



Szenvedélybetegségek megelőzése

Munkahelyi beilleszkedést segítő foglalkozás

Célcsoport: 16-18 évesek

Témakör megnevezése: 5. Stresszhelyzetek és kezelésük a mindennapi életben

A foglalkozás az EFOP-1.8.0.-VEKOP-17-2017-00001 projekt Lakossági mentális egészségtudatosság és támogató hálózat fejlesztése munkacsoport szakmai anyaga alapján készült.

Kulcsfogalmak: tanult tehetetlenség, vészreakció, ellenállás, megküzdés, kimerülés, stresszkezelés, megküzdési stratégia, hatékony problémamegoldás, légzéskontroll.

A foglalkozás fejlesztési eredményei:

A tanuló megérti a stressz fogalmát, tudatosítja a mindennapi életben felmerülő stresszes helyzeteket. Megérti, hogy a problémák, negatív érzések mindannyiunk életében jelen vannak, rajtunk múlik, hogy hogyan próbálunk felülkerekedni rajtuk (hatékony problémamegoldás). Megérti, hogy életünk kisebb és nagyobb stresszhelyzetek sorozata és testi-lelki egészségünket az fogja meghatározni, hogy hogyan kezeljük ezeket a helyzeteket. Ötleteket kap a stressz kezelésére vonatkozóan, amelyeket a foglalkozás során el tud sajátítani (pl. légzéskontroll).

Bevezetés: A mindennapok során az egyik igen gyakran használt szavunk a stressz: stresszes vagyok, stresszelnek a kollégák, a gyerekek, a párom, a szüleim, a közlekedés – így érthető, ha stresszesek vagyunk. De baj ez?

Selye János magyar származású kutató nevéhez fűződik a stressz pontos leírása. Ő határozta meg a stresszre adott reakciónkat, amely három szakaszra osztható:

1. vészreakció (alarm)
2. ellenállás, megküzdés
3. kimerülés

A három szakaszból az első, a vészreakció nem hogy nem káros vagy rossz, hanem kifejezetten szükséges. Ilyenkor légzésünk felgyorsul, izmaink megfeszülnek, szívverésünk szaporábbá válik. Ha nem pörögnénk fel egy veszély- helyzetben, egy nehéz, érzelmileg megterhelő szituációban, hogyan találnánk és valósítanánk meg azt a megoldást, amivel kivédhetnénk, vagy a javunkra fordíthatnánk a helyzetet? Hogyan tanulnánk órákon keresztül egy vizsga előtt? Hogyan szólítanánk meg azt a fiút/lányt, aki megtetszett nekünk?

A **vészreakció** az egyik feltétele annak, hogy fejlődjünk testileg, lelkileg, hogy túléljük a nehéz vagy éppen veszélyes helyzeteket. Az utána következő, hosszabb szakasz az **ellenállás**, a megküzdés ideje. Ekkor alkalmazzuk azokat a megküzdési technikákat, amelyeket megtanultunk otthon, az iskolában, életünk során. Ugyanabban a helyzetben egyénenként eltér, hogyan viselkedünk, különbözőképpen oldhatjuk meg az egyes problémákat, és máshogy is érezzük magunkat. A szélsőséges, veszélyes



Szenvedélybetegségek megelőzése

sportok kedvelői például egy ej- tőernyős ugrást is élvezetesként élnek át, míg mások számára maga a repülés is szinte elviselhetetlen élmény.



Amennyiben egy stresszhelyzet folyamatosan fennáll, mi pedig nem tudunk megbirkózni vele, akkor a stressz már káros, krónikus mértékű lesz, amely megbetegíthet testileg és lelkileg is.

Ebben jelentős szerepe van az ún. **tanult tehetetlenségnek**. Ez valójában a tartós, ismétlődő érzése annak, hogy nem mi uraljuk a helyzetet, nem rajtunk múlik, hogy mi történik, így akkor is ezt gondoljuk, eszerint cselekszünk (azaz nem cselekszünk), amikor egyébként lenne lehetőségünk védekezni. Az emberek számára ugyanezt jelenti, ugyanilyen lelkiállapot alakulhat ki pszichológiailag megoldhatatlannak minősített helyzetekben. Ilyen lehet egy tartósan megromlott kapcsolat, a fenyegető vagy hosszú távú munkanélküliség, gyerekkorban az iskolai bántalmazás, felnőttkorban a rossz munkahelyi környezet, ellenséges kollégák vagy egy erőszakos főnök. Ennek ellentéte a tanult sikeresség, a tanult leleményesség, amelyek kialakításában a családnak és az iskolai nevelésnek van meghatározó szerepe. Ha ott nem sajátítottuk el ezt a képességet, később még pótolhatjuk!

Milyen helyzetek okozhatnak stresszt?

