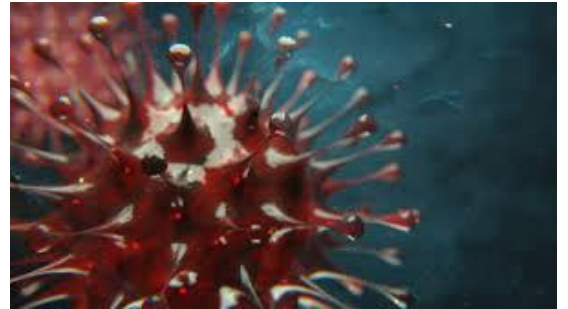


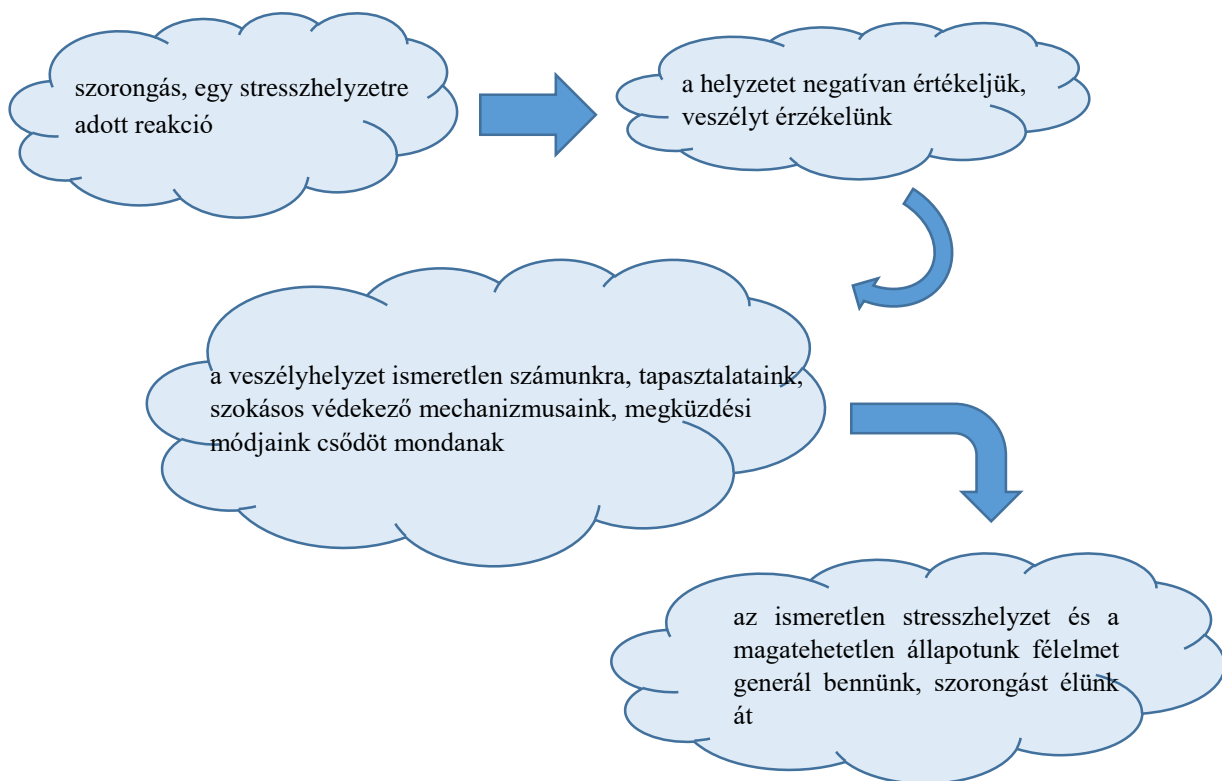
## Szorongás, feszültség! Íme, hogyan küzdhetünk meg vele!

A kialakult járványhelyzetnek köszönhetően nagyon sok tényező generálhat most bennünk szorongást, mint pl. a home school, home office, karantén, információhiány, de ugyanakkor az információáradat is...stb.

A továbbiakban szeretnék felvilágosítani, hogy mi is az a szorongás, mikor, hogyan keletkezik bennünk, és a legfontosabb, hogy mit tehetsz ellene!

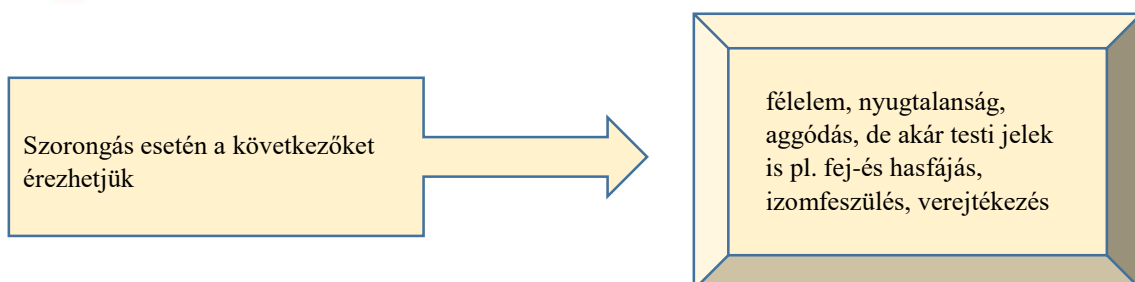


### Először is a szorongásról:



### Fontos tudni!

Ez a veszély, kiszolgáltatottság, és védtelenség szorongató érzése a mentálisan teljesen egészséges embereknél is jelen lehet, de csak addig normális, amíg ez nem hatalmasodik el a személyen!



