

EKIF HÍRLEVÉL 6. SZÁM

HÍRLEVÉL

EKIF ISKOLAPSZICHOLÓGUSOK HÍRLEVELE



SZERZŐK:

BENYÓ MÁRIA
MILBIK ZSUZSA
MORVA DOROTTYA
NÉMETH-DENE ZSÓFIA
OBBÁGY ANNA
SZÖVÉNYI-LUX RÉKA
RAKOVSZKY DORINA
VÍGH NOÉMI

KEDVES SZÜLŐK, PEDAGÓGUSOK ÉS DIÁKOK!

ÚJRA KELL-E KEZDENI?

AVAGY HOGY VAGYUNK EGY NEHÉZ
HELYZET UTÁN – A REZILIENCIA
PSZICHOLÓGIÁJA

ÍRTA: SZÖVÉNYI-LUX RÉKA



Bizonyára sokunkban felmerül ez a kérdés, hogyan tovább, miből meríthetünk most erőt? Hiszen lelki tartalékaink megcsappanásával és a kimerültséggel párhuzamosan jelennek meg az újranyitások, az oltások és a korlátozások enyhülései. Vannak, akinek igen, biztosan sok mindent újra kell kezdenie, szerveznie, gondolnia. Számos nehézséggel, látható és nem megfogható veszteséggel, lemondásokkal éltünk együtt, melyek az emberi természettől alapvetően idegenek voltak. Nem meglepő tehát, hogyha olyan „tüneteket” (értjük ezalatt a viselkedéseket, szokásokat, hangulati ingadozásokat) tapasztalunk meg, melyek ez előtt kevésbé voltak jellemzőek ránk. Fontos számon tartani, hogy ez nem csupán csak egy nagy téli álomból való felébredés, ami után kipihenten és frissen vetjük bele magunkat az életünkbe.

A nagy háborúk, katasztrófák és társadalmi szinten megjelenő traumákkal párhuzamosan ismert a reziliencia fogalma a társadalomtudományokban. A pozitív pszichológia irányzatában találkozhatunk legtöbbször vele. Ezt a jelenséget a rizikós körülményekkel, nehézségekkel sikeresen megküzdő gyermekek és felnőttek esetében alkalmazzák. Számos veszély és kockázattal való megküzdés esetén (koraszülés, válás, rossz bánásmód, erőszakkal való találkozás, szülői betegség, pszichopatológia, szegénység, hajléktalanság, masszív traumák – háború, természeti katasztrófa) a reziliens személy belül olyan megküzdési mintákat alakít ki, vagy már rendelkezik azokkal, melyekkel az érzelmi stresszre pozitív, növekedésre irányuló választ tud adni.

Egyre többször találkozhatunk azzal a jelenséggel, hogy trauma után növekedéssel válaszol a személy. Ilyen pl. Viktor Frankl, aki pszichiáterként élte túl a koncentrációs tábor, és művei - Az élet értelméről vagy Mégis mondj igent az életre! - arról szólnak, hogyan kezdte újra a semmiből az életét, hogyan lett ez még az előzőnél is teljesebb. Vajon mi vezetheti az embert a felé, hogy nagy megrázkódtatások és nehézségek után (fontos kiemelni, hogy ez egyénileg mérlegelendő – hiszen szubjektív mód reagálunk) mégis erősebb, teljesebb személyiség lesz?

Az ezekhez való megfelelő adaptáció vagy megküzdés olyan külső és belső tulajdonságokra és erőforrásokra épít, melyek pozitív pszichológiai jóllétet biztosítanak emocionális distressz és probléma felmerülésekor. A reziliencia nem egy különleges tulajdonság, hanem számos „normál” faktor együttállásából ered: a genetikai állomány, a családi és egyéb kapcsolatok, az iskolázottság, a kultúra, vallás és egyéb más társadalmi jelenségek alkotják. Ne felejtsük el a szervezet öngyógyító és adaptálódó tulajdonságát se, amit a fejlődés során alakított ki, mely kor és kultúra független. Ez a személy nyugodtan elfogadja a valóságot, képes értelmet találni a traumatikus helyzetekben is, jól improvizál nehéz helyzetben.



A gyermekeknél három dimenziója ismert: a gyermek belső tulajdonságai, a család és a közeli kapcsolatok, humor, hit és spiritualitás. Azok a szülők, akik szeretetet és támogatást, keretet és jóllétet biztosítanak gyermekeiknek, ott könnyebben birkóznak meg a környezetből jövő megpróbáltatásokkal, és elősegítik a pozitív fejlődést.

Összegyűjtöttem néhány gyakorlatot, mellyel fejleszthetjük a rezilienciánkat/ellenállóképességünket.

Ugyanúgy, mint a fizikai edzés, a lelki edzés is időt és kitartást követel. Fontos, hogy ez mindenkinek egy egyéni út, így érdemes személyre szabni. Érdemes egy naplóban vezetni ezeket, időnként elővenni, bővíteni.