Stresszt szinte bármilyen helyzet okozhat – minden olyan helyzet, ami megérint minket.

Jegyezzük meg: A stressz mindig annak stressz, aki átéli, és nem annak, aki kívülről nézi, és esetleg nem is érti, miért rossz egy helyzet. A kisgyerekeknek, ha a testvére elveszi a játékát, az ugyanolyan stresszt jelenthet, mint amikor egy felnőttet kirúgnak a munkahelyéről. Azt is tudnunk kell, nemcsak a rossz helyzetek okozhatnak stresszt, hanem a nagyon jók is – ilyen a szerelem, a házasság, a gyerekvállalás vagy a születés. Ezek mind olyan helyzetek, ahol megoldást kell találnunk arra, hogyan lépünk tovább egy következő életszakaszba.

Melyek azok a területek az életünkben, amelyek a legtöbb stresszt, azaz megoldandó helyzetet okozzák? A legfontosabb területek, ahol a legérzékenyebbek vagyunk:

- család, párcapcsolat, gyerekek,
- munka, munkahely, kollégák, főnökök, feladatmennyiség, munkaidő, veszélyes körülmények, munkahelyi bizonytalanság.



Szenvedélybetegségek megelőzése

Mind a család, mind a munka esetén igaz, szintén stresszt okozhat a hiány, a félelem attól, hogy soha nem lesz, vagy nem az lesz, amit szeretnénk.

Kijelenthetjük, életünk kisebb és nagyobb stresszhelyzetek sorozata. Lelki és testi egészségünket az fogja meghatározni, hogy hogyan kezeljük ezeket a helyzeteket.

Hogyan kezeljük a stresszt?

A viselkedés, ahogyan a minket ért stresszhatásokra válaszolunk, a megküzdési stratégiánk. A megküzdési stratégiáink az élettapasztalatainkból, családi min- tákból állnak össze. Ha eddig kevésbé jól tudtunk reagálni a minket ért stressz- helyzetekre, nem kell elkeserednünk, mert ezek a képességek fejleszthetők. A tanult tehetetlenség állapotából akár a tanult leleményességig is eljuthatunk.

Amikor a megküzdés inkább káros:

Ha úgy érezzük, hogy folyamatosan ér minket stresszhatás, hajlamosak lehetünk olyan megoldásokkal élni, amelyekkel átmenetileg gyorsan csökkenhet a stresszérzetünk, de hosszú távú hatásai károsak az egészségünkre. Ilyen lehet:

- a dohányzás,
- az alkoholfogyasztás,
- a drogfogyasztás,
- és ide tartozhatnak a káros étkezési szokások (pl. a túlevés) is.

Ezeknek a módszereknek a hátránya, hogy könnyen függőség alakulhat ki és nehéz leszokni róluk, míg hosszú távon a szervezetet fizikailag is károsítják (tüdő-, májproblémák, túlsúly).

Hasznos stresszcökkentő módszerek:

Vannak a hétköznapokban könnyen alkalmazható, egyszerűen elsajátítható mód- szerek, amelyekkel megelőzhetjük a stressz káros hatásait. Alapvetően kétféle mód- szert használhatunk: magán a stresszt okozó helyzeten változtatunk (pl. megoldunk egy problémát), vagy ha úgy látjuk, hogy ez nem lehetséges vagy nem éri meg, akkor a stressz okozta negatív érzéseket kezeljük, csökkentjük. Habár elsősre egyes módszerek bonyolultnak tűnhetnek, néhány alkalom után már automatikussá válnak.



Szenvedélybetegségek megelőzése



Hogyan oldjuk meg problémáinkat hatékonyan?

A témafeldolgozásnak ezen a pontján lehet gyakorlati feladatként adni előre elkészített, gyakran előforduló stresszt okozó szituációkat, és azokat kiscsoportban ezen gondolatmenet mentén lehet megoldani. Ilyen lehet: iskolába menet a tanuló otthon hagyta a lakáskulcsát, amikor a szülők még otthon voltak. Délután az iskola után feltétlenül be kellene mennie a sportfelszerelésért, mert egy fontos versenyre készülve nem hagyhatja ki az edzést. Hogy érzi magát a tanuló? Hogyan oldanák meg a helyzetet?