## Pánikról!

- szorongás formája
- rohamokban tör ránk
- tünetei: légszomj, kapkodó légzés, szapora szívverés, mellkasi fájdalom, remegés, zsibbadás, halálfélelem stb.
- ha többször is előfordul, ajánlott szakembert, orvost felkeresni



A különleges és egyben szokatlan krízishelyzetek jellemzően kiváltják az emberekből a **pánik-jelenséget!** Főként, ha a személy bizalmatlanságot él meg, és erősen fenyegető a helyzet.



- veszélyhelyzetre, tehetetlenségre adott szorongató érzés
- nem betegség
- a személy a kialakult veszélyhelyzetben azonnal cselekedni akar, de nem átgondoltan,

hanem a többséget követve – pl. ilyen a felvásárlási láz



## Védekezés módja!

- kellő mennyiségű és megbízható információ, folyamatos tájékoztatás a kialakult helyzetről,
- alapvető szükségletek kielégítése (gyógyszer, élelmiszer)
- hatékony beavatkozás – akcióterv elkészítése

## Szorongás megelőzése és kezelése!

1. **Informálódj** a szorongást kiváltó dologgal kapcsolatban a megfelelő helyről, megfelelő mértékben!

- ha elegendő és megbízható forrásból származó infókkal leszel ellátva, csökkented a benned lévő bizonytalanságot, ezáltal képes leszel megnyugodni, a kiszolgáltatottság, és védtelenség érzése csökken, és kontrolálni tudod a benned lévő feszültséget is.

<https://koronavirus.gov.hu/>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Kisebber gyerekeknek: <https://www.facebook.com/RMDSZ/posts/2743062629109996>

## 2. Vezess be napirendet!

- napi rutin segíthet megtartani a lelki egyensúlyodat, magabiztosabbá tehet, így könnyebben eligazodsz a napi teendőidben

[https://docs.google.com/document/d/1WwUn9k97fNI3K5W5ZwccuY6C\\_mf7zS5S5p3FV3K72EI/edit](https://docs.google.com/document/d/1WwUn9k97fNI3K5W5ZwccuY6C_mf7zS5S5p3FV3K72EI/edit)

vagy pl. home school tervezése:

<http://www.aranyjanos-zuglo.sulinet.hu/userfiles/files/Home%20schoool%20tervez%C3%A9s.pdf>

## 3. Tarts személyes kapcsolatot a szeretteiddel, családtagokkal!

- a karantén miatt most belekényszerülünk egy sokkal személytelenebb életbe, ezért fontos, hogy akikkel egy légtérben tartózkodunk, azokkal keressük a kapcsolatot, beszélgessünk, játszunk, nevéssünk, szórakozzunk együtt, hogy energiát meríthessünk belőle, **töltekezhessünk családunk, barátaink szeretetéből!**



## 4. Kapcsolódj ki, pihenj!

- ilyenkor tedd félre a napi feladataidat, és csinálj olyat, ami feltölt energiával  
- lehet ez lustálkodás, zenehallgatás, filmnézés, kertészkedés, sportolás, játék, relaxáció, azaz **bármilyen, amit szeretsz!**

**Ha ezeket betartod, sokkal nagyobb az esélyed arra, hogy nem fogsz szorongani, kevésbé leszel feszült!**

## Konkrét megoldások, technikák szorongás- és feszültségoldásra

### Légzésgyakorlat

#### Nagyobb gyerekeknek és felnőtteknek!

- helyezkedj el kényelmesen egy nyugodt helyen, ahol nem zavarnak
- ha becsukod a szemed, akkor könnyebben tudsz magadra odafigyelni
- figyelmedet irányítsd a légzésedre, érezd meg a saját légzésed ritmusát
- szentelj a saját légzésednek elegendő időt, legalább 2 percet
- ezután irányítsd a légzésedet úgy, hogy röviden veszel egy mély levegőt, pár másodpercig benntartod (5-10mp), és utána **jó hosszan kifújod** – ez a legfontosabb része!
- ezt megismétled legalább 5-10-szer! **Vigyázz, lassan csináld, nehogy elszédülj, mert, ha túl sok oxigénnel telítődsz, elszédülhetsz! Ezért az elején kezd csak 5tel, és ne csináld túl gyorsan, azaz semmiképp ne kapkodd a levegőt ki-be!**
- végül vedd fel újra a saját légzési ritmusodat, azt, ami neked kényelmes
- **légy büszke magadra, hogy ezt végigcsináltad!**



