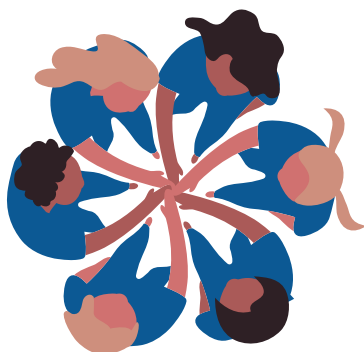


A stressz és kezelésének lehetőségei:
Érzelemszabályozás a gyakorlatban

Munkafüzet



Simóka Nóra

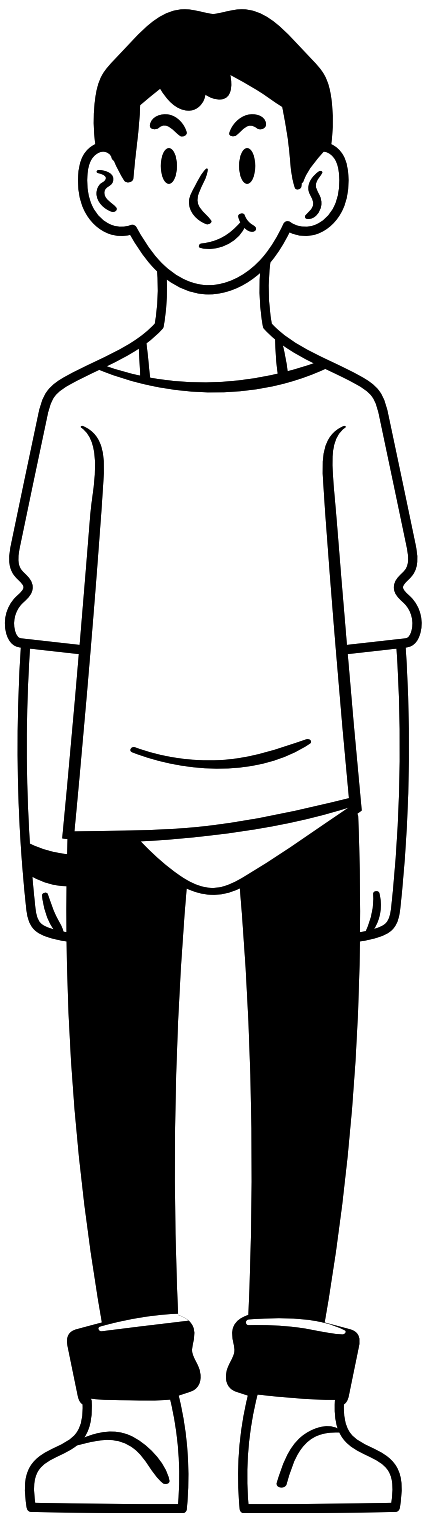
GOKVI Gyermekszív Központ, pszichológus

Reitz Kinga

GOKVI Felnőtt ház, pszichológus

Stressz a testünkben

Fogj egy ceruzát és jelöld be a következő ábrán, hogy hol érzed a stresszt a testedben, és írd oda, hogy milyen érzetet kelt benned. A különböző érzelmeket elkülönítheted különböző színek használatával is.



gyakori pszichés stresszválaszok

érzelmi
bezárkózás

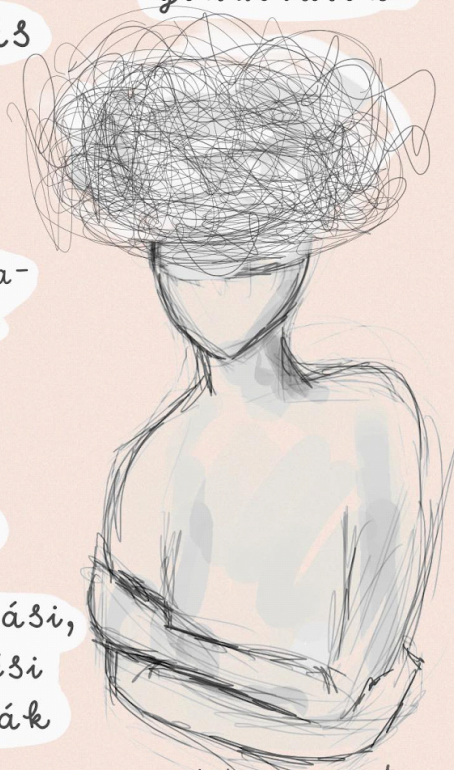
“agyfagyás”

