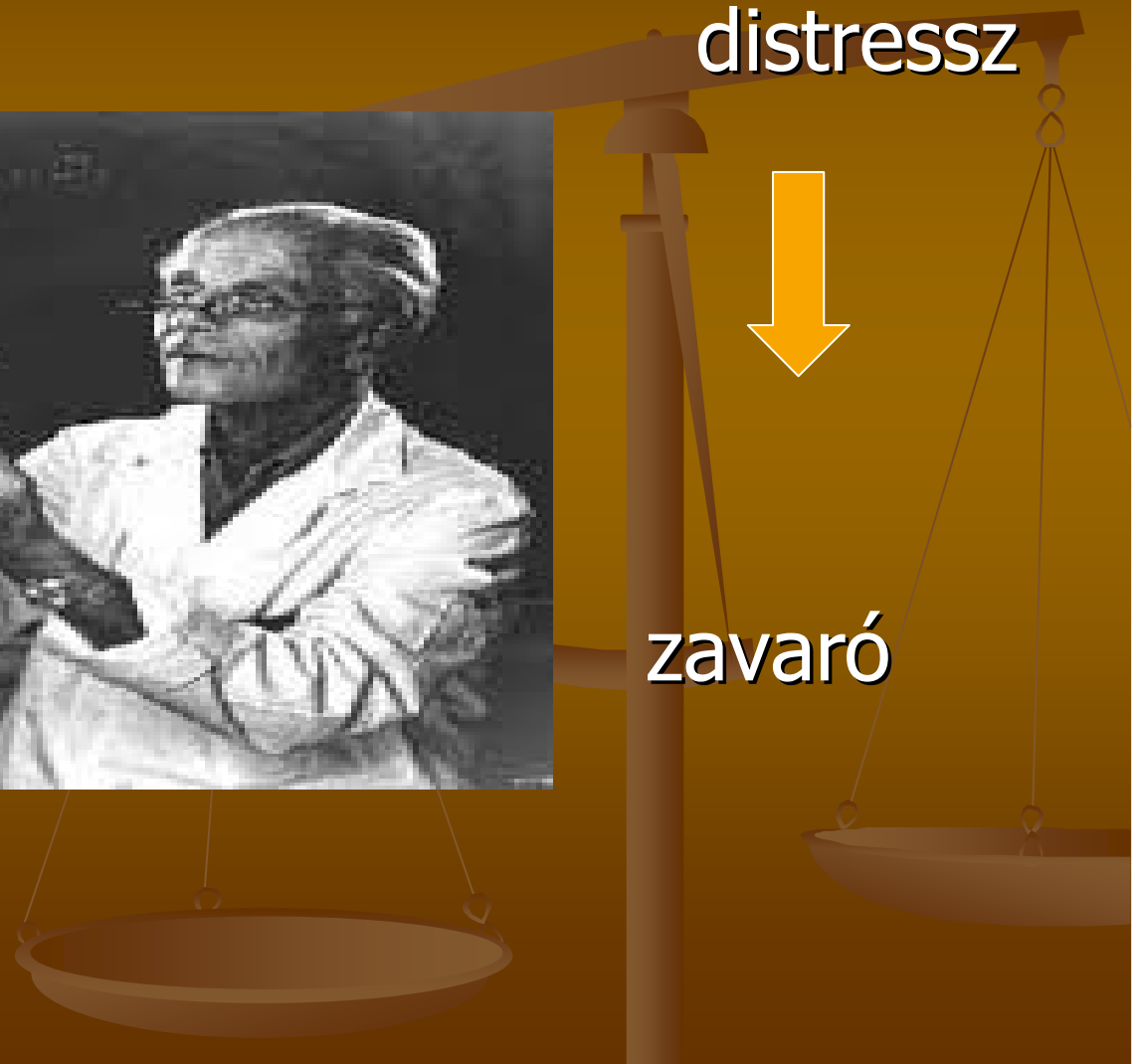
jó stressz



distressz



zavaró



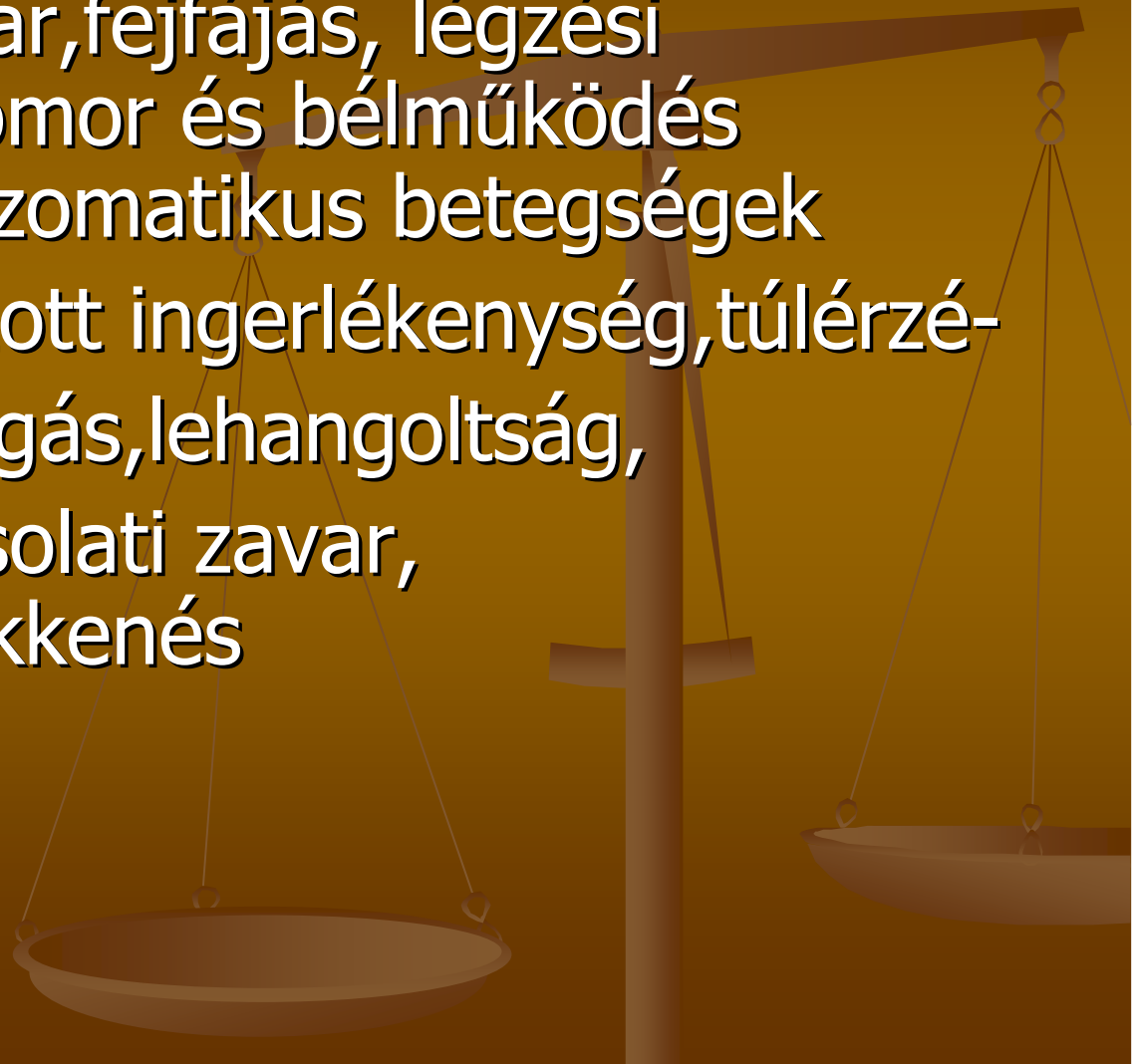


STRESSZ

Stresszelünk, ha a külső vagy belső környezet erős vagy túlságosan tartós hatása túllép személyes toleranciánk határain, melynek következtében szervezetünk, lelki egészségünk sérülhet. Hatását nem az objektív helyzet, hanem az egyén „értékelése”, megküzdési képessége(coping) határozza meg.

Stressz tünetei:

- **Testi:** alvászavar, fejfájás, légzési nehézségek, gyomor és bélműködés zavara, pszichoszomatikus betegségek
- **Pszichés:** fokozott ingerlékenység, túlérzékenység, szorongás, lehangoltság,
- **Szociális** kapcsolati zavar, teljesítménycsökkenés



Stresszel való megküzdés

Függ: a személyiségünktől.

