

LELKI EGÉSZSÉGÜNK VÉDELME, STRESSZKEZELÉS, KRÍZISHELYZETEK

Egészségünket nem kizárólag testi tényezők alakítják. Közérzetünket ugyanolyan szinten befolyásolják a lelki, és a szociális összetevők is.



Mi a stressz?

A stressz egy válaszreakció, amely különböző ingerek hatására következik be az emberi szervezetben. Ezek a válaszreakciók őseink mindennapjaiban alakultak ki az élelem megszerzése kapcsán előforduló veszélyhelyzetek kapcsán.

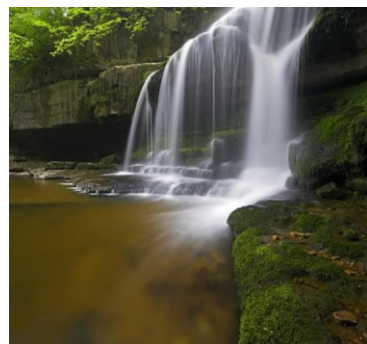
Ezeket a helyzeteket abban az időben a „harcolj, vagy menekülj” reakciókkal tudták megoldani. Ehhez idomult a szervezet, és ilyen esetekben azok a funkciók kapcsolnak be, amelyek a fizikai igénybevételhez szükségesek: vérnyomás, pulzus emelkedik, megfeszülnek az izmok, a zsigerekben az erek összehúzódnak, hogy minél több vér és oxigén jusson az agyba és az izmokba.

Ebből láthatjuk, hogy a veszélyekre adott reakciók alapvetően jók és a túlélést segítették évezredek óta.

A probléma napjainkban abból adódik, hogy a jelenkor okozta stresszhelyzeteket nem tudjuk megoldani a hagyományos „harcolj, vagy menekülj” módszerrel megoldani. A szervezet a már említett reakciókkal válaszol, de nincs „kioldás”, fizikai aktivitás, így ezek a folyamatok önmagunk ellen fordulnak. Ha tartósan fennáll ez a fokozott készségi állapot, kialakulnak az ún. stresszbetegségek (pl. gyomorfekély, lelki egyensúly felbomlása, depresszió, alkoholizmus, magas vérnyomás, testi-lelki kimerülés stb.).

Hogyan segíthetjük lelki épségünk megőrzését? Mi kell ahhoz, hogy megbirkózzunk a mindenkit érő stresszel?

- Az alvás elengedhetetlen szükséglet. Ha nem tudjuk kipihenni magunkat, az megbetegít, és nem tudunk jól megküzdeni a mindennapos negatív hatásokkal.
- Az alvászavar gyakori okai:
 - Rendszertelen életritmus
 - Élénkítőszer használata /tea, kávé/
 - Nem megfelelő táplálkozás
 - Mozgásszegény életmód
 - Állandósult stressz, megoldatlan problémák
 - Nem megfelelő alvási környezet
 - Betegségek, fájdalom
- Az alvászavar kezelési lehetősége: a fentiek elkerülése, rendezése és szükséges esetben átmenetileg (!), szakember javaslatára gyógyszeres kezelés is szóba jöhet, az előnyök és kockázatok mérlegelése után. (Például: melyik árt többet: ha egy nagyon nehéz élethelyzetben hetekig nem alszik valaki, ezáltal teljesen kimerül, vagy átmenetileg, kontrollált módon alvást segítő természetes módszert, vagy gyógyszerkészítményt alkalmaz? Alapos mérlegelés után felelős döntést kell hozni!)
- testmozgás: nagyszerű módja a feszültség levezetésének, a belső örömhormonok termelésének
- kiegyensúlyozott étrend: a megfelelő vitaminok, ásványi anyagok bevitele hozzájárul a jó közérzetünkhöz, ezáltal a „jól érzem magam a bőrömben” érzéshez
- tiszta környezet: kimutatható, hogy az emberek sokkal eredményesebben működnek minden területen, ha tiszta, rendezett környezet veszi őket körül. (Megfigyelés, hogy sokan – különösen a nők – a lelki problémájukra öngyógyító technikaként takarítani, pakolni, selejtezni kezdenek.)



- kapcsolódási lehetőségek keresése: ez érdeklődésnek megfelelően bármi lehet, ami örömet okoz, ellazít (akár könyv, társas összejövetel, kirándulás, filmnézés, kreatív tevékenységek, stb.)
- „legyen legalább 1 ember, aki...”: akivel megoszthatjuk a gondjainkat, örömeinket (ezt sokszor elmulasztjuk!), aki megért, meghallgat, és biztos támaszt nyújt.

A krízishelyzetek

Minden lélekvédő technikánk ellenére is kerülhetünk olyan nem várt, kritikus élethelyzetbe, ami krízist okoz számunkra: a leggyakoribb krízishez vezető okok: haláleset, súlyos betegség a családban, válás, munkahely elvesztése, traumatikus események.

A krízis mindig Janus-arcú jelenség: esély és veszély egyben.

Veszély, mert a krízisben lévő ember akár öngyilkosságot is elkövethet, pszichotikus állapotba kerülhet, vagy a továbbiakban - ha nem tudja feldolgozni a krízist - diszfunkcionális módon tud csak tovább élni. (Pl. alkoholhoz, gyógyszerekhez menekül, depresszióba esik.)



De egyben esély is arra - ha jól tudja megoldani a krízishelyzetet - hogy magasabb szinten tudja tovább élni az életét. Például kijön egy méltatlan helyzetből és újra talpra áll, vagy sikerül legyőznie egy komoly betegséget és a továbbiakban változtat az addigi életmódján, vagy egy traumatikus élmény hatására újra közel kerülnek egymáshoz a családtagok. Ezek szerencsés kimenetek.

Ahhoz, hogy ez utóbbi következzen be, a környezetnek segítenie és támogatnia kell a krízisben lévő embert őszinte odafordulással, a helyzet objektív tisztázásával (néha beszűkül a látóköre annak, akinek gondja van) és - ha szükséges - szakember igénybevételével.

Laufer Éva
egészségfejlesztő-mentálhigiénikus

*Ha Ön, vagy a környezetében élő ember krízishelyben van, vagy fennáll az
öngyilkossági kísérlet veszélye, kérjen segítséget!*

TÁMOP-6.1.2-11/3-2012-0055

TÖBBSZINTŰ EGÉSZSÉG- ÉS ÉLETMINŐSÉGFEJLESZTÉS A VÖLGYSÉGBEN

 **ÚJ SZÉCHENYI TERV**



Krízis S.O.S.

LELKI ELSŐSEGÉLY TELEFONSZOLGÁLAT

06-80/505-505

INTERNETES BESZÉLGETÉS: WWW.SOS505.HU

"BIZALOM" LELKISEGÉLYSZOLGÁLAT

06-80/505-501

KÉK VONAL GYERMEKKRÍZIS ALAPÍTVÁNY

06-1/354 1029, WWW.KEK-VONAL.HU

GYITOSZ KRÍZIS VONAL FIATALOKNAK

06-80/505-003

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.