- Olyan tulajdonságok összeszedése, melyek átsegítettek a nehéz, stresszes helyzeteken – ezek részletes kifejtése
- A sikertörténeteink megvizsgálása: milyen erőforrások segítettek megküzdeni velük?
- Az adott nap végén az apró sikerek átgondolása, hálaadás
- Kudarcokból való tanulságok levonása: mi segített túllépni rajtuk?
- Segítség kérése, támasz találása: barátok, tanárok, család, szakember igénybevétele

Források:

Luthar, S. S. (2015). Resilience in Development: A Synthesis of Research across Five Decades. *Developmental Psychopathology*, 739–795.

doi:10.1002/9780470939406.ch20

Walsh, F. (1996). The Concept of Family Resilience: Crisis and Challenge. *Family Process*, Wiley Online Library.

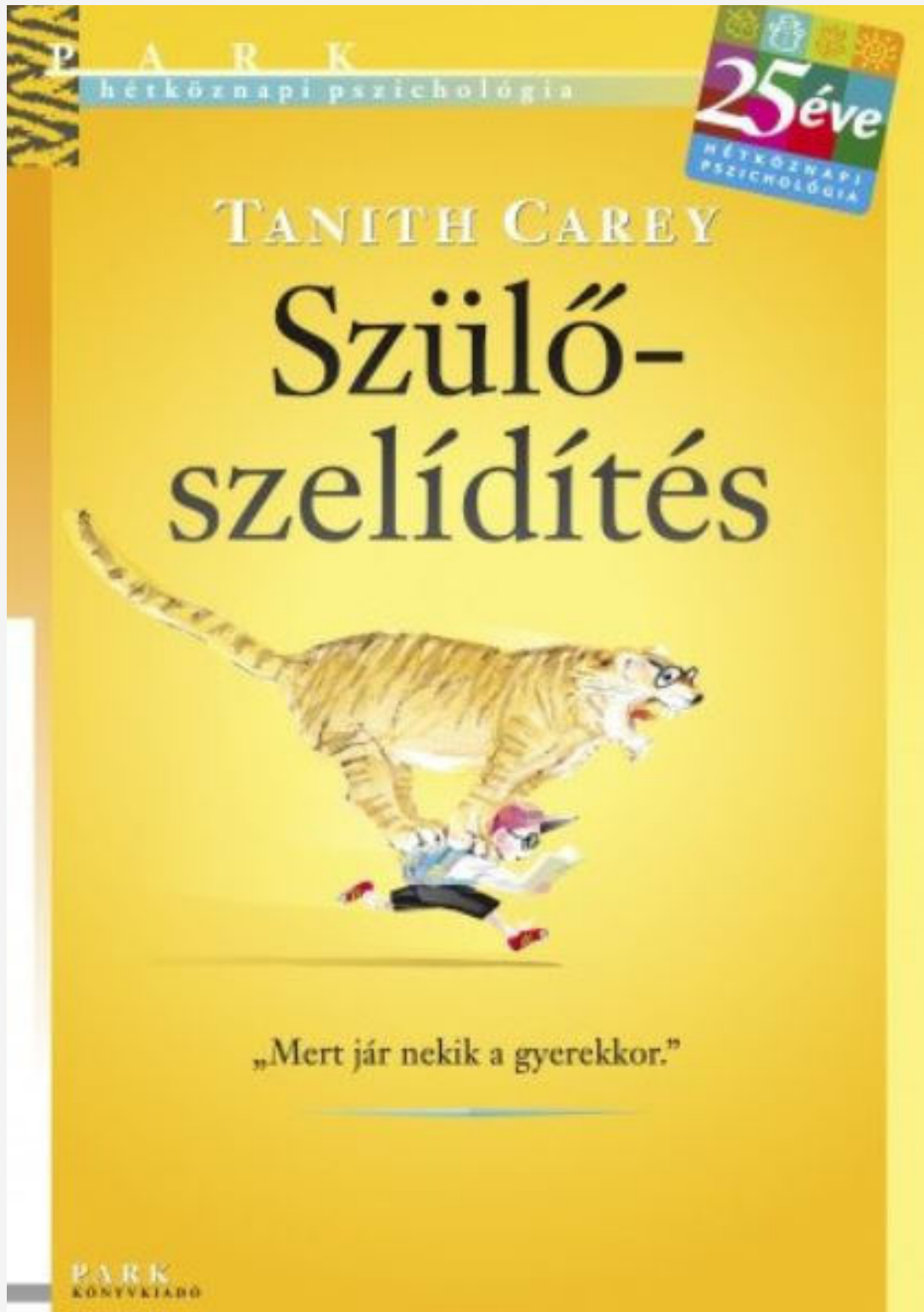
melylevegoprojekt/instagram



EKIF HÍRLEVÉL 6. SZÁM

KÖNYVAJÁNLÓ

TANITH CAREY: SZÜLŐSZELIDÍTÉS



TANITH CAREY: SZÜLŐSZELIDÍTÉS

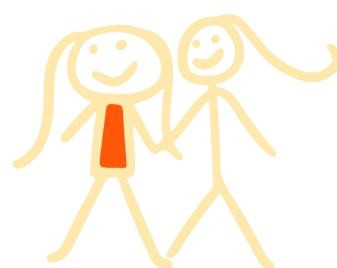
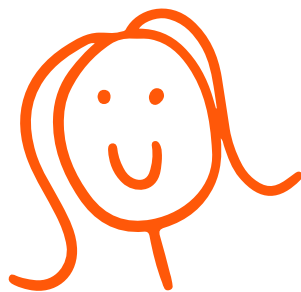
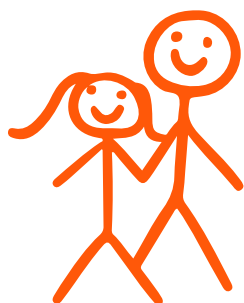
ÍRTA: OBBÁGY ANNA

Mikor egy kedves ismerősömtől ajándékba megkaptam ezt a könyvet, a címén jót nevettem, de nem gondoltam volna, hogy valaha írni fogok róla. Most azonban úgy érzem, a digitális oktatás, illetve a karantén utáni visszatérés miatt kiemelten fontos beszélni a teljesítményelvű nevelésről, versenyszellemről és a gyerekek érzelmi egészségéről. Szülőként és tanárként is tapasztalhatjuk, hogy a gyerekek sosem látott teljesítménykényszernek vannak kitéve. Egyre korábban kezdődnek a vizsgák, és egyre több van belőlük, emellett pedig egyre kevesebb idő jut a játékra, kikapcsolódásra, a természetben való elmélyedésre a sok különóra és otthoni tanulás miatt. Szülőnek lenni is nehezebb: folyamatosan azt halljuk és olvassuk, hogy gyermekünk minden percét hasznossá kell tennünk, közben pedig saját felgyorsult életünk is az örömteli nevelés ellenében hat.

A könyv számos hasznos – pszichológiailag megalapozott – tanáccsal lát el azzal kapcsolatban, hogy szülőként mit tehetünk annak érdekében, hogy gyermekeink érzelmileg kiegyensúlyozottak legyenek, a kapcsolatunk velük pedig ne romoljon, hanem fejlődjön. Ezek közül válogattam össze fontos tippeket.