csökkent probléma-
megoldó készség

impulzív,
önsértő
tevékenység

feldolgozási,
megértési
problémák

beakadt,
ismétlődő vagy
elzáruló
gondolatok



energiátlanság,
motivációvesztés

Meggondolatlan
kommunikáció

koncentrációs
nehézségek

tehetetlenség
érzése

gátolt felidézés,
emlékezés,
előhívás

@melylevegoprojekt

Kontroll gyakorlat



Stressz esetén nagyon fontos tényező, hogy a kiváltó eseményt hogyan értelmezzük. Úgy, mint amire van ráhatásunk, vagyis tudunk vele valamit kezdeni, vagy éppenséggel teljesen kontrollvesztett állapotot élünk meg vele kapcsolatban. A második esetben jelentősen növekedhet a stressz okozta káros hatások mennyisége.

Ilyenkor az a fontos, hogy tisztázzuk: ha az egész helyzet felett nincs is kontrollunk, valamilyen kis szeletére van-e ráhatásunk? Általában sikerül ilyen találni. (Például arra, hogy hogyan is állunk a helyzethez vagy hogyan reagálunk).

A következő feladatlagra írd fel a számodra feszültségkeltő helyzetet és próbáld meghatározni, hogy mi melyik halmazba mi kerülhet.



amikre nincs ráhatásom

-ezeket elengedem

amikre van ráhatásom

-ezekre összpontosítok

Milyen a kapcsolatod az aggodalommal?

-Gondold át, jegyezd fel!



Ami miatt általában aggódom...

.....
.....

Ilyenkor ilyen érzések kavarnak bennem:

.....
.....

A rossz érzéseimet felerősítik:

.....
.....

Jobban érzem magam amikor:

.....
.....

Az érzések az élet természetes velejárói, az eseményekre adott reakcióinkat tükrözik. Bármit is érzel, rendben van.

Arra van ráhatásunk, hogy ezekkel az érzésekkel mit kezdünk.



Akikkel meg tudom osztani az aggodalmam:

.....
.....

Csökkenteni tudom a rossz érzéseimet ha ezeket NEM csinálom:

.....
.....

Csökkenteni tudom a rossz érzéseimet ha ezeket csinálom:

.....
.....

Ha átjár a szorongás, ezek a technikák segítenek:

.....
.....

Hozzájuk fordulhatok, amikor nagyon nehéz:

.....
.....



Naplójegyzet technika



Helyzetleírás: Jegyezd fel egy nem rég történt stresszes esemény objektív részleteit (Mikor? Hol? Ki? Mit?)

Gondolataid: Konkrétan mi futott át a fejedben? Mire gondoltál?

Érzelmeid: Milyen érzelmeket, érzéseket tapasztaltál? → Dühös voltam? Kíváncsi voltam? Szorongtam? Elégedett voltam?

Helyzetleírás	Gondolataid	Érzelmeid





Hol vagy a fán, ha a fa a munkahelyed?

.....
.....

Hogy kerültél oda?

.....
.....

Hogy érzed magad ott?

.....
.....

Merre tovább?

.....
.....



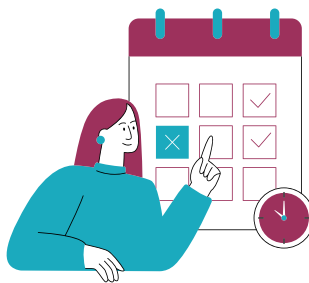
Időgazdálkodás segédlet



Eisenhower elnök az alapján döntött feladatairól, hogy azokat egy mátrixba sorolta: **mennyire fontosak és sürgősök**. Ha valami fontos és sürgős volt, megcsinálta még aznap. Ha valami csak sürgős volt, delegálta valakinek maga helyett. Ha csak fontos volt, megtervezte mikor fog majd vele foglalkozni. Ha pedig egyik sem, akkor törölte a listájáról.

•A mátrix által összegezhettek magatoknak tevékenységeiteket ezen szempontok mentén, majd eldönthetitek mivel fogtok foglalkozni és mivel nem.

