

Tartalom

Bevezetés.....	2
A stressztünetek felmérése	6
A krónikus betegséggel való megküzdés eszközei	11
Relaxáció	12
Az aggodalmak kezelése	16
Viselkedésaktiváció	29
Problémamegoldás.....	42
A negatív gondolkodás kezelése	54
A harag és düh kezelése	67
Kapcsolatépítés	83
A pozitív megküzdési készségek alkalmazása.....	96
Életmódváltás.....	97
A fájdalom	98
Alvás.....	102
Testmozgás.....	103
Táplálkozás.....	105
Egészségi állapotok listája	108
Gyógyszeres adatlap.....	109
A relaxációs gyakorlat szövege (függelék)	110

SEMMELWEIS KIADÓ

www.semmelweiskiado.hu

FELELŐS KIADÓ: **Szabó György**, igazgató

VEZETŐ SZERKESZTŐ: Issekutz Erzsébet

BORÍTÓTERV: Ángyán Gergely

TÖRDELÉS: Babay Bt.

SKD 779

Nyomdai előállítás: Érdi Rózsa Nyomda Kft., Felelős vezető: Juhász László



Bevezetés

Az egészségi problémákkal járó fájdalom és más fizikai tünetek korlátozhatják mindennapi életünket. Vizsgálatokra, kezelésekre és gyógyszerek rendszeres szedésére lehet szükség, esetleg módosítanunk kell étrendünkön, vagy más életmódbeli változtatásokat javasolhatnak, illetve számos további tényező nehezítheti még a testi betegséggel való együttélést. Ennek a munkafüzetnek a célja, hogy segítsen megbirkózni ezekkel a gondokkal, a teljesebb, örömtelibb élet megvalósításáért.

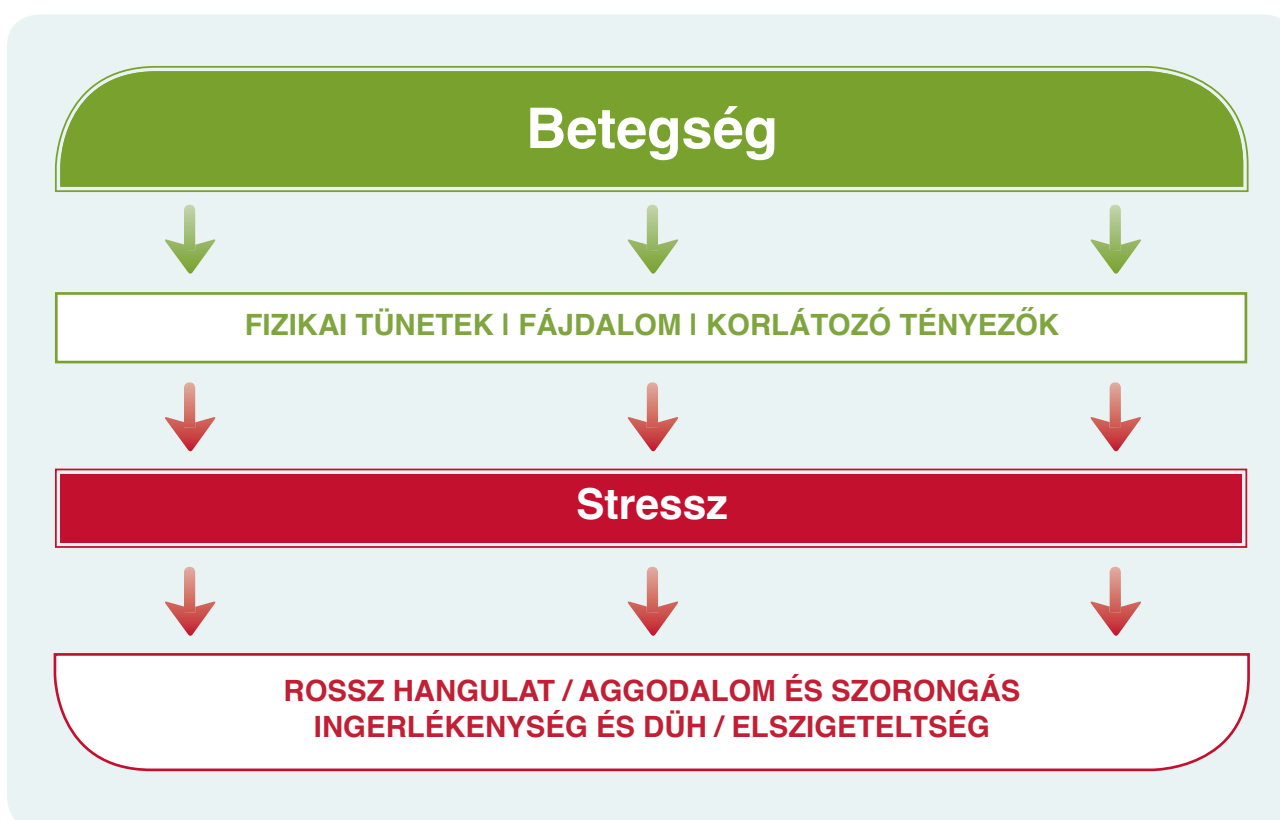
Minden egészségi probléma egyedi kihívásokkal jár. A munkafüzet olyan információkat és technikákat tartalmaz, amelyek bármilyen betegség esetén hasznosak lehetnek. Ha szeretné megismerni a leggyakoribb egészségügyi problémákat, lapozzon a munkafüzet végére (108. oldal).

A munkafüzet segítséget nyújt a testi betegségek miatt kialakult stressz kezelésében, amelyeket stressztüneteknek hívunk. Akkor jelenhetnek meg, amikor úgy érezzük, hogy a fizikai tünetek, a fájdalom, az állapotból adódó korlátozások és a kezelések túlterhelnek bennünket. A kezeletlen stressztünetek tovább nehezíthetik a betegséggel való küzdelmet.

A stressztünetek közé tartozik például:

- rossz hangulat, depresszió,
- aggodalom és szorongás,
- frusztráció, ingerlékenység és düh,
- társas elszigetelődés, magányosság.

A stressztünetek a betegség okozta nehézségeken túl további szenvedést okoznak. Sőt, ronthatják a betegség folyamatát: megnehezíthetik az orvosi vizsgálatokon való megjelenést, az öngondoskodást vagy az aktív életvitelt.



*Éppen elég nehéz a betegség terhének cipelése,
hát még a stressztünetekkel együtt.*

Ahhoz, hogy le tudjuk győzni a stresszt, illetve a betegséghez kapcsolódó stressztüneteket, fontos lehet számos pozitív megküzdési készség elsajátítása.

Ezek a készségek akkor is hatékonyak, amikor nem tapasztalunk stressztüneteket, mert segítenek fenntartani a jó hangulatot, a nyugodt lelkiállapotot, és hozzájárulnak ahhoz, hogy nehézségek során higgadtak tudjunk maradni. Ezáltal segíthetnek a stressz okozta problémák megelőzésében és elősegíthetik a jobb egészségi állapot fenntartását. Sok ember számára a betegséggel való megbirkózás lehetőséget teremt arra is, hogy pozitív irányba változtasson az életvitelén. Ez a munkafüzet olyan készségek fejlesztésében segít, amelyekkel tartós javulás érhető el az életminőségében.

Kinek segíthet ez a munkafüzet?

1. A betegséggel élőknek

A munkafüzet segít a betegséggel járó stressz kezelésében. Nem győzzük hangsúlyozni, ha megtanuljuk és gyakoroljuk a pozitív megküzdési készségeket, hatékonyabban kezelhetjük a stresszt, ami megkönnyíti a betegséggel való együttélést és hosszú távon javítja az életminőségünket.

2. A betegek barátainak és családtagjainak

A munkafüzet segítségével a barátok és csa-

ládtagok is támogathatják a beteget a pozitív megküzdési készségek elsajátításában és gyakorlásában. Ezért a hozzátartozóknak is érdemes alaposan átnézni az itt leírtakat: minél jobban megértik a pozitív megküzdési készségeket, annál hatékonyabban segíthetnek majd szeretteiknek azok megtanulásában.

3. Egészségügyi dolgozóknak és a szakértő támogatóknak

Ez a munkafüzet a betegek kezelésében résztvevő egészségügyi dolgozók számára is segítséget nyújthat. Bár az egészségügyi szakemberek ismerik az orvosi kezeléseket és a fizikai öngondoskodás lehetőségeit, így is találhatnak a munkafüzetben hasznos forrásokat vagy technikákat. A betegek öngondoskodását támogató szakértők szintén hasznosnak találhatják a munkafüzetet, az itt ismertetett módszerek akár önsegítő csoportokban is alkalmazhatók.

4. Mindenki másnak

Az egészség megőrzése mindenki számára kiemelt fontossággal bír. De életünk bármely szakaszában szembesülhetünk egészségi problémákkal. Bár ez a munkafüzet akutálisan összpontosít az egészségükkel kapcsolatos stresszt átélőkre, a pozitív megküzdési készségek a jövőbeni egészségi problémákkal járó stressz megelőzésére is alkalmasak lehetnek. A könyvben tanított készségek tehát mindenki számára érvényesek.

Az öngondoskodás fontossága

A betegség kezdetén valószínűleg kaptunk tájékoztatást arról, hogyan szedjük a gyógyszereket, milyen kezelésekre lesz szükségünk és hogyan gondoskodjunk magunkról.

Például:

- A cukorbetegség megtanulják, hogyan ellenőrizték a vércukorszintet és miként változtassák meg étrendjüket vagy gyógyszeres kezelési szokásaikat.
- A tüdőtágulásban (emfizémában) szenvedők speciális légzéstechnikákat tanulhatnak, vagy megtanulhatják, hogyan ütemezzék fizikai tevékenységeiket.

Minden egészségi problémához kapcsolódóan léteznek olyan öngondoskodási stratégiák, amelyek javítják az állapotot, csökkentik a betegségből fakadó szenvedést, vagy mérsékelik a korlátozó tényezők hatását. Akár önsegítő csoporthoz is csatlakozhatunk, hogy többet tudjunk meg az állapotunkról, megoszthassuk a nehézségeket és kölcsönösen támogassuk egymást olyan emberekkel, akik hozzánk hasonló kihívásokkal néznek szembe. Az önsegítő csoportok értékes segítséget nyújthatnak számunkra, ha van lehetőségünk, fontoljuk meg a csatlakozást. Ez a munkafüzet a betegséggel járó stressz okozta problémák megoldásában segíthet. Az itt bemutatott technikák jól illeszkednek a fizikai tünetekkel kapcsolatos öngondoskodáshoz. Minél jobban keretek között tudjuk tartani a stresszt, annál könnyebben tudjuk majd a betegséggel kapcsolatos öngondoskodást gyakorolni. Ha rossz hangulattal küzdünk,

nehezebb lehet például a rendszeres vércukorszint mérés. Vagy ha a szorongás miatt éjszakánként álmatlanul forgolódunk, problémát jelenthet a gyógyszeres kezelés ütemtervének a megjegyzése.

A munkafüzetről

A munkafüzet célja, mint többször hangsúlyoztuk, hogy megtanítsa a pozitív megküzdési készségeket és segítsen a stressz hatékonyabb kezelésében. A stressz csökkentése segíthet a betegeknek abban, hogy jobban érezzék magukat és valóban jobban legyenek: mert aki jobban érzi magát, az nagyobb valószínűséggel gyakorolja az egészsége fenntartása érdekében előírt tevékenységeket. A pozitív megküzdési készségeket lépésről lépésre mutatjuk be a munkafüzetben, mert tudjuk, hogy az új készségek, szokások kialakítása nem könnyű, különösen akkor nem, amikor betegséggel küzdünk.

Mielőtt végigvezetnénk Önt a munkafüzetben, szeretnénk egy fontos kérdést tisztázni. A munkafüzet olvasása közben néhányan úgy gondolhatják, hogy az itt leírtakkal megkérdőjelezzük a fizikai tüneteik érvényességét („Azt hiszik, hogy az egész csak a fejemben van?”). A válasz egyértelmű és határozott „nem”. A pozitív megküzdési készségek szinte minden ember számára hasznosak, akinek valamilyen egészségi problémája akad. Nagyon gyakori ugyanis, hogy egészségi problémáink kezelése stresszel jár – valójában az lenne szokatlan, ha egy ilyen folyamat nem okozna feszültséget. Tehát teljesen természetes, hogy a stresszel való megküzdési képességét fejleszteni szeretné, mint bárki más, aki Önhöz hasonló egészséget érintő nehézséggel küzd.



A stressztünetek felmérése



Az elmúlt két hétben mennyire volt zavaró az Ön számára, hogy:

1. stresszesnek érezte magát?



2. szomorúnak, levertnek érezte magát vagy elment az életkedve?



3. szorongást vagy idegességet érzett?



4. dühös volt?



5. nem kapta meg azt a társas támogatást, amire úgy érezte, hogy szüksége lett volna?



A fenti rövid teszt segítségével felmérheti, hogy Önnél jelentkeznek-e stressztünetek: karikázza be azokat a számokat, amelyek leginkább jellemzik az elmúlt két hétben tapasztalt érzéseit.

Ha bármelyik kérdésnél 4 vagy annál több pontot ért el, akkor Önnél jelentkeznek a stressztünetek.

Ha a 2. kérdésnél 4 vagy annál több pontot ért el, akkor az rosszkedvet vagy depressziós hangulatot jelezhet Önnél.

Ha a 3. kérdésre 4 vagy annál több pontot ért el, akkor Ön valószínűleg aggodalommal, feszültséggel vagy szorongással küzd.

Ha a 4. kérdésnél 4 vagy annál több pontot ért el, akkor düh vagy ingerlékenység lehet a gond.

Ha az 5. kérdésnél 4 vagy annál többet ért el, akkor lehet, hogy Ön magányos.

A továbbiakban bővebben olvashat az egyes stressztünetekről, és arról, hogy ezek hogyan hatnak az egészségére.

I dőnként az aggodalom és a feszültség olyan súlyossá válhat, hogy szorongásos zavar (például pánikbetegség) alakul ki. A szorongásos zavart orvos vagy klinikai szakpszichológus tudja megállapítani, kezelésükben a kognitív viselkedésterápia (CBT¹) az egyik leghatékonyabb módszer, valamint szorongáscsökkentő gyógyszerekkel is kezelhetők. A munkafüzetben található készségek jól felhasználhatóak az egyéb terápiák mellett.



Aggodalom és feszültség

Nem meglepő, hogy egy betegséggel küzdő ember gyakran aggódik vagy feszültté válik, hiszen a betegség komoly fizikai nehézségeket okozhat, és korlátozhatja a munkájában vagy a mindennapi teendők elvégzésében. Általában akkor aggódunk a legtöbbet, amikor próbálunk megoldásokat találni a betegségünk okozta nehézségekre.

Néha azonban az ezzel kapcsolatos aggodalom és a feszültség túl erőssé válik, és a betegséggel kapcsolatos aggodalmaink önmagukban egy új problémává válnak. Ha az alábbiak közül egy vagy több dolgot tapasztal saját magán, akkor az aggodás és a feszültség problémát jelenthet az Ön számára:

¹ Cognitive behaviour therapy, CBT. A könyvben végig az angol és világszerte alkalmazott rövidítést fogjuk használni.

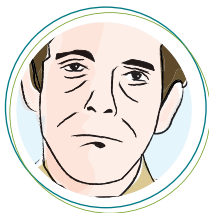
- az idő nagy részében aggódik még akkor is, amikor kellemes tevékenységeket próbál végezni;
- sokszor ideges, vagy pánikszerű érzése támad;
- gyakran van rossz előérzete, mintha bármelyik pillanatban bekövetkezhetne egy katasztrófa;
- olyan izomfeszültséget, nyugtalanságot, fejfájást vagy hányingert érez, amelyet nem a betegsége vagy a gyógyszerei okoznak (ennek eldöntéséhez konzultáljon kezelőorvosával).

Bár úgy tűnhet, hogy a fokozott aggodalom és feszültség segít a probléma megoldásában, valójában nem hatékony. A túlzott aggodalmaskodás három okból sem jó problémamegoldó stratégia:

1. Az aggodás általában „körkörös” gondolatokkal jár, amelyek miatt csak rágódunk a problémán, de nem kerülünk közelebb a megoldáshoz.
2. Az aggodás gyakran akkor tör ránk, amikor éppen valami mást próbálunk csinálni, például filmet nézünk a családdal vagy a barátokkal, így megakadályozza, hogy jól érezzük magunkat.
3. Ha nagyon feszültnek érezzük magunkat, nem tudunk tisztán gondolkodni a problémákon. A feszültség megnehezíti a koncentrációt.

Az aggodalom és a feszültség kezelésének leghasznosabb módszerei a következők:

Relaxáció	12. oldal
Aggodalmak kezelése	16. oldal
Problémamegoldás	42. oldal



Lehangoltság

Az egészségi állapota miatt lehet, hogy szomorúvá és bátortalanná vált. Talán azon jár az esze, hogy milyen tevékenységeket nem tud már elvégezni, és ettől romlik a hangulata. Előfordulhat, hogy kevesebb dologba kezd bele, hogy elkerülje a fájdalmat, de a csökkent aktivitás tovább rontja a hangulatát. A rosszkedv gyakori jelenség a betegséggel küzdő embereknél. Általában jön és megy, de még így is akadályozhatja az öngondoskodást. A munkafüzetben található készségek segíthetnek a hangulat javításában. A leghasznosabb módszerek a rossz lelkiállapot kezelésére a következők:

Viselkedésaktiváció

29. oldal

Problémamegoldás

42. oldal

A negatív gondolkodás kezelése

54. oldal



Ingerlékenység és düh

Érthető, hogy az ember ingerlékenyebb és könnyebben lesz dühös, ha valamilyen egészségi problémával küzd. A betegség gyakran okoz fájdalmat és olyan fizikai tüneteket, amelyek megnehezítik a nyugalom megőrzését. A fizikai korlátok is frusztrálók lehetnek. Ennek következtében előfordulhat, hogy hamar elfogy a türelme, ha konfliktusba kerül egy barátjával vagy családtagjával. Az is megeshet, hogy a neheztelés vagy frusztráció „bent ragad”, ami olyan érzés lehet, mintha valami nagy súly nehezedne a vállára vagy mellkasára.

Néhány embernél a rossz hangulat nem múlik el, hanem éppen ellenkezőleg, az idővel csak romlik. Ilyenkor hajlamosak lehetnek elhanyagolni az életüket, valamint olyan problémákkal küzdhetnek, mint az értéktelenség vagy bűntudat érzése, amelyek a depresszió felé sodorják őket. A depresszióról bővebben ezen a weboldalon olvashat:

<https://fightdepression.com/hu/start>

Ha egy testi betegséggel küzdő ember depressziót tapasztal, az általában enyhe mértékű és kezelhető állapot. Jó megoldási stratégia lehet, ha:

- elfoglalja magát;
- beszélget a barátaival és a családtagjaival, valakivel akiben megbízik;
- az öngondoskodást elősegítő cikkeket, kiadványokat olvas, mint amilyen ez a munkafüzet; és
- orvossal, pszichológussal vagy tanácsadóval konzultál.

A betegek kisebb csoportjánál azonban kialakulhat **súlyos depresszió**. Ebben az esetben a következőket kell tenni:

- egy orvos vagy klinikai szakpszichológus felkeresése, hogy segítsen a nehézség felférképezésében;
- gyógyszeres kezelés
- a kognitív viselkedésterápia (CBT). A CBT egy olyan pszichoterápiás módszer, amely új készségeket tanít a hatékonyabb gondolkodáshoz és cselekvéshez.

Ebben a munkafüzetben a rossz hangulat vagy enyhe depresszió kezeléséhez szükséges készségeket tanítjuk meg. Ezek a technikák kevésbé hatékonyak súlyos depresszió esetén, de más kezelésekkkel együtt hasznosak lehetnek.

Az ingerlékenység vagy düh problémákat okozhat:

- Ha kijön a sodrából, akkor az felzaklathatja a barátait, családtagjait is, ami árthat a kapcsolatainak. Az emberi kapcsolatok fenntartása nagyon fontos, ha az egyén valamilyen betegséggel küzd – ha az Ön körül lévők elhúzódnak Öntől és nem támogatják, akkor nehezebben birkózhat meg a betegségével, és magányosabbnak érezheti magát.
- A düh a testére is hatással van: izomfeszültséget, hányingert okozhat vagy megnövelheti a pulzusszámot. Ezek a változások rossz hatással lehetnek az egészségi állapotára: például a vastagbélgyulladásban szenvedők a dühvel együtt görcsöket vagy belfájalmat tapasztalhatnak; a krónikus migrénben szenvedők számára a düh erős fejfájást és egyéb tüneteket válthat ki. Ha Ön gyakran lesz dühös, előfordulhat, hogy gyakrabban tapasztalja meg a betegséggel járó kellemetlen fizikai tüneteket.
- A legtöbb ember számára az ingerlékenység vagy a harag nem túl jó érzés. Már önmagában a betegség miatt is elég nehézséggel küzd, nem éri meg, hogy a düh miatt még rosszabbul érezze magát.

A leghasznosabb készségek az ingerlékenység és a düh kezelésére a következők:

A düh kezelése

67. oldal

Relaxáció

12. oldal



Elszigetelődés

Ha stresszel az egészségi állapota miatt, akkor nehézséget okozhat, hogy a megszokott módon tartsa a kapcsolatot a családjával, barátaival. Ennek több oka is lehet.

szokott módon tartsa a kapcsolatot a családjával, barátaival. Ennek több oka is lehet.

- Előfordulhat, hogy a rossz hangulata vagy szorongása miatt válik visszahúzózóbbá, mivel az aggodalmak és a bizonytalanság érzése megnehezíti, hogy szívesen töltsön időt másokkal. Vagy talán azt gondolja, hogy mások nem akarnak a közelében lenni ilyenkor. Ha a hangulata vagy a bizonytalan érzése miatt kerül a társas kapcsolatokat, előfordulhat, hogy elzárkózik másoktól. Ez a fajta elszigeteltség bizonyítottan tovább rontja a hangulatot, ami egy ördögi körhöz vezethet: **életunt hangulat és elbátortalanodás → társas tevékenységek kerülése → romló hangulat → kevesebb társas tevékenység**, és így tovább.
- Talán azért nem keresi mások társaságát, mert mindig is független volt, és most sem szeretné azt érezni, hogy függ másoktól. De ha nem nyit az emberek felé, akkor talán nem veszik észre, hogy Önnek szüksége lenne a támogatásukra.
- Lehet, hogy más okok miatt van kevés ember az életében, akikhez fordulhat, például halál vagy válás miatt elvesztette az Önt támogató személyeket. De akármi miatt alakult így az élete, az elszigeteltség problémát jelenthet – a munkafüzetben leírt technikák segítségével változtathat ezen.

A leghasznosabb készség az elszigeteltség kezeléséhez:

Kapcsolatépítés

83. oldal



A krónikus betegséggel való megküzdés eszközei

Ezeket az eszközöket próbálja meg elsajátítani:

**Relaxáció | Az aggodalom kezelése | Viselkedésaktiváció | Problémamegoldás |
A negatív gondolkodás kezelése | Düh kezelése | Kapcsolatépítés**

Relaxáció

„Ne hagyjuk, hogy a napi stressz eluralkodjon rajtunk, éljük az életünket!”

„Relaxációs hanganyagot és vizualizációs technikákat használok – de a mély légzés segít a legjobban.”¹

Miért olyan fontos a relaxáció?

Sok testi betegséggel élő személynek nehézséget okoz izmai gyakori feszülése és a benne elhatalmasodó szorongás érzése. A testi betegségek a feszültségérzettel és a szorongással többféleképpen is összefügghetnek.

Először is, testünk a fájdalom és a fizikai kellemetlenség hatására megfeszülhet – mintha azért válna teljesen feszessé, hogy ellen tudjon állni a szenvedésnek. A test feszültségét jelezheti az izmok merevsége, szaporább légzés, heves szívverés vagy a vérnyomás emelkedése is.

Másodszor, a testi betegséget kísérő aggodalom túlzott mértékűvé is válhat, amely erős nyugtalansághoz és szorongáshoz vezethet.

Harmadszor, ha szinte folyamatosan fennálló testi feszültséget tapasztalunk, az rossz hatással lehet az egészségi állapotunkra is. A feszültséggel járó fizikai változások fokozhatják a fájdalmat és egyéb tüneteket, mint a légszomj vagy fáradtság. Emellett olyan kellemetlen érzéseket is okozhatnak, amelyek bizonyos tevékenységek elkerülésére sarkallhatnak minket.

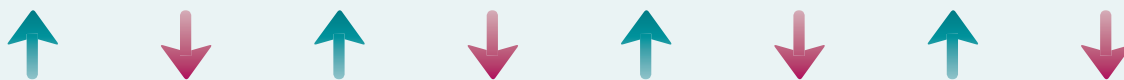
Hogyan tudunk a leghatékonyabban ellazulni?

Ebben a részben megtanítunk néhány hatékony relaxációs módszert. Ezek bizonyítottan segítenek csökkenteni a szorongást és az azzal járó testi feszültséget.

A relaxáció felé vezető lépések a következők:

1. Tanuljunk meg egy relaxációs módszert.
2. Gyakoroljuk a módszert rendszeresen.
3. Válasszunk egy olyan módszert, amely minden helyzetben használható.
4. Gyakoroljuk a relaxációt stresszes helyzetekben.

TÜNETEK I FÁJDALOM I TEVÉKENYSÉGEK KORLÁTOZÁSA



FIZIKAI FESZÜLTSG I TÚLZOTT AGGODALOM ÉS SZORONGÁS

¹ Idézet egy krónikus betegséggel élő személytől

1 Sajátítsunk el egy relaxációs módszert!

Ma már számos olyan könyv és hanganyag létezik, amely segít elsajátítani a lazítás különböző módjait. Ezek közül néhány kifejezetten hasznos, néhány viszont kevésbé. Ahhoz, hogy tapasztalatot szerezhessünk a relaxáció terén, a függelékben (110. oldal) bemutatott relaxációs szöveg gyakorlására buzdítjuk az olvasót. Továbbá azok számára, akik további hanganyagot hallgatva szeretnének ellazulni, a Magyar Hipnózis Egyesület ingyenesen elérhető relaxációs gyakorlatait ajánljuk, amelyek a következő honlapon érthetők el: <https://hipnozis-mhe.hu/gyogyito-belso-vilag-hanganyag/>.

A hanganyaggal való gyakorlás jó kiindulópont lehet. Ezáltal megtanulhatjuk, miként engedjük el a feszültséget, és milyen technikákkal csökkenthetjük az aggodalmakat. Az itt közölt, olvasható szövegen túl további hanganyagokat találhat a Hipnoword telefonra letölthető alkalmazásában is, így elérhető segítségben részesülhet lelkileg megterhelő helyzetekben, akár egészségesen, akár betegen. Az alkalmazás letölthető itt: <https://hypnoword.hu/>

Először a 110. oldalon bemutatott relaxációs anyagot próbálja elolvasni. Keressen egy csendes helyet, esetleg üljön le egy kényelmes székre, és győződjön meg arról, hogy nem fogják zavarni az elkövetkezendő fél órában. Üljön olyan kényelmesen, amennyire csak tud, a lábait pihentesse a földre, a karjait pedig pihentesse a combjára. A relaxáció körülbelül tizenhét percet vesz igénybe. Most dőljön hátra és engedje meg magának a pihenést. Nem kell, hogy minden egyes részletre emlékezzen az első alkalom után.

2 Gyakoroljuk a módszert rendszeresen!

Ahhoz, hogy megtanuljunk egy relaxációs módszert, többször is gyakorolni kell. Minden egyes alkalommal, amikor végighallgatunk vagy végigolvasunk egy relaxációs anyagot, többet fogunk tudni arról, hogyan lehet ellazulni. Olyan ez, mint bármely más készség elsajátítása, például az írás megtanulása vagy egy konyhai recept elkészítése – idővel gyorsabban és könnyebben fog menni, ha rendszeresen gyakorolunk.

Tűzzön ki egy szerényebb célt a relaxálás gyakorlására és időpontjára vonatkozóan. Kezdje azzal, hogy a következő hetekben hetente kétszer, munka után meghallgat egy relaxációs hanganyagot. Ha kitűzte a célt, határozza meg pontosan, hogy mikor fogja elvégezni a gyakorlatot.

A célnak valahogy így kell kinéznie:

Tevékenység	Relaxációs szöveg megismerése
Milyen gyakran?	Hetente kétszer
Pontosan mikor?	Hétfőn és szerdán este 7 órakor

Minden alkalommal, amikor a relaxációs szöveggel foglalkozott, jegyezze fel a naptárba vagy egy határidőnaplóba, hogy sikeresen teljesítette a célt.

3 Válasszunk egy olyan módszert, amely minden helyzetben alkalmazható!

Ha a relaxációt gyakoroltuk már három-négy héten keresztül, és hasznosnak bizonyult, akkor itt az ideje, hogy találjunk egy olyan relaxációs módszert, amely bármilyen helyzetben könnyen alkalmazható.

Nem fogunk tudni mindig, minden helyzetben leülni és egy hosszú szöveggel foglalkozni, a relaxáció alkalmazására azonban napközben is szükségünk lehet. Emiatt javasolt egy rövid relaxációs technika elsajátítása, amely bármikor, bármilyen helyzetben könnyedén elvégezhető.

Az egyik „hordozható” relaxációs módszer lehet például a fejezetben bemutatott relaxációs szöveg azon része, ahol a kilégzésre koncentrálnunk, miközben lassan azt mondjuk, hogy „mélyen ellazulok”. Folytassuk tovább a mély légzést, és minden egyes kilégzés közben a „mélyen ellazulok” szavakra összpontosítsunk. Mindaddig koncentráljunk erre, amíg nyugodtabbnak nem érezzük magunkat. Ez a relaxációs módszer a legtöbb ember számára hatékony, és bármilyen helyzetben elvégezhető anélkül, hogy a gyakorlás közben felhívnánk magunkra a figyelmet. Ez valóban egy „hordozható”, rövid relaxációs módszer. Mivel általában lassabbá és mélyebbé teszi a légzést, lassú légzéstechnikának nevezzük.

Ön is kitalálhatja a saját relaxációs módszerét, amely segíthet az ellazulásban, az itt bemutatott relaxációs szöveg vagy más pszichológiai

stratégia alapján. Talán van egy konkrét kép, amely mindig is megnyugtatóan hatott önre, például egy napsütéses kép, tengerpart vagy egy hűvös tó. Válassza ki azt, ami Önnek a legjobban működik, ami a leginkább segíti ellazulni, és ami a legkülönbözőbb helyzetekben is könnyedén elvégezhető.

4 Gyakoroljuk a relaxációt stresszes helyzetekben!

Bizonyos helyzetek nagyobb valószínűséggel válhatnak ki szorongást vagy testi feszültséget. Például a kontroll vizsgálatra való várakozás fokozhatja a szorongást, hisz ez a fejünkben összekapcsolódhat a rossz hírekkel. Emellett a fájdalom fokozódása miatt megfeszülhetnek az izmok, mintha ez valahogy segítene a fájdalomon (valójában az izomfeszültség felerősíti a fájdalomérzést). Amikor ilyen stresszes helyzetek valamelyikében vagyunk, gyakoroljuk a „hordozható”, rövid relaxációs módszert, hogy csökkentsük a feszültséget és a szorongást.

Minél többet gyakoroljuk a relaxációt, annál ügyesebben tudunk nyugodtabbak maradni a különféle stresszes helyzetekben.

» A 110. oldalon egy lehetséges relaxációs gyakorlat szövege olvasható.

Relaxáció:

Krisztina
története

Krisztina 52 éves, ügyvédként dolgozott. Amióta az eszébe jutott, fejfájástól szenvedett. Ezeket a fejfájásokat migrénes fejfájásként diagnosztizálták nála 28 éves korában. Néhány hetente egy-egy ilyen migrén során elárasztotta a fájdalom – emiatt le kellett mondania találkozóit, hazament, hogy egy sötét szobában lefeküdjön pihenni. Másnap reggelre a fájdalom jellemzően elviselhetővé vált annyira, hogy vissza tudjon térni a munkába, ugyanakkor utána még napokig kimerült volt. Sokféle gyógyszert kipróbált, de fájdalmára egyik sem hozott teljes enyhülést. Kénytelen volt elfogadni, hogy az életét a migrén köré kell építenie. Hetente többször voltak „hétköznapi” fejfájásai is, de ezeket könnyebben kezelte, általában túl tudott rajtuk lendülni.

A háziorvosánál tett egyik látogatása során Krisztina elmesélte, hogy mennyire nehéz volt számára megbirkózni a fejfájással, milyen tehetetlennek érezte magát mindig. Azt is megemlítette, hogy legtöbbször nagyon feszültek a vállizmai, nehezen tudott ellazulni. Kezelőorvosa elmagyarázta, hogy olykor a migrént a feszültség okozta fejfájás váltja ki, ezért az izomfeszültség kezelése megelőzheti a közönséges fejfájást, és talán segíthet a migrénen is. Az orvos arra biztatta Krisztinát, hogy szerezzen be egy példányt ebből a munkafüzetből, és gyakorolja a relaxációt.

Krisztina hetente háromszor gyakorolta a relaxációs technikát – minden alkalommal egyre jobban el tudott lazulni. Néha a hanganyaggal, néha pedig anélkül, önállóan gyakorolt. Egy idő után elkezdett egy „hordozható” relaxációs módszert használni, mely során elképzelte, amint a vállizmai fokozatosan elengedik a feszültséget, miközben a lassú légzésre koncentrált, és a kilégzéssel együtt ismételte a „mélyen ellazulok” szavakat. A fizikai aktivitását is növelte – jógaóraira kezdett járni, ahol olyan gyakorlatokat tanult, amelyek segítettek neki ellazítani a váll- és hátizmait.

