



BENT Balatoni
Női Vállalkozói
Egyesület



JÓL LENNI NEM LUXUS!

Készítette:

Számfira-Turupoli Nóra
mentálhigiénés szakember
· innerway.hu



TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS

3



EGYENSÚLY ÉS ÖNGONDOSKODÁS

4



STRESSZ, LÉGZÉS, ÉTKEZÉS, MOZGÁS

6



IDŐ, AKTIVITÁS ÉS ÖNBECSÜLÉS

8



MENTÁLHIGIÉNÉ ÉS SEGÍTŐ SZAKEMBER

9



SEGÍTSÉ GKÉRÉS, JÓLLÉT

11



FELHASZNÁLT IRODALOM

12



TESTI-LELKI EGYENSÚLY A MINDENNAPOKBAN



„A lelki egészség nem a problémák hiánya, hanem az a képesség, hogy a nehézségek között is tudunk tájékozódni, segítséget kérni, kapcsolódni, megpihenni és újra rendeződni.”



Jellemző ránk, hogy csak akkor kezdünk el igazán figyelni magunkra, amikor már valami nem jó, valami jelez. Fáradtabbak vagyunk, türelmetlenebbek, nehezebben alszunk el, hamarabb felcsattanunk, vagy azt vesszük észre, hogy hiába tesszük a dolgunkat, közben valahogy elveszett belőlünk a lendület. A testünk is üzenhet fejfájással, gyomorpanaszokkal, izomfeszüléssel, kapkodó légzéssel, állandó kimerültséggel. Ilyenkor hajlamosak vagyunk azt mondani: „most sok a dolgom”, „majd ha ezen túl leszek, jobb lesz”, „más is bírja, nekem is bírnom kell”. Pedig a testi-lelki egyensúlyunk nem magától értetődő állapot, és nemcsak akkor kell vele foglalkozni, amikor már nagy a baj. Fontos a megelőzés, a folyamatos belső hangolás, időnként megállni, ránézni hol tartunk, mire van szükségünk, mi merít le, mi tölt fel, és mit halogatunk már régóta önmagunkkal kapcsolatban. A mentálhigiéné ebben is segít eligazodni. Nem arról szól, hogy mindig boldognak és nyugodtnak kell lennünk, hanem arról, hogy kapcsolatban maradjunk önmagunkkal, gondolatainkkal, érzéseinkkel, testi jelzéseinkkel, döntéseinkkel, kapcsolatainkkal és határainkkal. A lelki egészség nem a problémák hiánya, hanem az a képesség, hogy a nehézségek között is tudunk tájékozódni, segítséget kérni, kapcsolódni, megpihenni és újra rendeződni.

Testi-lelki egyensúly – visszatalálás önmagunkhoz

Amikor testi-lelki egyensúlyról beszélünk, könnyű valami idilli állapotra gondolni, nyugodt reggelekre, rendezett napirendre, egészséges étkezésre, rendszeres mozgásra, kiegyensúlyozott kapcsolatokra. A valóságban azonban az egyensúly sokkal dinamikusabb dolog, azt jelenti, hogy észrevevesszük, amikor kibillenünk, és vannak eszközeink a visszarendeződéshez. A stresszt nem lehet teljesen kiiktatni, és nem is ez a cél. Bizonyos mértékű feszültség mozgósít, segít fejlődni, alkalmazkodni, új képességeket kialakítani. A gond akkor kezdődik, amikor a terhelés tartóssá válik, nincs lehetőség pihenésre, nincs tér az érzések feldolgozására, és a szervezet folyamatos készenléti állapotban marad. A testi és lelki állapotunk folyamatosan hat egymásra, ha tartós stresszben élünk, az hat az emésztésünkre, az alvásunkra, a légzésünkre, az izmainkra, a türelmünkre és a kapcsolatainkra is. A modern egészségszemlélet is egyre inkább felismeri, hogy a bélrendszer, az idegrendszer, a hormonális működés, az immunrendszer és az érzelmi állapotunk szoros kapcsolatban áll egymással.