Tehetetlen reagálás: ha a negatív eseményeket **belső** (az én hibám), **stabil**(mindig így lesz) s az **egész életünk területére kiható**(ez mindent felforgat az életemben) oknak tulajdonítjuk.

Stressznek ellenálló szívós egyének: kihívásnak élik meg a változást, elkötelezettek, belső kontrollosok.

„ **A** „ **típusú:** türelmetlen, agresszív, sok energiát fektet a munkába, versengő, kifelé nagy az önbizalma, de kételyek gyötrik.(koszorúér-betegségek)

„**B**” **típusú:** lelkiismeret furdalás nélkül lazít, nem érzi sürgetve magát, nehezen lehet feldühíteni

Megküzdési készségek

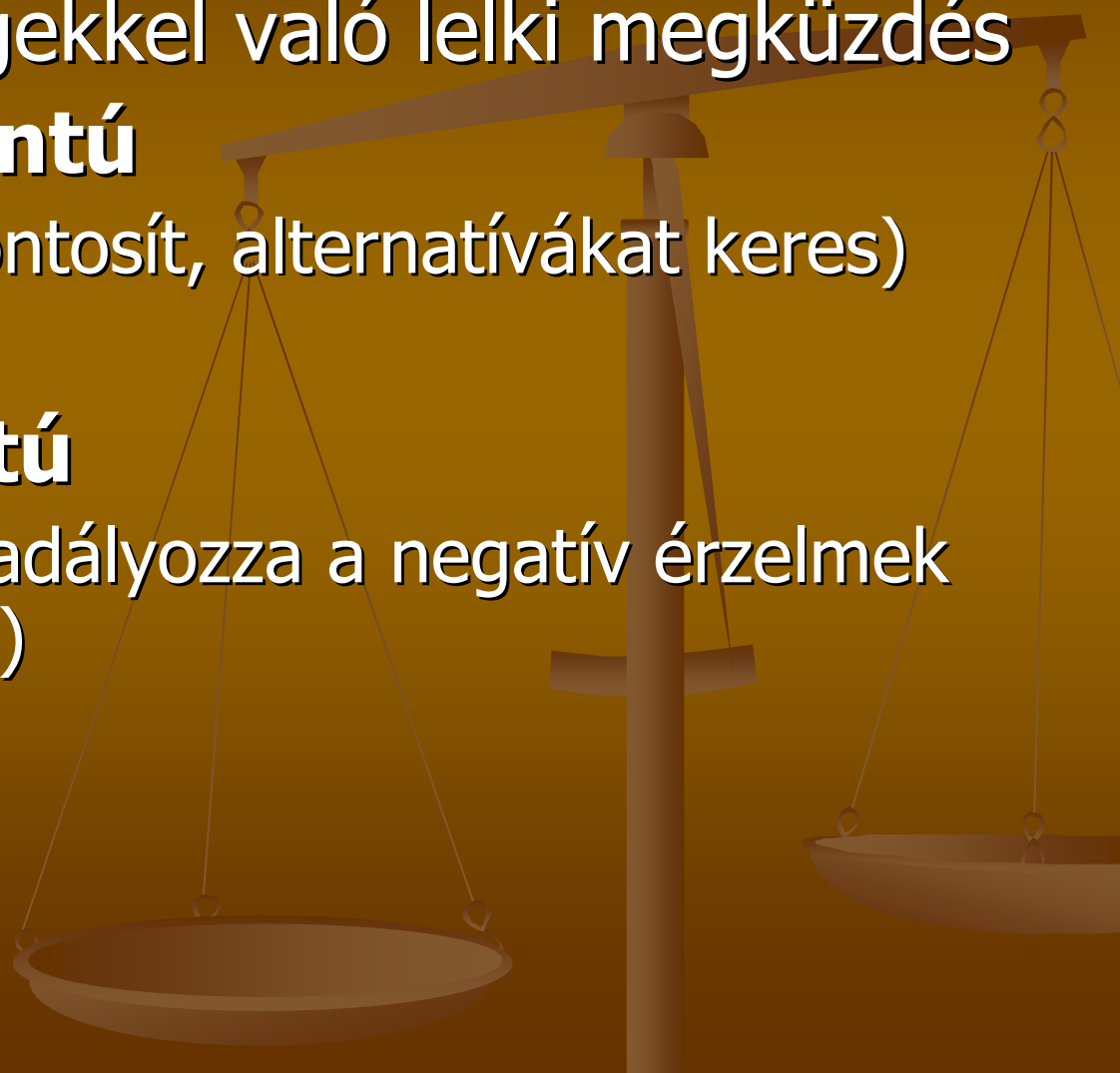
A belső feszültségekkel való lelki megküzdés

Problémaközpontú

(problémára összpontosít, alternatívákat keres)