A következő néhány hónapban Krisztina testileg egyre nyugodtabb lett. A feszültség-típusú fejfájása egyre ritkábban jelentkezett – sőt, akár egy teljes hét is eltelt anélkül, hogy fájdalma lett volna. De ami a legfontosabb, ritkultak a migrénjei is. A következő évben, ahogy folytatta a relaxációt, Krisztinának egyre ritkábban fáj a feje, ami sokat javított az életminőségén. Úgy érezte, jobban ura saját egészségének.

Az aggodalmak kezelése

„Nem fekszem tovább azon aggódva, hogy sikerül-e majd elaludnom, hanem inkább felkelek ilyenkor – a figyelemelterelés segít.”¹

Miért fontos ez az idézet?

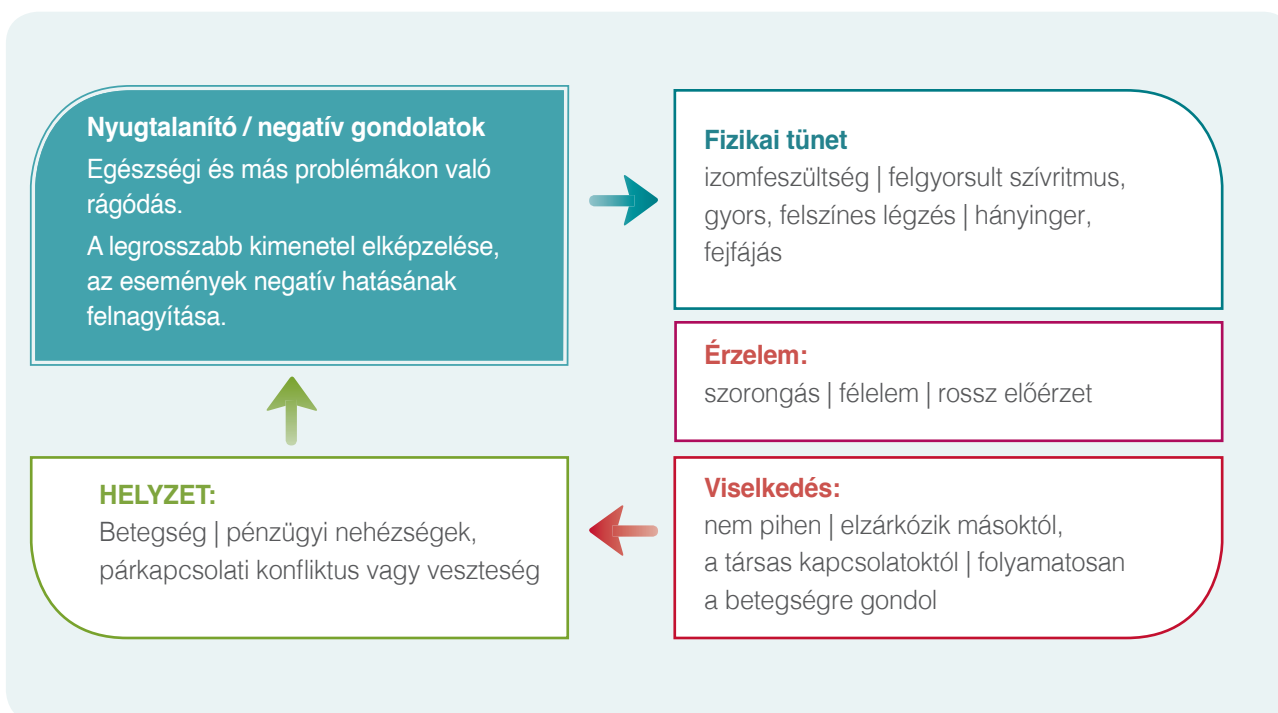
Egy egészségi probléma előidézhethet olyan nehézségeket, amelyek aggodalomra adhatnak okot. Érthető, ha a betegséggel kapcsolatos kockázatok miatt többet aggódunk.

A legtöbbször a jövő miatt nyugtalanodunk: attól tartunk, talán az állapotunk rosszabbodni fog, aggódunk, hogy képesek leszünk-e ugyanolyan aktívak maradni, és hogy a fájdalmunk vagy a kellemetlen érzéseink fokozódni fognak-e. Ezek

mind valós problémák, és az ezeken való töprengés persze segíthet is megoldásokat találni. Végére is, általában jobb egy komoly problémával aktívan foglalkozni, mint figyelmen kívül hagyni azt.

Az aggodalom azonban olykor túlzó mértékűvé is válhat. Lehet, hogy azon kapjuk magunkat, talán egy probléma miatt annyira idegeskedünk, hogy az megzavar minket bizonyos tevékenységekben. Például, amikor megpróbálunk megnézni egy filmet, de nem tudunk rá koncentrálni, mert valami máson rágódunk. Vagy ha nem tudunk rendesen aludni, mert a zavaró aggodalom ébren tart minket. Ha nyugtalanító gondolataink nagyon gyakoriak és több kárt okoznak, mint amennyit segítenek, akkor bizony túlzott aggodalomról lehet szó.

Íme egy ábra, amely szemlélteti, hogy a nyugtalanító gondolatok milyen hatással lehetnek az érzelmekre, a testi állapotra és a cselekedetekre:



¹ Idézet egy krónikus betegséggel élő személytől

Hogyan csökkenthető az aggodalom?

Megmutatjuk, hogyan csökkenthetjük a túlzott aggodalmaskodást és használhatjuk fel aggodalmunkat helyesen.

Az aggodás kezelése felé vezető lépések a következők:

1. A nyugtalanító gondolatok azonosítása.
2. A nyugtalanító gondolatok megkérdőjelezése.
3. A megnyugtató és reális gondolkodás gyakorlása.
4. Aggódásra szánt idő ütemezése
5. Ezen módszerek használata az alváshoz.

1 Az aggodalmak / negatív gondolatok felismerése

A túlzottan nyugtalanító gondolatokat az alábbi jellemzők legalább egyikéről felismerhetjük:

- *Túl sok időt* töltünk egy problémával való foglalatossággal, ez pedig más tevékenységekben is problémát jelent. A problémán való rágódás megnehezítheti a családdal vagy a barátokkal való együttlétet, a szórakozást vagy akár a munkára való koncentrációt.
- A probléma lehető *legrosszabb kimenetelét* képzeljük el, gondolatban felnagyítva a legrosszabb lehetőség esélyét, és figyelmen kívül hagyva a lehetséges pozitív kimenetelét. Ezt a fajta gondolkodást „katasztrofizálásnak” nevezzük.

- A nyugtalanító gondolatokkal együtt *nagyfokú szorongást* tapasztalunk, függetlenül attól, hogy a szorongás testileg (izomfeszülés, fokozott szívverés, szapora légzés, fejfájás, gyomorpanaszok stb.) vagy érzelmileg (félelemérzet, aggodalom, világvége érzése) jelentkezik.
- Az aggodalom miatt nehezen alszunk el, vagy gyakran felébredünk az éjszaka folyamán.
- A problémán való állandó gondolkodás során ritkán jutunk el a probléma jobb megértéséhez vagy új megoldásokhoz – általában az aggodás során csak *körbe-körbe járunk* ugyanolyan típusú problémák körül, anélkül, hogy mindez bármilyen hasznos cselekvéshez vezetne.
- Talán azon kapjuk magunkat, hogy *megpróbáljuk elnyomni a nyugtalanító gondolatokat*, megpróbálunk „nem gondolni” rájuk. Érthető, ha azt szeretnénk, hogy szűnjön meg az aggodás, de ez a technika rendszerint nem működik. Általában minél jobban próbáljuk megállítani nyugtalanító gondolatainkat, azok annál gyakrabban térnek vissza!



A pozitív megküzdési készségek

Amikor túlzottan aggódunk, többnyire úgy érezzük, mintha problémát oldanánk meg, de ez valójában nem visz minket közelebb a valódi megoldásokhoz. Sőt...

Íme az aggodalmak, nyugtalanító gondolatok két gyakori típusa:

a. A rossz dolgok bekövetkeztével kapcsolatos valószínűség túlértékelése

Azt mondjuk magunknak, hogy egy nagyon rossz kimenetel biztosan bekövetkezik, még akkor is, ha megmondták nekünk, hogy ez valószínűtlen. Például azt hajtogatjuk magunknak, hogy testi állapotunk le fog romlani és teljesen másokra leszünk utalva még azután is, hogy az orvos azt mondta, az ezzel a betegséggel élők közül nagyon kevesen válnak mozgásképtelen-

né. Hasznos lehet, ha megkérdezzük: „Milyen gyakran történt ez meg korábban?” és „Mekkora a reális valószínűsége annak, hogy ez valóban megtörténik velünk?” Ezeket az információkat az orvosunktól is megkaphatjuk.

b. Katasztrófizálás

Egy adott helyzetben a katasztrófa esélyének túlértékelése – amikor a helyzetet az indokoltnál még veszélyesebbnek vagy elviselhetetlenebbnek látjuk. Ha például szívbetege esetén azt mondogatjuk magunknak, hogy bármilyen testmozgás szívrohamot fog kiváltani, vagy általa megsérül a szívizmunk. És erről meg vagyunk győződve, még akkor is, ha az orvos azt mondta, az enyhe fizikai megerőltetés jót tesz, és nagyon valószínűtlen a szívroham esélye.



Írjon le néhány nyugtalanító gondolatot, ami mostanában zavarja:

2 Az aggodalmak, nyugtalanító gondolatok megkérdőjelezése

Az aggodalmakkal, negatív gondolatokkal való megküzdés magában foglalja a szorongást okozó helyzetek tudatos *újrágondolását*. Ehhez használhatjuk az **aggodalmaskodó gondolatok megkérdőjelezése** nevű stratégiát:

Gondoljon egy olyan helyzetre, ami miatt aggódik. *Először* is írjon egy rövid feljegyzést a helyzetről. *Másodszor*, írja le azokat az aggodalmaskodó gondolatokat, amelyek szorongást okoznak Önnek. *Harmadszor*, gondolja át a helyzetet, és próbáljon meg realisabb és megnyugtatóbb gondolatokkal előállni az alábbi valóságtesztelő kérdések segítségével.

? Valóságvizsgáló kérdések

SZEREZHETEK-E TÖBB TÉNYSZERŰ ADATOT A GONDJAIMRÓL ESETLEG ÚGY, HOGY MEGKÉRDEZEK VALAKIT?

Gyakran hasznos egy másik személy véleményét is kikérni a problémás helyzetről. Például: állandóan azon aggódik, hogy az egészsége rosszabbodik – ezért beszél egy ápolóval, aki megosztja önnel, hogy a legtöbb ember, aki ezzel a betegséggel él, stabilizálni tudja a tüneteit.

A LEGTÖBB EMBER EGYETÉRTENE AGGODALMAIVAL? HA NEM, AKKOR MIT GONDOLNA A LEGTÖBB EMBER?

Csak képzelje el, hogyan reagálna a legtöbb ember egy ilyen aggodalmaskodó gon-

dolatra. Ennek megfontolása talán segíthet abban, hogy eljusson egy igazságosabb és realisabb gondolkodásmódhoz. Amikor kicsit kívülről szemléli a helyzetet és megvizsgálja a gondolkodását egy másik szemszögből is, könnyebben lehet látni, hogy a gondolatai eltorzultak.

MIT MONDANÉK EGY JÓ BARÁTOMNAK, HA HASONLÓ HELYZETBEN LENNE?

Ha egy barátja túl sokat aggódna, mit mondana neki? Valószínűleg megpróbálna segíteni neki, hogy helyzetét kiegyensúlyozottabban lássa. Emlékeztethetné a barátot egy nehéz, múltbéli helyzetre, amelyet sikeresen kezelte. Lehet, hogy könnyebb realisabban gondolkodni egy barát segítségével.

MILYEN HATÁSA VAN ANNAK, AHOGY GONDOLKODOM? MI FOG TÖRTÉNNI, HA TOVÁBBRA IS PESSZIMISTA MARADOK?

Fontos megérteni, mi is történhet, ha továbbra is fennmarad a túlzott aggodalmaskodás. Vegye figyelembe, milyen hatással lehetnek a sötét gondolatok életminőségére, a másokkal való együttlétekre, új tevékenységek kipróbálására való hajlandóságára, a pihentető alvás képességére, a testi tünetekre, ha ilyen mértékben aggódik. Milyen hatása lehet saját maga és mások életére az, ha túlzó aggodalma fennmarad?

MI LEHETNE EGY MEGNYUGTATÓBB, REÁLISABB GONDOLAT?

Hogyan tudna másképpen, megnyugtatóbb módon viszonyulni ehhez a helyzethez? Létezik olyan gondolkodásmód, amelynek hatására jobban érezné magát a jelenlegi helyzetében?

Példa:

Alíz, aki krónikus fájdalommal küzdő fiatal nő, így válaszolt ezekre a kérdésekre:

Nyugtalanító gondolat:

Mi van, ha a fájdalom olyan elviselhetetlenné válik, hogy nem tudok tovább dolgozni?

és ha ez így marad, az nagy probléma lenne hosszú távon.

Mi lehetne egy realisabb gondolat?

Folyamatosan emlékeztetnem kell magam arra, hogy a fájdalmam nagy valószínűséggel ugyanolyan marad, vagy akár javulhat is – különösen, ha gyakorlom a fájdalom enyhítési módszereket, amelyeket a fájdalomkezelő csoportban tanulok.

Tudok-e több bizonyítékot szerezni a gondolat mellett vagy ellen, esetleg úgy, hogy megkérdezek valakit a helyzetéről?

Megkérdeztem a háziorvosomat – ő azt mondta, hogy a fájdalmam valószínűleg stabilizálódott, és hogy jó eséllyel javulást érhetek el azzal, ha részt veszek a fájdalomkezelő csoportban. A csoport vezetője szerint tevékenyebb lehetek és jobban fogom tudni kezelni a fájdalmat.

A legtöbb ember egyetértene ezzel a gondolattal? Ha nem, mit gondolna a legtöbb ember?

A barátaim szerint túl pesszimista vagyok – de nem hiszem, hogy igazán megértik, milyen lehet ezzel az intenzív fájdalommal együtt élni.

Mit mondanék egy jó barátomnak, ha hasonló helyzetben lenne?

Soha nem mondanék ilyen negatív véleményt egy barátomnak, különösen akkor nem, ha ez egyáltalán nem biztos. Ez túlságosan elkeserítő.

Milyen hatása van annak, ahogy gondolkodom? Mi fog történni, ha továbbra is így gondolkodom?

Annyira aggódom, hogy egy ideje a munkában is nehezen tudok koncentrálni. Emellett rosszul alszom, részben az aggodalom miatt,

3 A megnyugtató és reális gondolkodás gyakorlása

Nem elég csak egy alkalommal előállnunk a megnyugtató és reális gondolattal. Az aggodalmas gondolatok újra és újra megjelenhetnek, míg végül automatikussá nem válnak. A kiegyensúlyozottabb gondolkodás segíthet minket abban, hogy jobban érezzük magunkat, de ez nem lesz rögtön automatikus – legalábbis egy ideig nem. A jó hír viszont az, hogy az aggodás csökkentése és az aggodalmak felülírása nem tart éveket. Valójában azok az emberek, akik gyakorolták a negatív gondolatok kezelésének technikáit, gyakran már pár hét után észreveszik a különbséget a korábbi aggodalmak és a kiegyensúlyozott vélekedés között.

Fontos tudni, hogy a stresszes helyzetek könnyen kiválthatják az aggodást, például:

- a testi tünetek és a fájdalom fokozódása
- szokatlan testi érzetek tapasztalása
- kontrollvizsgálatok, várakozás
- gyógyszerbevitel elfelejtése.

Ahhoz, hogy a legnagyobb hasznát vehessük a negatív gondolatok kezelési készségének, különösen figyelniünk kell gondolkodásunkra olyan stresszhelyzetekben, amelyek nagy valószínűséggel aggodalmat váltanak ki belőlünk.

NYUGTALANÍTÓ GONDOLATOK MEGKÉRDŐJELEZÉSE MUNKALAP:



Nyugtalanító gondolat:

- ..> Tudok-e több bizonyítékot vagy cáfolatot szerezni, esetleg úgy, hogy megkérdezek valakit a helyzetről?

- ..> A legtöbb ember egyetértene ezzel a gondolattal? Ha nem, mit gondolna a legtöbb ember?

- ..> Mit mondanék egy jó barátomnak, ha hasonló helyzetben lenne?

- ..> Milyen hatása van annak, ahogyan gondolkodom? Mi fog történni, ha továbbra is így gondolkodom?

- ..> Mi lehetne egy bátorítóbb, realisabb gondolat?

A pozitív megküzdési készségek



Szedjen össze néhány olyan helyzetet, amelyek során jellemzően nyugtalanító gondolatai vannak:



Amikor stresszhelyzetekben találja magát, gyakorolja tudatosan a reálisabb gondolkodást. Azt viszont ne feltételezze, hogy ez rögtön magától fog menni. Minden alkalom-

mal el kell majd mondania magának, hogy hogyan nézze a helyzetet, valahogy úgy, mint ahogyan egy barátjának adna tanácsot. „Beszéljen vissza” az aggodalmaskodó gondolatoknak. Ne hagyja, hogy a túlzott aggodalom következtében megjelenő rémképek válasz nélkül maradjanak. Minden alkalommal, amikor visszaszól, csökkenti a nyugtalanságát és az aggodalmait, a reális gondolkodást pedig megerősíti. Végül pedig a reális gondolatok nagyobb befolyással lesznek önre, mint az aggodalmaskodó gondolatok.

Kezdetben a reális gondolkodás valótlannak, megtévesztőnek tűnhet. Ha a gondolkodás már egy ideje torzult, nehéz lehet meglátni a valóságot. Képzeljük csak el, hogy folyamatosan azt kérdezzük magunktól: „*Mi van akkor, ha egyre rosszabbul leszek? Mi van, ha a betegségem*

súlyosabb, mint ahogy azt az orvosok gondolják? Mi van akkor, ha én a ritka esetek közé tartozom?” Ha ezeket a gondolatokat rendszeresen felvetjük magunkban, akkor érthető módon folyamatos szorongást fogunk érezni. Tegyük fel, rájövünk, hogy ez túlzott aggodás és helyette egy reális gondolattal állunk elő: *«Nagy a valószínűsége annak, hogy valójában nem leszek rosszabbul, sőt, az a reálisabb, hogy jobban leszek, tehát miért pazarolnám az időmet arra, hogy a rosszabb kimenetelre gondoljak?»*. Eleinte ez a reális gondolat hamisnak fog tűnni, mintha csak áttatnánk magunkat. Csak idővel és ismétléssel fogjuk a reális gondolkodás – **ami az igazság** – eredményét igaznak érezni. Végül a reális gondolatokat egyre könnyebben el fogjuk fogadni és azokat természetesebbnek, valósnak fogjuk érezni.

4 Aggodásra szánt idő ütemezése

– a konstruktív aggodás

A túlzott aggodalmaskodással az a legnagyobb probléma, hogy megzavar bennünket *különböző tevékenységek folytatásában*: például filmnézésben, baráti beszélgetésben vagy könyvolvasásban. Ez rossz következményekkel járhat: egyrészt így nehezebb elmerülnünk ezekben a tevékenységekben és élvezetet találni bennük, vagy megfelelően végezni őket. Másrészt pedig, így arra a problémára sem fogunk tudni megfelelően koncentrálni, amely miatt aggodunk, mert a másik tevékenység elvonja tőle a figyelmünket! Nem tudunk egyszerre filmet nézni és közben egy fontos problémán rágódni. Mindkét tevékenységbe bele fogunk bukni. Ahogy fentebb elmagyaráztuk, ha megpróbáljuk magunkat arra kény-

szeríteni, hogy „ne gondoljunk rá”, az valószínűleg nem fog működni.

Amit ehelyett tehetünk, az az, hogy beiktatunk egy bizonyos időt a hét folyamán, amikor célzottan a problémáinkon való aggodalmaskodásra koncentrálnunk. Ez alatt az „aggódási idő” alatt nem szabad semmi olyat tennünk, amely eltereli a figyelmet a problémáinkról. Ütemezzünk be egy konkrét időpontot, amikor például egy órát csak az aggodásra szánunk, ügyelve arra, hogy ne szakítsanak minket félbe e fontos feladat közben.

Ezt az aggodásra szánt időszávot írjuk be a napi-
rendünkbe is, és *csak ebben a kitűzött időpontban foglalkozunk az aggodalmainkkal*. Ennek a beütemezett, konstruktív aggodásnak az a célja, hogy a folyamatos, körkörös negatív gondolatok helyett a megoldás felé aggodhassunk. Ha az aggodás így történik, az nagyobb valószínűséggel segít megoldani a problémákat.

Ahhoz, hogy az aggodalmaskodásból a lehető legtöbbet profitálhasson, keressen az otthonában egy kényelmes helyet – esetleg egy csendes sarokban álló íróasztalt – és gondoskodjon arról, hogy legyen önnél papír és toll vagy akár számológép – bármi, ami segít a problémákon és azok megoldásain való gondolkodásban. Az aggodásra szánt idő beütemezése rövid távon növelheti a nyugtalanságát, de hosszú távon a túlzott aggodást felváltja a problémamegoldás.

Hasznos módja az aggodásra szánt idő megszervezésének a könyv *Problémamegoldás* című részének (42. oldal) használata. Ez mutatja, miként közelíthet meg egy probléma konkrét lépések sorozatában. Ezt mutatja be a következő példa is:

A pozitív megküzdési készségek

PROBLÉMA: Attól félek, ha bármilyen testmozgást végzek, rontom a szívem állapotát.

Terv	Előnyök	Hátrányok
Szinte minden fizikai tevékenységről lemondok, a nap nagy részében ágyban pihenek.	- Nem kockáztatnám, hogy a testmozgás rontson az állapotomon. - Nem érezném azt a szorongást, amit akkor érzek, amikor sétálok.	A rehabilitációs nővér azt mondta, az inaktivitás valójában gyengítene és hosszú távon rontaná az egészségi állapotomat.
Abbahagyom az aggodást a fizikai tüneteim miatt, csak elmegyek és végzem a dolgomat minden nap, ahogy korábban is tettem.	Sokkal érdekesebb lenne, mint állandóan otthon maradni.	A nővér azt is mondta: ha túlságosan megerőltetem magam, akkor fizikailag „összeomlok”, és sokáig nem leszek képes számos tevékenységet elvégezni.
Az egészségügyi személyzet által javasolt módon ütemezem a tevékenységeimet.	- Érdekesebb lenne, mint állandóan otthon maradni. - Ha egyeztetek a gyógytornásszal és az orvosommal, kevésbé esnék túlzásba, nem rontanám az egészségemet..	Némi szorongást éreznék, ezért lassan kellene növelnem az aktivitási szintemet.

Érdemes lehet néhány mappát készíteni, minden problémának egyet-egyét. Ezekben tárolni tudja a probléma megoldását célzó jegyzeteket. Így egymás után dolgozhat a felmerülő gondokon, amelyek miatt aggódik. Aztán amikor elhelyezkedik az „aggodalmaskodásra kijelölt helyen”, vegye elő az első mappát, és kezdjen hozzá a munkához. Igyekezzen különböző megoldásokat találni a problémára, amit a

következő hetekben majd elkezd kipróbálni. Ha mindent megtett az adott problémával kapcsolatban, és nincs több megoldási ötlete, csukja be a mappát, tegye vissza a polcra, és vegye elő a következő probléma mappáját. Próbáljon meg addig az aggodalmaskodásra kijelölt helyen maradni, amíg az erre szánt idő eltelik. Ha úgy tűnik, hogy nem ütemezett be elég időt az összes probléma átgondolására, akkor legkö-

zelebb hosszabbítsa meg az aggodalom kezelésére szánt időt. Ha úgy tűnik, hogy túl sok időt ütemezett be az aggódásra, legközelebb rövidebb idővel számoljon.

Az a fontos, hogy az aggodalmait minden időt megkapjanak, amire csak szükségük van. Ha egy nyugtalanító gondolat akkor ugrik be, amikor éppen valami mást próbál csinálni, például filmet nézni, ne igyekezzen azonnal abbahagyni az aggodalmaskodást – ez általában nem működik. Ne feledje, hogy az aggodalmas gondolat azt jelenti, hogy őrlődik egy probléma miatt, és gondolkodnia kell rajta – *csak nem most*. Képzeld el ehelyett, hogy óvatosan elhelyezi az aggodalmas gondolatot, problémát egyik polcon lévő mappájába, mintha azt mondaná neki: „Fontos vagy, tehát alaposan át kell gondoljalak – ezért felraklak a polcra, és a konstruktív aggodással töltött idő alatt majd leveszlek – ekkor annyi időt kapsz, amennyire csak szükséged van”. Emlékeztesse magát arra, hogy az aggodás késleltetett, de nem fog elmaradni. Ez általában elég ahhoz, hogy az aggodalom mértéke csökkenjen.



5 Ezen módszerek használata az alváshoz

Ha túl sokat aggódunk, az hatással lehet az alvásunk minőségére is. Lehet, hogy az ágyban fekszünk, forgolódunk, és próbálunk elaludni – azonban a gondolataink újra és újra ugyanazon probléma körül keringenek.

Az aggodalmak különösen zavarónak tűnhetnek az éjszaka közepén. Hajnali háromkor egyébként is nehéz reálsan, kiegyensúlyozottan gondolkodni, és könnyen belemerülhetünk a katasztrofizáló gondolkodásba.

Ilyenkor a következőt érdemes kipróbálni: ha már húsz perce az ágyban fekszik és próbál elaludni, de az aggodalmak ebben megzavarják, keljen ki az ágyból. Menjen az „aggodalmaskodásra kijelölt helyre”, és vegye elő a mappákat, amelyekben a problémákat tartja számon. Vegye le az első mappát, és olvassa át, amit az adott problémáról írt. Miután átolvasta, kérdezze meg magától: „Van valami, amire eddig nem gondoltam vagy nem realizáltam, így hozzá kellene tennem az eddigi feljegyzéseimhez?” Ha a válasz *nem*, akkor lépjen tovább a következő probléma mappára. Ha a válasz igen, akkor egészítse ki az új információkkal vagy tervekkel a jegyzeteit, majd lépjen tovább a következő problémára.

Valószínűleg nem fog sokáig tartani az összes probléma-mappán végigmenni – többnyire csak azt fogja átnézni, amit már az aggodalmaskodásra szánt idő során leírt. Ha átnézte az összes probléma mappát, tegye vissza a polcra. Aztán amikor végül álmosnak érzi magát, feküdjön vissza az ágyba. Ha ezután az aggodalmak ismét úgy kezdenek el jelentkezni, hogy megzavarják az alvást, nézze át újra a probléma mappákat. Ezt a módszert elalvás előtt gyakran csak néhányszor kell megismételni.

Aggodalmak kezelése:

Dávid története



Dávid egy vállalat marketing igazgatójaként dolgozott. Büszke volt arra, hogy sikeresen vezetett összetett projekteket is. A munkájának szentelte az életét, így gyakran estig dolgozott. Egyedül a cigarettaszünetek jelentették számára a kikapcsolódást. Dávid körülbelül 20 éve napi egy doboz cigarettát szívott. Gyakran gondolt a leszokásra, és szándékában állt csatlakozni egy dohányzásról leszoktató programhoz, de majd akkor, amikor már nem érzi magát annyira stresszesnek. Ám, amikor 57 éves lett, észrevette, hogy állandóan köhög és edzés után szaporán lélegzik. Elment a háziorvosához. Miután megvizsgálták és elküldték tüdőrontgenre, orvosa közölte vele, hogy krónikus obstruktív tüdőbetegségben (COPD) szenved. Bár ez sokkoló volt, Dávid megkönnyebbült, hogy nem tüdőrákról van szó.

Mégis észrevette, hogy sok nehézsége van a légzéssel és aktivitásával. A következő néhány évben tünetei egyre rosszabbodtak – és végül korai nyugdíjba kellett vonulnia. Ez drámai változást hozott számára – a munkája nélkül Dávid elveszettnek érezte magát. Sokszor aggódott, különösen akkor, amikor észrevette, hogy nehezebben veszi a levegőt.

Egy nap, amikor sietve át akart kelni az úttesten hirtelen úgy érezte, hogy nem kap levegőt, mintha fuldokolna. Rettentően megrémült. Ez a kellemetlen érzés néhány perc múlva elmúlt, de lelkileg nagyon megrázta. A testedzés és mozgás is felzaklatta – hiszen, ha bármilyen változást tapasztalt a légzésében, az már pánikkal töltötte el. Emiatt felkeresett egy szakorvosi rendelőt, és az ottani doktor szorongásoldó gyógyszert írt fel neki. Dávid kipróbálta az orvosságot, és az segített neki megnyugodni. Ugyanakkor továbbra is került bármilyen testmozgással járó tevékenységet, és továbbra is rettegett, amikor megváltozott a légzése, mert ilyenkor azt hitte, megfullad.

Amikor legközelebb felkereste háziorvosát, a doktor biztosította arról, hogy a mérsékelt testmozgás jót tesz neki. Dávid számára azonban nehézséget jelentett a mozgás és a rehabilitáció, mert nagyon aggódott a fulladás miatt. Az orvosa adott neki egy példányt ebből a munkafüzetből, és azt javasolta neki, hogy olvassa el az Aggodalmak kezelése és a Relaxáció című részeket, valamint beutalta őt egy klinikai szakpszichológushoz is. A pszichológus segített Dávidnak megérteni, mi történt vele: amikor egy COPD-s személy hirtelen túlzott mértékű mozgásba kezd, valószínűleg – átmenetileg – nehezen jut elegendő oxigénhez. Úgy érezheti, mintha nem kapna levegőt, és nagyon szorongóvá válhat. Sajnos a szorongás pedig tovább fokozza a légszomj érzését – és még több félelmet kelt.

A legjobb módja ennek az ördögi körnek a megszakítására nem az, hogy minden tevékenységet elkerül és szorongás elleni gyógyszerekre támaszkodik. Ehelyett a legjobb, ha:

- 1) kerül a hirtelen, túlzott mértékű mozgást; és
- 2) azonosítja az olyan torz, irreális gondolatokat, mint például a „*meg fogok fulladni*”, és reális gondolatokkal helyettesíti azokat.

A pszichológus megmutatta Dávidnak, hogyan kell légzéstechnikát végezni (lásd a Relaxáció című fejezetet). Így, amikor egy adott tevékenység után légszomjat érzett, elkezdte gyakorolni a lassú

» folytatás

A pozitív megküzdési készségek

» Aggodalmak kezelése: Dávid története

légzést, és emlékeztette magát arra, hogy amit tapasztal, az nem életveszélyes és hamarosan elmúlik. A légzése ennek hatására fokozatosan normalizálódott. Ahogy megtanulta használni ezt az új stratégiát, Dávid sokkal kevesebbet aggódott, és többé nem volt szüksége szorongás elleni tablettákra.

Dávid egy másik problémán is dolgozott a pszichológussal. Miközben megbeszélték az egészségével kapcsolatos gondolatait, Dávid arról számolt be, hogy depresszív gondolatai is vannak: „*Mivel ezt én tettem magammal (a dohányzással), megérdemlem, hogy szenvedjek*”. Az ilyen gondolkodás pedig megnehezítette számára, hogy energiát fordítson az öngondoskodásra. Dávid végül a Depresszív gondolkodás kezelése készséget használta arra, hogy megkérdőjelezze ezt a torz gondolatot, valahogy így:

Helyzet: Megkapja a COPD-ről szóló diagnózist

Depressziós gondolatok	Igazságos és reális gondolatok
<i>Megérdemlem, hogy szenvedjek, mert én tettem ezt magammal.</i>	• Nem igazságos azt mondani, hogy büntetést érdemlek, mert nem szoktam le a dohányzásról – ez az a fajta depresszív gondolkodás, amit „kell – kellene” gondolatoknak nevezünk, és amelyben igazságtalan elvárásokat támasztunk magunkkal szemben. • Az, hogy COPD-os vagyok, elég nagy teher. Miért rontanám tovább a helyzetet? Kinek tesz az jót, ha még jobban szenvedek? • Soha nem választottam ezt a betegséget. • Ha most leszokom a dohányzásról, akár ötven százalékkal is csökkenthetem a tüdőrák kockázatát, ezért van értelme teljes mértékben odafigyelni az öngondoskodásra, beleértve a dohányzásról való leszokást is. • Ahelyett, hogy dühös lennék, amiért a múltban nem gondoskodtam magamról, sokkal több értelme van annak, ha a jelenben gondoskodom magamról.

Dávid gyakorolta a reális gondolatok behívását, és ezek könnyebbé tették öngondoskodását is. A pszichológussal való munka hatására és az ebben a munkafüzetben tanult készségek segítségével Dávid fokozatosan egyre többet mozgott, és csatlakozott egy dohányzásról való leszokást támogató csoporthoz is. Emlékeztette magát, hogy kerülje a hirtelen, túlzott mértékű testmozgást, és a légzésével kapcsolatos torzult gondolatokat kiegyensúlyozott gondolatokkal helyettesítse. Folyamatosan gyakorolta a légzéstechnikát. Ezeket az öngondoskodási stratégiákat alkalmazva általános egészségi állapota és tüdőkapacitása is javult és sokkal boldogabb lett.

VISELKEDÉS- AKTIVÁCIÓ

„Új egyensúlyt kell kialakítani – változtattam a tevékenységeimen, hogy testileg-lelkileg annyira aktív legyek, amennyire csak lehetséges. Tevékeny résztvevője akarok lenni a saját életemnek, ne hogy depressziós legyek.”¹

Miért fontos az aktivitás?