Sokszor egy bizonyos helyzet vagy probléma okoz stresszt, és úgy gondoljuk, ha a helyzeten tudunk változtatni vagy a problémát kezeljük, az csökkentené a feszültségünket. Ilyenkor az alábbi módszer lehet segítségünkre:

- a) Határozzuk meg, mi is pontosan a probléma és ezt írjuk is le.
- b) Ezután írjuk le mi a célunk, mikor éreznénk úgy, hogy a problémát megoldottuk?
- c) Ötleteljünk és írjunk le minden olyan lehetőséget, amely segíthet a probléma megoldásában. Akár extrémnek tűnő megoldásokat is jegyezzünk fel. Segíthet ebben a folyamatban olyan barát, rokon, aki jól ismer minket.
- d) Ezután válasszunk ki egy kivitelezhetőnek tűnő megoldási módot, és ha szükséges bontsuk lépésekre, majd kezdjünk el dolgozni rajta.
- e) Ne halogassunk tovább, adjunk magunknak határidőt! Tartsuk magunkat hozzá, és az apró lépések megvalósítása során szépen lassan csökken majd a feszültségünk.

Negatív érzéseink kezelése

Előfordulhat olyan helyzet, amikor a stressz háttérben nem lehet egy problémát megnevezni vagy azt megoldani. Ebben az esetben a stressz kapcsán kialakult negatív érzéseket próbálhatjuk kordában tartani, hatékonyan kezelni. Az alábbi lehetőségek segíthetnek ebben:



Szenvedélybetegségek megelőzése

a) **Rendszeres testmozgás:** Találjuk meg azt a mozgásformát, amely örömet szerez és szívesen

végezzük. Ideális, ha heti négy alkalommal enyhe–közepes aktivitást végzünk (ilyen lehet a gyors séta, a kocogás vagy a jóga gyakorlatok).

b) **Társas támogatás keresése:** Ha egy empátiás, együttérző embernek elmondjuk, milyen nehéz

helyzetben vagyunk, az sokat tud segíteni. Nemcsak azért, mert jó ötleteket kaphatunk a problémamegoldására, hanem mert önmagában a nehézségek megosztása csökkentheti a feszültséget. Megkönnyebbülést hozhat az is, hogy másokkal is előfordulnak ilyen helyzetek, nekik is vannak „receptjeik”, amelyeket esetleg használhatunk.

c) **Tudatosítsuk gondolatainkat:** A stresszes állapotot fenntarthatja, illetve fokozhatja a múltból való rágódás, vagy a jövő miatti felfokozott aggodás. „Ha gödörben vagyunk, hagyjuk abba az ásást!”

d) **A negatív gondolati minták felismerése:** Figyelje meg a gondolatait. Milyen gyakran hibáztatja magát azért, mit hogyan kellett volna csinálni a múltban, vagy aggódik, hogy vajon majd hogyan fognak akkor és ott alakulni a dolgok?

I) Érdekes felismerni ezeket a gondolatokat, és megpróbálni pozitív oldalát is meglátni a múltbeli történéseknek: Mi az, amit tanultam ebben a helyzetben? Mi az, amit jól csináltam?

II) A jövőt sosem számíthatjuk ki előre, de a jelenben a fejlődést segítő optimista hozzáállás hatására jobban érezhetjük magunkat, és még a betegségekkel való megküzdést is segítheti.

e) **Lazítás, relaxáció, meditáció:** Tudományosan bizonyított tény, hogy az ellazult állapot és a meditáció is segíthet a stresszel való megküzdésben. Ellazulhatunk nyugtató zene, forró fürdő segítségével, de segíthet a légzésünk figyelése vagy a jóga gyakorlása is. Szakember segítségével könnyen használható relaxációs és meditációs módszereket is elsajátíthatunk (pl. autogén tréning, tudatos jelenlét, Mindfulness módszerek).

f) **A légzéskontroll** egyszerű gyakorlatával a stressz során felgyorsult légzést tudjuk lelassítani és ezáltal a stressz azonnali testi tüneteit csökkenteni: Be- légzés (számoljuk magunkban) egy–két–három (három másodperc), a kilégzés egy–két–három–négy (négy másodperc), majd egy másodperc szünet. Igyekezzünk ezt a ritmust tartani, amely úgy a legkönnyebb, ha az órákat vagy a telefonunkat nézve a másodpercmutató minden ugrására számolunk egyet. Pár percig végezhetjük ezt a gyakorlatot a stressz testi tüneteinek megjelenésekor vagy akár megelőzőként beilleszthetjük a napi rutinunkba.



Szenvedélybetegségek megelőzése

Ha biztosak akarunk lenni abban, hogy egy-egy módszert megfelelően alkalmazunk, érdemes egy szakember (pl. pszichológus) által vezetett stresszkezelő tréningen vagy egyéni konzultáción részt venni.

A foglalkozás végén lehet saját stresszkezelő módszereket összegyűjteni, és a hallottak alapján kiegészíteni 1-2 újjal, amit a jövőben ki tud próbálni a tanuló. Ennek a témának a legfontosabb üzenete, hogy a stressz okozta kellemetlen, rossz érzések, testi tünetek csökkenthetők, mindenki találja meg a saját maga számára legjobb, hatékony, de hosszú távon nem ártalmas feszültséget levezető módszereket.