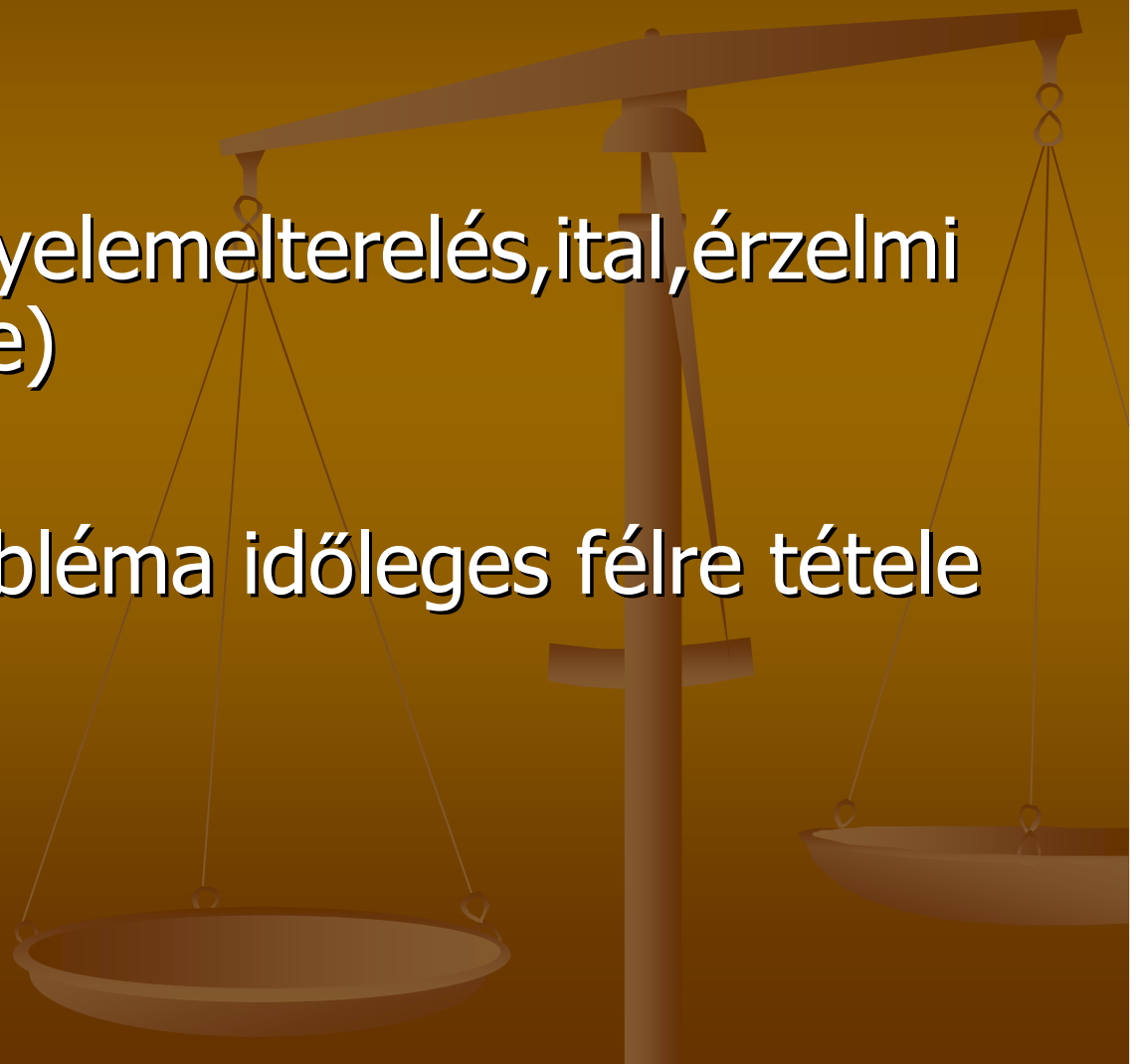
Érzelemközpontú

(célja, hogy megakadályozza a negatív érzelmek elhatalmasodását.)



Stratégiák:

- **viselkedéses**
(testmozgás,figyelemelterelés,ital,érzelmi támasz keresése)
- **kognitív:** a probléma időleges félre tétele





Stressz-oldó technikák

- **Szorongásoldó mozgások:** nagy röppályájú mozgások (a karral nagy lendítő mozgás) hatására a szorongás oldódik.
- **Ballisztikus mozgások:** guggoló, ugró, lendítő (a hiperaktív gyerekeknél is beválik a karkörző verseny)