A különböző egészségi állapotok korlátozhatnak bennünket olyan tevékenységek elvégzésében, amelyeket korábban nagyon élveztünk. Esetleg kerülnünk kell bizonyos aktivitásokat, amelyek súlyosbítják a tüneteinket, vagy nincs elég erőnk bármibe is befogni. Előfordulhat, hogy sokat kell a tevékenységeken változtatnunk, hogy egy másfajta „egyensúlyt” hozzunk létre.

Az is lehetséges, hogy a szükségesnél jobban visszاسzorítjuk a tevékenységek elvégzését, és ennek következtében inaktívvá válunk. Néha előfordul, hogy bizonyos betegségekkel élők tartanak attól, hogy bármilyen fizikai aktivitást végezzenek, félvén, hogy ez ronthat az állapotukon. Talán akár egy rövid séta is felerősíti tüneteiket és túlzottan kimerítő lehet. Érthető, hogy szorong a mozgása miatt – például ha sétál a háztömb körül és fájdalmat tapasztal, aggódni kezdhet, hogy a séta kockázatos lehet az egészségére nézve. Az is megtörténhet, hogy a rossz hangulat, az aggodalmak miatt csökkenti az aktivitását, vagy éppen elbátortalanodott.

Azonban, ha inaktívvá válik, talán olyan tevékenységeket is elkerül, amelyek megkönnyítenék az állapotával való együttélést. A rehabilitáció, az új

alapállapothoz való alkalmazkodás fontos része, hogy aktívabbá váljunk vagy aktívak maradjunk fizikailag és szociálisan is.

Hogyan tudom növelni az aktivitási szintemet?

Előfordulhat, hogy teljesen új tevékenységeket kell találnunk, amiket élvezni tudunk. Lehet, hogy ezek a tevékenységek kisebb fizikai terheléssel járnak, de olykor csak egyszerűen mások, mint amiket korábban csináltunk. Az a fő, hogy olyan tevékenységeket találjunk, amelyek bevonnak minket a mindennapi életbe anélkül, hogy súlyosbítanák az egészségi állapotunkkal együtt járó tüneteket, és amelyektől a kedvünk is jobb lesz. Ezáltal képesek leszünk könnyebben kezelni az egészségünkkel kapcsolatos teendőket. A cél az, hogy olyan feladatok kitűzésével növeljük aktivitásunkat, amelyek kihívást jelentenek, de nem nyomasztóak.

Különösen jutalmazó, ha mindezt másokkal tesszük. Ha megbetegszünk, kiemelkedő fontosságúvá válik a családdal, a barátokkal és az egészségügyi személyzettel való kapcsolat. A gyakorlati és érzelmi támogatás, amit kapunk, rendkívül értékes.

„Bármivel is kerülünk szembe – súlyos betegség, válás, munkahely elvesztése, egy szeretettünk halála miatti gyász – nem kell egyedül szembenéznünk vele. Ha megosztod a tapasztalataidat más emberekkel, akik megértenek és képesek együttérezni veled a nehézségekben, az olyan segítség lehet, amit még csak most kezdünk megérteni.”

J. Gottman (2002).

A boldog házasság hét titka

¹ idézet egy krónikus betegeket támogató csoport egyik tagjától.

Ebben a részben megtanulhatjuk, hogyan maradjunk mozgásban, ennek segítségével fenntarthatjuk azt az aktivitási szintet, ami jótékony hatással van az egészségünkre, jót tesz a hangulatunknak, és összeköt minket más emberekkel.

A viselkedésaktivációhoz vezető lépések a következők:

1. Ismerjük meg a határainkat!
2. Keressünk új tevékenységeket!
3. Válasszunk ki ezek közül két tevékenységet!
4. Tűzzünk ki reális célokat!
5. Ériük el a célokat!
6. Tekintsük át a célokat!

1 Ismerjük meg a határainkat!

Fontos, hogy megértsük az egészségi állapotunkkal kapcsolatos korlátokat és lehetséges kockázatokat. Ez segít, hogy biztosak legyünk abban, nem ártunk magunknak, amikor elkezdjük fokozni az aktivitási szintet. Tájékozódhatunk az orvosoktól, ápolóktól, gyógytornászoktól vagy más egészségügyi dolgozóktól. Lehetséges, hogy elérhetők edukációs foglalkozások, nyomtatott anyagok, amelyeket elolvashatunk, vagy akár hasznos információkat találhatunk az interneten is. Fontos az is, hogy legyünk tisztában azzal, miszerint egyes internetes weboldalak pontosak és hasznosak, mások viszont pontatlanok és esetleg akár veszélyesek is lehetnek. Megkérhetjük az egészségügyi dolgozókat, hogy ajánljanak megbízható weboldalakokat. A következő témákkal kapcsolatos információk lehetnek hasznosak:

- Mely tevékenységek jelenthetnek kockázatot az egészségi állapotunkra?
- Mi a számunkra megfelelő aktivitási szint, akár az aktivitás mennyiségét, akár a fizikai aktivitás időtartamát és nehézségét tekintve?
- A felépülést és a tünetek kontrollját segítő tevékenységek listája (például olyan testmozgás, amely javítja a tüdő-, vagy szív működését).

Érdemes megnézni a munkafüzetben a fájdalommal foglalkozó részt (98. oldal), amely segíthet az esetleges fájdalmat kiváltó tevékenységekkel kapcsolatos döntések meghozatalában.

Ütemezés

Ha megváltozott az egészségi állapotunk, akkor fontos lehet, hogy megtanuljuk megfelelően ütemezni a tevékenységek elvégzését. A cél egy reális általános aktivitási szint meghatározása, amely még egy rosszabb napon is a teljesítőképességünk határain belül van. Így biztosan minden nap elérjük ezt a szintet. Ha nehezen tudjuk tartani a kijelölt aktivitási intenzitását, akkor talán túl magasra helyeztük a lécet és mérsékelni kell a saját elvárásainkat. Ha a legtöbb tevékenységet túl nehéznek találjuk, kérjünk javaslatokat az orvostól.

A következőkben háromféle aktivitási mintát láthatunk: **csökkent aktivitás**, **túlzott aktivitás** és az **ütemezett aktivitás**.

Csökkent aktivitás (nem ajánlott)

Aggodalom a kimerülés és/ vagy a tünetek súlyosbodása miatt

Csökkent erő, **kevesebb** energia,
több fájdalom.

Szinte minden fizikai és szociális aktivitás
kerülése vagy **csökkentése**.

Túlzott aktivitás (nem ajánlott)

Frustráció az egészségi állapot miatt

A korlátok elutasítása

Kimerítjük magunkat | „**Összeomlás**”,
ami után napokba vagy hetekbe telik
a felépülés.

Túlerőltetés, hogy a lehető legtöbbet
tegyük, különösen a „jó napokon”.

Ütemezett aktivitás (ajánlott ✓)

Ismerjük meg a határainkat

Találjunk biztonságos és hasznos tevékenységeket!

Ha már kényelmesen meg tudjuk csinálni
ezeket a tevékenységeket, fontoljuk meg
új célok kitűzését, hogy növeljük
az aktivitási szintet.

Reális célok kitűzése
minden napra, még a „rossz napokra” is.

2 Keressünk új tevékenységeket!

Ezek azok a tevékenységek, amelyek illeszkednek az aktuális egészségi állapotunkhoz. Például, ha a betegség miatt gyorsan elfáradunk, akkor nem lenne reális megerőltető testmozgást vállalni. De még alacsonyabb fizikai igénybevétel mellett is számos olyan tevékenység létezik, amely érdekes, élvezetes és jótékony hatással van az egészségre. Három fő terület van, ahol újfajta tevékenységeket találhatunk: az élvezetes tevékenységek, a más emberekkel való időtöltés és az öngondoskodás.

Élvezetes tevékenységek

Például: Elmenni sétálni. Egy érdekes magazin vagy könyv olvasása. Filmnézés. Elmenni egy meccsre vagy színházba.

Az ezeken a területeken folytatott gyakoribb tevékenységek az alábbiak révén fognak változást hozni:

- emlékeztetnek azokra a tevékenységekre, amelyek korábban is fontosak voltak,
- jó érzést okoznak amiatt, hogy erőfeszítéseket teszünk az egészségünkért.

Emberekkel való időtöltés

Példák: Vacsorázni menni egy baráttal. Közösségbe menni. Családi kirándulás tervezése a hétvégére. Gyermek focimeccsén való részvétel.

A másokkal való időtöltés hasznos, mert:

- erősíti a másokhoz való kapcsolódás érzését,
- lehetőséget ad másoknak arra, hogy érzelmi vagy gyakorlati támogatást nyújtsanak,
- eltereli a figyelmet a betegség miatti aggodalmakról.

Ha el vagyunk szigetelve a többi embertől, nehezebb foglalkoznunk egy egészségi problémával. Ez történhet amiatt, mert kevés kapcsolatunk volt, amikor a betegség kialakult, vagy a betegséggel járó stressz miatt visszahúzódtunk másoktól. Mindkét esetben a feszültség, az ingerlékenység vagy a rossz hangulat megnehezíti a kapcsolatok kialakítását, vagy a meglévő kapcsolatok ápolását.

A társas kapcsolatok növelésének egyik módja, hogy újra bekapcsolódunk azokba a tevékenységekbe, amelyeket korábban élveztünk, de már nem folytatunk. Ez magában foglalhatja a családi eseményeken való részvételt, amelyeket betegségünk miatt kerültünk, vagy olyan



Élvezetes tevékenységek – írjuk le az ötleteinket:

barátok és ismerősök felkeresését, akikkel megszakadt a kapcsolat. Egy másik lehetőség valamilyen tanfolyamra vagy önkéntes szervezetbe való jelentkezés. Továbbá, megfontolandó a részvétel a betegség kezelését támogató csoportokban, amelyeket a helyi egészségügyi intézmények/egészségfejlesztési szervezetek biztosíthatnak. Az olyan krónikus betegségek esetén, mint a cukorbetegség, az ízületi gyulladás, a COPD vagy a szívkoszorúér-betegség, gyakran szponzorálnak ilyen jellegű támogató csoportokat nonprofit társaságok, alapítványok, és ezek számos közösségben elérhetőek. Érdeklődjünk a háziorvosnál vagy más egészségügyi szolgáltatónál, hogy a környezetünkben milyen lehetőségek vannak!



Öngondoskodás

Például: Időt szánni a zuhanyzásra és a tisztálkodásra. Elmenni sétálni. Kíméletesen nyújtani. Egészséges reggelit fogyasztani. Egészségügyi öngondoskodási tevékenységet végezni, például tesztelni a vércukorszintünket.

Ezen a területen folytatott gyakoribb tevékenységek a következők révén hozhatnak változást:

- közvetlenül növeli a fizikai jólét érzését,
- segít a hangulat szinten tartásában,
- emlékeztet az erősségeinkre és képességeinkre.



Emberekkel való időtöltés – írjuk le az ötleteinket:

Tevékenységek

Koncert, opera vagy balett látogatása	Horgászat
Teázás vagy kávézás a barátokkal	Imádkozás
Részvétel családi összejövetelen	Kertészkedés vagy kerti munka
Nevetés	Gyönyörködés egy szép tájban
Kikapcsolódás, relaxálás	Masszázs
Idegen nyelvek tanulása és gyakorlása	Találkozás régi barátokkal
Állatok társasága	Buli vagy összejövetel szervezése
Valami újat tanulni	Vásárlás
Időtöltés barátokkal	Természetjárás
Zenehallgatás	Napozás
Együttlét a szülőkkel	Szabad levegőn lenni (park, piknik)
„Nem mindennapi” munkák elvégzése a ház körül	Rejtvények, keresztrejtvények stb. megfejtése
Rádióhallgatás	Fodráshoz vagy kozmetikushoz menni
Biciklizés	Úszás
Meditálás vagy jógázás	Múzeum vagy kiállítás megtekintése
Csónakázás	Séta
Utazások vagy nyaralások tervezése	Egy színdarab megnézése
Szobanövények gondozása	Beszélgetés filozófiáról vagy vallásról
Sakk vagy dámajáték	Étterembe menni
Főzés	Beszélgetés sportról
Golfozás	Rock koncertre menni
Táncolás	Valaki tanítása
Teniszezés	Sporteseményre menni
Kézműveskedés vagy alkotás	Utazás
Társadalmi, politikai tiltakozás	Árverésekre, bolhapiacra járni
Házimunka, mosás, takarítás	Utazás egy csoporttal
Szakirodalom olvasása	Egyházi rendezvények látogatása
Szentírás olvasása	Barátok meglátogatása
Foglalkozás gyerekekkel	Előadásokra járni
Történetek vagy regények olvasása	Fafeldolgozás, ácsmunka
Hosszabb utazás autóval	Könyvtárba járni
Dolgok megjavítása	Politikával foglalkozni
Felfedezés (túrázás stb.)	Moziba járni
Futás, kocogás vagy más testmozgás	Naplóírás



Egyik választott tevékenység:



Másik választott tevékenység:

4 Tűzzünk ki reális célokat!

Mindkét kiválasztott tevékenységhez tűzzünk ki egy-egy megvalósítható célt a következő hétre. Tartsuk szem előtt, hogy az aktuális egészségi állapot vagy az esetleges rossz hangulat megnehezítheti annak elkezdését – ezért fontos, hogy a kitűzött célok, különösen a kezdeti célok *elérhetőbbek* legyenek, mint amelyeneket általában kitűzünk.

Például, ha szeretnénk elkezdni a helyi gyógyfürdőben tartott vizitornára járni, az első cél az lehet, hogy felvesszük a kapcsolatot a fürdővel és érdeklődünk az órarend felől.

Ha megszakadt a kapcsolatunk másokkal, az első cél lehet az, hogy telefonon beszéljünk egy baráttal tíz percig.

A siker érdekében fontos, hogy a tevékenység célokat a következők jellemezzék:

Konkrét

Világos elképzelésünk kell legyen a célról annak érdekében, hogy tudjuk, sikerrel teljesítettük-e (például, „elmegyek vacsorázni egy barátommal a jövő héten egyik nap” ahelyett, hogy „legyek újra társasági ember”).

Reális

Talán csábító lehet a gondolat, hogy a célokat az alapján határozzuk meg, mire kell képesnek lennünk szerintünk. Próbáljuk meg ezt elkerülni. Tartsuk szem előtt, hogy az egészségi

állapotunk vagy a rossz hangulatunk lassíthat minket, és megnehezítheti a dolgok elvégzését. A céljainknak elég könnyen elérhetőnek kell lenniük ahhoz, hogy akkor is célba érjünk, ha rossz a kedvünk és kevés az energiánk. Néha egy új tevékenység elkezdésének gondolata nyomasztónak tűnhet. Ebben az esetben próbáljuk meg azt a célt kitűzni, hogy először begyűjtjük a tevékenységgel kapcsolatos információkat (például „utána nézek, hogy milyen testmozgási lehetőségek vannak a közösségi központban”, ahelyett, hogy „elkezdek minden nap edzeni”).

Nézzük meg egy 1-től 10-ig terjedő skálán (ahol az 1 azt jelenti, hogy egyáltalán nem bízunk, a 10 pedig azt, hogy a lehető legjobban bízunk), mennyire tűnik reálisnak, hogy képesek leszünk elérni a kitűzött célt?

Reálisnak lenni azt jelenti, hogy olyan célt választunk, amelyet akkor is tudunk teljesíteni, ha rossz a hangulatunk vagy kevés az energiánk.

Egy 1-től 10-ig terjedő skálán mennyire biztos, hogy képesek leszünk elérni a célt (ahol az 1 = egyáltalán nem, a 10 = teljesen biztos)?



- Ha magabiztosságunkat a 7-es alá értékeljük, érdemes felülvizsgálni a célt. Melyek a cél megvalósításának az akadályai, és hogyan lehet ezeket leküzdeni? Gondolkodjunk el azon, hogyan növelhetjük magabiztosságunkat!
- Ha csak 5-ösre értékeljük a magabiztosságunkat a cél megvalósítása kapcsán, akkor valószínűleg érdemes változtatni rajta. Egy szerényebb cél kitűzésével meg tapasztalhatjuk, milyen érzés, ha sikerülnek a dolgok – és erre a sikerélményre aztán építhetünk.

Terv készítése

Fontos, hogy világos elképzelésünk legyen, hogy mikor és hogyan fogjuk elérni a célt (például: „Sétálok 15 percet csütörtök este, pontban vacsora után” sokkal konkrétabb cél, mint az, hogy „többet fogok sétálni”). Olyan célokat tűzzünk ki, amelyek megvalósíthatóak ezen a héten. Döntsük el, milyen gyakran és mennyi ideig fogjuk csinálni a tevékenységet, és pontosan mikor fogjuk elvégezni azt.

Íme egy példa a célmeghatározásra.

Ferenc két célt tűzött ki: némileg több testmozgást végezni (a gyaloglás teljes mellőzése helyett hetente egy rövid sétát tűzött ki célként), és a társas aktivitásának növelését (a társas együttlétek elhanyagolása helyett a feleségével és a lányával minden második héten programot szervez). A céljai a következőképpen néztek ki:

Tevékenység célok	Milyen gyakran?	Pontosan mikor?
Séta, 15 perc	Kezdetben hetente egyszer	Csütörtök kora este
Program a feleségemmel és a lányommal	Kéthetente egyszer	Szombat vagy vasárnap este



Most rajtunk a sor, hogy megírjuk a tevékenységi célokat:

Tevékenység célok	Milyen gyakran?	Pontosan mikor?
1.		
2.		

5 Érjük el a céljainkat!

Gyakran nem lesz kedvünk a kiválasztott tevékenységhez. A krónikus betegség, különösen, ha rossz hangulattal párosul, csökkentheti a lelkesedést. De ha megvárjuk, amíg „kedvünk lesz hozzá”, akkor valószínűleg semmi sem fog történni. Azért kezdjük el a tevékenységet, *mert célként kitűztük magunk elé, és mert ez segíteni fog abban, hogy jobban legyünk.* Miután kipipáltuk a célokat, látni fogjuk, hogy mit értünk el. Talán az aktívabb életvitel kezdeti lépéseiben nem találunk örömet. De ahogy folyamatosan növeljük az aktivitási szintet és a rehabilitációra összpontosítunk, visszanyerjük képességünket, hogy az általunk végzett tevékenységeket újra élvezzük. Sőt, képesek leszünk újra motiválni magunkat!

Ha teljesítettünk egy célt, gratuláltunk magunknak? Ha nem, akkor most tegyük meg. A rossz közérzet arra készíthet, hogy azokra a dolgokra összpontosítsunk, amiket nem tettünk meg, és figyelmen kívül hagyjuk vagy lebecsüljük az elért eredményeket. Ez tovább ronthatja a hangulatunkat, mert folyamatosan úgy gondoljuk, kudarcot vallottunk. Bármilyen kicsinek is tűnnek, tudatosan emlékeztessük magunkat az elért eredményekre. *„Rendben, úgy terveztem, hogy körbesétálok a háztömböt, és meg is tettem. Szép munka!”* Ha azon kapjuk magunkat, hogy lebecsüljük a saját teljesítményünket (*„Nem is volt nagy dolog, amit tettem”*), ne feledjük, hogy a kis célok teljesítése egy gyengébb egészségi állapottal együtt, olyan, mintha egy rövid távot valamilyen nagyon nehéz csomaggal kellene megtenni. A célok teljesítése kihívást jelent, és megérdemeljük emiatt az elismerést. Ne hagyjuk figyelmen kívül a kis győzelmeket!

Ha nem sikerült, mi állt az utunkba? Mit tehetünk annak érdekében, hogy legközelebb sikerrel járjunk? Lehet, hogy célkitűzésünk túl ambiciózus volt, ez esetben próbáljuk meg a következő héten alacsonyabbra tenni a léceket, vagy helyettesítsük tervünket egy másik céllal. Amikor rosszul érezzük magunkat vagy szorongunk, gyakran túl távoli célokat állítunk magunk elé, amiket nem érünk el, és ettől még jobban elkedvetlenedünk. A probléma nem az, hogy lusták vagyunk, hanem az, hogy túlságosan is igyekszünk meggyógyulni! Találjunk egy olyan tevékenységet, amit akkor is el tudunk végezni, *ha az elmúlt héthez képest ezen a héten sem érezzük jobban magunkat.* A trükk az, hogy egy olyan kisebb célt találjunk, amit szinte biztosan el tudunk érni.

Egy telefonhívás, egy séta a környéken, egy egészségügyi öngondoskodási tevékenység vagy akár öt perc eltöltése egy hobbival – ezek a célok mind tökéletesen reálisak. Ahogy a hangulatunk javul, többre leszünk képesek. De most engedjük meg magunknak, hogy **lassan, elérhetőbb célokkal kezdjünk!**

6 Tekintsük át a célokat!

Miután két hétig dolgoztunk a célokon, vizsgáljuk felül a helyzetet!

Szeretnénk kissé növelni a célkitűzések nehézségét, vagy megtartanánk őket ugyanezen a szinten, amíg kényelmesnek nem érezzük a megvalósításukat? Ez a mi döntésünk. Ez akár egy jó alkalom arra is, hogy újabb célt válasszunk. Választhatunk akár egy másik területről. Például, ha az *öngondoskodással* és az *élvezetes tevékenységekkel* kapcsolatos célokat tűztünk ki korábban, válasszunk most *a más emberekkel való időtöltés* területéről egy célt!



Új tevékenységi cél:

Tevékenység célok	Milyen gyakran?	Pontosan mikor?

Írjuk be az új programot a napirendbe a két meglévő céllal együtt. Ne feledjük ellenőrizni a tevékenység célját, és miután teljesítettük, dicsérjük meg magunkat a megvalósításért! Megérdemeljük!

Két hét elteltével, miután ezeket a célokat elértük, vizsgáljuk felül ismét a helyzetet. Vannak olyan célok, amelyeket nem sikerült megvalósítani? Mi állt az utunkba? Szükséges kisebb célok kitűzése vagy a jelenlegiek megváltoztatása?

Csak így tovább! Folytassuk a kitűzött célok megvalósítását, és fontoljuk meg további célok hozzáadását, amennyiben energiánk engedi. Ha befejeztünk egy feladatot (például a szabadidős tevékenységekkel kapcsolatos információgyűjtést), akkor lépünk tovább egy új célhoz!

Folytassuk az eljárást:

- Tűzzünk ki három célt!
- Írjuk be őket a táblázatba!
- Pipáljuk ki a célokat, amelyeket elértünk!
- Minden alkalommal, ha elértük a célt, dicsérjük meg magunkat!
- Vizsgáljuk felül a célokat kéthetente, hogy lássuk, szükség van-e módosításra, és készen állunk-e arra, hogy kitűzzünk egy újabb célt!

Ajánlatos egyidejűleg három-négy célra dolgoznunk. Ne lépjük túl ezt a határt; a túl sok cél viszont megterhelő lehet.

Tipp: Ha egy másik személlyel élünk együtt, kérjük meg őt, hogy segítsen a célok megvalósításában. Egy másik személy támogatása és bátorítása nagyon hasznos lehet.

VISELKEDÉSAKTIVÁCIÓ

Judit története



Judit férjezett nő, háztartásbeli, 62 éves korában szívelégtelenséget diagnosztizáltak nála. Nagyon fáradtnak érezte magát, és már a lépcsőn felmenetel is meglehetősen kimerítette. Elment a házi orvosához, aki szívelégtelenségre gyanakodott. A diagnózis megerősítése érdekében kardiológushoz küldte. Judit eleinte nyugodt maradt, biztos volt benne, hogy a kezelés majd megszünteti a tüneteket, és egészsége hamarosan helyreáll. Néhány hónap elteltével azonban rájött, hogy nem képes fenntartani az eddigi aktivitási szintjét. Emiatt kénytelen volt visszavenni a társasági életből és a testmozgásból. Ez a helyzet elkeserítette, mert mindig aktív és élénk ember volt.

A diagnózist követő második évben Judit visszahúzódott a társas és fizikai tevékenységektől. Legtöbbször otthon maradt. Amikor fizikai aktivitást végzett, attól tartott, hogy az szívproblémákat okozhat. Ha észrevette, hogy a szívverése szaporább lett, megijedt, és attól félt, szívrohamot kap. Egy szűrővizsgálat során Judit orvosa a közelmúltbeli hangulatáról és aktivitásáról is kérdezte, majd válasza alapján arra gyanakodott, hogy Judit depressziós lehet. Adott neki egy példányt ebből a munkafüzetből, és azt ajánlotta, kezdje el olvasni a következő fejezeteket: *A negatív gondolkodás kezelése* és *Az aggodalmak kezelése*. Bár Judit nehezen tudott koncentrálni, de végigolvasta ezeket a részeket. A fejezetek elolvasása arra készítette, hogy elgondolkodjon, miként is kezeli a betegséget és hogyan érzi magát. Átolvasta a *Viselkedésaktiváció* című részt is.

A következő látogatáskor Juditot orvosa megdicsérte ezért, és közösen tervet készítettek. Judit csatlakozott a helyi szakmai egyesület által létrehozott önszegítő csoporthoz. Lassan növelte a fizikai aktivitását. Elfogadta, hogy egy biztonságos aktivitási szint szükséges az egészségi problémája kezeléséhez. Azt is elfogadta, hogy a fizikai aktivitás miatt a mérsékelt megnövekedett pulzusszám rendben van – ez nem jelent közelgő szívrohamot. Megtanulta a szívroham valódi figyelmeztető jeleit, annak érdekében, hogy biztonságban érezhesse magát saját bőrén.

Judit elkezdett hetente háromszor vacsora után tizenöt perces sétákat tenni, általában a szomszédjával. A következő egy év során ezt fokozatosan majdnem mindennapos, harminc perces sétára növelte, és a helyi közösségi házban elkezdett egy kíméletes súlyemelő programot is. Judit úgy találta, hogy könnyebb fenntartani fizikai aktivitását, ha azt egy másik emberrel együtt végzi. További célként tűzte ki, hogy társas kapcsolatait bővítse.

Ahogy Judit növelte tevékenységeinek a számát, észrevette, mennyivel jobban érzi magát, és az energiaszintje is emelkedett. Kevesebb egészségét érintő gondja volt, és fejlődésével az orvosa is elégedett lett. Idővel úgy érezte, hogy kevésbé elszigetelt, és úgy gondolt magára, mint egy aktív emberre, akinek érdekesen telnek a napjai. Az élete nem volt éppen olyan, mint a szívbetegsége előtt – sok szempontból nehezebb lett –, de olyan élet volt, amelyet érdemes élni.

Probléma- megoldás

*„Van egy listám a gyógyszerekről,
amiket szedek, és ezt minden
meglátogatott orvosnak megmutatom.
Megkértem a gyógyszerészetet, hogy
nyomtassa ki az összeset; így elfér a
pénztárcámban.”¹*

Miért fontos a problémamegoldás?

Az egészségi problémák számos gondot okozhatnak. Ezek közé tartozik a tünetek kezelése, időpontra menni a rendelőbe, a gyógyszer-szedés és a munkahelyi nehézségek menedzselése. Néha a problémák megszokott kezelési módjai nem elégségesek. Ilyenkor túlságosan stresszesnek érezhetjük magunkat, és rossz hangulatot, szorongást vagy ingerlékenységet érezhetünk. A stressztünetek viszont megnehezítik a problémák megoldását. Aki depressziósnak érzi magát, az nehezen tud koncentrálni és problémáit kezelni; aki rágódik, nehezen mérlegeli az alternatívákat és nehezen tud dönteni; valamint aki dühös, nehezen tud higgadtan gondolkodni a helyzetről.

Hogyan válhatok jobbá a problémamegoldásban?

Amikor az egészségi állapotunkból adódó problémákkal foglalkozunk, használhatjuk a fokozatos problémamegoldási módszert, amit

most bemutatunk Önnek. A lépések egyszerűnek tűnnek, de a kutatások bebizonyították, hogy ez a módszer mégis sokat adhat a stresszel küzdő embereknek.

A problémamegoldás lépései a következők:

1. Válasszon ki egy problémát!
2. Gondolkodjon a lehetséges megoldási lehetőségeken!
3. Hasonlítsa össze ezeket a lehetőségeket!
4. Válassza ki közülük a legjobbat!
5. Készítsen cselekvési tervet!
6. Értékelje ki az eddigieket!
7. Haladjon tovább!

1 Válasszon ki egy problémát!

Az első lépés a probléma kiválasztása. Nehéz lehet meghatározni, hogy milyen problémával akarunk kezdeni, néha úgy érezheti, mintha az élete egyetlen hatalmas problémává dagadt volna. Vagy maga a krónikus betegség tűnhet hatalmas gondnak, de az is előfordulhat, hogy a betegségének meggyógyítása lehetetlen. Íme néhány példa a problémákra, amelyekkel kezdhet:

- Az egészségi állapot tüneteinek kezelése.
- A gyógyszeres kezelés nyomon követése.
- Az öngondoskodás fenntartása.
- Tájékozódás az egészségi állapotáról.

¹ Idézet egy krónikus betegséggel élő személytől

A legjobb, ha azzal kezdjük, hogy kiválasztjuk életünkben az egyik kisebb problémát. A nagyobb problémákra később is rátérhetünk. Próbáljon meg konkrétan fogalmazni. Például az „Úgy érzem, hogy fizikailag szétesőben vagyok” nem konkrét; nem egyértelmű, hogy mi a gondja. Sokkal konkrétabb, ha azt mondja, hogy „a mindennapi tevékenységek közben nehezen kapok levegőt” – így egyértelművé válik, hogy mi a baj, és min szeretne változtatni.



A probléma, amit kiválasztott:

2 Gondolkodjon a lehetséges megoldási lehetőségeken!

Írjon le **három** megoldási lehetőséget, ami segíthetne az Ön problémáján. Egyelőre ne próbálja meg eldönteni, melyik a legjobb; csak találjon ki különböző lehetőségeket, amelyeket majd meg is valósít. Ne aggódjon, ha valamit korábban már kipróbált, de nem vált be – a helyzetek változnak. És ne aggódjon amiatt sem, hogy az intézkedések teljesen megoldják-e a problémát – a célja most az, hogy valami hasznosat tegyen, nem pedig az, hogy teljesen felszámolja nehézségeit. Kevés olyan probléma van, amelyet egyetlen cselekvéssel teljesen meg lehet oldani. De sok olyan cselekvés van, amely néhány lépéssel közelebb visz a megoldáshoz. Ha például pénzügyi problémája van, akkor az első lépés a szükséges papírok összegyűjtése. A dokumentumok összerakása ugyan nem oldja meg a gondját, de közelebb viszi céljaihoz. A legfontosabb az, hogy elkezdje. Az alábbiakban egy példát mutatunk. Kati, egy tanárnő készítette, akinél nemrégiben vesebetegséget diagnosztizáltak.

A probléma	Lehetséges megoldások
Nem igazán értem, hogy ez az állapot mivel jár. Annyira ideges voltam, amikor az orvosom közölte velem a diagnózist, hogy nem sokat tudtam befogadni abból, amit mondott – nem vagyok biztos benne, hogy pontosan mire is jók a különböző gyógyszerek. Amikor az orvosomhoz megyek, annyira ideges vagyok, hogy nehéz megjegyezni, amit mond.	1. Megkérem a nővéremet, hogy jöjjön el a következő időpontra, hogy segítsen emlékezni. 2. Utánaolvasok a betegségnek az interneten. 3. Az orvosnál a következő látogatásom alkalmával használom a „Gyógyszeres tájékoztató lapot”, hogy nyomon kövessem, mit mond a doktor a gyógyszerekkel kapcsolatban

A pozitív megküzdési készségek

Most írjon le Ön három lehetséges ötletet a problémája megoldására.



Először írja le a problémáját:



Lehetséges megoldások:

1.

2.

3.

3 Hasonlítsa össze ezeket a megoldási lehetőségeket!

Fontolja meg, hogy az alábbi intézkedések közül melyik segíthet a legjobban a probléma megoldásában. Gondolja át mindegyiknek az előnyeit és hátrányait.

Kati ezeket írta:

Lehetséges megoldások	Előnyök	Hátrányok
Megkérem a nővéremet, hogy jöjjön el a következő időpontra, hogy segítsen emlékezni.	• Hasznos lenne, ha lenne egy másik személy, aki meghallgatja az információkat és jó kérdéseket tesz fel. • A nővérem azt mondta, hogy szeretne segíteni.	• Nem akarok másokra hagyatkozni, hogy összegyűjtsék az információt helyettem. • Meg akarom tanulni, hogyan menedzseljem a saját egészségügyi kezelésem.
Utánaolvasok az interneten.	• Rengeteg egészségügyi weboldal van, amelyek információt adnak a betegségről és annak kezeléséről. • Nem kell kimozdulnom otthonról, hogy megtudjak valamit ezekről a dolgokról.	• Azt mondták nekem, hogy nem minden weboldal megbízható és nem biztos, hogy meg tudom különböztetni melyik hasznos és melyik közül rossz információkat. • A talált oldalak némelyike külföldi és a gyógyszerek nevei emiatt eltérőek lehetnek.
A következő orvosi látogatásom alkalmával használok a „Gyógyszeres tájékoztató lapot”, így nyomon követhetem, mit mond a doktor a gyógyszerekről.	• Az adatlap kitöltése segítene abban, hogy biztosan feltegyem a fontos kérdéseket. • Az információkat lejegyezném, hogy hivatkozhatassak rájuk.	• Lehet, hogy az orvosom türelmetlen lesz velem, ha részletesen felteszem a kérdéseimet.

A pozitív megküzdési készségek



Most Ön következik! Vizsgálja meg a megoldási lehetőségek lépéseinek előnyeit és hátrányait:

Megoldási lehetőségek	Előnyök	Hátrányok
1.		
2.		
3.		