- **Becsüljük meg gyerekünk minden tulajdonságát.** Éreztesd vele, hogy nem csak a tanulmányi eredményeit tartjuk értékesnek.
- Példa: Délután ne feltétlenül a jegyeiről faggassuk, hanem kérdezzünk rá kivel mit játszott, hogy érezte magát közben.

- **Ne hasonlítgassuk másokhoz,** hiszen nincs még egy olyan gyerek a Földön, mint a miénk.
 - Példa: Segítsünk neki napló, kollázs, általa készített fényképek által megörökíteni élményeit, melyek az ő személyes élettörténetévé állnak össze.
- **Tanítsuk gyerekünket önismeretre.** Ismerjük el érzéseinek létjogosultságát (akkor is, ha triviálisnak tartjuk a mögötte álló okokat) és beszéljessünk vele ezekről.
 - Példa: Kezdjük saját érzéseink magyarázásával, és hogy mi hogyan kezeljük ezeket.
- **Figyeljük magunkat,** törődünk magunkkal és olykor eresszük ki a gőzt. Megfelelő alvásra, táplálkozásra, szabadidőre nem csak a gyerekeknek van szüksége, hanem a szülőknek is.
 - Példa: Nem kell drága nyaralásokra költeni, de fontos, hogy időnként kiszálljunk a mókuserékből, hogy újra átélhessük az együttlét örömét és felfrissíthessük gyerekünkkel a kapcsolatunkat. Legyünk néha kettesben gyermekünkkel „csak úgy”, amikor nincs semmi programunk, nem kell sehova rohanni. Fektessünk időt és energiát a kapcsolatba!
- **Az otthonunk menedék legyen,** hiszen a gyerekeknek nincs szükségük még egy helyre, ahol teljesítményt várnak tőlük.
- Példa: a rendszeres közös étkezés erősíti a szülő-gyerek kapcsolatot. Csupán annyi szabályt hozzunk meg, hogy kikapcsoljuk a tévét, eltesszük a telefonokat és tartózkodunk a szülői „papolástól”.
- **Ismerjük el a hibáinkat.** Lássuk be, hogy szülőként mindannyian hibázunk alkalmanként, és ez nem a gyengeség jele.
 - Példa: Ha egy hétköznapi helyzetben elveszítjük önuralmunkat és olyat mondtunk gyermekünknek, amit megbántunk, használjuk a „visszatekerés és visszajátszás” technikát: kérjük meg gyermekünket, hogy játsszuk le újra a jelenetet nyugodtabb, konstruktívabb hangnemben.