Tánc



Kocogás



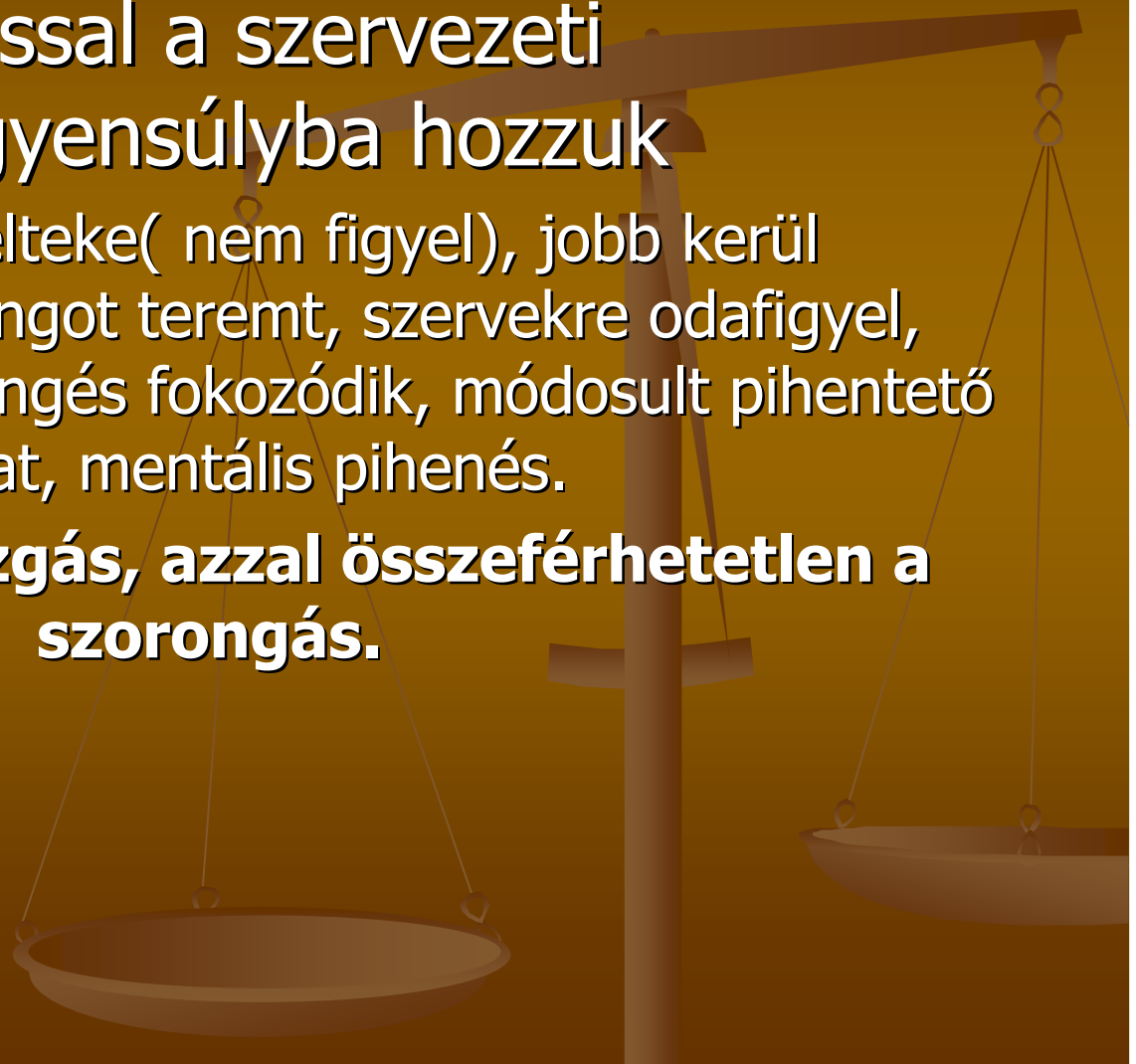
Nording
walking



- Ritmikus mozgással a szervezeti folyamatokat egyensúlyba hozzuk

Kikapcsol a bal agyfélteke(nem figyel), jobb kerül középpontba, összhangot teremt, szervekre odafigyel, izom dolgozik, vérkeringés fokozódik, módosult pihentető állapotba kerül a tudat, mentális pihenés.

Ami ritmikus mozgás, azzal összeférhetetlen a szorongás.



Ventilációs út: Hang

Minden magánhangzónak preferált feszültségterülete van, mindegyik meghatározható feszültséget tud kioldani.

Hangos **Í**(visító)- félelem, szorongás, indulat levezetődik.

E-zsigeri szerveinket préseljük(tornáztatjuk)

Á- ámulok, bámulok, kitárulkozás

Ó- boldogító, csodálkozó, átkaroló

Ú- szorongás , feszültség távozik

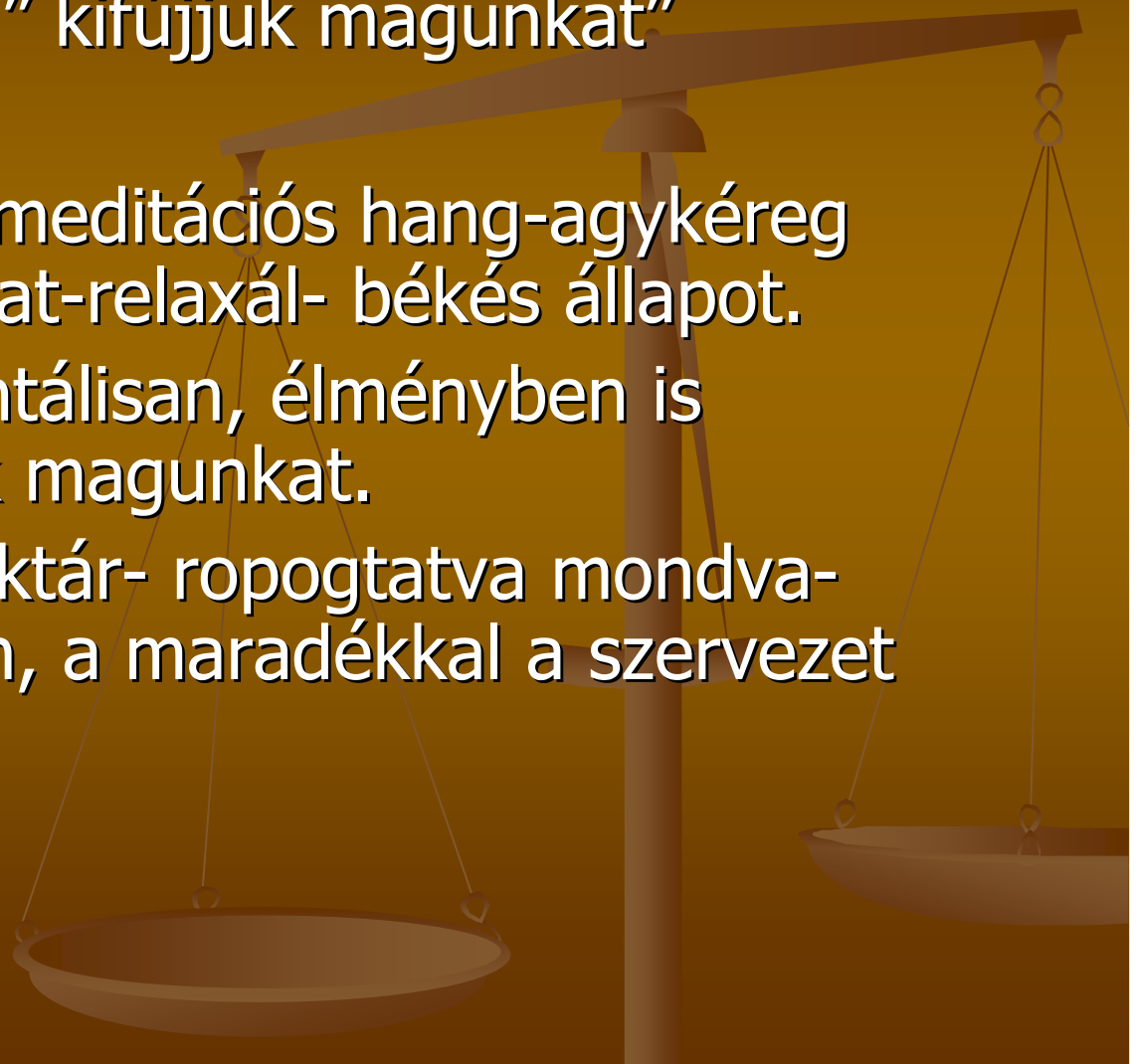
Í-e-á-ó-ú-t végigénekeljük: sok indulati feszültségtől szabadulunk meg.

Fújj!-feszültség kisül” kifújjuk magunkat”

„M”-finom vibráció- meditációs hang-agykéreg
izgalmi szintjére hat-relaxál- békés állapot.

„ am”- Icsitulás, mentálisan, élményben is
pihentnek érezzük magunkat.

Papp János: bútorraktár- ropogtatva mondva-
feszültség csökken, a maradékkal a szervezet
megbirkózik.



Kacagás, Nevetés



- **Nevetés**- feszültség levezető. A vicc- nagy áldás- szociálpozitív pofozkodás eszköze.
- **Mosoly**(ha 30 mp-ig fent van) és ha még nincs lelki töltés, akkor is elkezdenek izgalomba jönni, azok az idegi pályák, mely a vidámság, öröm állapotát ébresztik fel(amygdala) majd valóban létrejön, megerősödik ez az állapot.