4 Válassza ki a legjobb!

Nézze át az egyes megoldási lehetőségek előnyeit és hátrányait, és döntse el, melyik a legjobb (vagy talán a legkevésbé rossz). A döntéshez nincsenek rögzített szabályok – az egyetlen szabály, hogy ki kell választania az egyik cselekvést, amivel elkezdheti. Nézze át a lehetőségeket, gondolja végig mindegyiknek a jó és a rossz oldalát, majd döntsön! Olyan cselekvést válasszon, amely közelebb viszi céljaihoz. Adjon magának egy megadott időtartamot a döntés meghozatalára, hogy ne kezdje el halogatni. Ne feledje, ha elindul egy irányba, és rájön, hogy az valójában nem működik, bármikor megpróbálhat egy másikat is.

Kati, a vesebeteg tanárnő a harmadik megoldás mellett döntött: *gyógyszeres tájékoztató lapot használ, hogy nyomon kövesse, mit mond az orvosa a gyógyszerekkel kapcsolatban.* (A „Gyógyszeres tájékoztató lap” e munkafüzet végén található.) Minden lehetséges cselekvésnek volt valamilyen előnye, de ez tűnt a legjobbnak. Ideges volt, hogyan fog reagálni az orvosa, ha megkéri, segítsen neki kitölteni a lapot, de úgy döntött, megéri a kockázatot.

A három lehetséges megoldás közül **Ön** melyiket választja? :



Választott megoldásom

5 Készítsen cselekvési tervet!

Most, hogy kiválasztotta a megoldást, készíthet egy tervet, amit elkezd végrehajtani. A cselekvési terve pontosan megmutatja, mit is kell tennie a következő egy-két hétben. Ezzel elkezdheti a kiválasztott cselekvést.

A cselekvési terv jellemzője, hogy konkrét, reális és ütemezett.

Konkrét

Nagyon világosan meg kell határoznia, hogy mit tesz majd. **Rossz példa:** „Formába lendülni.” **Jobb példa:** „Felhívom a helyi Kultúrházat, hogy megtudjam, tartanak-e jógaórákat.”

Reális

Még ha a következő héten nem is érzi magát jobban, mint a múlt héten (lehet, hogy egy kicsit rosszabbul is érzi magát), akkor is végigcsinálhatja. Végére is, jobb, ha egy szerényebb terv sikerül, mintha egy túlságosan ambiciózus terv kudarcot vall.

Rossz példa: „Első alkalommal lefutok egy maratont”. **Jobb példa:** „Sétálok egyet a ház körül hetente háromszor”.

Ne feledje, hogy az egészségi állapota és a rossz hangulat lelassítja és megnehezíti a dolgokat. A tervnek elég könnyűnek kell lennie ahhoz, hogy akkor is teljesíthető legyen, ha alacsony az energiaszintje és a levertnek érzi magát. Néha egy új tevékenységbe belevágni nyomasztónak tűnhet. Ebben az esetben próbálja meg kitűzni kezdetben azt a célt, hogy összegyűjti a tevékenységgel kapcsolatos információkat (például: „Tájékozodom, milyen lehetőségek vannak edzésre, testmozgásra a helyi Kultúrházban”, ahelyett, hogy „Elkezdek mindennap edzeni”).

A pozitív megküzdési készségek

Ütemezett

Legyen világos elképzelése arról, hogy mikor és hogyan fogja végrehajtani a cselekvési tervét (például a „Sétálok csütörtök este 15 perctet” jobb, mint a „Többet fogok sétálni”). Próbáljon meg kitalálni egy olyan programot, ami reális lenne ezen a héten. Döntse el, milyen gyakran és mennyi ideig fogja csinálni a cselekvési tervét, és mikor.

Példánkban Kati cselekvési terve az volt, hogy kinyomtat egy példányt a Gyógyszeres tájékoztató lapból, majd időpontot egyeztet a háziorvosával, hogy a lehető legtöbbet megtudjon és leírjon a jelenlegi gyógyszereiről. Tudatta az asszisztenssel, hogy miért szeretné ezt az időpontot, így orvosa elegendő időt tudott rászánni. Kati rájött, hogy az információk egy részére várnia kell a legközelebbi kontrollig.

Most térjünk vissza Önhöz!



Mi az Ön konkrét cselekvési terve a következő egy-két hétre?



Értékelje ki az eddigieket!

Térjen rá erre a szakaszra, amikor a cselekvésre meghatározott idő letelt, vagy amikor végrehajtotta a cselekvési tervét. Kérdezze meg magát: mi lett az eredmény? Mit tanultam?

Íme Kati cselekvési tervének eredménye: a háziorvosa örömmel segített kitölteni a nyomtatványt. Kati megkapta a szükséges információkat, és azokat egy külön mappában őrizte. Megtanulta, hogy a gyógyszerelési tájékoztató lap jó módszer az egészségügyi információk nyomon követésére. Ettől kezdve, amikor a háziorvosa vagy a szakorvos változtat a kezelésén, frissíti az adatlapot.

Most térjünk vissza Önhöz!



Hogy sikerült, mi lett az eredmény? Mit tanult?

Ha csüggedtnek érzi magát, hajlamos lesz arra, hogy a kudarcokra és a meg nem tett dolgokra összpontosítson, helyett, hogy elismerné a saját fejlődését. Ha sikerült a cselekvési terve, álljon meg, és gondoljon egy kicsit erre a fejlődésre. Koncentráljon arra a tényre, hogy cselekedett, még akkor is, ha a probléma nem oldódott meg teljesen. Értékelje pozitívan az eddig elérteteket. Megérdemli! A saját eredményeinek elismerése valószínűbbé teszi, hogy tovább fog dolgozni a problémák megoldásán. Ha elismeri, amit tett, az jól tesz Önnek, és segít abban, hogy továbbra is a megoldásra fókuszálva foglalkozzon a kihívásokkal.

7 Haladjon tovább!

Használja fel a megszerzett tapasztalatokat a következő lépés megtervezéséhez. Három lehetősége van:

1. Folytassa tovább. Folytathatja azt, amit eddig csinált (ha működik), vagy egy kicsit nagyobb kihívást is kereshet. **Példa:** Kati továbbra is frissítette a gyógyszerelési tájékoztatóját, amikor az orvosa változtatásokat eszközölt. Sok egészségi állapotra vonatkozó cselekvési terv hosszú távon is folytatódik.

2. Módosítsa a tervét, és próbálja meg újra. Ha a terv nem úgy működött, ahogy várta, próbáljon meg azon valamit változtatni. **Példa:** azt a célt tűzte ki, hogy minden nap három kilométert gyalogol, de ezt kimerítőnek találja, ezért a tervet „minden második nap két kilométert sétálok”-ra módosítja.

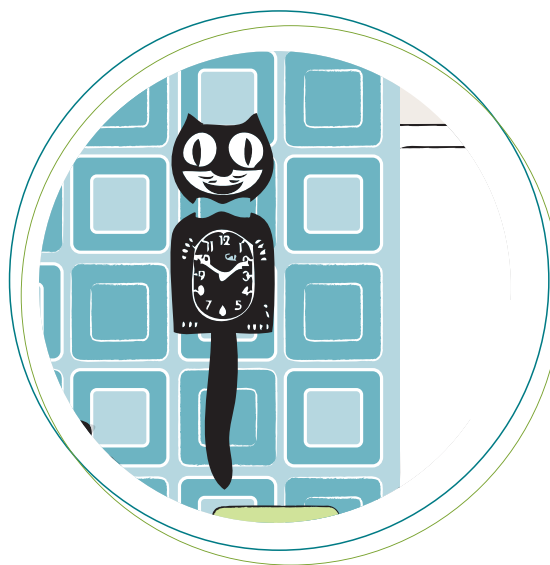
3. Próbáljon ki egy új megközelítést. Lehet, hogy az első próbálkozásából valami hasznosat tanult, ami a probléma kezelésének egy másik módját veti fel. **Példa:** tegyük fel, hogy Kati

nehezen tudta kitölteni a gyógyszeres forma-nyomtatványt, mert a szakemberrel való találkozók rövidek voltak, ezért megkérte a nővérét, hogy jöjjön el vele és segítsen neki kitölteni azt.



Az eddigiek alapján, mi az Ön következő lépése?

Dolgozzon tovább a problémán lépésről lépésre. Tartsa számon az erőfeszítéseit, és folyamatosan figyelje az elért eredményeket!



Problémamegoldás – Ne felejtse el gondoskodni önmagáról!

- Ha nehézségei vannak a gyógyszeres kezelés vagy az öngondoskodás ütemtervének betartásával, esetleg elfelejti az orvosságadagokat bevenni vagy kihagyja az öngondoskodással kapcsolatos tevékenységeket, az alábbi módon tudja betartani a tervét.

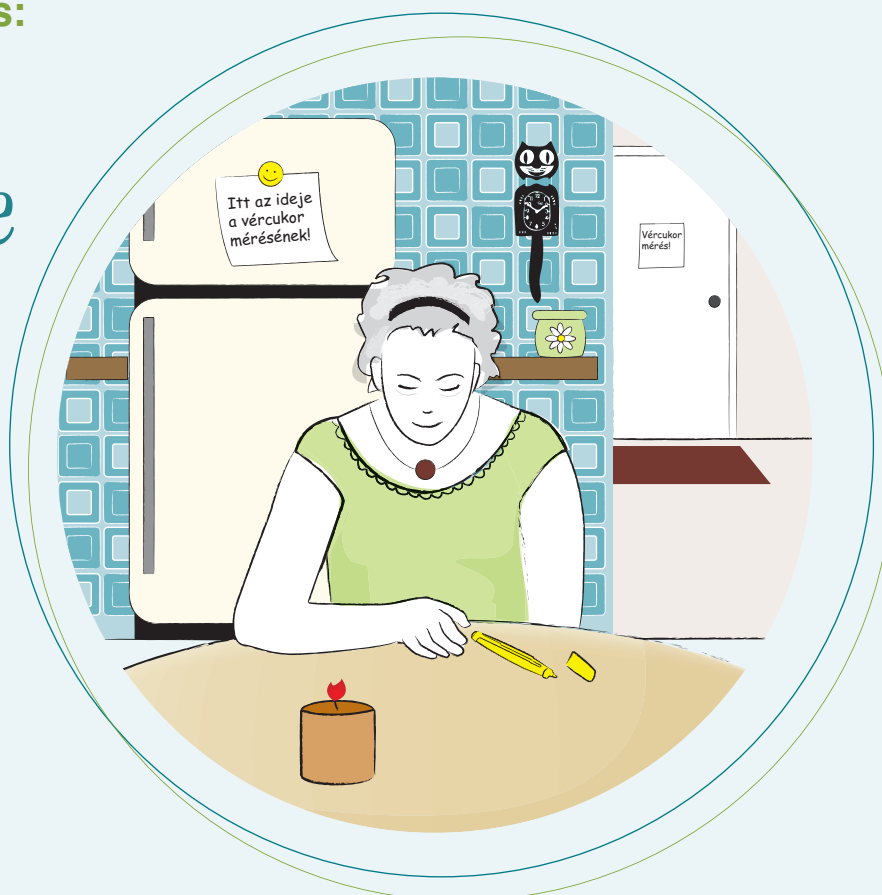
Kérdezze meg magától: *mikor fogom bevenni a gyógyszert vagy mikor gondoskodom magamról?* Ez lehet egy bizonyos napszak, vagy ami-

korra már más tevékenységet tervezett be. Az egyik beteg például úgy intézte, hogy a gyógyszereit közvetlenül azelőtt vegye be, hogy elvitte volna a kutyáját sétálni.

- Szánjon rá néhány percet, hogy csukott szemmel elképzelje magát, amint beveszi a gyógyszert, vagy öngondoskodást végez a tervezett időpontban. Képzelje el, hogy mit és hol csinál éppen azelőtt, hogy a gyógyszert beveszi! Mit lát maga körül? Milyen egyéb dolgok történnek? Ki van a közelben? Képzelje bele magát gondolatban az egyes helyzetekbe, amikor gyógyszerét fogja szedni

Problémamegoldás:

Heléna története



vagy gondoskodik önmagáról. Képzelse el a helyzetet, a látványt és a hangokat, amennyire csak lehet! Képzelse el magát, amint beveszi a gyógyszert a megfelelő mennyiségben, vagy hogy az öngondoskodó tevékenységet az utasításnak megfelelően végzi.

- Írja le, amit elképzelt! Írja le az Önt körülvevő helyzetet, miközben elképzeli a gyógyszer bevitelét vagy az öngondoskodást!
- Írjon le egy szabályt, amely kimondja, hogy mikor és hol fogja bevenni a gyógyszert vagy elvégezni az öngondoskodási tevékenységet!

Például:

- este, kutyasétáltás előtt veszem be a gyógyszeremet,
- délben, amikor bemegyek a konyhába, ahol a vércukorszint mérőmet tartom, elvégzem a mérést.
- Írja le és tegye ki ezt a szabályt olyan helyre, ahol gyakran látja és emlékeztetni fogja – esetleg tegyen ki öntapadós cetliket olyan helyre, ahol biztosan észreveszi őket!

Helénánál 65 éves korában diagnosztizáltak cukorbetegséget. Korábban nem sokat foglalkozott a diétával vagy testmozgással, bár észrevette, hogy a súlya egyre növekedett. Sokkoló volt, amikor orvosától megtudta, hogy cukorbetegségben szenved. A felvilágosító anyagból megtanulta, naponta kétszer kell majd vércukorszintet mérnie és változtatnia kell az étkezési szokásain, hogy biztonságos szinten tudja tartani a vércukorszintjét.

Heléna eleinte komolyan vette az orvosi utasításokat, naponta kétszer tesztelte a vércukorszintjét, majd ahhoz illeszkedve módosította az étkezését. Néhány hónap elteltével úgy tűnt, hogy a betegséget sikerült kordában tartani – a vércukorszintje a biztonságos tartományban volt. Heléna elkezdte kihagyni a vizezsgálatok egy részét. A következő év során fokozatosan egyre ritkábban végezte el a vizsgálatokat, mígnem már alig ellenőrizte a vércukorszintjét. Amikor mégis megmérte, az értékei túl magasnak bizonyultak. Megígérte magának, hogy foglalkozik vele, de ez valahogy sosem történt meg. Rengeteg más dolog lekötötte, és nem érezte magát annyira rosszul sem (bár kevés energiája volt). Leginkább a vizezsgálatot nem szerette, kellemetlennek érezte, és a cukorbetegségre emlékeztette, amire nem szeretett gondolni.

Egy nap, miközben ebédet készített, Heléna elájult. A sürgősségire vitték, ahol közölték vele, hogy túl magas a vércukorszintje – szigorú utasításokkal küldték haza, hogyan állítsa be a vércukorértékeit. Felkereste a háziorvosát, aki aggódott és csalódott is volt, mert Heléna nem gondoskodott saját magáról megfelelően. Az orvos javasolta, keresse fel a Magyar Diabetes Társaság Edukációs Munkacsoportját. Emellett látva, hogy Heléna mennyire feszült és felismerve, hogy a szorongás az öngondoskodás útjába állt, az orvos adott neki egy példányt ebből a munkafüzetből.

» folytatás

A pozitív megküzdési készségek

» Problémamegoldás: Heléna története

Heléna megijedt a sürgősségin tapasztaltaktól és orvosa figyelmeztetésétől. Részt vett a cukorbetegeket támogató csoportban és hasznosnak találta, hogy meghallgathatott hasonló problémával küzdő embereket, valamint javaslatokat is kapott arra vonatkozóan, hogyan építse be a magáról való gondoskodást a mindennapi életébe. A csoport egyik tagja például azt javasolta, hogy tegyen egy cetlit az ágya mellé, amely emlékezteti a reggeli vérvizsgálatra, és egy másikat a bejáratú ajtó mellé, amely a délutáni mérésre hívja fel a figyelmét.

Heléna beleképzelte magát abba a helyzetbe, amikor a reggeli vizsgálatot végzi el, majd elképzelte magát abban a helyzetben, amikor a délutáni mérést hajtja végre. Azzal, hogy mentálisan elpróbálta ezt az öngondoskodó magatartást, valószínűbbé tette, hogy emlékezni fog rá.

Ezekkel a stratégiákkal és a diabétesz csoport támogatásával Heléna képes volt hosszútávon beépíteni a vérvizsgálatot és az étrendi módosításokat az életébe. Ez nagy változást jelentett a cukorbetegsége kontrollálásában, így már kevésbé aggódott saját egészségéért.

Problémamegoldás:

Viktor története



Viktornak 25 éves korában légzési problémái lettek. Már korábban is észrevette, hogy sportolás közben kifulladás, de a probléma a húszas éveiben vált sokkal súlyosabbá. Felkereste a házi-orvosát, aki asztmát diagnosztizált nála. Két gyógyszert írt fel neki: egy kortikoszteroid *inhalálót* a tüdőgyulladására, és egy *hörgőtágítót*, hogy megnyissa a tüdőjáratokat, és így több oxigént tudjon belélegezni. Az orvos fél órán át tájékoztatta őt az asztmáról és a gyógyszerek használatáról, de a betegségéről hallva Viktor nagyon szorongani kezdett. Miközben az orvos magyarázott, Viktor nem tudott koncentrálni és sok információról lemaradt. A rendelőből a receptekkel távozott, a gyógyszertárban kiváltotta őket, és megnyugodott. Ugyanakkor nem volt teljesen biztos benne, hogy miért van kétféle gyógyszere.

Viktor úgy döntött, hogy a kortikoszteroid inhalálót magánál tartja, arra az esetre, ha zihálni kezdene. Amikor azonban asztmás rohama volt, ez az inhalátor nem volt hatásos. Ezután kipróbálta a hörgőtágítót, és az jobban működött – gyorsan megszüntette a zihálást, ezért inkább a hörgőtágítóra hagyatkozott.

Viktor tünetei a következő hat hónapban egyre rosszabbodtak. Gyakran zihált, egy-két hetente asztmás rohama volt, ami megrémítette. Annak ellenére, hogy fokozta a hörgőtágító használatát, egyre inkább érezte egészségi állapota hatását a mindennapjaiban. Egyre többet aggodalmaskodott, és úgy érezte, hogy immár alig képes fizikai tevékenységet végezni.

Végül visszament a házi-orvosához. Az orvos rájött, hogy Viktor helytelenül használja a felírt gyógyszereket. Odaadta Vikornak ennek a munkafüzetnek egy példányát, és azt javasolta, hogy Viktor használja a gyógyszerelési tájékoztató lapot (a könyv 109. oldalán), hogy jegyzeteket készítsen. Az orvos átadta neki ezt az információt:

Gyógyszer	Kortikoszteroid-tartalmú gyógyszer	Hörgőtágító
Miért van erre szüksége?	Segít megelőzni az asztmás tüneteket, ún. <i>kontroller</i> gyógyszer.	Segít a tünetek csökkentésében, gyorsan enyhíti azokat.
Mikor használja?	Minden nap!	Ha asztmás tüneteket, pl. zihálást tapasztal.

Az orvos azt is javasolta Vikornak, hogy olvassa el a munkafüzet 50. oldalán található *Ne felejtse el gondoskodni önmagáról!* című fejezetet.

Végül Viktor megszokta, hogy a gyógyszereket helyesen és az ütemtervnek megfelelően használja. Az asztmás tünetei már sokkal kevesebb gondot okoztak neki, valamint kevésbé aggódott az asztmás roham előfordulása miatt, és fizikailag aktívabbá vált, az életminősége javult. Természetesen az öngondoskodási programot folytatta, de ez kicsi árnyékú volt az asztmás rohamok elkerüléséért.

A negatív gondolkodás kezelése

„Az önhibáztatás problémát jelentett – azt mondogattam magamnak, hogy ha valamit másképp csináltam volna, akkor nem betegedtem volna meg.”¹

Miért fontos?

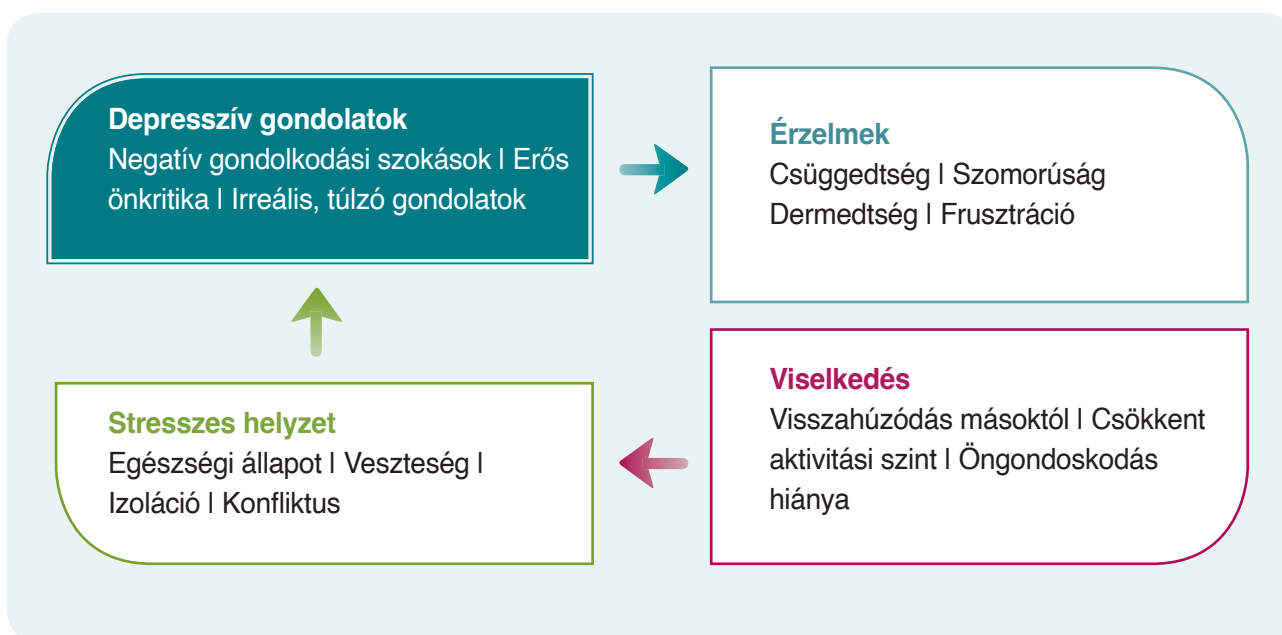
Egy egészségi problémával, betegséggel való együttélés nagyon elkeserítő lehet. Emiatt a levert vagy negatív hangulat kialakulása valós veszélynek tekinthető, ez pedig gyakran negatív gondolatokkal jár együtt. Ezt az állapotot nevezzük fejezetünkben **negatív gondolkodásnak**. A negatív gondolkodás a következőket foglalja magában:

- irreális, túlzó negatív gondolatok a helyzetünkről,
- irreális, túlzó negatív gondolatok saját magunkról,
- irreális, negatív gondolatok a jövőnkéről.

A negatív gondolkodás befolyásolhatja az egészségi állapotunkkal való megküzdésünket is.

- Az állapotunkat sokkal negatívabban ítéljük meg – alábecsüljük saját képességeinket és felnagyítjuk a rossz kimenetel valószínűségét.
- Negatív érzelmeink felerősödnek – a szomorúság, a félelem és a csüggedtség.
- Csökken az öngondoskodásra fordított motivációnk.
- Visszahúzódóbbak leszünk szeretteinkkel.

A következőkben egy ábrát láthat, mely bemutatja hogyan hat a negatív gondolkodás az érzelmeinkre és viselkedésünkre, ami végül egy önsorsrontó hangulati körhöz vezet.



¹ Idézet egy krónikus betegséggel élő személytől

Hogyan változtathatom meg negatív gondolkodásomat?

A cél az, hogy megkérdőjelezzük a negatív gondolatokat, és helyette reálisan gondolkozzunk.

A reális gondolkodás a következőként épül fel:

- pontos az adott helyzetre vonatkozóan (úgy látjuk a dolgokat, ahogyan valóban vannak),
- igazságos saját magunkkal kapcsolatban (kiegyenlítve látjuk a pozitív és negatív dolgokat az életünkben),
- pontos a jövőt illetően (a negatív kimenetel valószínűségét nem túlozzuk el).

Az életünk és az adott helyzetünk reális értékelése egy tanulható készség. Képessé válhatunk arra, hogy igazságosan és reálisan gondolkodjunk.

Ez azt jelenti, hogy igazságosak és reálisak vagyunk *saját magunkkal* (az erősségeinkre is figyelünk, nem csak a gyengeségeinkre), *az adott helyzettel* (pontosan mérlegeljük a pozitívumokat és negatívumokat), és a *jövővel* kapcsolatban (nem túlozzuk el a negatív kimenetel valószínűségét). A következő oldalakon bemutatjuk, hogyan tudjuk negatív gondolkodásunkat realisabb gondolkodássá alakítani.

A depresszív gondolkodás kezelésének lépései:

1. Ismerjük fel negatív gondolatainkat!
2. Ismerjük fel, hogy a negatív gondolatok nyomott hangulathoz vezetnek!
3. Kérdőjelezzük meg a negatív gondolatokat és reális gondolatokkal helyettesítsük őket!
4. Gyakoroljuk a reális gondolkodást!

1 Ismerjük fel negatív gondolatainkat!

Amikor hosszantartó egészségi problémáink vannak, állapotunkat jelentősen befolyásolja, hogyan gondolkodunk saját magunkról és a jövőnkéről. A felmerülő gondolatok közül sok érthető és reális, azonban néhány közülük negatív gondolkodást tükrözhet. A kettő közötti különbség felismerése kiemelten fontos.

A negatív gondolatok igazságtalanok és valótlanak. Torzítottak – pontatlan visszatükröződései saját magunknak és a minket körülvevő világnak. A következő gondolkozási buktatók (kognitív torzítások) gyakoriak negatív hangulatú személyeknél.

A gondolkozás buktatói: a kognitív torzítások típusai a negatív gondolatok tükrében

Negatív szűrés

Ez azt takarja, amikor a negatív tényezőkre fókuszálunk, és a pozitívokat figyelmen kívül hagyjuk. Tapasztalataink negatív oldalára való koncentráció az egész életünket negatív színben tüntetheti fel. Ha például valaki megkapja egy egészségügyi vizsgálat eredményét: annak ellenére, hogy többnyire pozitív dolgokat tartalmaz, csak arra a részre emlékszik, ahol „kissé túlsúlyos” megnevezés szerepelt. Tehát a vizsgálat eredményét főként negatívan értelmezi. **A reális gondolkodás viszont egyensúlyban tartja egy helyzet pozitív és negatív oldalait.**

Túláltalánosítás

Amikor egy negatív eseményt egy véget nem érő mintázat kezdetének tekintünk. Például, ha valaki azt gondolja, hogy ha elsőre kudarcot

vallott, akkor már minden következő alkalommal is sikertelen lesz. Amikor lemondják egy speciális kezelésre kapott időpontját, rögtön azt gondolja, hogy sosem fog sikerülni, sosem kapja meg a szükséges kezelést. **Ezzel szemben a reális gondolkodással felismerjük, hogy egy elkeserítő eredmény nem jelenti azt, hogy minden elkeserítő lesz.**

Minden-vagy-semmi típusú gondolkodás

Ilyenkor a világot szélsőségesen értelmezzük: valaki vagy okos vagy ostoba, vagy rendezett vagy rendezetlen, abszolút egészséges vagy teljesen beteg. Nincsen köztes állapot, a fokozatos javulás nem elég. Egyes helyzetek vagy csodálatosak vagy borzasztóak, sikeresek vagy kudarcba fulladnak. Például elkezd egy új gyógyszert, és jobban érzi magát, de nem annyira, mint a betegsége előtt, ezért úgy értelmezi, hogy a kezelés kudarcot vallott. Az életét teljesen korlátozottnak látja – azt mondja magának, hogy *semmi* élvezeteseget nem tud már többet csinálni. (Illetve elképzelheti, hogy a betegség előtti élete pedig *tökéletes* volt.) **Valójában a reális gondolkodás alapján a helyzeteket és az embereket a szélsőségek között helyezük el – a középpont környékén, ahol a legtöbb dolog megtalálható. Annak ellenére, hogy egy ember élete korlátozottabb az egészségi állapota miatt, vannak még izgalmas tevékenységek, amiket folytathat, és újak, amelyeket kipróbálhat. Valószínűleg az élete a betegség előtt sem volt tökéletes.**

Katasztrófizálás

Egy jövőbeli nehéz helyzetet katasztrófának lát. Például közepes erősségű hátfájdalma van, és azt gondolja, „10 éve múlva már *elviselhetetlen lesz a fájdalom*”. Az elképzelt katasztrófával foglalkozik (elviselhetetlen szenvedés),

ahelyett, hogy az enyhébb helyzetre (közepes erősségű fájdalom) reagálna. Vagy gondolhatja azt, hogy „*ha aktivitás közben bármilyen fájdalmat érzek, akkor az valamilyen sérülésre utal, így jobb, ha nem mozgok semmit*”. **Holott a reális gondolkodás magában foglalja, hogy egyes eseményeknek nem a legrosszabb kimenetelét várjuk, hanem az előfordulási valószínűségük alapján készülünk fel rájuk.**

Címkézés

A címkézés azt jelenti, hogy kíméletlenül beszél saját magához, különböző sértő kifejezésekkel illeti saját magát. Úgy beszél magával, ahogy senki mással sem tenné. Például elfelejti bevenni a gyógyszerét, és elkezd saját magát kegyetlenül büntetni, „*idiótának*” és „*haszontalannak*” nevezni. **Ha viszont reálisan gondolkodunk, elkerüljük a sértő címkék használatát, mivel ezek nem igazak. Hiszen nem beszélne senki mással hasonlóan, ez pedig aját magára nézve is kártékony hatású.**

Prekonceptió

Úgy érzi, mintha tudná, mások mire gondolnak, és ez mindig negatív tartalmat jelent. Ennek következtében az ön által elképzelt gondolatokra reagál, anélkül, hogy leellenőrizné azok valóságtartalmát. Például járókeretet kell használnia, és úgy képzei, mintha mindenki lenézne őnt emiatt. **De a reális gondolkodás segítségével felismerjük, hogy mások gondolatainak kitalálásakor (előítéletünkben) valószínűleg pontatlanok vagyunk, főleg, ha a hangulatunk is nyomott.**

Jövendőmondás

Úgy érzi, tudja, hogy a jövő mit fog hozni, és ez mindig valami negatívát jelent. Semmi sem fog sikerülni, minek is próbálkozzon! Például nem

szedi a gyógyszerét, mert úgy gondolja, úgysem fog segíteni. **Pedig a reális gondolkodás segít felismerni, hogy nem tudhatjuk, mit hoz a jövő. Ha nyitottak maradunk a pozitív eredményekre, reménytelibbé válunk és nagyobb valószínűséggel fogunk pozitív eredményt elérni.**

Maximalizmus vagy tökéletességre törekvés

Valami csak akkor elég jó, ha tökéletes – mivel a legtöbb dolgot nem tudja tökéletesre megcsinálni, ezért ritkán érez elégedettséget és büszkeséget. Például azért, mert nem tudja elérni ugyanazt a fizikumot mint a megváltozott egészségi állapota előtt, ezért azt gondolja, értelmetlen a rehabilitációs gyakorlatokat csinálni. **Ezzel szemben a reális gondolkodásnak köszönhetően elismerjük a teljesítményt, még akkor is, ha az eredmény nem tökéletes. Kevesen érik el a tökéletességet, de a teljesítmény így is fontos.**

Kell – kellene állítások

Talán úgy véli, tudja, hogy a világnak milyennek kellene lennie, és az mégsem olyan. Tud-

ja, hogy önnek milyennek *kellene lennie*, és Ön mégsem olyan. Ennek köszönhetően folyton csalódott és mérges. Például azt mondja magának, hogy az orvosa vizitenként fél órát kell, hogy foglalkozzon önnel, de csak 10 percet kap – ezért elkeseredik és elcsügged. **A reális gondolkodás segítségével megértjük a világ és saját magunk korlátait – törekszünk a fejlődésre, azonban elfogadjuk a dolgok jelenlegi állapotát. A világ nem lesz mindig igazságos.**

A negatív gondolkodásnak további buktatói is vannak, de az előbb felsoroltak a leggyakoribbak. Ha észrevesszük, hogy negatív módon gondolkozunk, hasznos lehet ennek a listának az áttekintése, hogy lássuk, melyik kognitív torzítást használjuk éppen. A legtöbb gondolatunk gyorsan és automatikusan jelentkezik, anélkül, hogy észrevennénk őket. Éppen ezért fontos megtanulnunk odafigyelni a negatív gondolatok felbukkanására. Egy kiváló technika lehet ezek felismerésére, ha a hangulatunk változására figyelünk oda – segíthet, ha ezeket a gondolatainkat le is írjuk.



Most Ön is írja le negatív gondolatait:

2 Ismerjük fel, hogy a negatív gondolatok nyomott hangulathoz vezetnek!

Habár úgy érezheti, Önt a levertség állandóan egy fekete felhőként borítja be, a hangulata valójában napközben nagyon változékony. Minden alkalommal, amikor a hangulata változik, tegye fel magának a kérdést: „Most éppen mi jutott az eszembe?” Figyeljen oda, hogy éppen mire gondolt és mire reagált! Írja is le! Talán elment egy egészségügyi intézet mellett és hirtelen elkomolyodott. Mi jutott éppen az eszébe? Talán az orvosa javasolta, hogy öngondoskodó gyakorlatokat végezzen, és eszébe jutott: „Kit akarok becsapni? Sosem fogom tudni ezt megcsinálni.”

Ha egy darabig leírja a negatív gondolatait, észre fogja venni, hogy hasonló negatív gondolatok jutnak eszébe újra meg újra. Tehet egy jelzést azok mellé a gondolatok mellé, amik már korábban is előfordultak („Jaj, már megint ugyanaz!”). Ezzel sikerült beazonosítani egy negatív gondolkodási mintázatot. Hasznos, ha leírja ezeket a negatív gondolatokat, és azt is, hogy pontosan **milyen típusú gondolatokról van szó** – a korábban leírt „A gondolkodás buktatói: a kognitív torzítások típusai a negatív gondolatok tükrében” segítségével.