	SÜRGŐS	NEM SÜRGŐS
FONTOS	Sürgős és fontos feladat, amit nekünk kell azonnal végrehajtanunk	Fontos, de nem sürgős feladat, amit nekünk kell végrehajtanunk - halasszuk el későbbre és mindenképpen kerüljön bele a naptárba is
NEM FONTOS	Sürgős, de nem fontos feladat, amit azonnal végre kell hajtani - más is el tudja végezni, így delegálni érdemes	Olyan feladat, ami nem fontos és nem is sürgős - halasszuk el, delegáljuk, címkézzük meg, hogy "majd egyszer" vagy töröljük teljesen



Így használd:

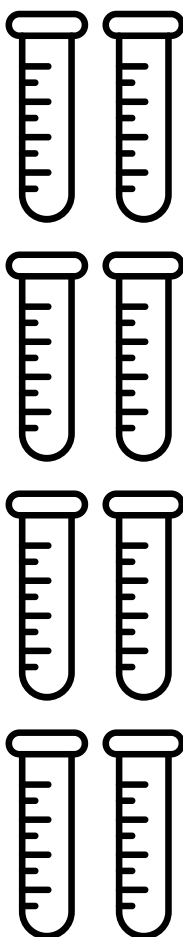
TEVÉKENYSÉG	SÜRGŐS	FONTOS	SÚLYOZÁS (ÖSSZPONTSZÁM)	SORREND
Mosás		XX	2 pont	3

- írd fel a táblázat első oszlopába azokat a feladatokat, amik a következő 24 órában várnak rád
- helyezz el 1, 2 vagy 3 X-et az egyes oszlopokban az alapján, hogy mennyire felel meg az egyes kritériumoknak
/1 x, ha kicsit tölt fel, kicsit fontos, kicsit sürgős, 2 x, ha közepesen, 3 x ha nagyon/
- a súlyozásnál add össze, hogy összesen hány x-et írtál az adott tevékenységhez
- az utolsó oszlopban írd fel a prioritási sorrendet annak mentén, hogy melyik tevékenység kapta a legtöbb x-et, és fokozatosan melyek kevesebbet
- jelöld be magadnak, hogy melyek a számodra legfontosabb teendők, és melyek azok, amelyek a legkevésbé

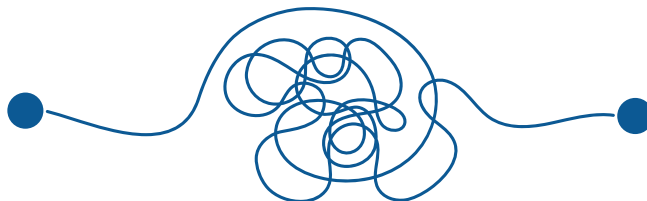


Érzelemkémcső

A következő héten figyeld meg magad, hogy milyen érzelmeid vannak egy nap során.
Színezd ki a kémcsöveket olyan színekkel, amelyek az adott nap érzelmeire jellemzőek voltak:



Napom legnehezebb helyzete



Nap	A nap legmegterhelőbb helyzete	Érzelem	Érzelem intenzitása 1-10ig
Hétfő			
Kedd			
Szerda			
Csütörtök			
Péntek			
Szombat			
Vasárnap			
Példa	Nem keltem fel időben az ébresztőórámról és elkéstem a munkából.	Bűntudat, félelem, szégyen, harag	6

Figyelmünk a figyelmen



A rögzült figyelem felszabadítása

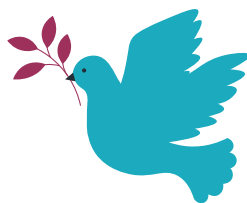
A gyakorlat célja, hogy megtanuljunk jobban irányítás alá vonni a saját figyelmünket.

Rendszeres gyakorlással megtapasztalhatjuk a szabad figyelem növekedését és a saját működésünk fölötti irányítás visszaszerzését.

A gyakorlat során két dolgot váltogatunk: figyelmünket egyszer ráirányítjuk arra a kiválasztott területre, amelyhez lekötött (rögzült) figyelem tapad, majd pedig elvonjuk onnan és máshová irányítjuk. A folyamatos változtatás felszabadítja a rögzült figyelmet.

A jelenség általában hirtelen következik be, és az alábbi eredmények közül egy, vagy több kíséri:

- hirtelen felismerés az adott témára vonatkozóan
- egy lehetséges megoldás (vagy megoldások) felbukkanása
- a téma teljes eltűnése
- a fájdalom enyhülése, megkönnyebbülés
- a szomorúság, vagy az adott érzelem feloldódása
- valamely régi trauma feloldódása
- nézőpontváltás (a dolog jelentőségének változása)



→ Hogyan végezd a gyakorlatot?