Öngondoskodás – nem jutalom, hanem alap



Az öngondoskodásról sokaknak elsőre valami különleges dolog jut eszébe, mint wellness, masszázs, gyertyafényes fürdő vagy szabad hétvége. Ezek is lehetnek a részei, de az öngondoskodás sokkal hétköznapiabb, csendesebb és alapvetőbb dolog, rendszeresen teszünk valamit a testi-lelki egészségemért. Nem csak akkor, amikor már teljesen kimerültem, hanem lehetőleg minden nap egy kicsit. Általában nem a nagy elhatározások működnek, hanem az apró, fenntartható lépések. A valódi öngondoskodás annak a keresése, hogy mi az a kicsi, reális, beépíthető lépés, amit ma meg tudok tenni magamért, pl. tíz perc séta, egy pohár víz, egy időben elfogyasztott ebéd, egy határidő újragondolása, egy nemet mondás, pár perc csend, a légzés megfigyelése, vagy egyszerűen az, hogy este nem bántom magam azért, amit ma nem sikerült megoldani. Az öngondoskodás nem önzés. Aki tartósan figyelmen kívül hagyja a saját szükségleteit, előbb-utóbb kimerül, türelmetlenné válik. A saját határaink tisztelete nem elzár másoktól, hanem segít abban, hogy tisztábban, szabadabban, kevésbé kimerülten kapcsolódjunk.





Stresszkezelés, ahol nem a stresszmentes élet a cél

Sokan úgy gondolnak a stresszkezelésre, mintha annak az lenne a célja, hogy eltüntessük a stresszt az életünkéből. Ez azonban nem reális, hiszen vannak feladatok, döntések, veszteségek, konfliktusok, határidők, változások. A kérdés inkább az, hogyan reagálunk rájuk, és van-e eszközünk arra, hogy ne ragadjunk bele tartósan a feszültségbe. A megküzdés egyik fontos része, hogy felismerjük, milyen helyzetben vagyunk. Van, amin tudunk változtatni, és van, amin nem. Ha tudunk változtatni, segíthet a problémaközpontú megküzdés, információt gyűjtünk, lépéseket tervezünk, segítséget kérünk, átszervezzük a feladatokat. Ha viszont nem tudunk azonnal változtatni, az érzelmi alkalmazkodás válik fontossá, hogyan tudom elviselni, szabályozni, feldolgozni azt, ami történik? A stresszkezelés személyes eszköztár, amelynek része lehet a mozgás, a légzés, a pihenés, az alvás rendezése, a kapcsolati támogatás, a humor, az imádság vagy meditáció, a naplózás, a természetben töltött idő, a prioritizálás, a határhúzás, és néha az is, hogy kimondjuk, hogy ezt most nem bírom egyedül. Fontos jelzés, ha a stressz nem csökken akkor sem, amikor a külső helyzet már enyhült. Ilyenkor nem gyengeség segítséget kérni, hanem felelős lépés.

Légzés, a legegyszerűbb eszköz, ami mindig velünk van

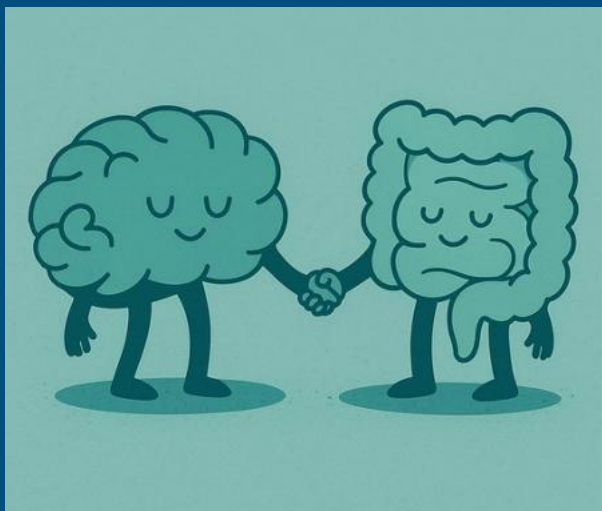
A légzés különleges kapu a test és a lélek között. Automatikusan történik, mégis valamennyire tudatosan is befolyásolható. Amikor feszültek vagyunk, gyakran kapkodóbbá, felszínesebbé válik a légzésünk, és a test azt az üzenetet kapja, hogy készenlét van. A megnyugvást segítheti, ha visszatérünk a csendesebb, lassabb, orron keresztüli, rekeszizomhoz kapcsolódó légzéshez. Nem kell bonyolult technikára gondolni. Már az is sokat jelenthet, ha naponta néhányszor megállunk, és megfigyeljük, hogyan lélegzünk, hol mozdul a testem, tudok-e kicsit lassítani? A légzés nem old meg mindent, de segíthet visszatérni a jelenbe, önmagunkhoz.