MIT MONDJAK, HOGYAN MONDJÁM?

ÍRTA: MORVA DOROTTYA



Hogyan beszéljünk a gyerekekkel a halálról és a gyászról?

A gyászról és a halálról való kommunikációnkat sokszor tabuk, félelmek, óvatos elkerülések kísérik, hiszen mindannyian érezzük a téma nehézségét, óvjuk, féltjük azokat, akik ezen mennek keresztül. Különösen igaz ez, ha gyerekekről van szó. A gyerekek viszont válaszokat és vigaszt várnak a felnőttektől. Akkor is segíthetünk a gyászfolyamat jobb megértésében és az érzelmi biztonságuk megteremtésében, ha nem tudunk a gyerekek halállal kapcsolatos összes kérdésére válaszolni, vagy ha a téma nekünk is nehéz.

Néhány szempont, ami segítheti a beszélgetéseket:

A gyerekek érzelm kifejezésüket, érzelmszabályozási technikáikat és viselkedésüket a gondozóikról mintázzák. Figyelik a felnőtt reakcióit, megküzdési stratégiáit egy új helyzetben. Olyan új helyzetekben is, mint a halállal való találkozás és a gyász folyamata.

A legtöbb gyerek nem tudja, hogy mire számíthat egy családtag vagy barát elvesztésével. Ezért fontos, hogy mintát adjunk nekik az ezzel való megküzdésben is.

Segíthet nekik, ha tudják, hogy a felnőttnek is lehetnek negatív érzései, és látja, hogy hogyan lehet ezekkel bánni. Szabad beszélni szomorúságról, dühről, tehetetlenség érzéséről. Ez segít a gyerekeknek, hogy saját negatív érzéseiket is meg tudják fogalmazni, látják, hogy megosztható, elbíráható az, ami bennük is zajlik. (Tudod, én is sokszor szomorú vagyok, ilyenkor van, hogy sírok is. Nekem segít ilyenkor ha: a kedves közös emlékeinkre gondolok, gyertyát gyújtok, imádkozom, kimegyek egyet sétálni, beszélgetek valakivel... Neked mi szokott segíteni, ha szomorú vagy?)

Mikor és mennyit mondjak?

Közvetlenül a haláleset után a gyerekek nehezebben tudnak komplex vagy absztrakt információk feldolgozására, hiszen ilyenkor az érzelmek dominálnak, a ráció felett. Ezért fontos, hogy legyen lehetőségük a kérdéseiket később is feltenni. **Ebben az irányítást át lehet adni nekik, türelmesen figyelni, mikor mennyi információra van szükségük. Nem kell faggatóznunk, de ha beszélgetni akarnak, adjunk erre lehetőséget.** Minden gyereknek más a megküzdési stratégiája - van, aki nem sokat beszél, van, aki idegeneknek is beszél róla. Ahogy a gyerekek kicsit távolabb kerülnek az eseménytől, képeesebbé válnak hosszabb ideig koncentrálni, és a történeteket jobban megemészteni és értelmezni.

A feldolgozási folyamat során a gyerekek többször is újraélhetik a veszteséget. Van, hogy ez a játékban, rajzolásban kerül feldolgozásra, de sokszor van szükségük ugyanazon kérdések újra és újra megválaszolására. Adjunk erre teret nekik. Hosszú távon a sokszori feldolgozás megkönnyíti az egészséges megküzdést. Ez az újrafeldolgozás az adott gyerek egész fejlődése során megtörténhet. **Legyen jelen egy elérhető érzelmileg biztonságot adó felnőtt, amikor a gyerekeknek erre szükségük van.**

Bűntudat

A gyerekeknél sokszor tapasztaljuk a bűntudat megjelenését egy haláleset kapcsán. A mágikus gondolkodásnak köszönhetően sokszor hibáztatják saját magukat a történetekért. (Ha jól viselkedtem volna, ha elpakolom a játékaimat, ez nem történt volna meg... stb.) **Biztosítsuk a gyerekeket arról, hogy nem hibásak, nincs felelősségük abban, ami történt.**