Válaszd ki életed bármely érzékeny területét!

Váltogasd a következőket:

1) addig folytasd az adott terület részletes leírását, amíg figyelmed rá nem irányul, majd

2) írd le egy tárgyat a környezetben, amíg figyelmed teljesen el nem fordul az érzékeny területről!

Addig ismételd ezt a kétlépéses folyamatot, amíg a fenti eredmények közül egy, vagy több be nem következik.

Megjegyzés: Készülj fel arra, hogy a gyakorlat hosszabb ideig is eltarthat, és régi sebeket is felnyithat. Akkor se hagyd abba, ha a játék „bekeményedik”. Te vagy az erősebb. Folytasd egészen addig, amíg eredményre nem jutsz.

Figyelj a „széleken túl”

A feladat abból a hétköznapi megfigyelésből alakult ki, hogy úgy lehet túl nagy rémület nélkül horrorfilmet nézni, ha közben a képernyő, vagy a mozivászon szélein túlra is figyelünk. A „széleken túl” azt jelenti, hogy tudatában vagyunk annak is, ami figyelmünk periférikus határain túl van. A gyakorlat célja, hogy megtanuljunk anélkül figyelni valamit, hogy a figyelmünk rögzülne.

A feladat várható eredménye: képesség a figyelem áthelyezésére, irányváltoztatására.

Hogyan végezd a gyakorlatot?

1. Sétálj egyet és figyeld meg, hogy vannak látómeződ fókuszának határai, szélei. Tudatosítsd azt is, mi van a széleken túl.
2. Beszéljess valakivel, miközben értekeled a széleit annak, amit láatsz. Maradj tudatos a szélek határain túl is.
3. Idézz fel egy zavaró eseményt, és maradj tudatos az emlékképek határain túl is!



Öt érzékszerv gyakorlat



A gyakorlat célja, hogy minden érzékszerveddel a jelenbe kerülj. Minden érzékelést követően érdemes megállnod egy pillanatra, hogy a megfigyelés tárgyára tudj összpontosítani. Ha nehéz fókuszálni az adott elemre, mondd ki hangosa, amit észlelsz.

Íme a gyakorlat:

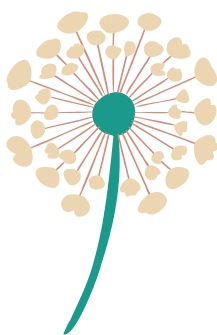
Nevez meg öt dolgot amit láatsz a környezetemben
"látom ahogy mozognak a fák levelei"

Négyet amit érzel
"érzem ahogy a szél az arcomhoz ér"

Hármat aminek a hangját halod
"hallom, ahogy zörögnek a levelek"

Kettőt aminek az illatát érzed
"érzem a föld illatát"

Egyet amit ízelesz
"érzem a mentol illatát"



Alkossd meg saját mantrád



Mik azok a mantrák?

Egy olyan szó vagy mondat, amit azokban az élethelyzetekben mondunk magunknak, amikor bátorításra, megerősítésre van szükségünk. A mantra képes motivációt adni, amikor kezdünk lehangolódni segít megtartani a fókuszt, lecsendesíteni az elménk és megmutatni a fő irányt célunk felé.

A pozitív jelmondatok, azaz mantrák erőt adhatnak nehéz élethelyzetekben, segíthetnek emlékezni céljainkra és átsegíthetnek bennünket az olyan szituációkon amelyekben könnyebb lenne feladni.

Egy jó mantra....

→ Személyre szabott, saját üzeneteket tartalmaz és valódi jelentéssel bír a számodra (pl. kedvenc dalszöveg, ismerősünk bátorító mondata, saját életünk fontos tapasztalata.)

→ Egyesszám második személyben van megfogalmazva

→ Jelen idejű

→ Nem szerepel benne a "nem" szócska

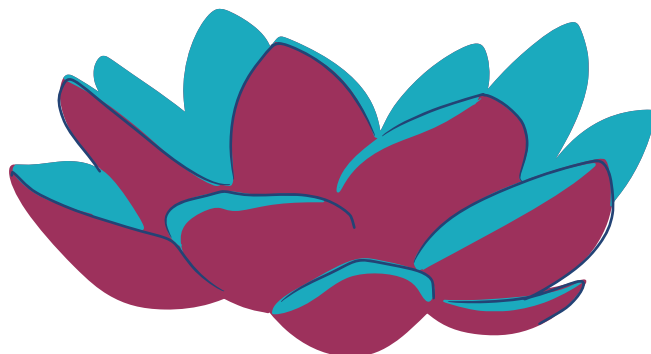
Pár egyszerű példa:

→ Képes vagy rá!