Evés, emésztés, hangulat – a bél-agy kapcsolat

A testi-lelki egyensúlyról nem lehet úgy beszélni, hogy kihagyjuk az étkezést, hiszen hatással van az energiaszintünkre, koncentrációnkra, hangulatunkra, terhelhetőségünkre és sokszor az érzelmi szabályozásunkra is. A bél-agy kapcsolat kutatásai arra mutatnak rá, hogy az emésztőrendszer és az idegrendszer folyamatos párbeszédben áll egymással, a stressz hat a bélműködésre, a bél állapota pedig visszahat a közérzetre. A kiegyensúlyozott étkezés ezért mentálhigiénés kérdés is. Nem szigorú diétaként érdemes gondolni rá, hanem önmagunk támogatásaként. Ha hosszú órákig nem eszünk, majd kimerülten próbálunk jó döntéseket hozni, sokkal nehezebb lesz mértéket tartani, türelmesnek maradni vagy tisztán gondolkodni



Érdeemes kíváncsian, nem ítélkezve megfigyelnünk, hogy milyen hatással van rám, ha kapkodva eszem? Mi történik, ha kihagyom az ebédet? Mikor eszem valódi éhségből, és mikor feszültségből vagy megnyugvás-keresésből? A cél a testtel való együttműködés, hogy ne ellenségként tekintsünk rá, hanem jelzőrendszerként.

Mozgás – visszakapcsolódás a testhez



A mozgásról is gyakran teljesítményalapon gondolkodunk. Mennyi kalóriát éget? Elég intenzív? Látszik az eredménye? Pedig mentálhigiénés szempontból a mozgás egyik legnagyobb értéke nem a teljesítményben van, hanem abban, hogy segít visszakapcsolódni a testünkhöz. A séta, a nyújtás, a tánc, a könnyű torna, a biciklizés, az úszás, a kertészkedés vagy bármilyen örömteli mozgás segíthet levezetni a feszültséget, rendezni a gondolatokat, javítani az alvást, csökkenteni a testi nyugtalanságot. Sokszor már napi 10–15 perc séta is változást hozhat, különösen akkor, ha közben engedjük, hogy a figyelmünk megérkezzen a testbe, a lépésekbe, a légzésbe, a környezetbe.



Időgazdálkodás és határaink – lehet, hogy nem az idő kevés, hanem túl sok az igen



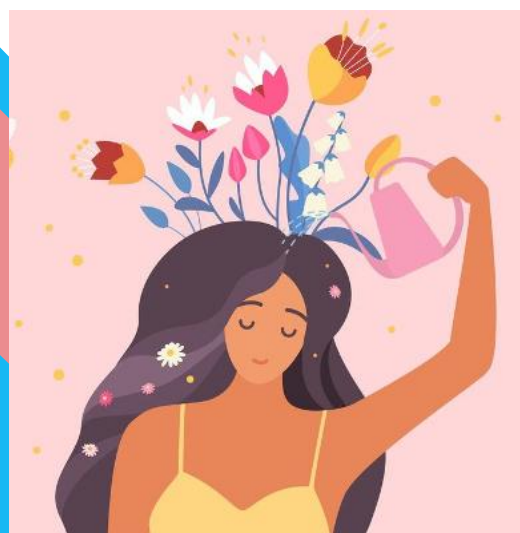
A testi-lelki egyensúly egyik fontos része az idővel és energiával való bánásmód. Sokan érzik úgy, hogy állandóan rohannak, mégsem érnek a végére semminek. Ilyenkor könnyű azt mondani „nincs időm magamra”. Gyakran azonban túl sok mindenre mondunk igent megszokásból, megfelelésből, félelemből, bűntudatból vagy abból a belső meggyőződésből, hogy akkor vagyunk szerethetők, ha mindig rendelkezésre állunk. A határhúzás ezért nem egyszerű időgazdálkodási technika, hanem önismereti kérdés is. Tudom-e, mi fér bele? Érzem-e, mikor fáradok el? Ki merem-e mondani, hogy most nem tudom vállalni? Az időgazdálkodásban segíthet a prioritizálás, tervezés, pihenőidők beírása, digitális zaj csökkentése, realisabb vállalások és a feladatok kisebb lépésekre bontása. Fontos a belső hozzáállásunk is, hogy a pihenést ne lustaságnak, hanem szükségletnek, a nemet mondást ne szeretetlenségnek, hanem őszinteségnek tekintsük.