A rituálék biztonságot adnak

Hosszabb távon azzal is tudunk segíteni, ha a szeretett személyt megőrizzük emlékek, hagyományok, szokások és viselkedések formájában. A kultúra vagy vallás gyászrituáléi nagyon hasznosak lehetnek a gyerekek számára, segítik a gyász természetes folyamatát. Sokszor merül fel a kérdés ilyenkor, hogy mi a jobb a gyerekeknek: ha jelen vannak a temetésen, vagy ha nem. **A temetés a gyászfolyamatnak egy fontos állomása. Ha gondosan előkészítjük, átbeszéljük a gyerekekkel, mit fognak a temetés során látni, mi fog történni, mire számíthat, akkor a temetésen való részvétel a gyerekeket is segíti a feldolgozásában.** Fontos, hogy előtte meséljünk nekik róla, mire számíthatnak, legyen lehetőségük kérdezni ezzel kapcsolatban. A hiányos vagy félinformációkat sokszor a fantázia tölti ki, és lehet, hogy ezek torzabbak és rémisztőbbek, mint a valóság. Ez hosszú távon a gyógyulási folyamatot akadályozhatja. Ezért fontos, hogy a gyerekek életkorának megfelelően, de valós információkat adjunk nekik.

Fontos lehet, hogy a temetésen legyen jelen olyan személy (családtag, barát), aki akár nekünk felnőtteknek is tud segíteni, ha nagyon intenzívek, elárasztóak az érzések, és olyan, aki a gyerekeknek is tud segíteni, ha szükségük van kilépniük a helyzetből (sétálni egyet, arrébb menni a tömegből), ha éppen mi nem tudunk megnyugtatót adni.

A temetés után a hétköznapi rituálék is segítik a megküzdést, bátorítsuk a gyerekeket arra, hogy ha van kedvük nyugodtan rajzoljanak, írjanak levelet a szeretett személynek, gyűjtsünk gyertyát közösen, legyenek apró, saját hétköznapi biztonságot adó rituáléink is.

Ha úgy érezzük, kérjünk segítséget

Ha úgy érezzük, túlnő rajtunk a feladat, szabad segítséget kérni. Barátoktól, rokonoktól, szakemberektől. Magunknak és a gyerekeknek is.

Amivel mi segíteni tudjuk a gyerekek gyászfolyamatát, az az őszinte, nyitott és világos kommunikáció, az érzelmileg megtartó, kiszámítható, gondoskodó felnőtt jelenlét.

“A veszteség és annak súlya nem múlik el, de idővel, szeretettel és megértéssel körülvéve a gyerekek meg tudják tanulni a veszteség terhét úgy hordozni, hogy az ne akadályozza fejlődésüket” (Perry, Rosefelt).

A témában segítő könyvek gyerekeknek:

- Shona Innes: Az élet olyan, mint a szél
- Patrice Karst: A láthatatlan fonál
- Kiss Ottó: Ati és a holdvilág
- Joan Godfrey: Hová tűnt a cseresznyefa, nagypapa?
- Singer Magdolna: Boldogan éltek, míg meg nem haltak..és azután
- Pernilla Stalfelt: Halál könyv

Forrás:

Perry, Rosefelt: The Child' Loss: Death, Grief and Mourning, Child Trauma Academy



HOGYAN TUDOK A LEGJOBBAN FELKÉSZÜLNI MENTÁLISAN ÉS ÉRZELMILEG AZ ÚJRANYÍTÁSRA?

ÍRTA: VÍGH NOÉMI

10 perces egyéni gyakorlat

A következőkben egy rövid gyakorlatot fogok ismertetni, ami segíthet abban, hogy ne csak megfelelő oltással és maszkkal térjünk vissza az a járványt megelőző élethez hasonló keretek közé, hanem kicsit lelkiileg is felkészítve önmagunkat. A gyakorlat kb. 10 percet vesz igénybe, semmi különösre nincs hozzá szükség, csak tollra és papírra.

1. Először, akárhol vagyunk, akármilyen körülmények között, csukjuk be pár másodpercig a szemünket, vegyünk három mély lélegzetet, és tudatosítsuk, hogy a következő percekben kicsit önmagunkra, az érzéseinkre és a fantáziánkra fogunk figyelni, összpontosítani!

2. A következő kérdésekre ne szánjunk túl hosszú időt, írjunk le minimum 3, maximum 5 rövid választ, ami komolyabb gondolkodás nélkül eszünkbe jut!

- Mik a fontosabb események, amik a karantén ideje alatt történtek velem?
- Mi az, amitől tartok az újranyitás kapcsán?
- Mi az, aminek örülni fogok, ami már hiányzott?
- Mi az, amire mindenképp szükségem lenne, hogy biztonságban érezzem magam?

3. Miután kicsit reflektáltunk önmagunkra, nézzünk rá, hogy a környezetünkben lévőknek, most kifejezetten az iskola szereplőinek, mi minden történhetett az életében az elmúlt hónapokban!

- Szedj össze 10 elképzelt eseményt, ami egy digitális oktatásban részt vevő diákkal történhetett a járvány és a kijárási korlátozás ideje alatt!
- Szedj össze 10 elképzelt eseményt, ami egy digitális oktatásban részt vevő tanárral történhetett a járvány és a kijárási korlátozás ideje alatt!
- Szedj össze 10 elképzelt eseményt, ami szülővel történhetett a járvány és a korlátozások következményében, akinek a gyermekei digitális oktatásban vettek részt!
- (példák: valaki megbetegedett, eltávolodott a barátaitól, veszélybe került a munkája, elszokott a korán keléstől, stb.)