Példa: Tamás tinédzser kora óta lelkes sportoló volt. 56 éves korában ízületei fájni kezdtek, rugalmasságuk csökkent. A kivizsgálásokat követően arthritis-t (ízületi gyulladást) állapítottak meg nála. A gyógyszeres kezelés ellenére mérsékelnie kellett a testmozgást is. Tamás társas kapcsolatai, szórakozási lehetőségei mind a teniszezésből, golfozásból származtak, így igazi csapás volt számára a sport feladása. Gondolataiban negatív megállapítások kezdtek megfogalmazódni: „Nem tudok már semmit sem csinálni, egy nyomorék vagyok, nincs semmi értelme az életemnek.” Ez a fajta gondolkodásmód csüggedtséghez vezetett – a hangulata pedig depresszióssá vált.

A következő negatív gondolatokat írta le:

Negatív gondolat	Milyen típusú kognitív torzítást tartalmaz?
Nem tudok már semmit sem csinálni.	Minden vagy semmi
Egy nyomorék vagyok.	Címkezés
Nincs semmi értelme, semmi se számít, amit csinálok.	Túláltalánosítás



Most Ön is írja le néhány negatív gondolatát ide:

Negatív gondolat	Milyen típusú kognitív torzítást tartalmaz?

Hogyan tovább? Néhány negatív gondolata egyértelműen torzított: „*Senki sem ígérte meg, hogy a kezelés minden tünetemet megszünteti, miért vártam ezt mégis el?*” Már önmagában az is segítséget jelenthet, ha tudja, hogy az egyes helyzetekben az elméje hozza létre ezt a negatív gondolkodást. Próbáljon meg tudatosan odafigyelni negatív gondolkodására, és emlékeztesse magát: „*Azért gondolkodom így, mert szomorú és elkeseredett vagyok*”. Észreveheti, hogy kevésbé veszi komolyan negatív gondo-

latait, ha megérti, miért jelentek meg. Amikor sikerül tudatosítani negatív gondolkodását, előfordulhat, hogy önmagát kezdi el hibáztatni: „*Hogyan juthattak ilyen ostoba gondolatok az eszembe?*” A rossz hangulat teszi ennyire önkritikussá, negatív gondolatai felismerése pedig még egy lehetőséget adhat arra, hogy önmagát okolja valamiért. **Ne tegye!** Inkább emlékeztesse magát arra, hogy a negatív gondolatok leverte hangulatának és az egészségi állapotával kapcsolatos stressznek az eredménye.

3 Kérdőjelezze meg negatív gondolatait, és helyettesítse őket helytállóbb, reálisabb gondolatokkal!

Itt az ideje, hogy alaposan végignézzük ezeket a negatív gondolatokat, és ellenálljunk nekik. A negatív gondolkodásnak való ellenállás azt jelenti, hogy eldöntjük mennyire igazságtalanok és valótlanak ezek a gondolatok, majd reális gondolatokra cseréljük ki őket. Annak érdekében, hogy jogos és reális gondolatokat találjunk, segíthet a valóságtesztelő kérdések elvégzése.

Negatív gondolat:

Már semmit sem tudok csinálni.

? Valóságvizsgáló kérdések

TUDOK-E TÖBB BIZONYÍTÉKOT SZEREZNI, ESETLEG ÚGY, HOGY MEGKÉRDEZEK VALAKIT A HELYZETEMRŐL?

Sokszor hasznos lehet mások véleménye egy olyan helyzetben, amikor éppen levert a hangulatunk. Például azt mondja egy nővérnek, hogy úgy érzi, egyre rosszabbul van, már nincs segítség. A nővér megerősítheti abban, hogy a hasonló egészségi állapotban lévő emberek nagy részének sikerül stabilizálni az állapotát, és egyre aktívabbá válhatnak.

A LEGTÖBB EMBER EGYETÉRTENE EZZEL A GONDOLATTAL? HA NEM, MIT GONDOLNA A LEGTÖBB EMBER?

Önmagában azzal, hogy elképzelem, mások hogyan reagálnának a negatív gondolatra, találhat egy valószerűbb, reálisabb elképzelést. Ha si-

kerül kívülről szemlélnie a gondolkodását valaki más nézőpontjából, könnyebben veszi majd észre, mennyire negatívan gondolkodik.

MIT MONDANÉK EGY JÓ BARÁTOMNAK, HA HASONLÓ HELYZETBEN LENNE?

Ha egy barátja számolna be hasonló gondolatokról, mit mondana neki? Talán tudna segíteni a barátjának reálisabban gondolkodni, a helyzetet kiegyensúlyozottabban értékelni. Emlékeztetheti a barátját korábbi nehéz helyzetekre, amelyeket már sikeresen megoldott. Könnyebben találhat rá a barátja érdekében egy reális, valószínű alapú gondolkodásra, mintha saját magáért tenné meg.

MILYEN HATÁSA VAN ANNAK, AHOGY GONDOLKODOM? MI FOG TÖRTÉNNI, HA TOVÁBBRA IS ÍGY GONDOLKODOM?

Gondolja végig, mi történhet, ha továbbra is negatívan gondolkodik. Például milyen hatással van a negatív gondolkodásmódja arra, hogy új dolgokat próbáljon ki? Mi lesz a következménye önre és a többiekre nézve, ha folytatja a negatív gondolkodást?

HOGYAN LEHETNE REÁLISABBAN GONDOLKOZNI?

Hogyan tudna másképpen, reálisabban viszonyulni a helyzethez? Hogyan tudná ezt megfogalmazni? Létezik-e olyan megközelítés, ami ösztönzőbb és hasznosabb az adott helyzetben?



Példa:

Itt olvashatja, hogyan válaszolta meg Tamás a valóságvizsgáló kérdéseket.

TUDOK TÖBB BIZONYÍTÉKOT GYŰJTENI, MONDJUK, HA MEGKÉRDEZEK VALAKI MÁST IS AZ ADOTT HELYZETRŐL?

Annyira szomorú voltam, hogy nem is kérdeztem meg, miket csinálhatok biztonsággal. Talán megkérdezhetném a gyógytornászatot vagy a rehabilitációs nővért, milyen lehetőségeim vannak.

A LEGTÖBB EMBER EGYET ÉRTENE EZZEL A GONDOLATTAL? HA NEM, AKKOR MIT GONDOLNÁNAK?

A feleségem azt mondja, túlreagálom a dolgokat. Szerinte találhatnék más mozgásformát, még ha azok nem is annyira élvezetesekek számomra.

MIT MONDANÉK EGY BARÁTOMNAK, HA Ő LENNE HASONLÓ HELYZETBEN?

Talán nem lennék annyira durva egy baráttal. Inkább próbálnék segítőkész lenni.

MI TÖRTÉNIK, HA TOVÁBBRA IS ÍGY GONDOLKODOM?

A hangulatom egyre rosszabb lesz, én pedig egyre kevesebbet fogok mozogni. Ha továbbra is így folytatom, a végén nem fogok tudni semmit se csinálni.

MI LEHETNE EGY REÁLISABB GONDOLAT?

Segítene, ha olyan dolgokra összpontosítanék, amiket még meg tudok csinálni, ahelyett, hogy azon gondolkodom, mit nem tudok megtenni. A golfozó és teniszező barátaim is öregsznek, lehet, hogy nekik is csökkenteniük kell a sportolás mértékét. Talán szeretnének közösen keresni valamilyen más mozgásformát.

Használja ezt a munkalapot ahhoz, hogy igazságosabb és reálisabb gondolatokkal helyettesítse negatív gondolatait!



Negatív gondolat:

➡ Tudok több bizonyítékot gyűjteni, mondjuk, ha megkérdezek valaki mást is az adott helyzetről?

» folytatás

A pozitív megküzdési készségek

» Negatív gondolkodás kezelése munkalap

..» A legtöbb ember egyet értene ezzel a gondolattal? Ha nem, akkor mit gondolna a legtöbb ember?

..» Mit mondanék egy jó barátomnak, ha ő lenne hasonló helyzetben?

..» Milyen hatása van annak, ahogy gondolkodom? Mi fog történni, ha továbbra is így gondolkodom?

..» Mi lehetne egy reálisabb gondolat?

Most gondoljon egy olyan helyzetre, amikor szomorú és elkeseredett volt. Először írja le röviden ezt a helyzetet. Ezután jegyezze le azokat a gondolatokat, amik ekkor elszomorították és elkeserítették. Próbálja meg meghatározni

a kognitív torzítás *típusát*, a kognitív torzítások *listája* segítségével. Végül gondoljon a helyzetre, és próbáljon meg egy jogosabb, reálisabb gondolatot megfogalmazni. Használja a **valóságtesztelő kérdéseket**.



Szituáció:

[illegible]

4 Gyakorolja a reális gondolkodást!

Nem elég, ha csak egyszer jut eszünkbe egy jogos, reális gondolat. A negatív gondolkodás egy minta, ami újra és újra visszatér, akár éveken keresztül, míg végül automatikussá válik. A kiegyensúlyozott gondolkodás segíthet, hogy jobban érezze magát, de nem válik azonnal automatikussá – legalábbis egy ideig nem. A jó hír az, hogy a negatív gondolkodás megváltoztatása nem tart éveket. Sőt, a depresszióval küszködő emberek gyakran már pár héttel a reális gondolkodás gyakorlása után változást tapasztalnak a hangulatukban.

Stresszes élethelyzetek kiválthatják a negatív gondolkodást, mint például

- a testi tünetek vagy a fájdalom felerősödése,
- pár alkalommal a gyógyszerek beszedésének elfelejtése,
- egy új szakember meglátogatása a kezelésével kapcsolatosan.

Annak érdekében, hogy a legtöbbet tudja kihozni a reális gondolkodásból, stresszes helyzetekben oda kell figyelnie a gondolkodására! Írjon le pár helyzetet, amikor gyakran vannak negatív gondolatai.



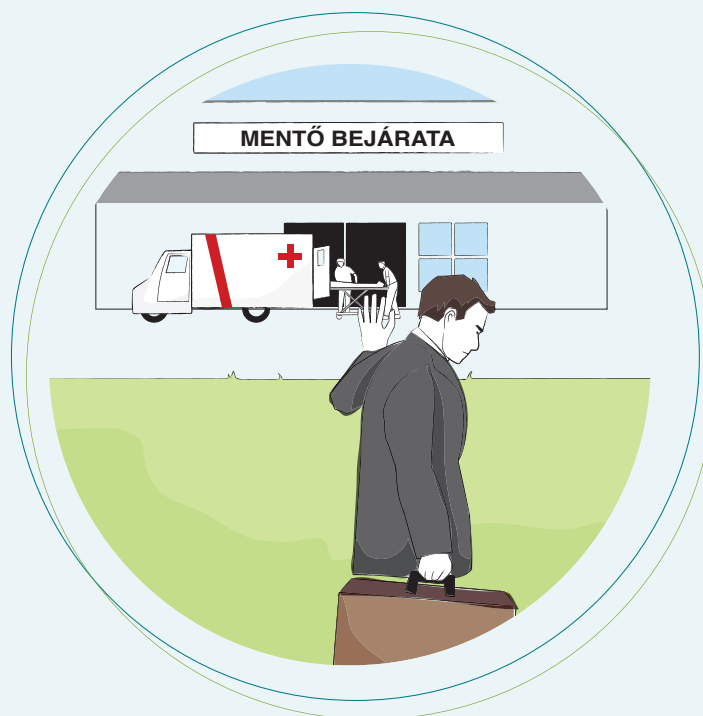
Helyzet:

Amikor egy stresszes helyzetbe kerül, tudatosan törekedjen az igazságos és reális gondolkodásra. Ne higgye, hogy ez magától fog sikerülni! Meg kell mutatnia saját magának, hogyan értelmezzon egy helyzetet, éppen úgy, ahogyan egy barátjának adna tanácsot. Válaszoljon a negatív gondolataira! Ne engedje, hogy a negatív gondolatok válasz nélkül maradjanak! Minden alkalommal, amikor visszabeszél nekik, a negatív gondolatok egyre gyengébbek, a reálisak pedig egyre erősebbek lesznek. Időbe telik, mire a reális gondolatok nagyobb hatással lesznek önre, mint a negatívak, de megéri az erőfeszítést.

A reális gondolatok először hamisnak tűnhetnek. Ha a gondolkodásmódja már régóta torzított, nehéz lehet észrevenni az igazságot. Képzeld el, hogy eddig valótlan módon gondolkodott az egészségi állapotával kapcsolatban, azt mondogatta magának „*Vissza kell térnem oda, ahol mindezek előtt voltam, különben az életem nem ér semmit.*” Ennek a gondolatnak a gyakori felbukkanása kilátástalanság érzéséhez vezet. Ismerje fel, hogy ez egy irreális gondolat, és fogalmazzon meg egy reálisat: „*Érdemes az életemet a lehető legjobbra tenni.*” Eleinte ez a reális gondolat hamisnak tűnhet, mintha csak saját magát csapná be vele. Csak idővel és sok ismétléssel kezdheti a reális gondolatot – **az igazságot** – valóban igaznak érezni. Végül képes lesz természetesként elfogadni a reális gondolatokat.

A negatív gondolkodás kezelése:

Áron története



Áron egy harmincas évei közepén járó, házasságban élő, kétgyermekes (gyermekei 10 és 14 évesek) férfi volt, bankvezető asszisztensként dolgozott. Tizennyolc éves korában fekélyes vastagbélgyulladást állapítottak meg nála. Ez az egészségi állapot gyakori hányingerrel és belfájdalommal járt együtt. Húszas évei végéig Áron jól kezelte a betegségét, azonban egyik nap hirtelen rosszul lett, és a sürgősségi osztályra szállították. Megműtötték, amit egy kététhetes kórházi tartózkodás követett. Amikor Áront hazaengedték, kitörölte az egész eseményt a fejéből, és visszatért korábbi életéhez. Azonban a betegsége egyre nehezebben volt kezelhető.

Az elkövetkező tíz évben Áron még három hasonló krízisen ment keresztül, mindegyik alkalommal sürgősségi műtétre volt szüksége. Ezeket a kórházi kezeléseket nagyon ijesztőnek, rendkívül nyomasztónak élte meg. A történeteket minden esetet követően igyekezett kizárni a gondolataiból, hogy jobban tudjon a munkájára és családjára összpontosítani. Az egyes epizódok között figyelmen kívül hagyta a tüneteit, azt mondogatta magának, hogy „gyengesség” lenne hagyni, hogy a tünetek korlátozzák mindennapi tevékenységeiben.

A negyedik kórházba kerülése után Áron orvosa ajánlott egy önsegítő csoportot, valamint odaadta a férfinak ezt a munkafüzetet. Ahogyan végigolvasta a könyvet, két dologra jött rá. Elsőként arra, hogy a fokozott munkahelyi stressz hatására az egészségi állapota romlott. Másodszor pedig arra, hogy eddig figyelmen kívül hagyta a korai figyelmeztető jeleket, amik az egészségi helyzete romlását jelezték számára. Tünetei súlyosbodásakor még jobban belemerült a munkájába, úgy gondolta gyengeség és gyávaság lenne, ha hagyná, hogy a megváltozott egészségi állapota uralja az életét. Azonban ennek eredményeként nem tette meg a szükséges, korai lépéseket a betegsége kezelése

» folytatás

A pozitív megküzdési készségek

» Negatív gondolkodás kezelése: Áron története

érdekében. Az önszorgító csoport tagjai segítettek neki felismerni a korai figyelmeztető jeleket, így ideiglenesen növelhette a gyógyszer adagját vagy csökkenthette a stresszt, így elkerülve akár az újabb kórházba kerülést.

Áron beazonosított egy tipikus negatív gondolatot, amit gyakran ismételt, megnehezítve a tüneteivel való megküzdést: „Egyszerűen csak nem bírod elviselni a nyomást, azt akarod, hogy mások gondoskodjanak rólad.” Ettől a gondolattól minden alkalommal büntudata lett, amikor tünetei miatt munka közben megpihent – kényszerítette magát, hogy azonnal folytassa a munkát.

Áron a negatív gondolatok kezelését alkalmazta egészségi állapotáról való gondolkodásának megváltoztatásához.

Szituáció: A vastagbél gyulladásom tünetei felerősödtek, fájdalmaim vannak és hányingerem. Szünetet kell tartanom.

Negatív gondolat	Igazságos és reális gondolat
Egyszerűen csak nem bírod elviselni a nyomást. Azt akarod, hogy mások gondoskodjanak rólad. (maximalizmus; címkézés)	• Sosem vártam el, hogy mások gondoskodjanak rólam, de néha szükségem van a támogatásra, és ez teljesen érthető. • Ha magammal ennyire durván beszélek, akkor még feszültebb és csüggedtebb leszek; ez nem segít a betegséggel való megküzdésben. • Ha továbbra is figyelmen kívül hagyom a tüneteimet, az állapotom annyira romlani fog, hogy újra kórházba kerülök – ami valóban rossz hatással lesz a munkámra és a családomra. • Jogom van az egészségemmel törődni – ha korai figyelmeztető jeleket veszek észre, és cselekszem, akkor valószínűbb, hogy nem kerülök kórházba, ami jobb a munkámnak és a családomnak.

Ezután Áron egy megelőzési tervet dolgozott ki, ami tartalmazta a következő dolgok leírását:

1. Korai figyelmeztető jelek

2. Lépések, amiket a korai jelek észlelésekor megcsinállok

- Az orvos segített egy gyógyszeradagolási terv kidolgozásában.
- Gyakorolni kell a relaxációt, hogy jobban kezeljem a stresszt.

3. Kit hívhatok, hogy segítsen?

- A feleségemet, a szüleimet, a kezelőorvost és bizonyos helyzetekben a főnököt is.

Áron boldogan vette észre, hogy ha alkalmazta ezt a prevenciós tervet, akkor sokkal nagyobb kontrollérzete lett. Továbbra is kezelnie kellett a fájdalmat és a tüneteket, de csak évek múlva lett szüksége ismét kórházi ellátásra.

A harag és düh kezelése

„Amikor ráförmedek valakire, rögtön észbe kapok és bocsánatot kérek. Előfordult, hogy előre figyelmeztettem valakit üzenetben, hogy a fájdalom miatt hajlamos vagyok mostanában arra, hogy ingerült vagy dühös legyek.”¹

Miért fontos a harag kezelése?

A krónikus betegség miatt érzett stressz ingerlékenyvé, türelmetlenné tehet minket. A tünetek, a fájdalom és a szembesülés a korlátaikkal feszültséget okozhat, ezt a frusztrációt pedig nehéz kezelni. Természetesen olykor helyénvaló a harag, hiszen segít megbirkózni az igazságtalan helyzetekkel. A harag, düh cselekvésre tud készíteni minket. Például, ha túlzott nyomást helyeznek ránk az otthoni teendők elvégzése miatt (amelyek az egészségi állapotunkat figyelembe véve nem ajánlottak), akkor emiatt frusztrációt élhetünk meg. Ez arra sarkallhat minket, hogy jelezzünk a családuknak, elmondjuk nekik, hogy mik azok a teendők, amiket még biztonsággal el tudunk végezni a nehézségeink mellett is. De ha dühösekké leszünk emiatt, az már ártalmas lehet ránk nézve, és nem tudunk helyesen cselekedni. Ekkor tapasztalhatjuk meg az úgy nevezett *haragos gondolatokat*.

¹ Idézet egy krónikus betegséggel élő személytől

A düh túl sok, ha:

- a harag árt a kapcsolatainknak,
- verbálisan vagy fizikailag agresszívvá válunk,
- úgy érezzük, bármikor dühbe gurulhatunk, ha valaki valami rosszat mond.

A túlzott harag vagy düh – ami lehet túl intenzív vagy túl gyakori is – negatív hatást gyakorolhat az életünkre.

Ezek a negatív hatások:

- Megbántjuk vagy felzaklatjuk a barátainkat, családtagjainkat, vagy azokat a szakembereket, akiknek az érzelmi vagy gyakorlati támogatására egyébként szükségünk lenne.
- A tünetek megjelenése vagy fokozódása, amelyek az egészségi állapotunkat érintik. A haraghoz kapcsolódik a fokozott izomfeszülés, a felgyorsult szívverés, az emelkedett vérnyomás, az emésztőrendszer alulműködése, szapora légzés és egyéb eltérések. Ezek a hatások akár súlyosbíthatják a már meglévő tüneteket is. Még ha jogos is a düh, akkor is okozhat fizikai tüneteket. A kutatások azt mutatják, hogy a harag gyakori megélése káros a fizikai egészségre, legfőképpen a szív egészségére.
- Érzelmileg rosszabbul érezzük magunkat. A legtöbb ember számára a túlzott harag kellemetlen érzés. Az egészségi problémák már önmagukban nehezek, nem hiányzik, hogy más forrásból is szenvedésnek tegyük ki magunkat.

Fontos tudnunk, hogy némely állapot közvetlenül (fizikailag) okozhat fokozott ingerlékenységet. Például, ha a vércukorszintünk lecsökken, akkor előfordulhat, hogy hirtelen dühöt tapasztalunk, mivel aktuális fizikai állapotunk átmenetileg közvetlenül hatást gyakorol az agyműködésre. Az is lehetséges, hogy a kezelés részét

A pozitív megküzdési készségek

képező gyógyszerek tesznek minket ingerültté. Ha Ön is szokatlan érzelmi reakciókat vesz észre magán, amelyeknek köze lehet az egészségi állapotához vagy annak kezeléséhez, akkor mindenképpen forduljon orvosához.

Az alábbi ábra megmutatja, hogy a haragos gondolatok hogyan hatnak az érzelmeinkre, fizikai állapotunkra és cselekedeteinkre. A haragos gondolatok megjelenése egyfajta gondolkodásmódot jelent azokról a helyzetekről, amelyek fokozzák a düh érzését.



Hogyan lehetek kevésbe dühös?

A következőkben a haragos gondolatokról lesz szó, és arról, hogy hogyan lehet őket olyan gondolatokkal helyettesíteni, amelyek segítenek megnyugodni.

A haragos gondolatok kezelésére vonatkozó lépések:

1. A haragot kiváltó helyzet kiválasztása.
2. A haragos, illetve dühítő gondolatok azonosítása.
3. Annak felismerése, hogy a haragos gondolatok hogyan kapcsolódnak a düh érzéséhez.
4. A haragos gondolatok megkérdőjelezése.
5. Realisabb viszonyulás a helyzethez (haragos gondolatok helyettesítése reális gondolatokkal).
6. Reális gondolatok gyakorlása.

1 A haragot kiváltó helyzet kiválasztása

Gondoljon egy helyzetre, amikor igazán dühös volt – akár olyanra, ahol haragosnak vagy bosszúsaként érezte magát, akár olyanra, amikor egy másik, fontos személy látta Önt annak. Ez a szituáció lehet olyan, amikor érzése szerint valaki valami sértőnek tűnő mondatot mondott, vagy akár olyat tett, amit tapintatlannak vélt. Felidézhet olyan eseményt is, amit igazságtalannak tartott, vagy esetleg valaki nem úgy támogatta, ahogyan Ön szerint kellett volna.

Példa: Éva egy kicsit mindig küzdött a dühével, stresszes helyzetekben ingerlékeny és rossz-



kedvűvé vált. Ez a probléma csak rosszabbodott, miután 65 éves korában, a nyugdíjazását követően koszorúér-betegséggel diagnosztizálták – igazságtalannak érezte a betegségét, hisz éppen akkor jött a probléma, amikor már végre nyugdíjba mehetett. Ezután a családjával szemben ingerültebbé vált. A férje sokszor érezte, hogy Éva eltávolodik tőle, visszahúzódik, miközben egyértelműen dühösnek tűnt. A férje egy idő után került vele a közös időtöltést, sőt, úgy keresett tevékenységeket, hogy minél kevesebbet kelljen otthon lennie. Gyermekei is ritkábban kezdték látogatni, ezért Éva egyre inkább úgy érezte, magányos, elszigetelődött a külvilágtól. Ez pedig még bosszúsabbá tette őt – nem tudta túltenni magát a helyzet igazságtalanságán. A következő látogatáskor elmesélte helyzetét kezelőorvosának, és azt is, hogy ez milyen felkavaró számára. Az orvosa adott neki egy példányt a jelen munkafüzetből. Amikor Éva elolvasta a Stressztünetek felmérése fejezetben az ingerlékenység és düh leírását, magára ismert.

Ő a következő haragot keltő helyzetet választotta:

Egy műszaki boltból vezettem haza. Nagy volt a forgalom, és az utakon sok volt a rossz sofőr. Ettől ideges lettem. Mikor hazaértem, a férjem éppen egy tányér maradványait takarította fel, amit összetört. Nagyon felbosszantott a figyelmetlensége. Nem mondtam semmit, de ő érezte, hogy dühös vagyok.



Haragot keltő helyzet:

2 A haragos/dühítő gondolatok azonosítása

A haragos gondolatok olyan gondolatok, amelyek nem reálisak vagy igazságosak az adott helyzetben – indulatosabbá tehetik az embert, mint amennyire a szituáció valóban megkívánja.

A gondolkodás buktatói: a kognitív torzítások típusai a haragos gondolatok tükrében

Negatív szűrés

Mikor a dolgoknak csak a rossz oldalát vesszük észre, a jót viszont nem. Mivel csak a negatív oldalát látjuk mások mondanivalójának, tetteinek, ezért azt gondolhatjuk, hogy ezek az emberek tapintatlanok vagy ellenünk fordultak. **A reális gondolkodás alkalmazásakor figyelembe vesszük a pozitív és a negatív szempontokat is mások viselkedése mögött.**

Címkézés – heves gondolatok

Amikor más emberekről kíméletlenül gondolkodunk: „idiótának, önzőnek”, vagy más sértő módon nevezzük őket. Ezek a címkék gyakran együtt járnak azzal, hogy másokat hibáztatunk egy stresszes helyzetben. Ezeket a címkéket „heves gondolatoknak” nevezzük, mivel erőteljes reakciókat váltanak ki az emberből. **A reálisztikus gondolkodás esetén ritkán használunk hibáztató címkéket, mivel ezek általában nem reálisak vagy igazságosak, és csak felhergelnek bennünket, ami miatt nehezen tudjuk a helyzetünket higgadtan végiggondolni.**

Felnagyítás

Ha valaki vagy valami ártott nekünk, akkor mi felnagyítjuk, eltúlozzuk ezt a helyzetet. Ha valamilyen apró csalódást katasztrofális mértékű problémának vagy egy meggondolatlan mondatot teljes elutasításként élünk meg, akkor olyanokat mondunk magunkban, hogy „ezt nem bí-

rom már”, „ez túl sok nekem”. Ilyen például, ha egy családtagunk húsz percet késik, mikor értünk jön a kórházba. Olyanok hangozhatnak el a fejünkben, hogy „most minden tervem mehet a kukába, az egész délután kárba megy, mindig várnom kell rá, nem bírom már ezt elviselni”. Ahelyett, hogy enyhe frusztrációt élnénk át, vagy megkérnénk, hogy legközelebb legyen kicsit pontosabb, inkább kifakadunk és leteremtjük, amiért nincs tekintettel másokra. Így azonban az is előfordulhat, hogy legközelebb, amikor fuvarra lesz szükségünk, ez a családtag nem fog vagy nem akar ráérni – ami csak megerősít minket abban a hitben, hogy nem érdekli, mi van velünk, és csak dühösebbek leszünk. **A realisabb gondolkodás segít, hogy az eseményeket tágabb perspektívából lássuk: a velünk történetek eltűlése, vagy mások „rossz oldalának” felnagyítása helyett.**

Perfekcionizmus

Amikor túlzott elvárásokat állítunk mások elé és felháborodunk, ha nem tudnak megfelelni ezeknek az igényeknek. Például, ha elvárjuk, hogy a kapott kezelés minden tünetünket elmulassza és azt várjuk, hogy ugyanúgy érezzük magunkat, mint az egészségünket érintő probléma megjelenése előtt. Amikor rájövünk, hogy még mindig vannak tüneteink a kapott kezelést követően, akkor elárulva érezhetjük magunkat, mintha az egészségügyi rendszer cserben hagyott volna bennünket. **Reális gondolkodással viszont józanul értékeljük az eddig elérteteket, akkor is, ha az eredmények nem tökéletesek. Csak néhányan érik el a lehető legjobb hatást, de valójában minden eredmény számít.**

„Gondolatolvasás”

Mikor tudni véljük, hogy tudjuk mit gondolnak rólunk mások, ám ezek a fejünkben mindig ne-

gatív vélemények. Ennek eredményeképpen mások rossz vélekedésén bosszankodunk, anélkül, hogy megbizonyosodnánk arról, hogy ezek tényleg igazak-e. Példa lehet, mikor azt gondoljuk, hogy biztos a családunk terhére vagyunk, és zokon vesszük a viselkedésüket. Valójában azonban nem kérdeztük meg, hogy igazából ők mit is gondolnak erről. **A realisztikus gondolkodással felismerhető, hogy mások véleményének találgatása során tévedhetünk is, főként akkor, ha egyébként sem vagyunk jó hangulatban vagy már alapvetően is ingerültek vagyunk.**

Kell – kellene állítások

Ilyenkor tudni véljük, hogyan kellene működnie a világnak, azonban ez eltér a valóságban tapasztaltaktól. Tudjuk, hogy másoknak hogyan kéne viselkednie, de mégsem úgy viselkednek. Emiatt folyamatosan dühöt élhetünk meg. Például: úgy gondoljuk, hogy az orvosunknak minden vizsgálatra minimum fél órát kellene szánnia, de a vizsgálat csak tíz percig tart – ez felháborít minket. **A realisabb gondolkodás által azonban megérthetők a világ korlátai – tenni a fejlődésért, de elfogadni a dolgok alakulását. A világ sajnos nem mindig igazságos.**

A haragos gondolkodásnak még más buktatói is vannak, de az imént említettek a leggyakoribbak. Ha azon kapja magát, hogy gondolatai dühvel telítettek, akkor hasznos lehet megnézni ezt a listát, hogy lássa, éppen jellemző-e valamelyik kognitív torzítás. A legtöbb gondolat olyan gyors és automatikus, szinte észre sem vesszük, hogy éppen jelen van. Meg kell tanulnunk tudatosítani ezeket a haragot kiváltó gondolatokat akkor, amikor éppen előbukkannak. Erre egy jó stratégia, ha a fokozódó düh megjelenésekor megfigyeli a gondolatait – és sokat segíthet, ha le is írja ezeket.

A pozitív megküzdési készségek

Éva az előző példából a következőt írta:

Egy műszaki boltból vezettem haza. Nagy volt a forgalom, és az utakon sok volt a rossz sofőr. Ettől ideges lettem. Mikor hazaértem, a férjem éppen egy tányér maradványait takarította fel, amit összetört. Nagyon felbosszantott a figyelmetlensége. Nem mondtam semmit, de ő érezte, hogy dühös vagyok.

Haragos gondolat	Milyen kognitív torzítást tartalmaz? (válasszon a korábbi listából)
Manapság nagyon sok béna, ostoba, inkompetens sofőr van. Ki kéne őket vonni a forgalomból.	címkezés felnagyítás
Miért nem lehet figyelni? Mindig tönkretesz valamit. Jó lenne, ha szembenézne azzal, hogy mennyibe kerülnek a kezeléssel kapcsolatos kiadások fix jövedelem mellett.	negatív szűrés felnagyítás

Most írja le Ön is a haragos gondolatait!



Helyzet:

Haragos gondolat	Milyen kognitív torzítást tartalmaz? (válasszon a korábbi listából)

3 Vegyük észre, hogy a haragos gondolatok miként függenek össze a düh érzésével?

A legtöbb gondolatunk gyors és automatikus, gyakran észre sem vesszük őket. De egyfajta tanulási folyamat során tudatosan tudjuk kezelni a dühös gondolatokat, amikor azok megjelennek. Kiváló stratégia erre, ha egy hétig magunknál hordunk papírt és ceruzát, és minden alkalommal, amikor idegesnek érezzük magunkat, feltesszük a fontos kérdést:

„Mi jutott éppen az eszembe? Miről gondolkodtam? Mire reagáltam?”

Folytassuk a gondolataink rögzítését, amíg észre nem vesszük, hogy ugyanazok a haragos gondolatok újra és újra előjönnek. Azon kaphatjuk magunkat, hogy már pipákat teszünk azon gondolatok mellé, amelyek már korábban is előfordultak. „Ó, már megint ez!”. Ilyenkor valószínűleg azonosítottuk a leggyakoribb haragos gondolatainkat. Mi jön ezután? Némely haragos gondolat nyilvánvalóan nem tükrözi a valóságot. *„Senki sem ígérte, hogy a kezelés teljesen megszünteti a tüneteimet, akkor miért vártam ezt el?”*. Néha az is elég, ha tudjuk: az elménk működésének a része, hogy bizonyos helyzetekben dühös gondolatokat hoz létre.

Próbáljunk tudatában lenni a haragos gondolatainknak, amikor azok megjelennek, és emlékeztessük magunkat, honnan is eredhetnek. *„Azért gondolom így, mert stresszesnek és frusztráltnak érzem magamat”*. Előfordulhat, hogy a haragos gondolatnak már nincs is akkora ereje, ha tudjuk, miből fakad.

4 A haragos vagy dühítő gondolatok megkérdőjelezése

A haraggal teli gondolkodás megkérdőjelezése az, amikor szándékosan újragondoljuk azokat a helyzeteket vagy eseményeket, amelyek a haraghoz vezettek. Használhatjuk a *„Haragos gondolatok megkérdőjelezése”* stratégiát.