Tökéletesen kifejezett érzelemből a szervezet átértet alkot!(endorfin)

HA-HO-TA

Gégefőn-hangszalag szaggatottan bocsájt ki hangot, a levegő kiáramlik, kisülés.

Rekeszizom- benyomódik, kacagás- levegő kiáramlik- a rekeszizom a bordákhoz préseli a tüdőt. Nevetés- agresszió távozik.

Ffi vérnyomás nő-nőnél csökken, beáll optimális szintre.

Ha-ha-ha

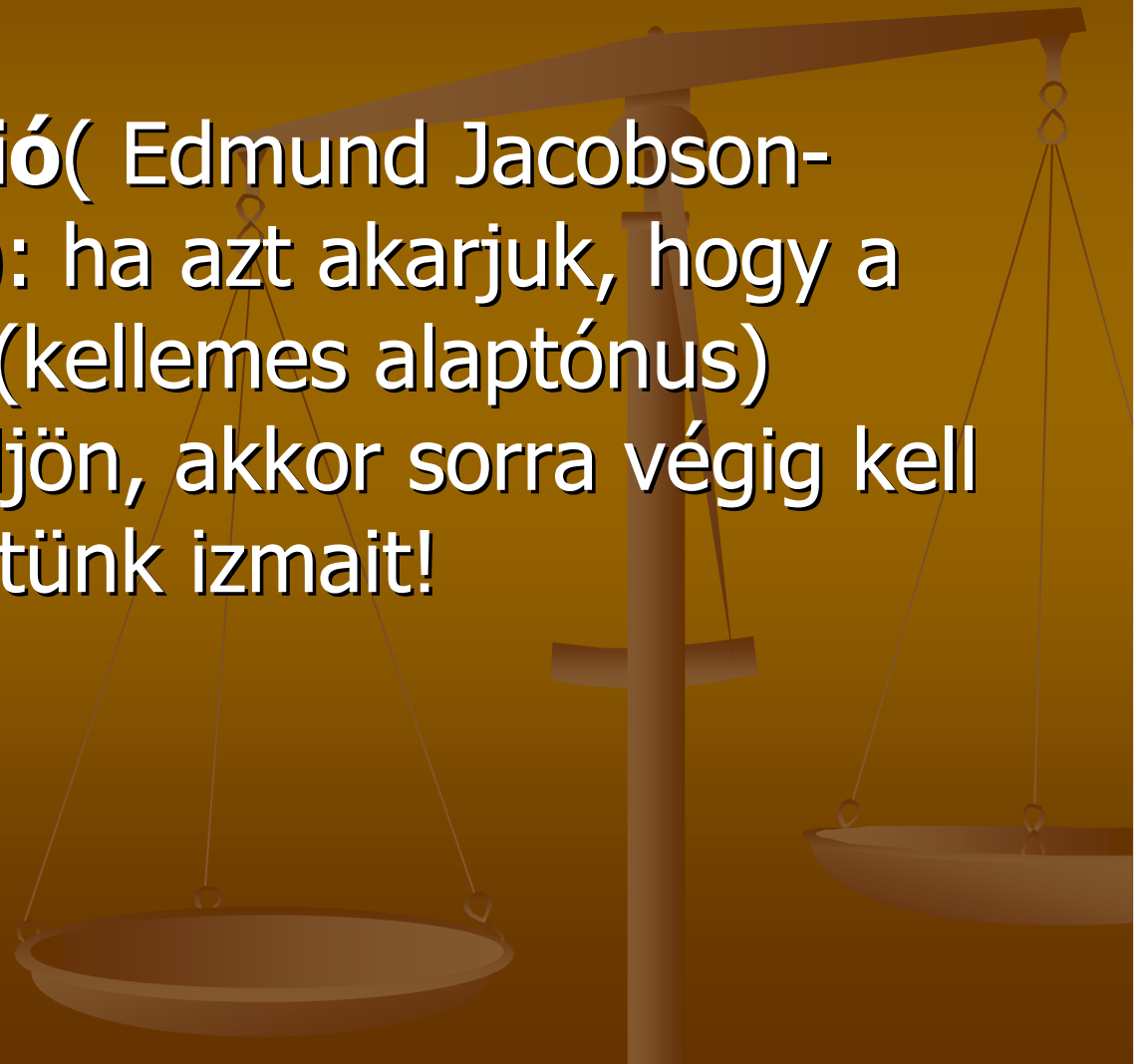
(a rekeszizom mozog, beleink jó kis mozgást kapnak)

