

STRESSZ-KEZELÉS

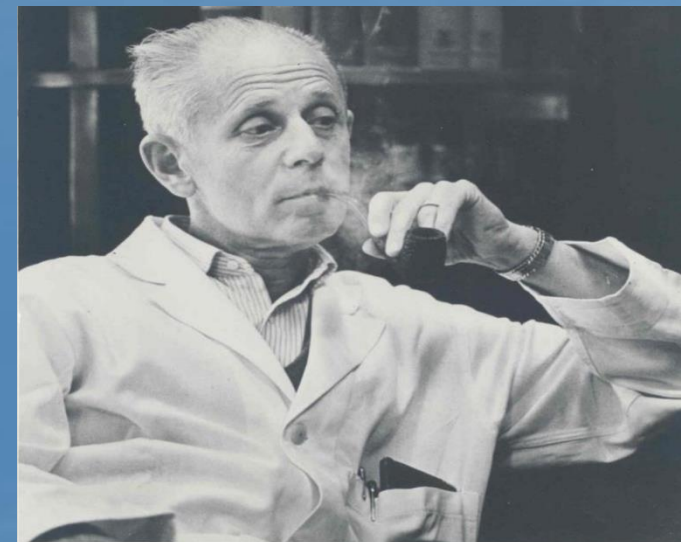
2019. Május 16.

Szilaj Krisztina

Celerus Bt.

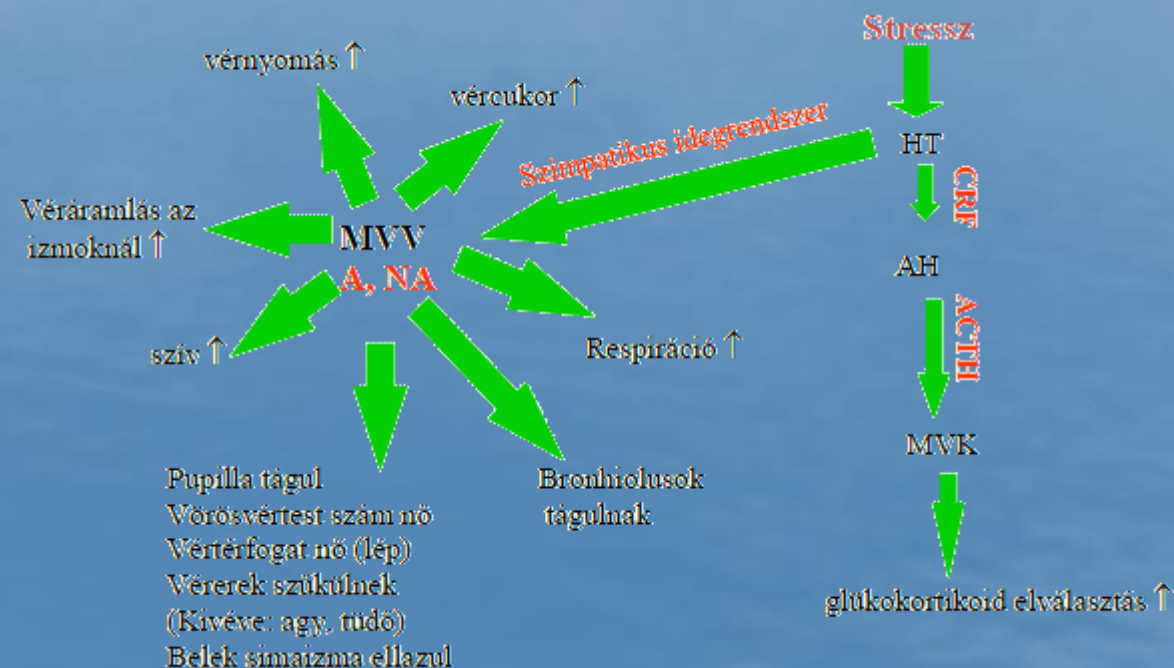
STRESSZ

- Robert Hook 1635 – 1703
- Építész
- A hidak szakítószilárdságának meghatározására használta először a fogalmat
- Selye János 1907 – 1982
- Vegyész, belgyógyász-endokrinológus
- Stressz-kutató, orvos, tanár