4. Így láthatjuk, hogy mennyi különböző élethelyzetű embernek kell a következőkben együttműködni, figyelni egymásra, hogy az újranyitás, az iskola újranyitása minél kevésbé rögös úton haladjon.

5. A gyakorlat utolsó szakaszában lévő kérdésekre maximum 2-3 rövid gondolattal válaszoljunk, majd lépünk a következőre!

- Mit tehetek azokért, akiket valamilyen veszteség miatt nagyon megviselt az elmúlt időszak?
- Mit tehetek azokért, akik szintén ebben a cipőben járnak, de leginkább nyugalomra, békére van szükségük?
- Mit tehetek, hogy tiszteletben tartsam, hogy mások esetleg jobban szoronganak, mint én?

- Mit tehetek, hogy tiszteletben tartsam, hogy vannak, akik a felelőség vagy a szorongás elhárításával védekeznek, és emiatt máshogy gondolkodnak, mint én?
- Mit tehetek magamért, hogy türelmes maradhassak másokhoz?
- Mire van szükségem másoktól, és ezt hogyan tudom kifejezni feléjük?

6. Most olvassuk újra az elejéről, hogy mi volt bennünk, hogyan látunk másokat, és mit tehetünk egymásért és önmagunkért!

7. Tudatosíthatjuk a gyakorlat végén, hogy ez a gyakorlat abban segíthetett minket, hogy figyeljünk önmagunkra és a környezetünkben lévőkre. Türelmesek legyünk a különböző megküzdéseinkkel, és törődjünk önmagunkkal és egymással. Talán ezekkel a lépésekkel megkönnyíthetjük a krízis utáni krízis időszakát, ami most vár ránk.

8. Szeretettel ajánlom mindenkinek, hogy a gyakorlat után még olvassa el ezt a cikket, amiben kolléganők nagyon szépen foglalják össze a helyzetünket.

1. <https://osztalyfonok.hu/6057/>



FOLYTATÁS KÖVETKEZIK... – VISSZATÉRÜNK VAGY TOVÁBBMEGYÜNK?

PODCAST A SZENT GELLÉRT KATOLIKUS
ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM
MUNKATÁRSAIVAL

[LINK](#)



VISSZA AZ ISKOLÁBA – NA DE MI VAN A HÁTIZSÁKBAN?

ÍRTA: BENYÓ MÁRIA



Kedves Diákok!

Az iskola folyosói, az udvar, a tornaterem, az étkező újra töletek pezseg! Fokozatosan tértek vissza az osztálytermekbe, újból elfoglaljátok a helyeteket a jól megszokott asztalnál a padtársatok mellett. A képernyőn keresztüli kapcsolattartást felváltják a személyes találkozások, a kosárlabda meccsek, délutáni beszélgetések.

A sorokat olvasva felvillanhatnak bennetek emlékképek, érzések, milyen is volt ezeket megélni korábban, most azonban valami más. Az újratalálkozás öröme mellett megjelenhet aggodalom, szomorúság, érzékenység, félelem, szorongás. A vegyes érzések forrásaként nehéz lenne csak egy tényezőt kiemelni, hiszen:


- Túltelítődhetünk a körülöttünk zajló eseményekkel, hírekkel. Bizonytalanok lehetünk abban, mire készüljünk, mire számítsunk.
- Az otthonunkat biztonságosabbnak, kiszámíthatóbbnak érezhetjük az iskolai környezettel szemben.

- A távoktatásban töltött idő mérsékelhette az iskolához fűződő nyomást, negatív élményeket, akár tanulásról, teljesítményről, közösségi, kapcsolódási nehézségről legyen szó.
- A közösségi élet visszatérése miatt aggódhatunk önmagunk, családjunk, barátaink egészsége miatt.


Az elmúlt hónapok történései más-más módon érintettek bennünket, így különböző gondolatokkal, hozzáállással érkezünk vissza a közösségbe. Bátran adjatok időt magatoknak, hogy jobban megértsétek, mi zajlik bennetek és társaitokban! Készítettünk nektek egy „Jusson eszembe!” listát, amivel segíthettek magatoknak és egymásnak a következő hetekben! A tizórai mellé ajánljuk bedobni az iskolatáskába a következő tippeket!




JUSSON ESZEMBE...



Figyeljek rá,
hogy fáradtabb
leszek, és ez
rendben van.



Tartsam a
fokozatosság
elvét minden
téren: társas
kapcsolódás,
tananyag,
hülyeség :)



Kezdeményezzek
párbeszédet
társaimmal és a
pedagógusokkal is,
számukra is
ismeretlen ez a
helyzet.