Értelmes aktivitás

A testi-lelki egyensúly nem csak pihenésből áll. Fontos a feltöltődés, a lassítás, a regeneráció, de ugyanilyen fontos, hogy legyenek olyan tevékenységeink, amelyekben örömet, értelmet, bevonódást élünk meg. Csíkszentmihályi Mihály flow-elmélete arra hívja fel a figyelmet, hogy az ember számára különösen értékesek azok a tevékenységek, amelyekben elmélyülhet, használhatja a képességeit, fejlődhet, és közben maga a tevékenység is örömet ad. Ez lehet munka, alkotás, tanulás, kertészkedés, sport, zene, közösségi tevékenység, segítség, kézművesség, írás vagy bármi, ami nem pusztán passzív időtöltés, hanem bevon minket.



ÖNBECSÜLÉSÜNK A BELSŐ EGYENSÚLYUNK EGYIK TARTÓOSZLOPA



A testi-lelki egyensúlyhoz hozzátartozik az is, hogyan viszonyulunk önmagunkhoz. Az önbecsülés nem azt jelenti, hogy mindig elégedettek vagyunk magunkkal, vagy hogy nem látjuk a hibáinkat. Inkább azt, hogy az értékességünk nem omlik össze minden kudarctól, kritikától, fáradt naptól vagy mások rosszkedvétől. Ha az önbecsülésünk kizárólag külső visszajelzésektől függ, sérülékennyé válunk. A belső önbecsülés ezzel szemben stabilabb alapot ad, segít abban, hogy ne minden helyzetet önmagunk értékéről szóló ítéletként értelmezzünk. Ha hibázunk, tudunk tanulni belőle. Ha elfáradunk, nem kell gyengének bélyegezni magunkat. Ha segítséget kérünk, nem kell szégyellni. Ha nemet mondunk, nem kell rögtön attól félnünk, hogy elveszítjük mások szeretetét.





MI AZ A MENTÁLHIGIÉNÉ?

A mentálhigiéné kifejezést biztosan sokan hallották már, mégis gyakran bizonytalanok benne, hogy pontosan mit is jelent. Egyszerűen fogalmazva a mentálhigiéné a lelki egészség megőrzésével, védelmével és támogatásával foglalkozik. Nemcsak a lelki betegségek megelőzését jelenti, hanem tágabb értelemben mindazokat a folyamatokat, kapcsolatokat, közösségi és egyéni erőforrásokat is, amelyek segítik az embert abban, hogy teljesebben, tudatosabban, kapcsolataiban egészségesebben éljen.

A mentálhigiénés szemlélet egyik fontos üzenete, hogy a lelki egészség nem csak magánügy. Természetesen mindenkinek van személyes felelőssége abban, hogyan bánik önmagával, hogyan kezeli a stresszt, hogyan kommunikál, hogyan kér segítséget. De a lelkiállapotunkat erősen befolyásolja az is, milyen családban, munkahelyen, közösségben, társadalmi környezetben élünk. A lelki egészséget erősítheti egy jó beszélgetés, egy megtartó közösség, egy biztonságos családi légkör, egy elfogadó munkahelyi környezet, vagy akár az is, ha megtanuljuk emberiben kezelni egymás különbözőségeit. Fontos az is, hogy a mentálhigiéné alapvetően megelőző szemléletű. Nem kell megvárni, amíg valaki összeomlik, kiég, megbetegszik vagy tartósan szenved. A lelki egészségvédelem arról is szól, hogy időben észrevegyük a figyelmeztető jeleket magunkon, családtagjainkon, barátainkon, munkatársainkon, a tartós feszültséget, az alvás romlását, a kapcsolatok beszűkülését, az öröm elvesztését, a túlterheltséget, a magányt vagy az állandó belső nyugtalanságot.





MIBEN SEGÍTHET EGY MENTÁLHIGIÉNÉS SZAKEMBER?

Egy mentálhigiénés szakemberhez nem csak akkor lehet fordulni, ha „nagy baj van”. Sokszor éppen akkor érdemes, amikor még csak azt érezzük, hogy valami nem jó így, szeretnénk jobban érteni magunkat, vagy jó lenne nyugodtan végiggondolni az élethelyzetünket. A mentálhigiénés szakember egyik legfontosabb eszköze a beszélgetés, de ez nem tanácsosztás, nem vita, nem kihallgatás, és nem is arról szól, hogy a szakember megmondja, mit kellene tenni. A segítő beszélgetés lényege az értő figyelem, a nyitott kérdés, a tükrözés és az elfogadó jelenlét. Ez különösen fontos lehet, amikor ismétlődő mintáink vannak, újra és újra túl sokat vállalunk, nehezen mondunk nemet, mások igényeit tesszük előre, vagy tudjuk, mit kellene tennünk magunkért, mégsem sikerül elkezdeni. Ilyenkor sokszor nem egy újabb jó tanács hiányzik, hanem annak megértése, hogy mi történik bennünk. A mentálhigiénés szakember segíthet élethelyzeti elakadásokban, kapcsolati kérdésekben, döntési dilemmákban, veszteségek vagy változások feldolgozásában, önismereti kérdésekben, stressz és túlterheltség esetén, önfogadással, határhúzással, kommunikációval kapcsolatos témákban. A jó segítő kapcsolat nem teszi függővé a klienst, hanem támogatja abban, hogy egyre tisztábban lássa saját helyzetét, érzéseit, döntési lehetőségeit.