Kacagás=zsigeri kocogás



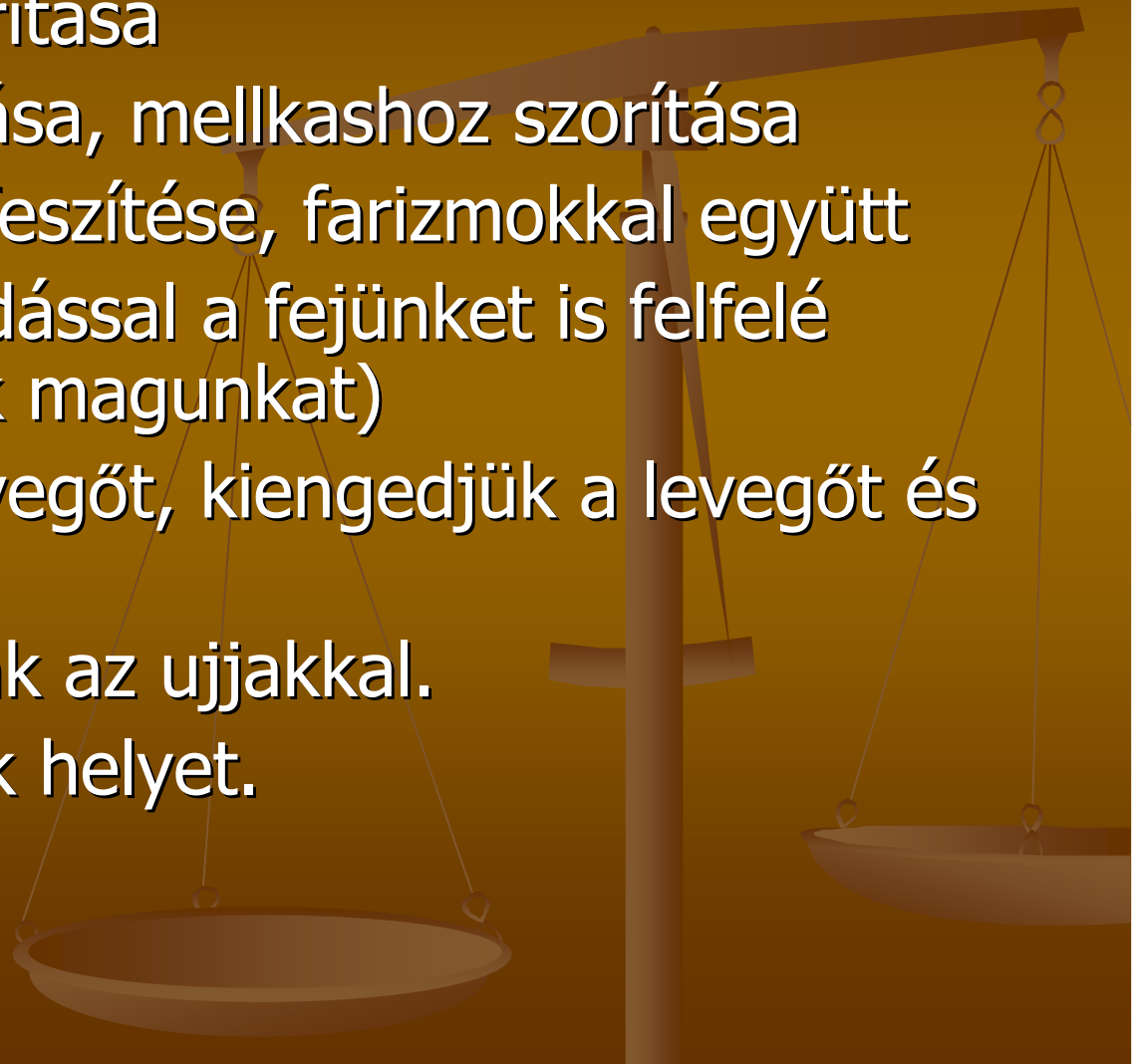
Feszültség levezetés lehetőségei

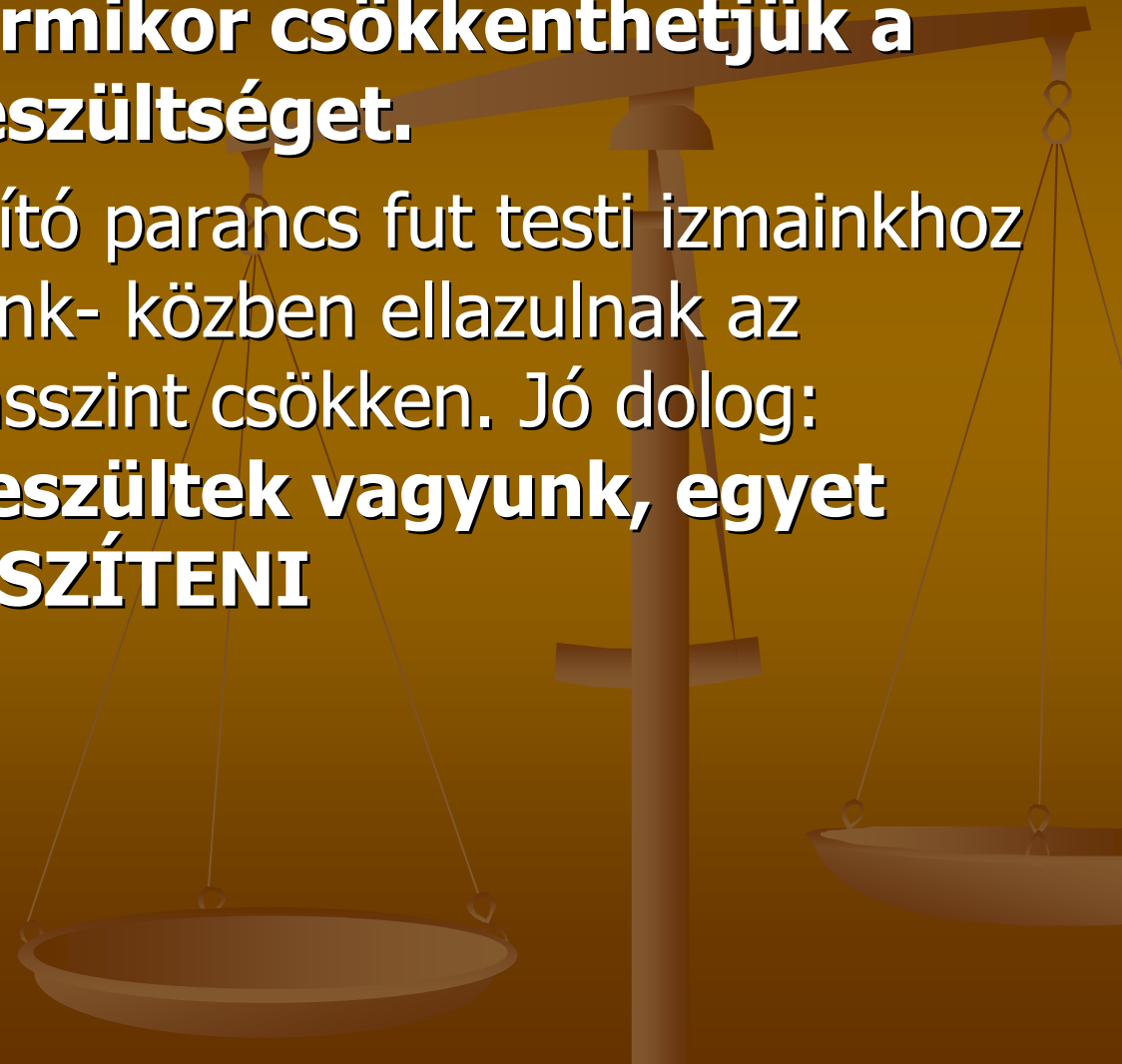
- **Villámrelaxáció**(Edmund Jacobson-neurofiziológus): ha azt akarjuk, hogy a testünk etónus (kellemes alaptónus) állapotába kerüljön, akkor sorra végig kell feszítenünk testünk izmait!



Villámrelaxáció

- 1.Ujjak ökölbeszorítása
- 2.Könyök behajlítása, mellkashoz szorítása
- 3.Lábizmok végigfeszítése, farizmokkal együtt
- 4.Nagy nyújtózkodással a fejünket is felfelé nyújtjuk(kihúzzuk magunkat)
- 5.Kisóhajtjuk a levegőt, kiengedjük a levegőt és az ujjakat is.
- 6.Picit zongorázunk az ujjakkal.
- 7. Majd foglaljunk helyet.



- 
- **Ezzel bárhol, bármikor csökkenthetjük a bennünk lévő feszültséget.**
 - Egy központi ellazító parancs fut testi izmainkhoz az agyból. Feszítünk- közben ellazulnak az izmok, a szorongásszint csökken. Jó dolog: **akármennyire feszültek vagyunk, egyet még tudunk: FESZÍTENI**

Lazulás

Hagyom a testem ellazulni:
belső figyelem vezetési módszer, relaxáció,
meditáció





Érintés hatalma

Kísérlet: könyvtár, telefonfülke, állattartás

Érzékeny területek: ajak, arc, tenyér, talp, nemi szervek- immunstimulánsok

Hiány- kisagyi károsodás

Ffiak több szemkontaktus(tekintettel lehet simogatni)

Halál: beszéd helyett érzelmi üzenet a simogatással.