Fontos szempont, hogy biztongágban érezzem magam, jól legyek, fontosabb mint, hogy a többiek mit mondanak.

A társaim is hasonló helyzetben vannak, figyeljünk jobban egymásra, legyek megértő a másikkal.

Tartsuk tiszteletben egymás határait, különbözőségeit! Mind egy nehéz helyzetből jövünk, de mind másképp reagálunk rá.

Folytassam, ha lehet a karanténból azt, ami ennek az időnek a gyümölcse -például egy jó szokást, a jó séták hagyományát.

A nyitás nem azt jelenti, hogy a régi világ jön vissza, hanem egy új világ a korábbiból ismert szabályokkal, és a megelőző időszak tapasztalataival.

PANDÉMIA - AGGODALMAINKKAL, FÉLELMEINKKEL KÜZDVE

ÍRTA: NÉMETH-DENE ZSÓFIA

Egyre többet hallhatjuk a médiában, interneten, hogy ez az elhúzódó járványhelyzet kihat a mentális egészségünkre is. Röpködnek a szorongással, traumákkal kapcsolatos definíciók (stresszavar, pánik, PTSD= poszttraumás stressz szindróma), de mit is jelentenek ezek? Miért is kellene ezekkel foglalkoznunk?

Az elmúlt egy év alatt a családok, az egyedül élők, az idősek, a fiatalok, gyermekek élete megváltozott, a megszokott életünket, életritmusunkat, munkavégzési és tanulási módjainkat elhagytuk, „új, ismeretlen” módokon, állapotokban működünk, melyek szorongást, stresszt válthatnak ki belőlünk, egyre több nyomot hagynak a lelkünkben.

Az aggodalom, a félelem (betegségtől, munkanélküliségtől), a létbizonytalanság, az izoláció, a konfliktusok, a veszteségek mindennapjaink részesei lettek, melyekkel napi szinten kell szembenéznünk, megküzdenünk. Ezekre nem voltunk felkészülve, megküzdési eszköztárunk hiányos lehet. A megnövekedett napi szintű stressz, a fokozott készenléti állapot kihat mentális egészségünkre, valamint legyengítheti az immunrendszerünket is. A hatékony védekezésben fontos szerepe van, hogy meg-és felismerjük bennünk zajló testi-lelki érzéseinket, ítékezésmentesen elfogadjuk őket (nem tekintjük őket gyengeségnek). Jogosan érezhetünk félelmet, szorongást ebben a bizonytalan élethelyzetben.

Számos kutatás arról számol be, hogy a pandémia alatt jelentősen megnőtt a különböző szorongásos zavarokkal küzdők száma, különösen a PTSD (poszttraumás stressz szindróma) tüneteitől szenvedőké.

A poszttraumás stressz-zavar tünetegyüttest (PTSD) a 20. sz. második felében került a pszichés zavarok diagnosztikái közé, leginkább a háborús övezetből hazatért katonák körében figyelték meg a jelenséget. A háborúban megélt borzalmakat a katonák a háború után újraélték éber állapotban emlékebeillanásként, vagy rémálmok formájában. Egyfajta „készenléti állapot”, nyugtalanság, feszültség, szorongás, figyelem- és koncentrációs zavar, alvászavar, tudati beszűkülés, elkerülő viselkedés, lehangoltság volt tapasztalható náluk.

A PTSD-t a háborún kívül sokféle trauma előidézhetheti: természeti katasztrófák (árvíz, hurrikán, földrengés, stb.), civilizációs katasztrófák (tömegbaleset, tűzvész, háború, terrortámadás), érzelmi katasztrófák (szeretett személy elvesztése, elhanyagolás, válás), erőszakos bűncselekmények (verbális és/vagy fizikai abúzus), egyéb események, mint a rablás, a munkahely elvesztése, betegség, az anyagi veszteség.

A traumatikus események átélése általában meghaladja az ember mindennapi alkalmazkodó képességét. A krízishelyzetek, a gyakran ismétlődő stressz-helyzetek, találkozás a halállal, a testi fenyegetettséggel, a kiszolgáltatottsággal növelik a traumatikus élmények kialakulását. A PTSD megrázó események következtében jön létre, melyben a személy közvetlenül életveszélyt él át, vagy a szemtanúja mások tragédiájának.

Normális körülmények között a nők 10%-a és a férfiak 6%-a tapasztalja meg valamilyen mértékben a poszttraumás stressz tüneteit élete során.

Az elhúzódó, több, mint egy éve tartó világjárványban fenyegetve, akár életveszélyben is érezhetjük magunkat, még akkor is ha minket nem is ér baj, de körülöttünk, akár szeretteink körében, vagy távoli ismeretségi körünkben megtapasztaljuk, tanúiuk leszünk annak, hogy mások megbetegednek, megsérülnek, vagy meghalnak. A traumás stresszreakciók a jövőbeli eseményekkel is összefüggnek: aggódunk, hogy valami történni fog a szeretteinkkel, hogy nagyon betegek lesznek, ha elkapják a vírust. Ezek érzelmileg nagyon megterhelőek.