→ Erős vagy, menni fog!

→ Meg tudod csinálni!

Most pedig alkossd meg saját mantrád!





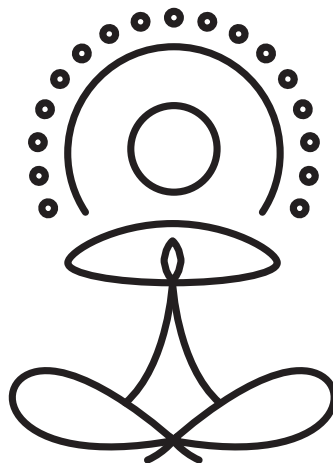
Az én mantrám:

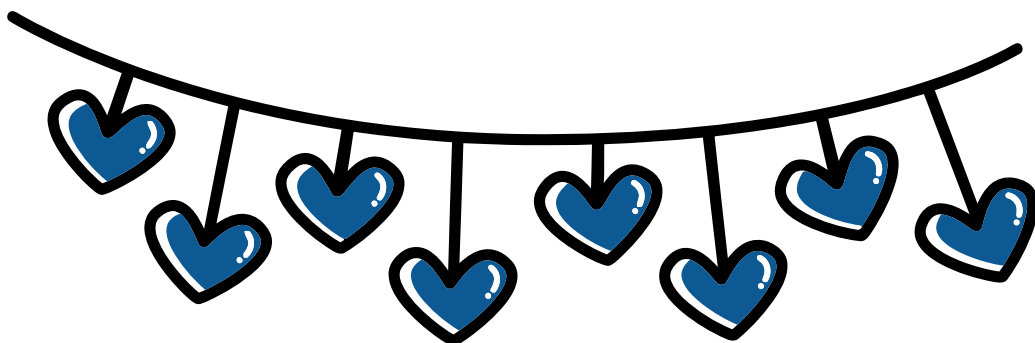
.....

.....



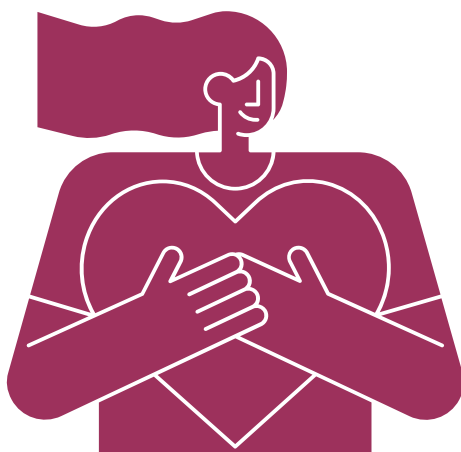
*A legtöbb szakértő azt javasolja, hogy a mantránkat nyugodtan mondjuk ki hangosan és határozottan.
De ha ettől zavarban vagy, akkor csak suttogd magad elé!*





Fontos vagy!

Törődj magaddal, gondoskodj magadról!





Köszönjük a figyelmet és az együttműködést!

Jó munkát kívánunk!



Reitz Kinga

GOKVI Felnőtttház, pszichológus

Simóka Nóra

GOKVI Gyermekszív Központ, pszichológus

A munkafüzetben felhasznált anyagok forrásai:

Harry Palmer, Tudatosság, Figyelmünk irányítása, A megvilágosodás első pillére, <https://docplayer.hu/297585-A-megvilagosodas-els-pillere-figyelmunk-iranyitasa.html>

Mályvavirág alapítvány, Lelkemnek kiadvány, 2021

Nyíró Gyula Kórház OPAl, Mentőöv érzelmi viharok esetére, 2020

Mélylevegő Projekt, A gyakori stresszválaszok

Mélylevegő Projekt, Naplójegyzet technika

CVShark, A csúcsteljesítmény és önismeret c. cikkből, <https://www.cvshark.hu/csucsteljesitmeny-es-onismeret/eisenhower-matrix-2>