Érintés életmentő lehet!



Segítés- társas támasz coping

Budhista pap: „Te még mindig
cipeled?”

Kísérlet: Teréz anya/ akciófilm
immunglobulin A nő- erősödik az
immunrendszer

Viktor Frank: „Adj értelmet annak, amit
teszel”. Ha nincs- adj magasabb értelmet
vagy spirituális értelmet, önmagadon
segítesz, ha átfogalmazod a dolgokat.

Szeretet

Carl Gusztáv Jung: Ha változást szeretnél, ne a másiknak mond, hanem magadon kezd!

Segíts másoknak magadnak segítesz!

Gyűlölet visszahat- **Megbocsátás!!!**

Kioltani a haragot a szeretet hatalmával!



Alvás

6 óra alatti alvás- belső regenerálódás
nem megy végbe

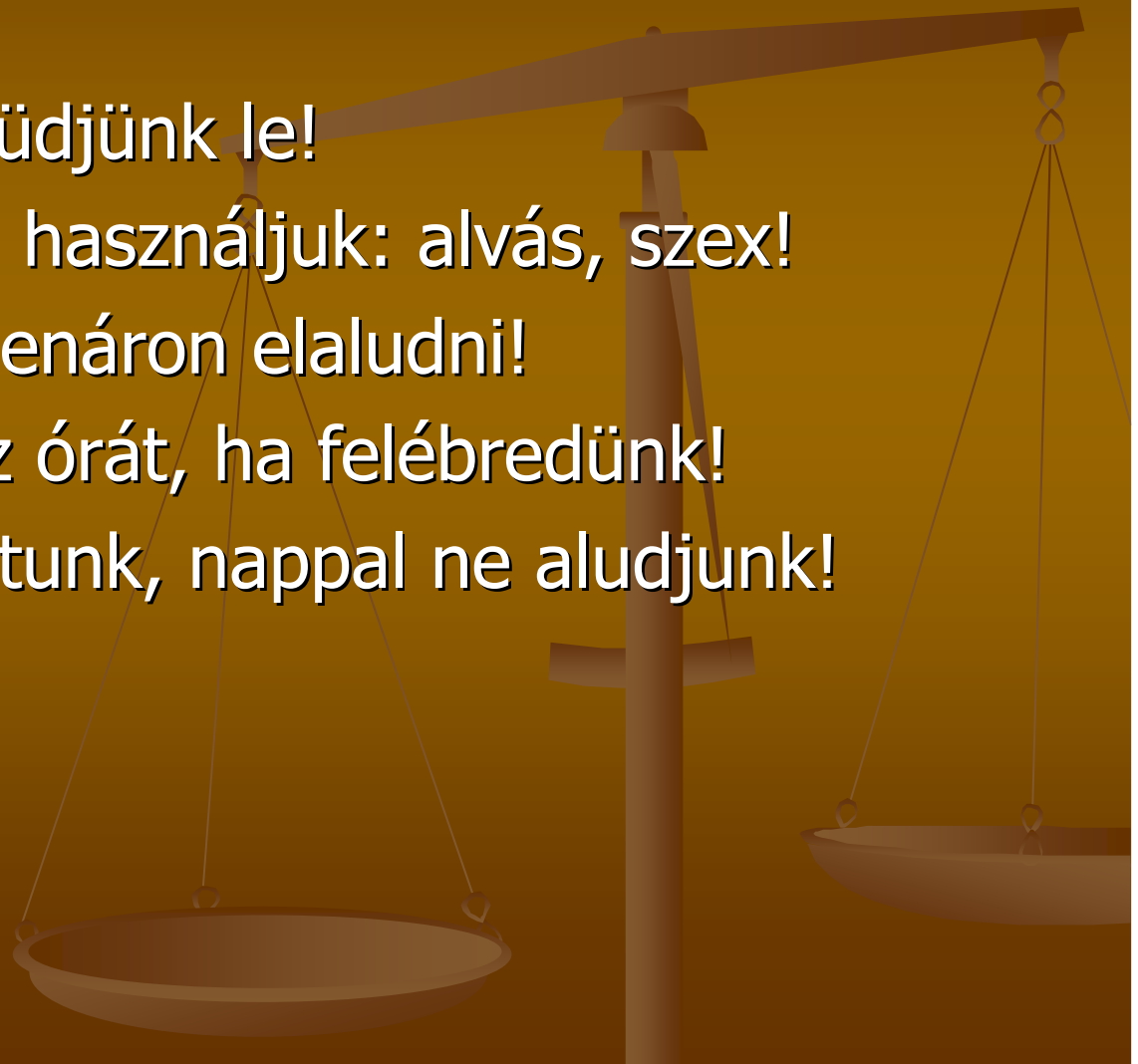
20-24 óra között – immunrendszer
regenerálódása a legjobb.

Álmodni egészségvédő hatású.



Elalvás- ingerkontroll

1. Csak álmosan feküdjünk le!
2. Ágyat két dologra használjuk: alvás, szex!
3. Ne akarjunk mindenáron elaludni!
4. Ne nézzük éjjel az órát, ha felébredünk!
5. Ha éjjel nem aludtunk, nappal ne aludjunk!



Önellazítás

1. Izmok feszítése- természetes ellazulás
2. Imagináció-olyan helyzet, ahol jól éreztük magunkat
3. „ Altasd el a gyereket!”(Ki altatott el? Mit mondott? Visszatérés a gyerekkorba)



Paradox-technika

1. Ne feküdj le!
2. Amit legjobban utálsz, azt csináld!





Beszéljünk róla! (verbalizáljunk!)

Foglaljuk szavakba a feszültségeinket!

„Megosztott teher, fél teher.”

Kibeszélés:

- maga a hangzás- feszültségcsökkentő
- Ami a lélekben időtlen(ami fáj), kihelyezzük az objektív időbe, tárgyiasítjuk. Ma elmondtam- holnap múlt.

Letettem a terhet.

Pozitív gondolkodás- optimizmus



Az a fajta gondolkodásmód, amikor a kedvezőtlen tények ellenére is – a bekövetkező jó elvárására irányítjuk a gondolatainkat, melyet a bizakodás, remény, derű hat át, akár a humor eszközeivel- pozitív kimenetelű elvárásokká alakítjuk a jövőképet.

Ima, meditáció szertartása alatt és utána néhány óráig az élettani funkciók rendeződnek. Akinek életfilozófiájában benne van-éljen vele!