Hosszabb karanténban töltött idő, a szeretett személyektől való távollét, a fertőzéstől való félelem és az azzal kapcsolatos bizonytalanság, a frusztráció, az anyagi veszteségek és a stigma distresszt okozhatnak. Ilyenkor is poszttraumás stresszhez hasonló tüneteket észlelhetünk magunkon vagy környezetünkben.

A PTSD tünetei lehetnek: az intenzív szorongás, elkerülő magatartás; a megrázó esemény újraélése emléketöréseként, vagy rémálmok formájában; pánikrohamok, félelem az otthon elhagyásától, aggodás; érdeklődés és társas kapcsolatok beszűkülése; ingerlékenység; túlzott éberség; alvási nehézségek.

Fontos tudnunk, hogy a PTSD nem akaratgyengeség, hanem a szervezet egyfajta védekezési mechanizmusa, mikor az egyén a rá nehezedő érzelmi terheket nem tudja feldolgozni, nincs megfelelő megoldási stratégiája a helyzetre. A kialakulását számos tényező befolyásolhatja, az átélt trauma típusa, időtartama vagy a személy életkora, korábbi élettapasztalatai. Ha a PTSD-re jellemző tünetek egy hónapnál tovább fennállnak, akkor mindenképp kérjünk segítséget.

Szorongás, stressz esetén mit tehetünk?

Különböző relaxációs, imaginációs technikák (vezetett meditációs gyakorlat) segítségünkre lehetnek ilyenkor, melyeket érdemes valamilyen fizikai aktivitás (séta, guggolások, fekvőtámaszok végzése, futás) után gyakorolni, amikor az erős feszültség a mozgásos aktivitás segítségével már valamelyest lecsökkent.



Egyszerű, könnyen elvégezhető önmegnyugtató gyakorlatok:

1. Légzőgyakorlatok, különös tekintettel a négyütemű légzésre: mély belégzés (4-ig számolunk, a lélegzet benntartása (számolás 4-ig) , lassú elnyújtott kilégzés (számolás 4-ig), szünet (számolás 4-ig). Variáció: 4-7-8 légzés: belélegzés 4 mp-ig, benntartás 7 mp-ig, majd lassú kifújás 8 mp-en keresztül. A légzőgyakorlat 2-3-szori ismétlése segíti a feszültség távozását a szervezetből.
2. Progresszív relaxáció: feszítés elengedés ellentétpárra épülő relaxációs módszer. Önsegítő hanganyag: <https://www.youtube.com/watch?v=vPbjyopCBKI>
3. Biztonságoshely-gyakorlat: Képzeljünk el egy valós vagy képzeletbeli helyszínt (lehet emlék, vagy fantázia is), ahol biztonságban érezzük magunkat, ahol jó lenni. Idézzük fel minél részletesebben (illatokkal, fényekkel, színekkel), és próbáljunk egy nevet, címet (hívószó) adni a biztonságos helyünknek. Pár alkalommal gyakoroljuk, hogy a kapcsolatot erősítsük. Így később stresszes helyzetekben a név, cím, hívószó felidézésével „áthelyezhetjük” magunkat a biztonságos helyünkre, akár csak pár perc erejéig, ahol megpihenhetünk és megnyugodhatunk.

Önsegítő olvasmányok:

Francine Shapiro: Győzd le a múltad!

John Kabat-Zinn: Bárhova mész, ott vagy

Szondy Máté: Megélni a pillanatot. Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája

Zindel Segal-John Teasdale-Mark Williams: Tudatos jelenlét a gyakorlatban

Viktor E.Frankl: ...mégis mondj igent az életre

Edit Eva Eger: A döntés



KEDVES OLVASÓ!

ÍRTA: RAKOVSKY DORINA

Ebben a tanévben írtunk hírlevelet ősszel az iskolakezdésről és a vírus miatti bizonytalanságról. Karácsonykor a cikkek a családi érzelmekről, otthon játszható játékokról és az ünnephez való viszonyról szóltak. Tavasszal az online oktatás, az önmagunk feltöltése és az iskolapszichológusi munka keretei voltak a meghatározóak. A rendkívüli hírlevél pedig az iskolába való visszatéréshez ad segítséget.

Mindig igyekszünk aktuális témákkal és sokoldalú megközelítéssel szolgálni, azonban szeretnénk, ha ez a „beszélgetés” kétoldalú lenne. Ezért arra kérjük, hogy adjon nekünk visszajelzést az alábbi linken keresztül. A témaötletek segítik a munkánkat, a visszajelzés pedig növeli a motivációnkat.