Gondoljunk egy olyan helyzetre, amikor nagyon dühösnek éreztük magunkat. Először is jegyezzük fel, hogy mi volt maga a helyzet. A következő lépésként írjuk le azokat a gondolatokat, amik a bosszúságot okozták. Megpróbálhatjuk leírni a korábban felsoroltak alapján, milyen haragos gondolat jelenhetett is meg. Végül nézzük végig alaposan ezeket a haragos gondolatokat, és kérdőjelezzük meg azokat. A haragos gondolatok megkérdőjelezése azt jelenti, hogy felmérjük, ezek valójában mennyire voltak igazságtalanok, majd előhívunk valamilyen reális gondolatot helyette. Annak érdekében, hogy elő tudjuk hívni ezeket a pozitív gondolatokat, nézzük át a következő kérdéseket:

? Valóságvizsgáló kérdések

TUDOK-E TÖBB BIZONYÍTÉKOT SZEREZNI, ESETLEG ÚGY, HOGY MEGKÉRDEZEK VALAKIT A HELYZETRŐL?

Sok esetben hasznos lehet mások véleményét kikérni egy olyan helyzetről, ahol dühbe gurultunk. Például, ha egy barátunknak elmeséljük, mennyire zavar a családtagunk, aki úgy kezel, mintha semmire sem lennének képesek. A barát meg tudja világítani: a családtag jó szándékkal cselekszik, csak több információra lenne szüksége arról, hogyan tudna a legjobban segíteni.

A LEGTÖBB EMBER EGYETÉRTENE EZZEL A GONDOLATTAL? HA NEM, MIT GONDOLNA A LEGTÖBB EMBER?

Csupán azzal, hogy elképzeljük, vajon mások hogyan reagálnának egy adott haragos gondolatra, már rögtön eszünkbe juthat egy észszerűbb, nyugodtabb gondolkodásmód. Amikor kilépünk a saját szemszögünkéből és megpróbálunk más szemüvegen keresztül tekinteni a helyzetre, akkor könnyebb észrevenni, hogy milyen kognitív torzítások jelennek meg a gondolkodásunkban.

MIT MONDANÉK EGY JÓ BARÁTOMNAK, HA HASONLÓ HELYZETBEN LENNE?

Ha egy barátunk arról beszélne, mennyire dühös lett hasonló helyzetben, akkor mit mondanánk neki? Egy barátunk tudunk segíteni abban, hogy korrekten ítélje meg a helyzetét. Könnyebb igazságosan, reálisan gondolkozni egy barátunk esetében, mint saját helyzetünkben!

MILYEN HATÁSA VAN ANNAK, AHOGY GONDOLKODOM? MI FOG TÖRTÉNNI, HA TOVÁBBRA IS ÍGY GONDOLKODOM?

Érdemes átgondolni, hogy mi történhet, ha folytatjuk a düh vezérelte gondolkodást. Mi lesz a következménye Önre és másokra nézve, ha továbbra is mindig haragjának megfelelően is cselekszik?

MI LEHETNE EGY REÁLISABB GONDOLAT?

Tudunk találni egy olyan gondolatot, ami megnyugtatóbb lenne mindenki számára? Létezik olyan reális gondolat, ami segít abban, hogy a helyzetünk minden nézőpontját meg tudjuk vizsgálni?

Példa:

Éva így válaszolt ezekre a valóságvizsgáló kérdésekre:

TUDOK-E TÖBB BIZONYÍTÉKOT SZEREZNI, ESETLEG ÚGY, HOGY MEGKÉRDEZEK VALAKIT A HELYZETRŐL?

Az idősebb lányom meglátogatott, és azt mondta, hogy túl szigorú vagyok a férjemmel. Emlékeztetett rá, hogy férjem is gyógyszert szed, ami ráadásul álmoságot okoz. Emiatt elejthet dolgokat, tehát ez nem az ő hibája. A fiam pedig azt mondta, hogy gyakran tűnök ingerültnek.

A LEGTÖBB EMBER EGYETÉRTENE EZZEL A GONDOLATTAL? HA NEM, MIT GONDOLNA A LEGTÖBB EMBER?

Valószínűleg a legtöbb ember szerint lehetnék elnézőbb a családommal szemben.

MIT MONDANÉK EGY JÓ BARÁTOMNAK, HA HASONLÓ HELYZETBEN LENNE?

Amikor a legjobb barátnőm vitázik a férjével, általában nem szólok bele. De felhívnám a figyelmét arra, hogy ő is milyen rosszul érzi magát, amikor veszekednek – inkább vegyen egy mély levegőt, és bízson a férjében.

MILYEN HATÁSA VAN ANNAK, AHOGY GONDOLKODOM? MI FOG TÖRTÉNNI, HA TOVÁBBRA IS ÍGY GONDOLKODOM?

Aggódok, hogyha továbbra is ilyen dühös leszek, akkor a férjem még inkább elkerül. Hiányzik, hogy időt töltssek vele – ő a legjobb barátom.

MI LEHETNE EGY REÁLISABB GONDOLAT?

Emlékeztethetem magam arra, hogy férjem is a legjobbat próbálja kihozni magából, úgy, mint én. Én sem vagyok tökéletes. Amikor ingerült leszek vele szemben, akkor adhatnék egy kis időt magamnak, hogy lenyugodjak, és csak utána térjek vissza a témára. Emlékeztethetem magam arra is, hogy ő egy kedves ember, akivel kedvesen is kell bánni. Amúgy sem igaz, hogy mindig mindent tönkretesz.

Most használja az alábbi feladatlapot haragos gondolatai beazonosítására!



Haragos / dühítő gondolat:

•➤ Tudok-e több bizonyítékot szerezni, esetleg úgy, hogy megkérdezek valakit a helyzetről?

•➤ A legtöbb ember egyetértene ezzel a gondolattal? Ha nem, mit gondolna a legtöbb ember?

•➤ Mit mondanék egy jó barátomnak, ha hasonló helyzetben lenne?

•➤ Milyen hatása van annak, ahogy gondolkodom?
Mi fog történni, ha továbbra is így gondolkodom?

•➤ Mi lehetne egy realisabb gondolat?

5 Reálisabb viszonyulás a helyzethez (haragos gondolatok helyettesítése reális gondolatokkal)

Válasszon egy helyzetet, amiben dühösnek érezte magát. Először is röviden jegyezze fel, hogy mi volt maga a helyzet, majd írja le a megjelenő haragos gondolatokat, végül pedig haladjon végig a valóságtesztelő kérdéseken, hogy képes legyen megnyugtató, támogató gondolatokat találni.

Itt olvashatja, Éva hogyan válaszolta meg a valóságtesztelő kérdéseket:

Egy műszaki boltból vezetem haza. Nagy volt a forgalom, és az utakon sok volt a rossz sofőr. Ettől ideges lettem. Mikor hazaértem, a férjem éppen egy tányér maradványait takarította fel, amit összetört. Nagyon felbosszantott a figyelmetlensége. Nem mondtam semmit, de ő érezte, hogy dühös vagyok.

Haragos gondolat	Reális gondolat
Manapság nagyon sok béna, ostoba, inkompetens sofőr van. Ki kéne őket vonni a forgalomból. (címkézés, felnagyítás)	- Néhány sofőr azért megy lassabban, mert idős, vagy nem lenne biztonságos gyorsabban vezetnie – ha kivonjuk őket a forgalomból, akkor engem is kivonnának, amikor elérem azt a kort, és az nincs is olyan messze! - Amikor ingerülten és kockázattal vállalkozok vezetékre (pl. mások elé vágok), akkor lehet, hogy én is rossz sofőrré válok, és komoly balesetet okozhatok. Nem akarok azért meghalni, hogy bebizonyítsak valamit. Szóval érdemes néhány mély lélegzetet vennem, és emlékeztetni magam, hogy pár perc nem számít semmit. - Hazaviszem az úton szerzett dühömet, ami nem igazságos a férjemmel szemben.
Miért nem lehet figyelni? Mindig tönkretesz valamit. Jó lenne, ha szembenézne azzal, hogy mennyibe kerülnek a kezeléssel kapcsolatos kiadások fix jövedelem mellett. (negatív szűrés, felnagyítás)	- Ez nem igazságos. Óvatosan bánik a pénzzel, és nem is költ sokat. - Boltból csinállok elefántot... - Ez számára is egy stresszes időszak. - Tudom, hogy a gyógyszerei fáradtságot, remegést okoznak. - Nem akarom rajta levezetni a dühömet

Használja ezt a munkalapot ahhoz, hogy igazságosabb és reálisabb gondolatokkal helyettesítse haragos gondolatait!



Helyzet:

[illegible]

6 Gyakorolja a reális gondolkodást!

Nem elég, ha csak egyszer jut eszünkbe egy támogatást, megnyugtatót nyújtó gondolat. A dühös gondolkodás újra és újra visszatér, akár éveken keresztül, míg végül automatikussá válik. A kiegyensúlyozottabb gondolkodás segíthet, hogy jobban érezze magát, de nem lesz egyből automatikus – legalábbis egy ideig nem. A jó hír az, hogy az indulatos gondolkodás megváltoztatása nem tart évekig. Sőt, azok az emberek, akik gyakran küszködnek dühös, irritált hangulattal, már pár héttel a reális gondolkodás gyakorlása után változást tapasztalnak a hangulatukban.

Próbáljon meg néhány olyan helyzetet felidézni, amik gyakran hívnak elő haragos gondolatot. Melyek ezek a helyzetek?



Helyzetek:

Amikor ilyen stresszes helyzetbe kerül, gyakorolja tudatosan a reális gondolkodást! Ne gondolja, hogy ez magától fog menni! Meg kell mutatnia saját magának, hogyan értelmezen egy helyzetet pontosan úgy, ahogyan egy barátjának adna tanácsot! Válaszoljon minden dühös gondolatra! Minden alkalommal, amikor reagál rá, azzal gyengíti a haragot, és erősíti a segítő gondolkodást – időbe telik, de ezek a reális gondolatok végül nagyobb hatással bírnak majd.

Ez a megnyugtató gondolkodás kezdetben hamisnak tűnhet. Ha a gondolkodásmódja már régóta torzított, nehéz lehet észrevenni az igazságot. Képzeld el, hogy az egészségi állapotáról eddig csak ingerülten gondolkodott, azt mondogatta magának *„Ha nem leszek ugyanolyan, mint azelőtt, akkor az ostoba orvosok nem értik a dolgukat”*. Ezzel a rendszeresen előforduló gondolkodásmóddal tápláljuk a keserűséget és a haragot. Ez a gondolkodás azonban felismerhető és helyettesíthető. *„Nem reális, hogy teljes felépülést várjak – de egy jelentős javulás már elég jó eredmény”*. Először ez a reális gondolat hamisnak tűnhet, mintha csak saját magát csapná be vele. Azonban idővel és rendszerességgel igazzá válik az Ön számára is, és végül képes lesz elfogadni ezeket a megnyugtató gondolatokat.

AZ ALÁBBI KÉSZSÉGEK SZINTÉN SEGÍTENEK A DÜH KEZELÉSÉBEN:

Problémamegoldás

Olykor van egy valós probléma, amely konfliktust, frusztrációt kelt bennünk. A harag felhívhat-

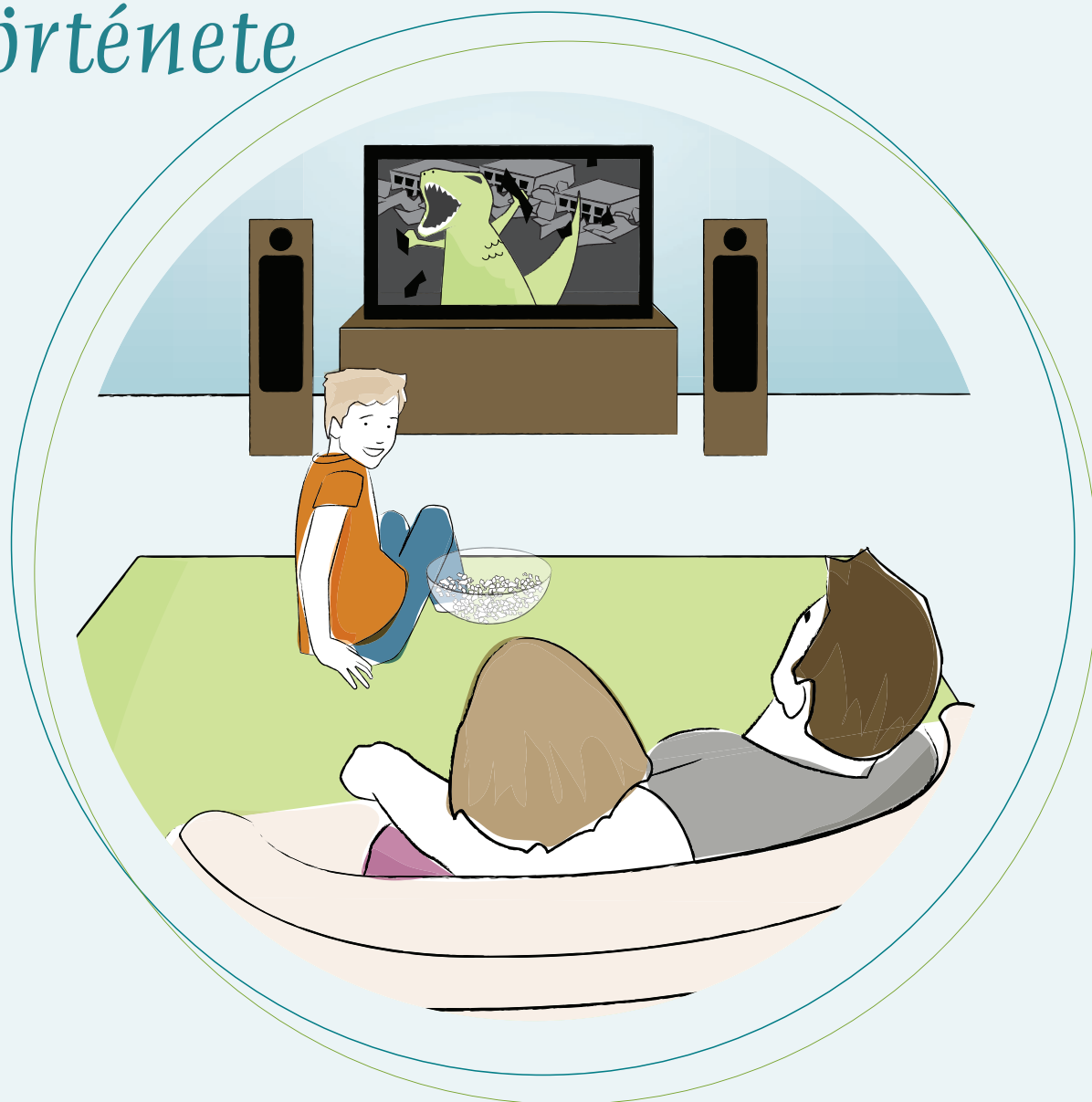
ja a figyelmet arra, hogy valami nem stimmel, észrevevessük a problémát, de önmagában a harag még nem oldja meg azt. Ahhoz, hogy megtaláljuk a probléma megoldását, hasznos lehet a munkafüzet *„Problémamegoldás”* fejezetét alkalmazni. Ez a készség eljuttathat minket a megoldásig vagy a megoldás egy részéig. Ha voltunk már olyan helyzetben, ami haragot váltott ki bennünk, kérdezzük meg magunktól: *„Mi volt pontosan a probléma?”* Majd használjuk a *„Problémamegoldást”*, hogy felismerjük, hogyan tudtuk volna jól kezelni azt a helyzetet. Végére is nem azért vagyunk dühösek, mert élvezzük (hiszen a legtöbb ember számára ez kellemetlen élmény), hanem mert valamilyen problémával kell szembenéznünk. A problémamegoldás megkezdése pedig csökkentheti a düh érzését.

Relaxáció

Amikor dühösek vagyunk, testünk nyugtalanná válik, és megtapasztalhatjuk az izmok megfeszülését, a szapora légzést, kipirult arcot. A nyugtalanság, feszültség megnehezíti, hogy tisztán tudjunk gondolkodni és megfelelően tudjunk cselekedni a helyzet javítása érdekében. A munkafüzetben leírt *Relaxációs készséget* alkalmazni tudjuk a relaxációs szöveggel együtt. Ez segíthet abban, hogy megnyugtassuk, ellazítsuk a testünket, amikor fizikai dühöt élünk meg. Gyakoroljuk a hanganyag segítségével a relaxációt a lassú légzés módszerrel együtt, míg természetesnek érezzük. Ha már elsajátítottuk, arra is használhatjuk, hogy megnyugtassuk magunkat a haragot keltő helyzetekben. Néha az is jó ötletnek bizonyul, ha kilépünk a helyzetből („időt kérünk”), így lenyugodhatunk, mielőtt visszatérünk a szituációhoz. A relaxáció alkalmazása segíthet abban is, hogy tisztábban ítéljük meg a helyzeteket és hatékonyabban cselekedjünk.

A harag és düh kezelése:

János története



A 43 éves János fokozatosan lépett előre az építőiparban, mígnem projektmenedzser asszisztens lett. Szerette a munkáját, azonban évről évre több problémája volt a hátával – sok év elteltével a nehéz terhek mozgatásának meg lett a következménye. Egy nap, mikor segített kipakolni, iszonyatos fájdalmat érzett a hátában. Haza kellett mennie a munkából, a fájdalom azonban még másnap reggelre sem múlt el. Nem tudott így koncentrálni sem. A háziorvos elküldte röntgen vizsgálatra – ami azonban nem adott egyértelmű eredményt. Az orvosa pár hónapos betegszabadságot javasolt a felépülés érdekében és fájdalomcsillapítót írt fel.

A fájdalom azonban három hónap elteltével sem javult. Valójában a következő két évben Jánost egyre jobban megbénította a fájdalom az előírt gyógyszeres kezelés és a rendszeres fizioterápia ellenére. Végül krónikus fájdalom szindrómát diagnosztizáltak nála. A fájdalom állandó volt, ami csak súlyosbodott, ha fizikai tevékenységet végzett.

Amikor János már két éve munkaképtelen volt, egy fájdalomspecialistához irányították, aki észrevett egy komoly problémát. János ugyanis igyekezett minél később bevenni a gyógyszerét, míg elviselhetetlen nem lett a fájdalom. Akkor az egész napi adagot vette be egyszerre, sőt, a másnapi mennyiségből is egy keveset. Addig halogatta a gyógyszer beszedését, míg nagy mennyiséget kellett bevennie – ez folyamatosan így ismétlődött. A szakértő azt javasolta neki, szedje rendszeresen a nap folyamán a fájdalomcsillapítóját, hogy megakadályozza a fájdalom tetőzését.

A specialista adott egy példányt ebből a munkafüzetből is, és arra biztatta Jánost, hogy válassza ki a számára legrelevánsabb részeket. János kitöltötte a *Stressztünet tesztet*, és rájött, hogy nehézségei akadnak az ingerültséggel. A felesége is panaszkodott, hogy egyre többet kiabál, emiatt a gyermekei is inkább távol maradnak tőle. János szerette a családját, és rosszul esett neki, hogy eltávolodnak. Úgy döntött, inkább használja a *Düh kezelésének készségét*, hogy megbirkózzon a problémájával – már a fájdalommal is nehéz megküzdeni, nem akarta, hogy még a magánnyal is meg kelljen.

Azonosított egy frissen történt otthoni helyzetet, amikor meglehetősen dühös lett a tizenhárom éves fiára. A gyerek videójátékozott a barátaival, s nagy zajt csaptak. János rákiabált, hogy vegyenek vissza a hangerőből, vagy elveszi a játékot. Miközben végigment a munkafüzet gyakorlatain és átgondolta a helyzetet, sikerült felismernie haragos gondolatait. „*Elég idős már ahhoz, hogy tudja, nem bírom a zajt. Mi a baj vele? Senkit nem érdekel, hogy min megyek keresztül!*” János átértékelte a helyzetet a valóságtesztelő kérdések segítségével.

» folytatás

A pozitív megküzdési készségek

» A harag és düh kezelése: János története

Haragos gondolat: Elég idős már ahhoz, hogy tudja, nem bírom a zajt. Mi a baj vele? Senkit nem érdekel, hogy min megyek keresztül?

MEGERŐSÍTÉST KAPHATOK, HA MEGKÉRDEZEK MÁST A HELYZETRŐL?

A feleségem azt mondta, hogy egyre ingerültebb vagyok a gyerekekkel, és úgy gondolom igaza lehet.

A LEGTÖBB EMBER EGYETÉRTENE EZZEL? HA NEM, MIT GONDOLNA ERRŐL MÁS?

Amikor más embereket hallok beszélni a tinédzserekről, akkor rájövök, hogy ez egy gyakori probléma. Talán mások azt gondolják, túl kemény vagyok a gyerkőccel.

MIT MONDANÉK EGY BARÁTNAK, HA HASONLÓ HELYZETBEN LENNE?

Elmondanám a barátomnak, hogy üljön le a fiával és beszélje meg vele, legközelebb legyenek halkabbak.

MI TÖRTÉNHET, HA TOVÁBBRA IS ÍGY GONDOLKODOM?

Ha továbbra is így folytatom, akkor ő és más családtagok is el fognak kerülni, ami árthat a kapcsolatunknak. Sosem akarnám, hogy ez megtörténjen.

MI LEHETNE EGY ÖSZTÖNZŐBB, HASZNOSABB GONDOLAT?

Amikor dühös vagyok egy helyzet miatt, akkor mindenekelőtt el kéne mennem sétálni, hogy emlékeztessem magam: valójában a fájdalom miatt vagyok ingerült; valószínűleg nem akarnak bántani; szeretném, ha jól éreznék magukat a közelemben; és én sem akarom őket bántani. Ezek után könnyebb nyugodtan beszélni velük. A lassú légzés (Relaxációs készség) módszerét is alkalmazhatom, hogy lenyugtassam magam, mielőtt elkezdem valahogyan kezelni a problémát.

János tudatosan gyakorolta ezeket a módszereket, hogy megváltoztassa a benne zajló indulatokat. Amikor azon kapta magát, hogy kezd dühös lenni, akkor rövid szünetet tartott, és csak akkor tért vissza, amikor már nyugodtabbnak érezte magát. A lassú légzés gyakorlatot használta, valamint olyan reális gondolatokat hívott elő, mint például „Szeretném, ha a családom szeretne velem lenni, nem akarnak szándékosan bántani, ők nem tudják, hogy milyen erős a fájdalmam”. Kitartó gyakorlással János képes lett arra, hogy úrrá legyen az indulatain. Ugyan még mindig küzdött a fájdalommal, de sokkal jobban érezte a családja támogatását, és ez nagy fejlődés!

Kapcsolatépítés

„A családommal nem beszélek túl sokat a betegségről. Segítőkészek, de nem akarom, hogy rosszul érezzék magukat, amikor rám néznek.”

„Olyan emberekkel akarok beszélgetni, akiknek ugyanaz a bajuk, mint nekem. Így megtudhatom, hogy ők hogyan élik meg ezt a betegséget, és mire voltak képesek ebben az állapotban.”¹

Amikor egészségi problémával küzdünk, a családdal, barátokkal és egészségügyi szakemberekkel fenntartott kapcsolatok különösen fontosak. A gyakorlati és érzelmi támogatás, amelyet kapunk, rendkívül értékes.

Vannak, akik csekély számú kapcsolattal rendelkeznek, vagy esetleg a meglévő kapcsolataik nem túl szorosak. Számukra a kapcsolatépítési készségek segíthetnek új kötéleket kialakítani vagy a megszakadt kapcsolatokat helyrehozni. Másokat szoros szálak fűzik a családjukhoz és a barátaikhoz, de úgy találhatják, hogy egészségi állapotuk különös nyomást gyakorol ezekre a kapcsolatokra. Például előfordulhat, hogy a család vagy a barátok segítségére van szükségük az orvosi vizsgálatok, az önellátással kapcsolatos tevékenységek vagy a háztartási munkák lebonyolítása során. Lehet, hogy több érzelmi támogatásra van szükségük, mialatt az állapotuk okozta stresszel próbálnak megküzdeni. Ebben a fejezetben két kapcsolatépítő módszert mutatunk be: a *Kapcsolatépítés* és a *Kapcsolatok javítása* részeket.

¹ Idézet egy krónikus betegséggel élő személytől

Kapcsolatépítés

Miért fontos?

Nehezebb egy krónikus betegséggel megbirkózni, ha az ember el van szigetelve másoktól. A másoktól való izoláció oka lehet, hogy az egészségi probléma kialakulásakor kevés kapcsolatunk volt, vagy az, hogy a betegség okozta stressz miatt elzárkózunk a külvilágtól. Mindkét esetben a feszültség, az ingerlékenység vagy a rossz hangulat megnehezíti a kapcsolatok kialakítását vagy a meglévő kötődések fenntartását más emberekkel.

Több közösségi élményben részt venni hasznos lehet, mert:

- bátorítón hat, ha úgy érezzük, hogy kapcsolódunk másokhoz,
- lehetőséget ad másoknak arra, hogy érzelmi vagy gyakorlati támogatást nyújtsanak,
- eltereli a figyelmünket az állapotunk miatti aggodalmakról.

Hogyan vehetünk részt több társas helyzetben?

A szociális kapcsolatok elősegítésének leghatékonyabb módszere a *Viselkedésaktiváció* elnevezésű gyakorlat alkalmazása, amely a társas tevékenységekre összpontosít. Az alábbiak szerint használhatjuk ezt a készséget a szociális interakciók növelésére:

A társas kapcsolatok erősítésének lépései:

1. Társas tevékenységek azonosítása, amelyekben gyakrabban kívánunk részt venni.
2. Reális célok kitűzése a társas kapcsolatok terén.
3. Célok végrehajtása.
4. Célok felülvizsgálata.



1 A társas kapcsolatok feltérképezése, amelyekben gyakrabban kívánunk részt venni

A társas tevékenységek és kapcsolatok növelésének egyik módja, hogy újra becsatlakozunk olyan szociális programokba, amelyeket korábban élveztünk, de már nem folytatunk. Ilyen lehet például a családi eseményeken való részvétel, amelyeket eddig kerültünk, vagy a barátok és ismerősök felkeresése, akikkel megszakadt a kapcsolat. További lehetőség, hogy beiratkozunk továbbképző tanfolyamokra vagy önkéntes szervezetekbe jelentkezők. Egy másik út a betegség kezelését támogató csoportokban való részvétel, amelyeket a helyi egészségügyi intézmények biztosíthatnak. Az olyan krónikus betegségeknél, mint a cukorbetegség, az ízületi gyulladás, a COPD vagy a szívkoszorúér-betegség, gyakran tartanak fenn az ilyen betegségekkel foglalkozó nonprofit társaságok támogató csoportokat, melyek számos lakóközösségben elérhetőek. Érdeklődjünk háziorvosunknál vagy más egészségügyi szakembernél a betegség kezelésével foglalkozó csoportok elérhetőségéről.

Gondoljunk egy-két olyan társas tevékenységre, amelyben megpróbálhatnánk gyakrabban részt venni. Írjuk őket ide.



Társas tevékenységek:

2 Reális célok kitűzése a társas kapcsolatok erősítése terén

Minden egyes kiválasztott társas tevékenységgel kapcsolatban tűzzünk ki egy megvalósítható célt a következő hétre. Tartsuk szem előtt, hogy az egészségi állapot vagy a hangulati problémák megnehezítik az aktivitások elkezdését. Ennek eredményeképpen előfordulhat, hogy a szokásosnál kisebb célokat kell kitűzni. Ha például találkozni akarunk olyan barátokkal, akikkel megszakadt a kapcsolatunk, az első cél az lehet, hogy öt percig beszélünk velük telefonon. Próbáljunk megvalósítható, reális célt kitűzni. Döntsük el, hogy milyen gyakran és mennyi ideig fogjuk végezni a tevékenységet, és pontosan mikor csináljuk. A célt ütemezzük be: írjuk be a naptárunkba vagy a naplónkba, miután pedig elvégeztük, pipáljuk ki. Hasznos lehet, ha olyan dolgokra gondolunk, amelyeket a betegség kialakulása előtt szívesen csináltunk. A 35. oldalon található *Tevékenységek listáját* is érdemes újra átnézni.



Célok a társas kapcsolatok terén

Aktivitás	Milyen gyakran?	Pontosan mikor?

2 Értjük el a célokat

Fontos tudatosítani, hogy gyakran nem lesz „kedvünk” a szociális tevékenységekkel kapcsolatos célok megvalósításához. A fáradtság különböző tünetei és az, ha csüggedtnek érezzük magunkat, csökkentheti a motivációnkat. De ha arra várunk, hogy kedvet kapjunk hozzá, valószínűleg semmi sem fog történni. Végezzük el a tevékenységet, *mert kitűztük magunk elé a célt, és mert ez segíteni fog a gyógyulásban.*

Miután megcsináltuk és kipipáltuk az egyes célokat, látni fogjuk, mit is értünk el. Ha eddig a rossz hangulat miatt kerültük az embereket, lehet, hogy eleinte nem fog sok örömet szerezni a kapcsolatépítés. De ahogy tovább dolgozunk azon, hogy gyakrabban menjünk társaságba, azt fogjuk tapasztalni, hogy újra megtanuljuk élvezni ezeket a helyzeteket. Legyünk türelmesek – hetekig vagy hónapokig is eltarthat,

amíg újra magunkra találunk a kapcsolatépítés terén.

Amikor teljesítünk egy célt a társas kapcsolatokban, mindenképpen gratuláljunk magunknak. Minden apró győzelem fontos, és érdemes ezeket elismerni, különösen akkor, amikor egészségi probléma okozta stresszel küzdünk. Ha nem sikerült elérni a kitűzött célt, vizsgáljuk meg, mi állt az utunkba? Mit tehetünk, hogy könnyebben elérjük a célt? Lehet, hogy a cél túl ambiciózus volt, és a következő egy-két hétben egy kisebb vállalással kellene próbálkoznunk. Tűzzünk ki egy annyival elérhetőbb célt, hogy a következő lépést biztosan meg tudjuk csinálni, még akkor is, ha ezen a héten sem érezzük magunkat jobban, mint a múlt héten. Engedjük meg magunknak, hogy lassan haladjunk, és fokozatosan építsünk be több társas kapcsolatot az életünkbe.

4 Vizsgáljuk felül a célokat

Néhány hét elteltével, miután teljesítettük a szociális tevékenységekkel kapcsolatos céljainkat, vizsgáljuk felül a helyzetet. Vannak olyan célok, amelyek nem valósultak meg? Mi állt ennek útjába? Szükség van-e a kitűzött cél könnyítésére vagy megváltoztatására?

Ha a célokat teljesítettük, szeretnénk magasabb szintűeket kitűzni, vagy megtartani őket ugyanazon a szinten, amíg annak megvalósítását magától értetődőnek nem érezzük? Ez a mi döntésünk. Az is elképzelhető, hogy egy újabb célt szeretnénk hozzáadni a már meglévőhöz. Továbbra is határozzuk meg, mit szeretnénk elérni, amivel foglalkozhatunk, és akár megfontolhatjuk további célok hozzáadását, ahogy energiánk engedi. Ha befejeztünk egy feladatot (például, ha mostanra befejeztük az információgyűjtést a környezetünkben található szabadidős tevékenységekről), akkor lépünk tovább a következő célhoz. Folytassuk a gyakorlatot:

- Állítsunk fel egy-két célt!
- Írjuk be őket a napirendünkbe!
- Minden egyes célt pipáljunk ki, amikor teljesítettük!
- Minden egyes alkalommal dicsérjük meg magunkat!

A KAPCSOLATOK JAVÍTÁSA

Miért olyan fontos ez?

Az egészségi problémák megterhelhetik a kapcsolatokat. A fájdalom és más fizikai tüne-

tek megnehezíthetik a másokkal való együttlétet, visszahúzódnásra készíthetnek. A krónikus betegségek tehát negatívan befolyásolhatják kapcsolataink minőségét. De a jutalmazó és megtartó kapcsolatok megkönnyítik a betegséggel való együttélést, ezért van értelme javítani azokat, fejleszteni őket, hogy minél pozitívabbá és támogatóbbá váljanak.

Hogyan javíthatunk kapcsolatainkon?

Mutatunk egy hatékony módszert, amely elősegíti a kapcsolatok fejlesztését. Ezt a gyakorlatot John Gottman¹ fejlesztette ki, aki az elmúlt évtizedekben ezeket a területeket tanulmányozta. Gottman felfedezte, hogy a kapcsolatok a következőkből épülnek fel:

Kapcsolati ajánlatok²

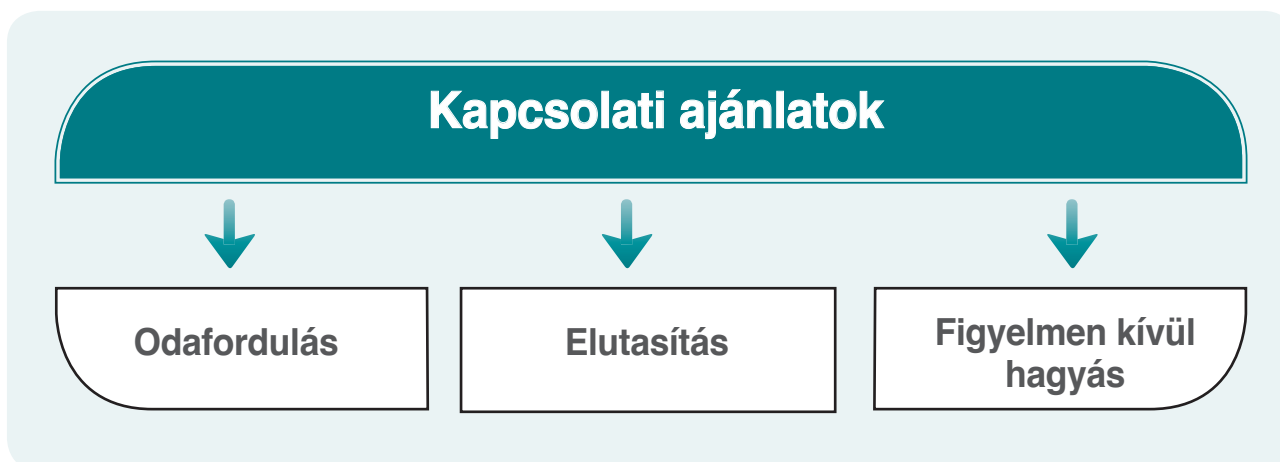
Egy úgynevezett kapcsolati ajánlat akkor történik, amikor egy személy egy másik személyt keres meg kapcsolatfelvétel céljából. Az ajánlat lehet érdeklődés vagy vonzalom kifejezése, információkérés, humoros megjegyzés vagy segítség felajánlása – az emberek sokféleképpen fordulnak egymáshoz. Például a „Szeretnél velem moziba jönni?” egy kapcsolati ajánlatnak számít.