MENTÁLHIGIÉNIKUS ÉS PSZICHOLOGUS – MI A KÜLÖNBSEG?



Sokakban felmerül a kérdés, hogy mikor érdemes mentálhigiénés szakemberhez fordulni, és mikor pszichológushoz. A két terület között van kapcsolódás, de nem ugyanaz a kompetenciakör. A mentálhigiénés szakember elsősorban a lelki egészség megőrzésében, az önismeret mélyítésében, az életvezetési és kapcsolati elakadások átgondolásában, a prevencióban és az erőforrások mozgósításában segít. Nem diagnosztizál pszichés betegségeket, nem végez pszichoterápiát, és nem kezel pszichiátriai kórképeket.





A pszichológus képzettségétől és szakterületétől függően végezhet tanácsadást, pszichológiai vizsgálatokat, állapotfelmérést, diagnosztikus munkát, illetve megfelelő szakirányú képzettséggel terápiás folyamatban is dolgozhat. Hozzá különösen akkor érdemes fordulni, ha tartós, intenzív tünetek vannak jelen, például súlyos szorongás, depresszív állapot, pániktünetek, trauma, evészavar, függőség, önsértés, tartós alvászavar, vagy olyan lelki szenvedés, amely már jelentősen akadályozza a mindennapi működést. A mentálhigiénés segítség nem helyettesíti a pszichológiai vagy pszichiátriai ellátást, de fontos szerepe lehet a megelőzésben, a korai támogatásban és az önismereti fejlődésben.

MIKOR ÉRDEMES SEGÍTSÉGET KÉRNI?

Segítséget kérni nem csak krízisben lehet. Akkor is érdemes, ha azt érezzük, hogy elakadtunk, körbekerbe járunk ugyanazokban a gondolatokban, ismétlődnek a kapcsolatainkban ugyanazok a minták, vagy szeretnénk jobban érteni, mi történik bennünk. Érdemes segítséget kérni akkor is, ha tartósan túlterheltnek érezzük magunkat, ha a stressz testi tünetekben is megjelenik, ha romlik az alvásunk, ha elveszítjük az örömet azokban a dolgokban, amelyek korábban feltöltöttek, ha gyakran szorongunk, nehezen döntünk, vagy úgy érezzük, jó lenne végre nem egyedül tartani mindent. A mentálhigiénés segítővel való munka közös gondolkodás, kísérés, rendezés, egy olyan folyamat, amelyben lassan tisztulhat, mire van szükségünk, mi fáj, mi tart vissza, és milyen erőforrásaink vannak a továbblépéshez.



A JÓLLÉT TANULHATÓ FIGYELEM



A lelki egészségünkkel foglalkozni felelősségteljes jelenlét önmagunk és a kapcsolataink felé. Sokszor elég az első kicsi lépés: észrevenni, hogy vagyok. Megkérdezni magamtól, mire van szükségem. Leülni nyugodtan enni. Elmenni sétálni. Kicsit lassabban lélegezni. Kimondani, hogy elfáradtam. Segítséget kérni. Vagy egyszerűen megengedni magamnak, hogy ember vagyok, nem gép. A testi-lelki egyensúly talán éppen itt kezdődik: amikor már nem csak működni akarunk, hanem élni is.

Figyelemmel, kapcsolódással, önmagunkhoz egyre nagyobb türelemmel.



FELHASZNÁLT IRODALOM

- Bagdy Emőke: A segítő kapcsolat pszichológiája.
- Buda Béla: A mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései.
- Csíkszentmihályi Mihály: Az autotelikus személyiség.
- Mayer, Emeran: A bél-agy kapcsolat.
- McKeown, Patrick: A légzés ereje.
- Oláh Attila: Megküzdés és pszichológiai immunitás.
- Pál Ferenc: A szorongástól az önbecsülésig.

Készítette:

Számfira-Turupoli Nóra
mentálhigiénés szakember
• innerway.hu