#### Kisebb gyerekeknek!

- feküdj le a hátadra
- figyelmedet irányítsd a légzésedre, érezd meg a saját légzésed ritmusát
- szentelj a saját légzésednek elegendő időt, legalább 2 percet
- most odateszek a hasadra egy plüssöt (lehet a gyerek kedvenc játéka is), és kérlek, hogy figyelj arra, hogyan mozog a hasadon le-föl a játék, miközben lélegzel.
- figyelj arra, hogy ne essen le (1-2 perc)
- most vegyél mély levegőt és jó hosszan fújd ki, így (és megmutatom neki!)
- ezt 4-5 x megismételjük
- aztán újra megkérjük, hogy lélegezzen újra a saját ritmusában (1 perc)
- **végén nagyon megdicsérik**

### Energiacsillag!

**Segít a feltöltődésben, energetizál! Tanulás közben is érdemes alkalmazni!**



- állj fel
- lépj ki jobbra a jobb lábaddal egy kis terpeszbe
- ezután emeld fel a bal kezedet kinyújtva oldalsó középtartásba, és tartsd meg
- most lépj ki oldalra a bal lábaddal egy kicsit, úgy, hogy a terpeszed ne legyen túl nagy, és ne csússz szét
- most pedig a jobb kezedet emeld fel oldalsó középtartásba, kinyújtva

- végül emeld meg a fejedet, úgy hogy kissé felfelé nézel, és most vegyél egy mély levegőt
- leges-legvégül pedig lassan fújd ki, de olyan lassan, amíg 10-ig számolsz magadban
- ismételd meg legalább 3x
- Dicséret, hogy végig csináltad!

### Relaxáció, meditáció:

Itt van néhány link, ahol ezt egyszerűen elérheted:

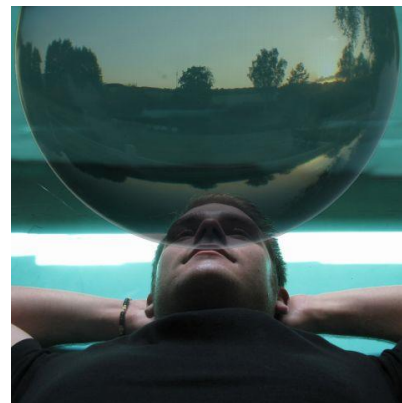
- ❖ szülőknek: <http://nyugodtgyermek.hu/>
- ❖ pedagógusnak: <http://www.belsocsend.hu/>

Ugyanakkor bármilyen nyugodt és halk zene alkalmas arra, hogy egy kicsit pihenj, önmagadra figyelj és ellazulj! pl. [https://www.youtube.com/watch?v=s7Rw\\_SF5Urw&t=379s](https://www.youtube.com/watch?v=s7Rw_SF5Urw&t=379s)

### Imagináció:

Krízishelyzetben (pl.pánik esetében is), de szorongásnál és nagyobb felgyülemlett feszültség esetében is alkalmas lehet.

Az egyén megküzdését erősítjük, előhívjuk a hatékony megküzdési módjait, az érzelempözpontú megküzdést problémaközpontú megküzdéssé alakítjuk át.



- Helyezkedj el kényelmesen, ha becsukod a szemed, az megkönnyíti az önmagadra való figyelést
- ezután rövid lélegzőgyakorlattal kezdünk – csak annyi, hogy figyelj a légzésedre, szentelj elegendő időt a saját légzésednek, ha túl gyors, instrukciókkal lassítjuk! (lásd feljebb!)
- most hogy tudtál figyelni a légzésedre, itt és most kérlek, mond el, milyen érzés van benned a történetek kapcsán (itt arra kérdezzük rá, azt hívjuk elő, ami a feszültséget, szorongást kiváltotta)
- képzelj el ezt az érzést, hogy néz ki, milyen az alakja, formája, színe, illata vagy szaga, íze, ad-e ki valamilyen hangot, mozog-e, csinál-e valamit (ezeket lassan soroljuk, adunk időt az elképzelésre)
- ezután megkérdezzük, hogy mi az, amin változtatna, hogy jobb legyen
- megkérjük, változtassa meg, ha nem sikerül, megkérdezzük, hogy mire lenne szüksége, hogy változni tudjon
- miután megváltoztatta, megkérdezzük, hogy itt és most a megváltozott kép kapcsán milyen érzés van benne, ha jól dolgoztunk, akkor az érzés is pozitívabb lesz, addig érdemes próbálni változtatni rajta, amíg pozitívabb nem lesz (az is jó, ha már csökkent a szorongató érzés intenzitása)
- Végül megkérjük, rajzolja le!
- **Megdicsérik!**

Készítette: Molnár-Tóth Bernadett (krízistanácsadó szakpszichológus, iskolapszichológus)  
bernikester@gmail.com

Felhasznált irodalom:

<http://mpt.hu/2020/03/17/pszichologiai-vonatkozasu-kerdesek-es-valaszok-a-koronavirussal-kapcsolatban/>

Hajduska Mariann (2008): Krízislélektan. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.

Csürke József – Vörös Viktor – Osváth Péter – Árkovits Amaryl (2014): Mindennapi kríziseink, Oriold és Társai Kiadó.