Gondolkodásunk pozitívvá átformálásának lépései:

- „gondolatstop” tréning- családtagok egymásnak jelzik, ha negatív beállítódással, a rossz elővételezésével vagy a helyzet túlságosan” dramatikus” megítélésével „hibáztunk”.

Azt mondjuk magunknak vagy másnak, hogy: STOP!

Kötelező az átalakítás: a negatív dolgot át kell fordítani pozitívba. (akasztófahumor is jó vagy öncsúfolódás, kifigurázás stb) Ha nem megy: perselybe pénz- vígjáték megnézésére vagy örömteli programra lehet fordítani.

Viszonyulás

Kutya- tükörszoba

Ápold a napot!

A kiömlött tej után nem kell aggódni!

Az árkot elég átugrani, ha odaérünk!



Negatív gondolataink, érzelmeink felismerése.

VIGYÁZZ! ÁLLJUNK MEG 4 KÉRDÉSRE!

Fontos? Indokolt? Lehet? Érdemes?

- **Fontos** ez a dolog számomra?
- **Indokoltak-e** az érzéseim és/vagy a gondolataim, szem előtt tartva az objektív tényeket?
- **Lehet-e** pozitívan befolyásolni ezt a helyzetet? **Megváltoztatható-e** ez a helyzet pozitív irányba?
- Összességében, figyelembe véve a saját és mások szempontjait, **értelmes-e** tennem valamit?
- **NEM:** A legelső „nem”-nél ÁLLJUNK MEG! TEGYÜK TÚL magunkat negatív gondolatainkon, érzéseinken, azaz higgadjunk le valamelyik **Feszültség Levezető Készség** segítségével.
- **IGEN:** Ha válaszunk 4 „igen”: Cselekedjünk

Lelki egészséghez fontos

Kacagj!

Kocogj!

Lazíts!

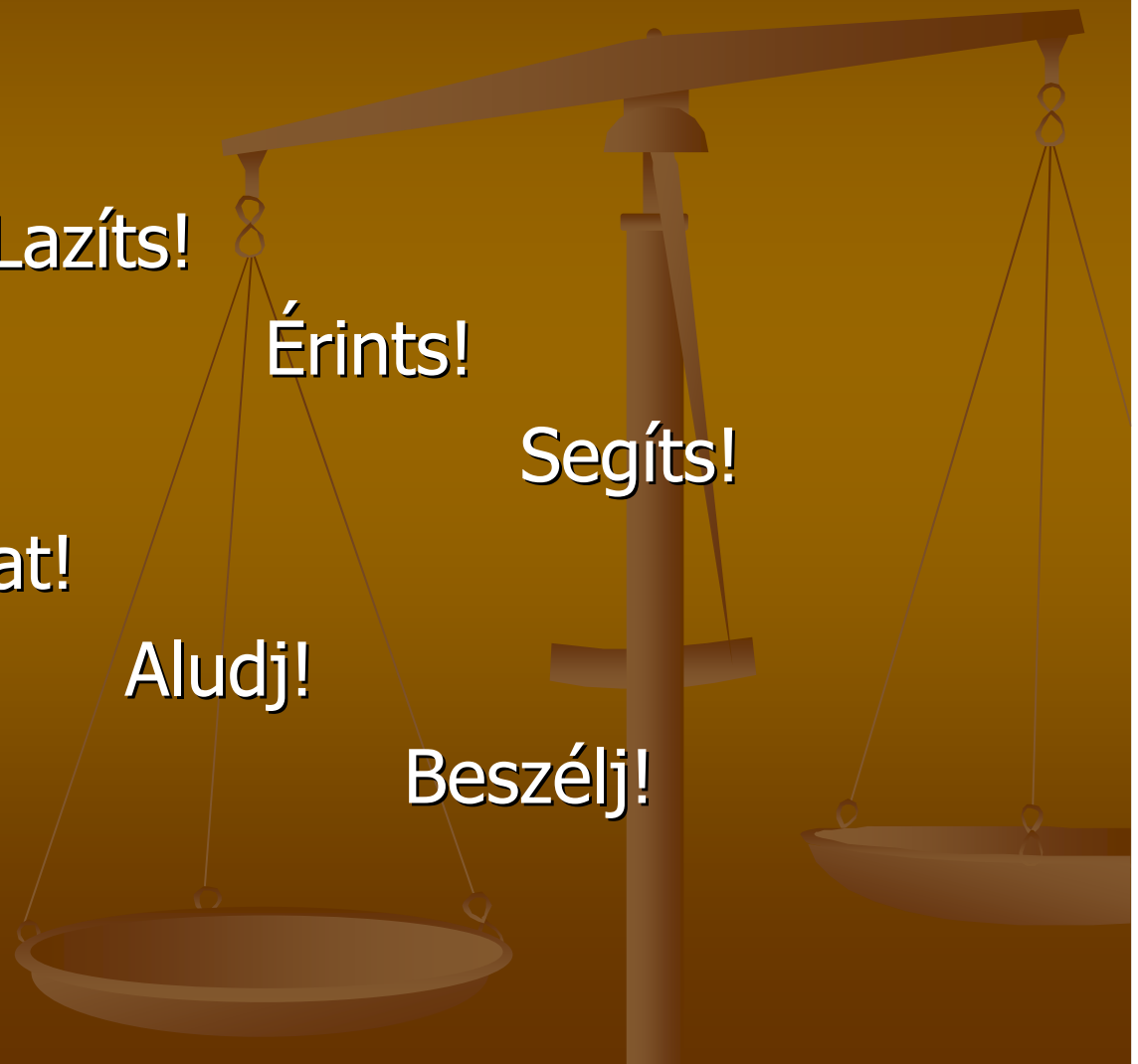
Érints!

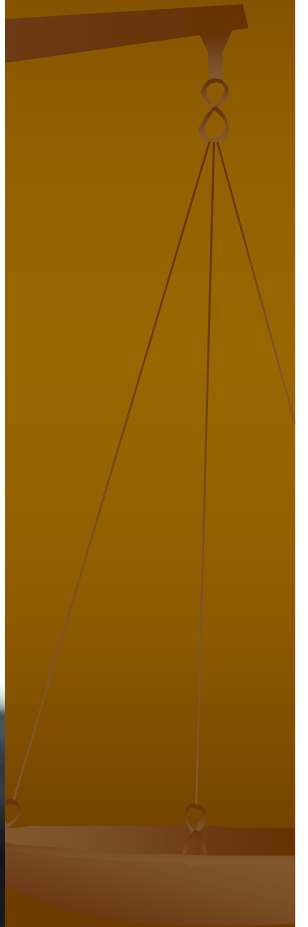
Segíts!

Kezeld az indulataidat!

Aludj!

Beszélgj!





Köszönöm a figyelmet!

Jó nevetést kívánok mindenkinek!