Válaszok a kapcsolati ajánlatokra

Amikor valaki kapcsolatba lép velünk, háromféleképpen válaszolhatunk:

1. Odafordulás: Elfogadó, meleg, bátorító vagy érdeklődő módon reagálunk az ajánlatra. „Igen, szívesen mennék veled moziba. Tudsz valami jó filmet, amit most játszanak?” VAGY „A következő néhány hétben nem lesz szabadidőm, de valamikor szívesen megnéznék veled egy filmet. Visszahívhatlak akkor?”

¹ J. Gottman (2002). *A boldog házasság hét titka*. New York: Three Rivers Press
² Connection bid



2. Elutasítás: Elutasító, ellenséges vagy ingerült módon reagálunk az ajánlatra. „Pontosan tudod, hogy nem tudok elmenni moziba. Kimerült vagyok.” VAGY „Hogy létezik, hogy soha nem akarsz moziba jönni, amikor én javasolom?”.

3. Figyelman kívül hagyás: Érdemtelenül, semmibe véve reagálunk az ajánlatra - esetleg észre sem vesszük az ajánlatot. „Mostanában nem nagyon van kedvem moziba menni.” VAGY „Most mennem kell megmérni a vércukorszintemet”.

Gottman vizsgálatai azt mutatják, hogy azok az emberek, akik nyitottabbak a kapcsolati ajánlatokra és képesek odafordulással reagálni másokra, általában szorosabb kapcsolatokkal rendelkeznek.

Példa az odafordulásra :

„Ha mélyebb érzelmi kapcsolatot akarsz kiépíteni valakivel, légy odaforduló az illető felé, amilyen gyakran csak tudsz... Általánosságban elmondható, hogy ha képes vagy az életed bármely jelentős személye felé nyitott lenni – még

akkor is, ha dühös, frusztrált, panaszkodós vagy szomorú hangulatban vagy –, akkor a kapcsolat erősödni fog. Ha egy olyan időszakkal kell szembenézned, amikor kifejezetten nehéz egymás felé nyitni, az addigra felhalmozott pozitív tapasztalat kettőtök kapcsolatáról elég lesz ahhoz, hogy átvészeljétek ezt az időszakot, amíg a dolgok jobbra fordulnak.”*

Most, hogy már ismerjük ezeket az alap gondolatokat, használhatjuk őket kapcsolataink minőségének javítására.

A kapcsolatok fejlesztésének lépései a következők:

1. Ismerjük fel a kapcsolati ajánlatokat!
2. Figyeljük meg, hogyan reagálunk a kapcsolati ajánlatokra!
3. Tegyük több kapcsolati ajánlatot!
4. Folytassuk tovább és tegyük még több kapcsolati ajánlatot!
5. Próbáljunk több odaforduló választ adni!

* J. Gottman (2002). A boldog házasság hét titka. New York: Three Rivers Press

1 Kapcsolati ajánlatok felismerése

A kapcsolati ajánlatok a következőket foglalhatják magukban:

- információ kérése,
- gondoskodás vagy támogatás kifejezése,
- segítség felajánlása,
- humoros megjegyzés,
- érdeklődés kifejezése egy személy véleménye vagy preferenciái iránt.

A kapcsolatfelvételnek más módjai is vannak, de mi a fentebb említett módokra fogunk koncentrálni. Az első lépés tehát a kapcsolatteremtési ajánlatok azonosítása. Először fókuszáljunk a saját kapcsolatfelvételi ajánlatainkra. Azzal, ha többet tudunk meg a saját ajánlatainkról, jobban felismerjük majd mások

ajánlatait is. Sokkal egyszerűbb azonosítani az általunk tett ajánlatokat, elvégre mi tudjuk, hogy mit próbálunk kommunikálni.

A nap folyamán jegyezzünk meg minden alkalmat, amikor a fenti listában leírt típusú ajánlatok valamelyikét tesszük. Amikor lehetőség nyílik rá, írjunk néhány feljegyzést ezekről a helyzetekekről. Természetesen csak néhány ajánlatot fogunk tudni felidézni, de már ez is érzékeltetni fogja, hogy milyen módon próbálunk kapcsolódni másokhoz. Minden egyes ajánlathoz, amit felismerünk, írjuk le, mit mondtunk vagy tettünk, és milyen választ adott a másik személy – elfogadta, odafordult, visszautasította vagy figyelmen kívül hagyta az ajánlatot?

Íme egy példa a kapcsolati ajánlatok feljegyzésére. Patrícia egy hatvanhárom éves nő, aki-nél öt évvel ezelőtt szívkoszorúér-betegséget diagnosztizáltak.

Ezt írta:

Kapcsolati ajánlatom	Hogyan reagált a másik? (tegyünk pipát a megfelelőhöz)✓			Megjegyzés
	Odafordulással	Elutasítással	Figyelmen kívül hagyással	
Megkérdeztem az unokaöcsémet, Tamást a legutóbbi nyaralásáról.	✓			
Megdicsértem a szomszédom kertjét.	✓			
Megkérdeztem a nővéremet, hogy döntött-e már a háza eladásáról.			✓	Nem törődött a kérdésemmel, kényes téma lehet.



Most Ön következik:

Kapcsolati ajánlatom	Hogyan reagált a másik? (tegyünk pipát a megfelelőhöz) ✓			Megjegyzés
	Oda- fordulással	Elutasítás- sal	Figyelmen kí- vül hagyással	

2 Figyeljük meg, hogyan reagálunk a kapcsolati ajánlatokra

A következő héten figyeljük meg, hogy amikor valaki kapcsolódni próbál hozzánk, hogyan reagálunk: felé fordulunk, visszautasítjuk vagy figyelmen kívül hagyjuk az ajánlatát? Jegyezzük fel, amikor ilyen ajánlatot kapunk, és később, amikor lehetőségünk lesz rá, írjuk le, hogy pontosan mi történt!

A pozitív megküzdési készségek

Ehhez használhatjuk az űrlapot. Íme egy példa a kapcsolati ajánlatokra adott válaszaink feljegyzésére. Ezt írta Patrícia:

A másik személy kapcsolati ajánlata	Hogyan reagáltam? (tegyünk pipát a megfelelőhöz) ✓			Megjegyzés
	Oda- fordulással	Elutasítással	Figyelman kívül hagyással	
Júlia barátnőm megkérdezte, hogy mennek a dolgok az új gyógyszeres kezeléssel.	✓			
A férjem azt mondta, hogy szerintem az egészségi állapotom miatt nem kellene többé házimunkát végeznem.		✓		Felbosszant, amikor úgy bánik velem, mintha nem tudnék semmit sem megcsinálni.
Az önszorgató csoportban többen is támogatóan nyilatkoztak, amikor arról beszéltem, hogy félek egy újabb szívrohamtól.	✓			
Egy új munkatárs tanácsot kért tőlem egy munkahelyi probléma megoldásában.	✓			



Most Ön következik:

Kapcsolati ajánlatom	Hogyan reagált a másik? (tegyünk pipát a megfelelőhöz) ✓			Megjegyzés
	Oda- fordulással	Elutasítás- sal	Figyelman kí- vül hagyással	

3 Tegyük több kapcsolati ajánlatot

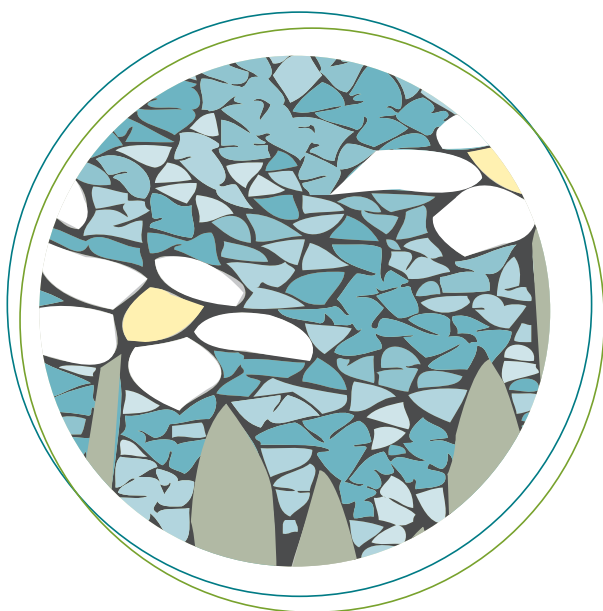
Mivel a kapcsolati ajánlatok fontos részét képezik a kapcsolataink fejlesztésének, érdemes gyakran tennünk ilyeneket. Elképzelhető, hogy már most is sok ilyen felajánlást teszünk, de akadhat, aki úgy érzi, nem tesz annyi ajánlatot, amennyit valójában szeretne. Ráadásul az is előfordulhat, hogy egy betegség miatt az embert annyira lefoglalják a fájdalmai és a tünetek, hogy ritkán próbál másokhoz kapcsolódni.

Szeretnénk, ha a következő héten legalább két-három alkalommal megpróbálna kap-

csolatokat teremteni. Érdeklődhetünk például valakinek a hobbijáról vagy a munkájáról, gondoskodó vagy támogató megjegyzést tehetünk, segítséget ajánlhatunk fel vagy finoman viccelődhetünk a másikkal. Nem mélyreható vagy kockázatos ajánlatokról beszélünk – csak olyan apró dolgokról, amelyek a mindennapi beszélgetések során is megjelennek. Amikor lehetőségünk nyílik rá, írjuk le, mit mondtunk vagy tettünk, és hogyan reagált rá a másik személy. Próbáljunk meg legalább három ajánlatot azonosítani, és írjuk le az eredményeket.

Használhatja az alábbi űrlapot:

Hogyan reagált a másik? (tegyünk pipát a megfelelőhöz) ✓				
Kapcsolati ajánlatom	Oda-fordulással	Elutasítással	Figyelman kívül hagyással	Megjegyzés



Ha ezt gyakoroljuk, jobban megérthetjük az ajánlatokat és az azokra adott válaszokat, reakciókat. Miközben megpróbálunk kapcsolódni a másikhoz, közben figyeljük meg, milyen érzés, amikor valaki **felénk fordul, visszatart** vagy **figyelmünket kívül hagy minket**.

4 Folytassuk tovább és tegyünk még több kapcsolati ajánlatot!

Ha tartós változást szeretnénk elérni a kapcsolatteremtő magatartásunkban, tűzzünk ki egy konkrét célt, hogy minden héten legalább hány ilyen ajánlatot teszünk, és írjuk le, hogy mi történt. Idővel egyre gyakorlottabbak leszünk a kapcsolati ajánlatok megtételében, és ez segíteni fogja a kapcsolatépítést, különösen, ha ezt a következő lépéssel kombináljuk.

5 Próbáljunk minél több odaforduló választ adni

Mivel a **másik személy felé nyitott** válaszok pozitív hatással vannak a kapcsolatokra, érdemes gyakran ezt a reakciót választani. Természetesen vannak olyan helyzetek, amikor az odafordulásnak nincs értelme – ennek eldöntését Önre bízunk. Azt sem tudjuk megmondani, hogy a következő héten hány ilyen választ adjon – ez attól függ, hogy mások hány kapcsolati ajánlatot tesznek.

Amikor a következő héten észrevevesszük, hogy valaki kapcsolódni próbál hozzánk, törekedjünk odafordulón válaszolni. Ne feledjük, hogy az odaforduló válasz az, amikor pozitívan, nyitottan reagálunk az illető ajánlatára, jelezve, hogy örülünk neki, és érdeklődünk az illetővel való további kapcsolatteremtés, beszélgetés iránt. Még ha nem is értünk egyet az adott személy véleményével, vagy nem akarunk valamit megtenni, amit javasol, akkor is próbáljunk meg olyan módon válaszolni, amely a kapcsolódásra való törekvést mutatja.

Nem mindig egyszerű nyitottan válaszolni. Előfordulhat, hogy neheztelünk a másikra, a fájdalom foglalkoztat minket, esetleg túlságosan lehangoltak vagyunk ahhoz, hogy törődjünk a kapcsolattartással. De megéri erőfeszítést tennünk, próbáljunk pozitív módon választ adni a másik ember ajánlatára. Minél erősebbek a kapcsolataink másokkal, annál több támogatást kaphatunk az egészségi állapottal járó terhek viselésében. Ez egy hosszú út – amely másokkal megosztva sokkal könnyebbé válhat.

Kapcsolatépítés:

*Andrea
története*

A hatvanöt éves Andrea könyvtárosi állásából vonult nyugdíjba. Házassága harminc éve tart, de férjével, Péterrel az idő előrehaladtával egyre távolabb kerültek egymástól – nem beszélgettek sokat, és Andrea nem érezte olyan szorosnak, támogatónak a kapcsolatukat. A munkatársai társasága nélkül még magányosabb lett. Ez a magányosság érzés megnehezítette a cukorbetegsége okozta stressz kezelését. Egy kontrollvizsgálat alkalmával háziorvosa megkérdezte, hogyan birkózik meg a nyugdíjba vonulással. Andrea nyíltan tudott beszélni vele az elszigeteltség és a stressz érzéseiről. Háziorvosa azt javasolta, hogy szerezze be ezt a munkafüzetet, és fordítson különös figyelmet a kapcsolatépítésről szóló részre.

Andrea vett egy példányt, végigolvasta a bevezetőt, majd a kapcsolatépítési készségekre összpontosított. Az itt olvasottak segítettek neki rájönni, hogy hiányolja munkatársait – és az is hiányzott neki, hogy újra közelebb érezze magát a férjéhez. Korábban könyvekről beszélgettek, különböző éttermekbe és moziba jártak. Kikopott a rutinjukból, hogy együtt csináljanak dolgokat, közösen töltsenek időt. Elhatározta, hogy ezen változtatni fog.

» folytatás

A pozitív megküzdési készségek

» Kapcsolatépítés: Andrea története

Megmutatta a munkafüzetet Péternek, és megkérdezte, hogy hajlandó lenne-e használni a *Pozitív megküzdési készségeket*. A férfi, bár kissé kételkedve, de beleegyezett. Végigolvasta a javasolt részeket, és megígérte, hogy ad egy esélyt a gyakorlatoknak.

Andrea és Péter azt a konkrét célt tűzték ki maguk elé, hogy több tevékenységet végezzenek közösen:

Tevékenység	Milyen gyakran?	Pontosan mikor?
Megnézünk egy filmet vagy elmegyünk vacsorázni.	Hetente egyszer	Csütörtök este

Miután egy hónapig megpróbálták betartani a kitűzött célt, sikerült pozitív változást elérniük. Ezt követően Andrea elkezdett fokozott figyelmet fordítani arra, hogyan reagál a kapcsolati ajánlatokra, különösen Péterére. Például:

A másik személy kapcsolati ajánlata	Hogyan reagáltam? (tegyünk pipát a megfelelőhöz) ✓			Megjegyzés
	Oda-fordulással	Elutasítással	Figyelman kívül hagyással	
Péter azt mondta: „El kellene olvasnod ezt az újságcikket a jelzáloghitel botrányról”.			✓	Nem érdekelt különösebben, ezért nem is vettem a fáradságot, hogy megnézzem a cikket.
Péter sétálni indult, és megkért, hogy menjek vele.			✓	Csak annyit mondtam: „Túl fáradt vagyok, inkább bekuckózom egy könyvvel”. Nem mutattam ki, hogy örülök, hogy megkérdezett, és nem javasoltam, hogy majd máskor menjünk sétálni.

Andrea észrevette, hogy kevés időt fordítanak egymásra, nem figyelnek egymásra, ezért változtatni akart ezen. Azt is észrevette, hogy az utóbbi időben nem sok kapcsolati ajánlatot tett a férfinak – nem érdeklődött a napjáról, nem fejezte ki érdeklődését az iránt, amit mondott, nem tett javaslatokat, hogy csináljanak valamit együtt, és még sok mást sem.

Úgy döntött, hogy két új célt tűz ki maga elé: majdnem minden nap tesz egy kapcsolati ajánlatot, függetlenül attól, hogy Péter hogyan válaszol; és ha Péter tesz egy kapcsolati ajánlatot, megpróbál nyitottan, odafordulással reagálni. Megkérte Pétert, hogy ő is próbáljon meg erre figyelni. Így mindketten szándékosan több kapcsolati ajánlatot tettek és több egymás felé forduló választ adtak. Eleinte kissé természetellenesnek érezték, de folytatták, és emlékeztették magukat, hogy a kapcsolatuk javítása hatalmas eredmény lenne.

A következő hónapokban elkezdtek pozitív változásokat tapasztalni a kapcsolatukban. Egyre több dolgot csináltak együtt, és sokat beszélgettek. Bár néha nevettek a kapcsolati ajánlat projektjükön, de valójában ez segített nekik. Andrea számára az, hogy úgy érezte, jobban támogatják a kapcsolatában, megkönnyítette a cukorbetegségének kezelését. Együtt tervezték meg az étkezéseket, ami remekül működött, mert azok az ételek, amelyeket a cukorbetegség szabályozásához kellett ennie, Péter egészségét is kedvezően befolyásolták. Összességében érzelmileg közelebb kerültek egymáshoz, kapcsolatukat bensőségebbnek érezték. Továbbra is igyekeztek észrevenni a kapcsolódási kísérleteket és odaforduló válaszokat adni, hogy ne essenek vissza a régi kerékvágásba.

„Ez a szép abban, ha érzelmileg kötődünk másokhoz. Bármivel is kerülünk szembe – súlyos betegség, válás, munkahely elvesztése, egy szerettünk halála miatti gyász – nem kell egyedül szembenéznünk a gondjainkkal. Ha megosztjuk a tapasztalatainkat más emberekkel, akik megértene minket és együttérzőek, az olyan módon segíthet, amit korábban talán alig tapasztaltunk.”¹

John Gottman (2002). A boldog házasság hét titka



A pozitív megküzdési készségek alkalmazása

Ebben a részben ötleteket adunk a pozitív megküzdési készségek alkalmazásához néhány kulcsfontosságú kérdésben, amelyek gyakran felmerülhetnek az egészségi problémákkal küzdő emberek életében. Az általunk tárgyalt témakörök a következők:

Életmódváltás | Fájdalom | Alvás | Fizikai aktivitás | Táplálkozás

Minden egyes témakör esetében bemutatjuk, hogyan lehet alkalmazni a pozitív megküzdési készségeket, és tippeket adunk a felmerülő kihívások hatékonyabb megoldásához.

Életmódváltás

Egy egészségi probléma fontos változásokat hoz az életünkben, amelyekhez szükséges alkalmazkodnunk:

- Változások a fizikai tevékenységekben.
- Változások a tünetekben vagy a fájdalom mértékében.
- Változások abban, hogy milyen mértékben függünk más személyektől.

Az egészségi állapotunk megváltozása kihívást jelenthet és rendkívül stresszesen élhetjük meg. Nagyban befolyásolja a közérzetünket, hogy miként kezeljük ezeket a változásokat. Ha az élet változásaira lehangoltan tekintünk, abbahagyjuk kedvelt tevékenységeinket anélkül, hogy mással helyettesítenénk őket, vagy eláraszt minket a düh, akkor valószínűleg nagyobb mértékben fogunk szenvedni, és elszalasztjuk annak a lehetőségét, hogy új élményeket szerezzünk. A pozitív megküzdési készségek abban segítenek, hogy hatékonyabban kezeljük a változásokat. E készségek használatával csökkenthetjük az egészségi problémák negatív hatásait, és új módokat találhatunk a változások kezelésére, amelyek hozzájárulhatnak életminőségünk javulásához. Az alábbiakban bemutatjuk, hogyan használhatjuk a pozitív megküzdési készségeket a betegség által okozott kihívások kezelésére.

A negatív gondolkodás kezelése

Az, ahogyan a változásról gondolkodunk, nagy hatással van arra, hogyan érezzük magunkat. Íme a gondolkodás néhány gyakori

buktatója, amely ilyen helyzetekben gyakran megjelenik:

- **Katasztrofizálás.** Felnagyítjuk a testi betegséggel kapcsolatos lehetséges kockázatot vagy szenvedést. Azt mondogatjuk magunknak, hogy a jelenlegi állapotunk a lehető legrosszabb kimenetelhez fog vezetni. Ez rendkívül elkésztővé tesz minden változást, amitől tehetetlenséget vagy túlterheltséget érezhetünk. Ha azonban *reálisan* gondolkozunk a változásokról, akkor kiegyensúlyozottan tekinthetünk a helyzetre, a rendelkezésre álló információk alapján megvizsgálhatjuk, hogy mennyire lesz nehéz a helyzet, és felismerhetjük a pozitív változások lehetőségeit. Ez sokkal bátorítóbb, reményteljesebb érzést okozhat bennünk, ezáltal készek érezzük magunkat a következő lépésre.
- **Kell- kellene típusú állítások.** Az életünkben bekövetkezett igazságtalanságra összpontosítunk: „*Nem kellene a bajommal foglalkoznom, nem kellene megváltoztatnom az életemet*”. Ha így gondolkodunk, előfordulhat, hogy valóban nem vagyunk hajlandók megváltoztatni a tevékenységeinket, aminek komoly következményei lehetnek (súlyosbodó tünetek, több fájdalom stb.). Ha azonban megpróbálunk *reálisan* tekinteni a változásokra, elfogadva a helyzetet, akkor képesek lehetünk úgy javítani az életmódunkon, hogy csökkentsük a krónikus betegség hatása és új lehetőségek nyílhatnak meg előttünk.
- **Címkézés.** Igazságtalan módon címkézzük magunkat, például mikor azt mondjuk, hogy „*Ez a betegség azt jelenti, hogy béna vagyok, nem tudok semmit sem csinálni*” vagy „*Ezt magamnak köszönhetem, ezért el kell visel-*

nem a büntetésemet”. Ha ilyen igazságtalanul és önkritikus módon gondolkozunk, az olyannyira elkedvetleníthet minket, hogy nem gondoskodunk magunkról, vagy nem követjük az orvosi utasításokat. De ha *reálisan* gondolkozunk magáról, felbátorodhat, hogy gondoskodik a saját állapotáról és aktívan vegyen részt a betegsége kezelésben, sőt a felépülésben.

A *negatív gondolkodás kezelése* című 7. fejezet végigvezeti e készség alkalmazásának lépésein.

Viselkedésaktiváció

Ez az 5. fejezetben leírt pozitív megküzdési készség segít abban, hogy szükség szerint csökkentsük bizonyos tevékenységeinket, miközben más jutalmazó lehetőségeket találunk, amelyek az egészségi állapotunk mellett is kivitelezhetőek. A *Viselkedésaktiváció* című fejezet végigvezet azon lépéseken, amelyekkel olyan tevékenységeket választhatunk, melyek a lehető legjutalmazóbbak, miközben alkalmazkodnak jelenlegi állapotunkhoz. A cél az, hogy újfajta fizikai vagy társas tevékenységeket találjunk a már nem folytatható tevékenységek helyett.

Relaxáció és az aggodalmak kezelése

A betegség okozta változások nyugtalanná és feszültté tehetnek minket. Előfordulhat, hogy a testünk megfeszül a fájdalom miatt, vagy rendkívüli aggodalmat tapasztalunk. A relaxáció és az aggodalom kezelése két olyan készség, amely segít abban, hogy nyugodtak és kipihentek maradjunk az életünkben bekövetkező változások során. Ha nyugodtak és ellazultak tudunk maradni, könnyebb lesz

befogadni az egészségügyi szakemberektől kapott információkat, kezelni a fájdalmat vagy a betegség egyéb tüneteit, terveket készíteni az önmagunkról való gondoskodásra, illetve egy jót aludni. A 3. *Relaxáció* és a 4. az *Aggodalmak kezelése* című fejezetek végigvezetik e készségek elsajátításának és gyakorlásának lépésein.

A fájdalom

A különböző egészségi állapotokat gyakran kíséri testi fájdalom. Ez jelentkezhet akut, azaz hirtelen megjelenő fájdalom (például egy testi sérülés után percekig vagy akár néhány napig tartó fájdalom) vagy krónikus, azaz hosszantartó fájdalom formájában (amely sérülés hiányában is fennáll, hónapokon vagy éveken át is tarthat). Amikor a fájdalommal kapcsolatos pozitív megküzdési készségek alkalmazásáról beszélünk, akkor elsősorban a krónikus fájdalom kezelését szolgáló készségekre gondolunk.

A pozitív megküzdési stratégiák segíthetnek minket abban, hogy a krónikus fájdalommal való együttélés a lehető legkevesebb szenvedést okozza, és minél kevésbé jelentsen akadályt a mindennapi tevékenységek elvégzésében.

Viselkedésaktiváció

Az aktívabb életmód célja, hogy a fokozatosság elve mentén egyre több örömforrást jelentő tevékenységet végezzünk. A krónikus fájdalommal élőknek ez különösen fontos lehet, ugyanis a krónikus fájdalom gyakran passzív életvitelhez vezet.

A jelenség mögött rejlő okok az alábbiak lehetnek:

- Nincs elég energiánk az aktív életmódhoz.

- Nem szeretnénk, hogy szeretteink szenvedni lássanak.
- Talán félünk attól, hogy a tevékenyebb életmód nagyobb fájdalommal járna.
- Az a téves gondolatunk is lehet, hogy a mozgás elkerülésével megelőzhető lehet a fájdalom súlyosbodása.

Minden tévhit ellenére több évtizedes tapasztalatunk van arról, hogy megfelelő kereteken belül a viselkedésaktiváció elengedhetetlen a krónikus fájdalom kezelésében.

A fizikai inaktivitás csökkenti az állóképességet, izomvesztéssel jár, fokozza a feszültséget és ezáltal fokozza a fájdalmat is.

A társas visszahúzódás gyakran rossz hangulatot eredményez, és a figyelmet a fájdalomra irányítja, ezzel is fokozva azt. Bár az inaktivitás első látásra logikus stratégiának tűnhet, hogy ne fokozódjon a fájdalom, azonban hosszú távon sajnos biztosan állapotromlást okoz. Amennyiben elhatároztuk, hogy fellendítjük a fizikai és szociális életünket, akkor az alábbiakban néhány hasznos gyakorlati tippet olvashatunk.

Ismerjük meg a határainkat!

Konzultáljunk a kezelőorvosunkkal, hogy mely tevékenység számít **orvosilag ellenjavaltnak** – azaz olyan aktivitásnak, amelynek végzése nagy eséllyel szöveti károsodással és állapotromlással járhat. Fontos, ha tudjuk, hogy az ilyen tevékenységek nem összekeverendőek azon tevékenységekkel, amelyek fájdalmat okoznak. Ez azt jelenti, hogy egyes aktivitások, habár fájdalommal nem járnak, súlyosan károsíthatják egészségünket. Míg más aktivitás nagy fájdalmat okoz, de valójában nem jelent veszélyt az egészségünkre, sőt, még *javíthat*



is rajta. Ilyen például egy óvatos gyógytorna, amely kezdetben fájdalommal járhat.

Ezek alapján két csoportot kaphatunk: „Aktivítás, ami árt”, és „Aktivítás, ami fáj”. Fontos, hogy ismerjük a különbséget, és elkerüljük azokat a tevékenységeket, amelyek ártanak.

Alább talál egy táblázatot, amelyet az egészségügyi szakszeméllyel közösen kitölthet, és amelyben számos, az ön számára biztonságos tevékenységet írhat, ezeket sorrendbe is rakhatja nehézség szerint.

Az első oszlopba sorolja fel azokat az aktivitásokat, amelyek a fájdalmát növelik. Amennyiben ez ártalmas az egészségi állapotára, helyezzen egy pipát a második oszlopba. Amennyiben az aktivitás „csak” fájdalommal jár, helyezzen egy pipát a harmadik oszlopba. Száz méter megtétele sík terepen a legtöbb ember számára nem jár semmilyen komoly egészségügyi kockázattal, még akkor sem, ha fájdalmas (ártalmas: nem, fájdalmas: igen). Ezzel szemben a súlyemelés már okozhat egészségügyi kockázatot is amellet, hogy komoly fájdalommal járhat (ártalmas: igen, fájdalmas: igen).

A pozitív megküzdési készségek



Mozgásformák, amelyek fokozzák a fájdalmat	Ártalmas (fizikai állapotromlás jelentős kockázatával jár ✓)	Csak fájdalmas (növeli a fájdalmat, de alacsony a fizikai sérülés kockázata ✓)

Az ideális fizikai aktivitás elérése

Az egyik legfontosabb dolog, amit minden krónikus fájdalommal élő embernek észben kell tartani, hogy ha jól érzi magát, ne vállalkozzon többre, mint amire képes, és ha rosszul érzi magát, ne vállalkozzon kevesebbre, mint amire képes.

A közmondás, miszerint lassú víz partot mos, hatványozottan igaz, ha krónikus fájdalomról van szó. Fontos, hogy a fizikai aktivitása folyamatosan egy adott szinten legyen. A cél az, hogy ezt a szintet megfelelően és életszerűen határozzuk meg – még a legnehezebb napon is képesek legyünk az adott szint elérésére. Ugyanis a krónikus fájdalomnál számíthatunk a tünetek intenzitásának hullámozására. Ha úgy

érzi, hogy a célul kitűzött aktivitási szint mértéke túl sok fájdalommal jár, akkor a kitűzött cél túlzott, és érdemes lehet az elvárások szintjét csökkenteni. Amennyiben a mérséklés ellenére is fennáll a fájdalom a legkisebb aktivitás mellett, akkor javasoljuk, hogy egyeztessen orvosával.

Problémamegoldás

Problémát jelenthet az ajánlott gyógyszeres és öngondoskodási ütemtervek következetes betartása. A következetességet a javaslatok betartásában adherenciának nevezzük. Sokszor az orvosi javaslatok pontos betartásától függ, hogyan javul vagy romlik az egészségi állapotunk.

A krónikus fájdalom enyhítésére szolgáló gyógyszerek csökkentik a szenvedést. A fájdalomcsillapítók használatának azonban vannak

kockázatai: mellékhatások, mint például hányinger vagy székrekedés; félelem a függőségtől; és a gyógyszerhatás csökkenése. A gyógyszerhasználattal kapcsolatos döntések tehát meglehetősen bonyolultak lehetnek.

Például előfordulhat, hogy erős fájdalom esetén az előírtnál több fájdalomcsillapítót vesz be – még akkor is, ha ezzel túllépi az előírt mennyiséget. Emiatt lehet, hogy idő előtt elfogy gyógyszere, és orvosához kell forduljon újabb receptért; azonban ez növelheti a függőség kockázatát; és nem is elég hatékony az általános fájdalomszint csökkentésében.

Vagy az is lehet, hogy a fájdalomcsillapító bezedését addig húzza-halasztja és él együtt a fájdalommal, amíg csak lehet, és ameddig az *elviselhetetlenné* nem válik. Így azt érezheti, hogy nagyban lecsökkenti a gyógyszerfüggőség kockázatát, azonban kutatások alapján a fájdalomcsillapításnak ez a módja fokozatosan növeli a fájdalomérzetet és a gyógyszerfüggőség esélyét.

Ezzel el is érkeztünk a legjobban működő módszerhez, miszerint meghatározott ütemterv szerint vegyük be a fájdalomcsillapítót, így elosztva a nap során az előírt gyógyszeradagot. A gyógyszer úgy fejt ki legjobban a hatását,

ha még azelőtt veszi azt be, mielőtt a fájdalom felerősödne, így pedig nagyobb eséllyel előzi meg az intenzív fájdalom kialakulását. Továbbá a fájdalom kezelésének ezen módja vezet legkisebb valószínűséggel függőséghez.

A fájdalomcsillapítás ütemezéséről először egyeztessen az Önt kezelő egészségügyi dolgozókkal. Ezután használhat gyógyszeradagoló-dobozt vagy -tornyt, hogy hatékonyan nyomon követhesse a fájdalomcsillapító szedését, esetleg alkalmazhat emlékeztető eszközöket, például mobiltelefonon beállított jelzéseket, amelyek figyelmeztetnek, hogy be kell vennie a gyógyszerét. Vagy elolvashatja a *Problémamegoldás – Ne felejtse el gondoskodni önmagáról!* fejezetet, amely a munkafüzet 50. oldalán található.

Relaxáció

Egy következő fontos eszköz a fájdalom szabályozására a relaxáció. Számos krónikus fájdalomról végzett kutatás kimutatta, hogy a feszültség és a fájdalom között erős kapcsolat van: a fájdalom maga növeli a testi feszültséget és a szorongást, míg a szorongás és a testi feszültség fokozza a fájdalmat. Amennyiben kialakul ez az ördögi kör, az igen nagy szenvedést okozhat.



Ha sikeresen elsajátít valamilyen relaxációs technikát, amellyel a szorongását csökkenteni tudja, azzal egy igen hasznos eszközre tesz szert, amivel a fájdalmat kontrollálhatja. Természetesen nem egyszerű úgy relaxációs technikát tanulni, hogy az ember épp fájdalmat él át, de idővel és türelemmel ily módon is megtanulható. Számos krónikus fájdalommal élő beteg használ relaxációs technikákat, amellyel fájdalmukat is hatékonyan tudják kezelni.

Alvás

A különböző egészségi állapotok negatív hatással lehetnek az alvásra. A fizikai tünetek és a fájdalom megzavarhatja nyugodt éjszakánkat, a betegséggel kapcsolatos aggodalmak pedig megnehezíthetik az elalvást, esetleg éjszaka többször felriadunk. A negatív hangulat még küzdelmesebbé teheti az elalvást, illetve a megfelelő mennyiségű és minőségű éjszakai pihenést is, így előfordulhat, hogy fáradtan ébredünk. A túlzott harag pedig megnehezíti a megfelelő alváshoz szükséges relaxálást is.

Az alvászavar negatív hatással lehet egészségi állapotunkra is. A nem megfelelő pihenés következtében megjelenő fáradtság ronthatja az eleve jelenlévő tüneteket. Amikor fáradtak vagyunk, nagyobb kihívást jelent motiválni magunkat az öngondoskodásra. Kielégítőbb alvással segíthetjük a testünket a fizikai felépülésben. Következésképpen, ha megtanuljuk alvásunkat hatékonyan ütemezni, azzal elősegítjük a különböző egészségi állapotokkal való sikeres megküzdést is.

Problémamegoldás

A nem megfelelő alvás okainak beazonosítása – azaz a probléma részletes feltárása – segít a megoldások felderítésében is. A következőkben

néhány problémamegoldó technikát olvashat, melyek már többeknek segítettek különböző alvászavarok kapcsán.

A rendszeres alvásritmus kialakítása. Egy rendszerezett alvási ütemterv segíti a „belső óra” beállítását. A legtöbben nincsenek tisztában a fix ébredési idő fontosságával, pedig így sikeresen tudjuk elindítani belső óránkat. Az, hogy ébredésünk előre meghatározott időben történjen fontosabb, mint a fix elalvási idő: azt tudjuk irányítani, hogy mikor kelünk fel, de azt, hogy mikor alszunk el, már nem! Ha problémái vannak az elalvással, ne menjen túl korán aludni – ne feküdjön az ágyába, ha még nem álmos! Emellett hasznos lehet a napközbeni szunyókálások kiiktatása is. A rövid nappali pihenések – habár alvásproblémákkal nem rendelkezőknek előnyös lehet – ronthatnak az alvászavaron, hiszen a napközbeni alvás csökkenti az éjszakai alvás pihentető hatását vagy minőségét. A cél az esti alvás minőségének növelése, ennek legfőbb útja, hogy alvását az éjszakai órákra sűrítse be.

Csökkentse az élénkítő tevékenységeket.

Vannak olyan tipikus tevékenységek, melyek megzavarhatják alvásunkat. A következőket érdemes csökkenteni.

Koffein-, alkoholfogyasztás és dohányzás. Kifejezetten fontos, hogy a lefekvés előtti órákban, és az éjszakai felébredések során kerüljük ezeket.

Alvás előtti testedzés. A rendszeres mozgás segítheti testünk alvásra való felkészítését, azonban megerőltető edzés végzése az alvás előtti órákban éppen az ellenkező hatást válthatja ki.

Tévézés vagy olvasás az ágyban. Olvasáskor törekedjünk az alacsony fényerő fenntartására.

Tegye a hálósobáját alvásra alkalmassá! Hasznos lehet egy, az alvás szempontjából kényelmes

környezet kialakítása is. Használjon rolót vagy vas-tag függönyöket a szoba megfelelő sötétítéséhez. Kapcsolja ki a telefonján az értesítéseket, némi- sa le mobilját.

Tegye a lefekvést egy valóban megnyugtató élménnyé! Ne fekdjön le úgy, hogy még nem álmos. Ha problémái vannak az elalvással – vagy éjszaka felébred, és nem tud visszaaludni – akkor kerülje el az ágyát addig, amíg kellően álmosnak nem érzi magát.

Alakítson ki egy alvás előtti rutint, amit minden este követhet, így készítve fel magát az elalvásra. Az el- alvási rutinok jelzéseket küldenek az agyunknak és a testünknek, hogy ideje elcsendesedni. Ez magá- ban foglalhat valamilyen meditációs vagy relaxá- ciós technikát, egy meleg fürdőt vagy gyógynövé- nyes teát. Készítse elő magát a következő napra, oltsa le a villanyt, és „mentálisan” tegyen félre min- den aktuális problémát vagy közelgő feladatot.

A relaxáció rendszeres gyakorlása segíthet meg- nyugodni elalvás előtt. Hallgasson olyan relaxá- ciós anyagokat, amelyek a jelen munkafüzethez is tartoznak.

Ha nem tud aludni, keljen ki az ágyból! Ne feled- je: ne csináljon semmilyen serkentő tevékenysé- get, amikor felébred. Ne egyen, ne igyon alkoholt, és ne dohányozzon. Ne próbálkozzon televízió né- zéssel sem.

Aggodalmak kezelése

Ha úgy látja, hogy aggodalmai miatt nem tud el- aludni vagy ezek miatt ébred fel éjszaka, érdemes lehet ennek a munkafüzetnek az *Aggodalmak kezelése* című fejezetben összefoglalt aggota- lom-kezelő technikákat kipróbálnia, amelynek az utolsó oldalán az alvásunkkal kapcsolatos túlzott aggodalmakról is olvashat.

Testmozgás

A fizikai aktivitás növelése a legtöbb ember szá- mára kifejezetten egészséges. Az aktívabb élet többféleképpen járulhat hozzá egészségünk megőrzéséhez; energikusabbá, nyugodtabbá tesz, segít a megfelelő testsúly megtartásában, és csökkenti számos népbetegség (diabétesz, szív- és érrendszeri megbetegedések, daga- natos betegségek kialakulásának kockázatát. Megváltozott egészségi állapot, betegség ese- tében szintén kiemelten fontos a megfelelő test- mozgás kiválasztása.

Míg bizonyos mozgásformák ellenjavalltak lehet- nek, a tevékeny életmód megőrzése kulcsfontos- ságú. Amíg olyan, egészségügyi szakemberrel átbeszél, gondosan megtervezett mozgásprog- ramot követ, amely élvezetes és kellő mértékben megterhelő, addig nagy valószínűséggel egész- ségének és közérzetének javulását tapasztalja majd. Bár sok mindenre nincs ráhatásunk az egészségi állapotunkkal kapcsolatban, az bizto- san tőlünk függ, hogy a mozgást milyen mérték- ben építjük be mindennapjainkba.

„A gyakori testmozgás mindannyiunk számára jótékony, különösképpen a krónikus betegséggel élők számára. Az edzés növeli erőnlétünket, energiaszintünket, önbizalmunkat, csökkenti a szorongásos és a depresszív tüneteket. Segíthet megtartani az egészséges testsúlyt, amely a javuló vérnyomás-, vércukor- és vérzsír-értékek mellett könnyebbé teszi az izületeink számára is.”

¹ K. Lorig (2006). *Éljünk egészségesen krónikus betegséggel is!* (Living a Healthy Life with Chronic Conditions)

A mindennapi aktivitás fokozásához kapcsolódó egyik leghasznosabb pozitív megküzdés a viselkedésaktiváció. Ez a készség magában foglalja a reálisan megvalósítható célok és a cél elérését szolgáló konkrét lépések megfogalmazását is. Íme néhány szempont, amit érdemes megfontolni egy mozgást fokozó program elkezdésekor:

Ismerjük meg határainkat!

Amikor megtervezzük, hogyan építsük be a testmozgást a mindennapokba, mint minden célnál, itt is fontos, hogy reális célokat tűzzünk ki. Ha egészségügyi nehézséggel küzdünk, háziorvossal vagy kezelőorvossal való egyeztetés lehet szükséges, hogy megtudjuk, milyen biztonságos mozgásformák javasoltak a számunkra. A kezelőorvos valószínűleg erőnlétünk felmérésével határozza meg, milyen fokú mozgás biztonságos a számunkra. Használjuk az „Ártalmas – csak fájdalmas” táblázatot (a 100. oldalon)! Érdeklődjük meg, milyen tünetekből következtethetünk arra, hogy túlságosan megterheljük magunkat, vagy kontrollvizsgálatra van-e szükségünk! Ezen tünetek figyelmeztetésként szolgálhatnak, és ha ügyelünk ezekre a jelekre, biztosak lehetünk abban, hogy nem okozunk kárt egészségünkben. Egyes egészségi állapotok indokoltá tehetik, hogy méréseket végezzünk testmozgás előtt, alatt vagy után (mint például a diabétesszel küzdők vércukorszint ellenőrzése mozgás előtt és után). Kezelőorvosunk segítségével győződjünk meg arról, hogy a mi esetünkben van-e bármi ilyenre szükség! Emlékeztessük magunkat, hogy biztosan megkérdezzük kezelőorvosunktól a figyelmeztető vagy figyelmet igénylő jeleket. Írjuk le a kapott válaszokat egy füzetbe vagy a többi leletet tartalmazó mappába, ahonnan nem vész el.

Állítsunk fel reális célokat!

A testmozgás hatásait vizsgáló szakemberek megítélése szerint legalább 30-60 perc hosszúságú, közepes megterheléssel járó testmozgást érdemes megcélozni a hét legtöbb napjára. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a következő két hétre kitűzött első célunknak minden nap 30-60 perc testmozgásnak kell lennie. Ne feledjük, hogy a sportolásban a legjobb módja a változásnak, ha kis lépésekkel kezdünk! Tehát ha eddig a legtöbb napon nagyon keveset mozgottunk, akkor kezdjünk fokozatosan, például kezddünk azzal a céllal, hogy beiktatunk hetente háromszor 10 perces, gyors sétát. Ha ez a mozgással kapcsolatos cél kényelmessé válik, és egy-két hónapig képesek vagyunk azt fenntartani, akkor érdemes lehet növelni a cél szintjét – elkezdhetünk 10-15 percet sétálni a hét legtöbb napján. Így egy idő után el is érhetjük az ajánlott mozgásszintet is, lépésről lépésre. Ne feledkezzünk meg azonban az orvosi konzultációról, hogy megbizonyosodhassunk, a mozgással kapcsolatos céljaink biztonságosak. Még valami, amit fontos észben tartani: nem kell 30-60 percet egyhuzamban mozognunk összeadhatjuk a mozgással töltött percek a nap folyamán, és például három 10 perces sétával elérhetjük a 30 perces mozgást. Ezáltal könnyebb lesz elérni a céljainkat.

Válasszuk ki a legkényelmesebb mozgásformát!

A testmozgás három fő fajtája közül választhatunk: állóképességet fejlesztő mozgásformák, rugalmasságot elősegítő mozgásformák vagy erőnlétet és egyensúlyt javító mozgásformák. A kanadai Egészségügyi Egyesület által ki-

1 Canada's Physical Activity című kiadványból átvéve: Guide to Healthy Active Living

adott, mozgással kapcsolatos útmutató¹ szerint ezek a típusú tevékenységek mindegyike rendelkezik bizonyos előnyökkel:

ÁLLÓKÉPESSÉGET FEJLESZTŐ MOZGÁSFORMÁK

- Folyamatos tevékenységek, amelyek kimelegedéshez és fokozott kilégzéshez vezetnek:
 - növelik az energiát,
 - jótékony hatással vannak a szív, a tüdő és a keringési rendszer működésére.

RUGALMASSÁGOT ELŐSEGÍTŐ MOZGÁSFORMÁK

- Kíméletes nyújtással, hajlítással járó testmozgás:
 - izmait lazán és ízületeit mobilisan tartja,
 - könnyebb mozgást, agilitást eredményez.

ERŐNLÉTET ÉS EGYENSÚLYT JAVÍTÓ MOZGÁSFORMÁK

- Emeljük súlyokat, végezzünk ellenállással járó tevékenységeket:
 - javítja az egyensúlyt és a testtartást,
 - elősegíti az izmok és a csontok sűrűségének, erejének fennmaradását,
 - megelőzi a csontvesztést.

A szakértők azt javasolják, hogy próbáljunk meg minden egyes kategóriába tartozó mozgásformából végezni, ha ez azonban nem lehetséges, úgy mozogjunk, ahogy tudunk – aktivizáljuk az életünket, legyünk tettekre készek, amennyire csak tudunk – a reális határokon belül. Próbáljunk meg olyan tevékenységeket találni, amelyeket beleilleszthetünk napi rutinunkba – esetleg autó helyett gyalog menjünk el a helyi boltba, lépcsőzzünk a lift helyett, mozogjunk többet a saját otthonunkban. Szokjunk rá, hogy minden nap egy bizonyos időpontban kíméletes testmozgást végezzünk. Ha egy barátunkkal vagy családtagunkkal együtt végzünk testmozgást, könnyebb lesz megtartanunk az új szokást – és így egyszerre két célt is elérhetünk: a fizikai erőnlét és a társas aktivitás növelését!²

Táplálkozás

A különféle betegségekkel küzdő emberek számára a háziorvos, dietetikus vagy más hozzáértő egészségügyi szakember ad javaslatokat az étkezési szokások megváltoztatására. Például egy cukorbetegnek azt tanácsolhatják, hogy kövessen egy speciális, cukor- és zsírszegény étrendet. Sok ember számára ez a fajta diéta jelentősen eltér a megszokott étkezéstől. Például az észak-amerikaiak nagy része az ajánlottnál több kalóriadús élelmiszert fogyaszt – és sokan különféle fogyókúrás módszerekkel próbálnak lefogyni, gyakran sikertelenül. Mindannyian tudjuk, hogy a diétákat nehéz követni, mivel gyakran erősen korlátozzák az étkezést és teljesen eltérnek a jól bevett szokásainktól. Az alábbiakban bemutatott problémamegoldó módszer azonban segíthet ezen.

A Canada's Physical Activity című kiadványból átvéve: Guide to Healthy Active Living. További egészségfejlesztő anyagok ingyenesen elérhetők a Semmelweis Egyetem Egészségfejlesztési Központjának honlapján az alábbi linken: <https://semmelweis.hu/egeszsegfejlesztes/elvitelre>

Problémák megoldása

Probléma: A háziorvosom azt mondja, hogy szénhidrát csökkentett étrendre kell áttérnem.

Megoldás	Előnyök	Hátrányok
Alacsony szénhidrát-tartalmú étrendre való áttérés jövő héttől.	- Követni fogom az orvos utasításait. - Ez jól tesz az egészségi állapotomnak.	- Korábban kétszer próbáltam belevágni ebbe a diétába, de nem jött össze. - Nagyon elkeserítő volt, amikor néhány hét után visszatértem a régi étrendhez. - Ha nem eszem a feleségem főztjéből, megsértem őt.
Továbbra is úgy étkezem, ahogy eddig.	- Nagyon szeretem a feleségem főztjét, olyan ételeket készít, amelyek laktatóak és finomak. - A családomban mindenki így étkezik, miért kellene nekem máshogy?	- Az orvos azt mondta, hogy a mostani étkezési szokásaim veszélyesek az egészségemre nézve a cukorbetegség miatt. - Nem szeretnék csalódást okozni az orvosomnak, eléggé frusztrált lenne miattam. - Nem szeretem azt érezni, hogy nem tudom kontrollálni az étkezési szokásaimat.
Kezdetnek egy kis változtatással indítok – talán kihagyom a vacsora utáni desszertet.	- Legalább egy dolgon próbálok változtatni. - Az orvosom szerint „minden utazás egy kis lépéssel kezdődik”. - Ha így folytatom, akkor kipróbálhatok más apró változtatásokat is, talán egy kicsit kevesebb alkoholt iszom, esténként sétálni kezdek a feleségemmel, stb.	- Ez nem fogja megoldani az egész problémát. - Folyton arra gondolok, hogy egyből meg kellene változtatni az egész étrendemet.

A siker kulcsa az étrend fokozatos megváltoztatása. Mivel az étkezési szokások megváltoztatása nehéz lehet, ezért a változást óvatosan és tervszerűen kell megvalósítani. A *Viselkedés*

désaktiváció című fejezet lépései segítenek ebben a változásban. Fontos, hogy olyan célokat tűzzünk ki, amelyek **konkrétak**, **reálisak** és **ütemezettek**.

Konkrétrnak lenni azt jelenti, hogy tisztában vagyunk azzal, mit szeretnénk elérni. Az a cél, hogy *egészségesebben szeretnék étkezni*, nem elég pontos. Minél konkrétabb a cél, annál könnyebb meghatározni, hogy miben rejlik a siker. Ne feledjük, az egész arról szól, hogy olyan célokat tűzzünk ki, amelyeket el tudunk érni, és a siker felé vezető úton jól érezzük magunkat. Senki sem szereti, ha a kitűzött célját nem tudja megvalósítani. Mindannyian átértük már ezt. Az egészségesebb táplálkozással kapcsolatos konkrétabb első cél lehet például *a kalóriadús desszertek fogyasztásának csökkentése*. Konkrét cél esetén könnyebben mérhető a fejlődés, ami segít abban, hogy jó úton haladjunk, elérhessük a célt a kitűzött időpont-ra, és elégedettséget élhessünk át, ami arra motivál, hogy tovább folytassuk az egészséges táplálkozást a cél elérése érdekében. Annak megállapításához, hogy a célja konkrét-e, tegyen fel olyan kérdéseket magának, mint például: *Mennyit? Hányat? Honnan fogom tudni, hogy megvalósult?* Tehát, ha a desszertek visszaszorítását nézzük példaként, akkor a kérdés az, hogy: *„Hányszor fogom elhagyni a desszertet egy héten?”* A válasz az lehet, hogy *megpróbálja kihagyni például hétfőtől szombatig, de vasárnap megehet egy krémes sütit.*

Reálisnak lenni annyit tesz, hogy olyan célt választ, amelyet akkor is tud teljesíteni, ha rossz a hangulata vagy kevés az energiája. Egy 1-től 10-ig terjedő skálán mennyire biztos abban, hogy képes lesz elérni a célját (ahol az 1 = egyáltalán nem, a 10 = teljesen biztos)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
▲ Egyáltalán nem biztos benne ▲ A lehető legbiztosabb benne ▲

Ha 7 alatti értéket jelölt be, akkor vizsgálja újra a célt és ahol kell, módosítson rajta. Ekkor megláthatja a lehetséges akadályokat, és megoldásokat találhat azok leküzdésére. Talán ha szombaton megengedi magának a desszertet, akkor a cél megvalósíthatóbbnak tűnik. Ha megtalálja azt a célt, amelyről úgy gondolja, hogy legalább 7-es szinten van, akkor próbálja meg elérni. Szerény cél esetén megtapasztalhatja, hogy milyen érzés, ha sikerült valamit változtatni az étrendjében, majd ebbe a sikerbe kapaszkodva fokozatosan tovább haladhat.

Ütemezetttség alatt azt értjük, hogy van egy világos terve a célja eléréséhez. Ez a *„Hogyan kell”* rész: *Hogyan fogom elérni a célomat? Milyen támogatásra van szükségem? Mikor fogom megvalósítani?* Ha egészségesebben szeretne étkezni, akkor nem fog működni, ha csak „valamikor” visszafogja a desszertek fogyasztását. De ha időbeli keretet szab, *mondjuk május 1-ig vagy két hétig*, akkor máris mozgósította magát a cél elérése érdekében.

Példa: *Hétfőtől péntekig minden este egy kis tál gyümölcssalátát fogok enni. Szombaton és vasárnap ehetek egy süteményt. Vasárnap elmegyek a helyi zöldségeshez, és annyi gyümölcsöt veszek, hogy egy finom gyümölcssalátát készíthessek a hétre. Megkérem a családot, hogy közösen készítsük el.*

Talán már érti a lényegét: minél részletesebben tudja megfogalmazni a cselekvési tervét, annál valószínűbb, hogy képes lesz követni azt. Írja le a célját és kössön szerződést magával! Ha lehetséges, kérjen meg valakit, aki fontos számára, hogy írja alá Önnel együtt a szerződést – ő lehet majd a „szurkolója”.

A választott időkeret végén vizsgálja felül a célját. Hogy sikerült? Elérte, amit szeretett volna, minden alkalommal/ a legtöbbször/ vagy csak ritkán?

Ha nem érte el a célt, gondolja át, hogy mi volt ennek az akadály, és mit csinálhatna másképp (például bizonyosodjon meg arról, hogy a családtagok tudják, min szeretne változtatni és ez *miért fontos Önnek*). Ez egy jelentős lépés a sikeres cél meghatározásához. Amikor elakad, gondolja át, hogy mi állhat a változás útjába, majd készítsen tervet arra, hogyan tud átlendülni ezeken az akadályokon.

Ha sikerült elérni a célját, ismerje el a sikerét és dicsérje meg magát bátran azért, amit elért. Próbálja megjutalmazni magát nem étkezéshez kapcsolódó jutalmakkal. Tervezze meg, hogyan tartja majd fenn az eddig elértet és tűzzön ki akár egy másik célt, hogy tovább javíthasson az étkezési szokásain. Például növelheti a gyümölcsök és zöldségek mennyiségét a diétájában. Ha ezt fokozatosan és megvalósítható módon végzi, ez a folytatásra sarkallja és meg fog lepődni, hogy mekkora változtatásra képes az életében.

Egészségi állapotok listája

A munkafüzetben található pozitív megküzdési készségek segítségével az egészségi állapotok hosszú listáját kezelhetjük hatékonyan. A különböző betegségek és egészségi problémák egyedi kihívásokat rejtenek magukban, ezáltal eltérő alkalmazkodási módokat kívánnak meg az emberektől. Egyes betegségek megkövetelhetik a fájdalom vagy a kellemet-

lenségek kezelésének különleges módjait; mások a mobilitás vagy a fizikai aktivitás jelentős átalakítását teszik szükségessé; de előfordulhat, hogy gyógyszerek, fizikai vagy mechanikus segédeszközök használatát, esetleg a mindennapi tevékenységek elvégzéséhez szükséges támogatást igényelnek.

Az alábbiakban felsoroljuk azokat az egészségi állapotokat, amelyek esetében a pozitív megküzdési készségek fejleszthetők a munkafüzetben tanított technikák segítségével:

- Cukorbetegség
- Szívproblémák
- Ízületi gyulladás és egyéb csont-, izom- vagy ízületi problémák
- Légzőszervi problémák és betegségek, például asztma, tüdőtágulat, COPD, cisztás fibrózis
- Veseproblémák
- Májproblémák, beleértve a hepatitisz különböző formáit
- Idegrendszeri megbetegedések vagy károsodások, beleértve a szklerózis multiplexet, és a gerincvelő-sérülést is
- Gyomor-bélrendszeri problémák, például vastagbélgyulladás, Crohn-betegség, irritábilis bél szindróma (IBS)
- HIV-vel kapcsolatos betegségek
- Daganatos megbetegedések
- Limfóma, leukémia és más, a vérrel és nyirokszövetekkel kapcsolatos betegségek
- Immunrendszeri rendellenességek, beleértve a lupuszt
- Érzékszervi betegségek vagy károsodások, beleértve a látás- és halláskárosodást is
- Krónikus fáradtság szindróma
- Krónikus fájdalom zavarok, beleértve a fibromyalgiát is.

Gyógyszer neve			Gyógyszer neve		
Felírás dátuma			Felírás dátuma		
Felíró orvos			Felíró orvos		
Miért van rá szükségem?			Miért van rá szükségem?		
Mikor kell beszednem?			Mikor kell beszednem?		
Mennyit szedjek belőle?			Mennyit szedjek belőle?		
Mennyi ideig szedjem?			Mennyi ideig szedjem?		
Mit kell kerülni a használata alatt?			Mit kell kerülni a használata alatt?		
Milyen mellékhatásokat kell jelentenem?			Milyen mellékhatásokat kell jelentenem?		
Mit kell tennem, ha kimaradt egy adag?			Mit kell tennem, ha kimaradt egy adag?		
Honnan fogom tudni, hogy a gyógyszer segít?			Honnan fogom tudni, hogy a gyógyszer segít?		

Nyugodtan fénymásolja le ezt az oldalt személyes használatra.

Relaxáció

» Az alábbiakban egy lehetséges relaxációs gyakorlat szövege olvasható:

A relaxációs folyamat három alapvető lépését fogjuk végigvenni. Először ellazítjuk az izmainkat, majd lecsendesítjük a beúszó gondolatokat, végül megfigyeljük, hogyan változik a szívverésünk az ellazulás során.

Kezdjük az izmok ellazításával! Irányítsuk figyelmünket a homlok izmaira, ahol a feszültség gyakran észrevétlenül felhalmozódik... Feszítsük meg a homlok izmait, húzzuk össze a szemöldököt és feszítsük meg a homlokot... Tartsuk feszes állapotban a homlok izmait. Tartsuk még... Nagyon jó... És most engedjük el! Engedjük el a homlok izmait, hadd lazuljanak el! Vegyük észre a különbséget a megfeszített állapot és a feszültség elengedése között! Ismét feszítsük meg a homlok izmait, tartsuk a feszítést... kicsit erősebben... És most engedjük el! Lazítsuk el a homlok izmait! Engedjük, hogy egyre lazább és pihentebb legyen a homlok! Csak vegyük észre a különbséget a korábbi feszült állapot és a jelenlegi nyugalom között!

Most irányítsuk a figyelmünket az állkapocs izmaira, ahol gyakran jelenik meg a feszültség. Szorítsuk össze az állkapocs izmait úgy, hogy enyhén összepréseljük a fogainkat. Tartsuk ezt a feszítést! Még egy kicsit... És engedjük el! Engedjük el az állkapocs izmait, és figyeljük meg, ahogy az izmok egyre inkább ellazulnak! Vegyük észre a különbséget a korábbi megfeszített érzés és a jelenlegi állapot között! Engedjük, hogy elszálljon a feszültség! Ismét feszítsük meg az állkapocs izmait. Fi-

noman szorítsuk... Kicsit erősebben... Majd engedjük el! Lazítsuk el az állkapocs izmait! Figyeljük meg, hogy az izmok fokozatosan egyre lazábbak lesznek! Vegyük észre a különbséget a korábbi megfeszített állapothoz képest! Majd engedjük el a feszültség érzését!

Irányítsuk figyelmünket az egész arcra, arcunk különböző kis izmaira. Szorítsuk össze az arcizmainkat úgy, mintha vizet préselnénk ki egy rongyból. Finoman tartsuk ezt a szorítást... Kicsit erősebben... És most engedjük el! ... Lazítsuk el az arcizmainkat, engedjük, hogy azok egyre jobban ellazuljanak... Hogy megpihenjenek... Vegyük észre a különbséget a feszültség fenntartása és az elengedése között! Most ismét feszítsük meg arcizmainkat, tartsuk a feszítést... És engedjük el... Engedjük el az arcizmainkat, figyeljük meg, ahogy egyre lazább és lazább az arc minden izma! Figyeljük meg a különbséget a feszítés és a lazítás érzése között! Engedjük el a feszültséget... Lazítsunk!

Irányítsuk most a figyelmünket a váll izmaira, itt a feszültség gyakran felhalmozódhat anélkül, hogy észrevennénk. A váll izmait megfeszíthetjük úgy, hogy felfelé megemeljük a vállakat, úgy, mintha egy szűk lyukon próbálnánk átbújni. Tartsuk a feszítést! Húzzuk felfelé a vállunkat... És engedjük el... Engedjük el a váll izmait, engedjük, hogy egyre lazábbak és lazábbak legyenek! Figyeljük meg a különbséget a feszítés és a lazítás között!

Most ismét húzzuk fel vállainkat, feszítsük meg az izmokat, tartsuk a feszítést... És most engedjük el... Engedjük, hogy vállunk izmai egyre lazábbak legyenek! Figyeljük meg, ahogy ez a kellemes, pihentető érzés átjárja vállainkat!

Íranyítsuk figyelmünket a mellkasra! Vegyünk egy jó mély lélegzetet és tartsuk benn a levegőt egy darabig... és figyeljük meg a bordaközi izmok és a mellkas feszülését..., majd lassan engedjük ki a levegőt az orron és szájon keresztül... és figyeljük meg a különbséget a feszítés és a lazítás között... Most ismét vegyünk egy mély lélegzetet, fókuszáljunk az izmok feszülésére, majd a lassú kilégzés során a még teljesebb ellazulásra... Folytassuk lassú, kényelmes ritmusban a légzést, és figyeljük meg, ahogy a mellkasunk izmai egyre lazábbak és lazábbak lesznek!

Engedjük, hogy az ellazultság, az elengedés érzése átjárja a testünk különböző izmait és izomcsoportjait! Engedjük, hogy a fokozatos ellazulás érzése végigáramoljon az egész testünkön, lefelé haladva a gerincen, hátizmokon át a karokra, kezekre, ujjainkra! Engedjük, hogy izmaink fokozatosan elernyedjenek, fokozatosan ellazuljanak! Figyeljük meg, ahogy ugyanez a kellemes érzés végigáramlik a hasunkon, a gyomor izmain! Engedjük, hogy minden izomcsoport fokozatosan ellazuljon és engedjük át magunkat ennek a pihentető lazaságnak! Az ellazulás leáramlik a láb izmaiba, egészen a lábujjakig. Lélegezzünk lassan, egyenletesen és mélyen. Figyeljük meg, ahogy a test megpihen, nyugalom, béke érzése járja át minden porcikánkat... Ebben az ellazult állapotban is eszünkbe juthatnak feszültséget okozó kellemetlen érzések. Figyelmünket finoman tereljük vissza a

jelen pillanatra, testünk kellemes lazaságára! Pihenjünk így, amíg csak jólesik!

Ezt a folyamatot hagyjuk továbbmenni, figyeljük meg ahogy az izmaink fokozatosan és lassan ellazulnak! Eközben fordítsuk a figyelmünket a relaxáció második részére, ahol az izmok fokozatos ellazulása mellett a gondolataink lecsendítésére irányítjuk a figyelmünket. Fókuszáljunk légzésünkre és arra, ahogy a levegő ki- és beáramlik, a maga sajátos ritmusában. Most csak a légzés áramlását figyeljük!

Minden kilégzéskor mondjuk magunkban: „mélyen ellazulok”... Tehát minden egyes kilégzéskor mondjuk magunkban ezeket a szavakat: „mélyen ellazulok”!

Folytassuk ezt, és minden kilégzéskor összpontosítsuk a figyelmet a szavakra és nyugodtan ismételgessük magunkban: „mélyen ellazulok”!

Fókuszáljunk ezekre a szavakra, és mondogassuk őket minden kilégzéskor! Összpontosítsunk ezekre a szavakra, még akkor is, ha figyelmünk más gondolatok, hangok vagy érzések felé kalandozna el. Az a fontos, hogy a figyelmünket ezekre a szavakra összpontosítsuk: „mélyen ellazulok”. Ismételjük meg ezeket a szavakat magunkban minden kilégzéskor!

Most áttérünk a relaxáció harmadik részére.

Míg a figyelmünket ezekre a fontos szavakra irányítjuk, a relaxációs folyamat során érezhetjük, ahogy a kezeink nehezebbek és melegebbek lesznek. Ez is valami olyan, amire közben összpontosíthatunk: a kezeink melegedésére és nehezedésére.

Tehát két fontos dolog történik bennünk egyszerre, amire figyelhetünk. Összpontosítsunk tehát erre a két fontos dologra egyszerre: a kilégzéskor történő „mélyen ellazulok” gondolatra, és a kezeink fokozatos melegedésére és nehezedésére. Megfigyeljük ezt a két fontos dolgot, és csak ezekre összpontosítunk.

Csak erre a rövid időre, csak most.

Minden kilégzéssel folytatva ezt: „mélyen ellazulok”. Kezeink melegednek és nehezednek.

Ahogy továbbra is erre a két fontos dologra fókuszáljuk figyelmünket, a „mélyen ellazulok” szavakra kilégzéskor és a kezeink fokozatos melegedésére és nehezedésére, megjegyezhetjük, hogy az ellazulás egy képesség. És ahogy gyakoroljuk, egyre könnyebben tudjuk fenntartani a belső nyugalmat és harmóniát.

„Mélyen ellazulok”. Melegség és nehezedés.

Most pár pillanatra, éljük át az elmélyült ellazulást, és engedjük meg magunknak, hogy élvezzük ezt az érzést! Csak ebben a pár pillanatban... Érezzük a mély ellazulást, élvezzük ezt a kellemes, pihentető érzést! Most, ebben a pár pillanatban...

Ahogy öttől egyig elkezdek számolni, hagyjuk, hogy ezek a számok fokozatosan közelebb vigyenek minket ahhoz az érzéshez, amit most igazán szeretnénk érezni. Ami most nekünk a legjobb. Tehát amikor elérjük az egyes számot, engedjük meg magunknak, hogy az érzéseink olyanok legyenek, amilyenek most lenniük kell!

Minden szám közelebb visz ahhoz az érzéshez, amit most igazán szeretnénk érezni.

5

Hagyjuk, hogy minden szám egyszerően csak közelebb vigyen minket ahhoz az érzéshez, amit igazán szeretnénk érezni!

4

Minden szám csak közelebb visz ahhoz az érzéshez, amit most igazán szeretnénk érezni. Ahogy számolok háromig, minden szám egyre közelebb visz ahhoz az érzéshez, amit most igazán szeretnénk érezni.

3

Amint számolok, egészen közel kerülünk az érzéshez.

2

És az egyes számnál azt fogjuk érezni, amit most érezni szeretnénk, egy olyan érzés lesz amilyenek most lennie kell.

1

Érezzük át ezt az érzést...

Amikor kényelmesnek érezzük és készen állunk rá, visszatérhetünk a környezetünkbe. Érzékeljük a külvilág hangjait, szemhéjunkon érezzük a fényt, bőrünkön a levegő hőmérsékletét. Lassan megmozgatjuk kezeinket, lábainkat és egy jóleső sóhajjal visszatérünk a relaxációból.

A RELAXÁCIÓS SZÖVEG
A QR KÓD LEOLVASÁSÁVAL
MEGHALLGATHATÓ.