STRESSZ-REAKCIÓ

- Agyi hormonális kiáramlás – serkenti a mellékvesekéreg hormonelválasztását – kortizol a megküzdő hormon
- Emelkedik a szívritmus
- Nő a vérnyomás
- Az agy vérellátása nő
- A máj több cukrot pumpál az izmokba
- Fokozódik az anyagcsere
- Katekolaminok – adrenalin, noradrenalin



ÜSS VAGY FUSS!

- Üss! – Európai kultúrában kérdéses
- Fuss! – nem mindig lehetséges
- Beszorulunk = szorongunk
- Idegrendszeri egyéni érzékenység
introverzió és extroverzió
- Szorongásosság – átlagos ingereket
is distresszként él meg
- Ingerkeresők – állandóan keresik az új és új ingereket



BAGDY EMŐKE: PSZICHOFITNESSZ

- Kacagás
- Kocogás
- Lazítás
- Érintés
- Segítés másoknak
- Beszéljük meg!
- Indulatkezelés
- Alvás



Csak akkor szorongj, ha élvezed!

MIÉRT IS ÖMLIK RÁNK ENNYI STRESSZ?

- Evolúció?
- Konzumizáció – elidegenítés/tárgyasodás – egymást tárgyként kezdjük kezelni – felhasználók, kihasználók, elhasználók, eldobók vagyunk
- Érzelmi analfabetizmus kialakulása, mert nem gyakoroljuk, nem műveljük, a család már elégtelenül működik ebben is
- Szabályozatlan, kontrollálatlan világ – Nem szabályozzuk a gyerekeket sem, akik ha nem kapják meg a megfelelő szabályozást a megfelelő korban, a fejlődés tovább halad, ám hiány keletkezik, nem épülnek be a megfelelő normák, értékrendek – egocentrikusság, mások rossz érzés keletkezése nélküli bántása alakul ki

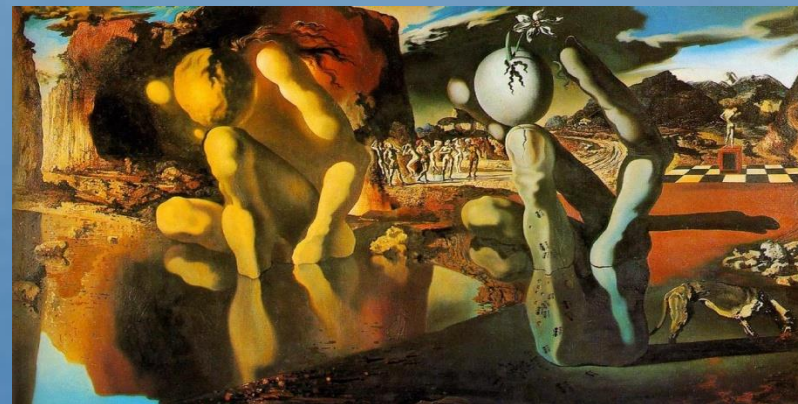
- Nincs kontroll
- És ahogyan hiányoznak az értékrendi parancsok (ne bánts, ne szerezz gátlástalanul), nincs ami szelídítse a haragot, az indulatokat, az ezekből adódó feszültséget



„PSZICHOPATA” ÉS „DARK SZEMÉLYISÉG”

- Korunk termékei?
- Karakterproblémák – a karakter bevésődést jelent, rám jellemző módon reagálok, kiszámítható vagyok valamelyest
- Pszichopata:
 - Nem szeret
 - Nem szorong
 - Nem tanul a tapasztalataiból
- Dark személyiség: a pszichopátia jegyei + nácizmus – saját nagyság visszatükröződése másokból, nincsenek érzelmi kötelékek, a másik ember nem érdekes számára, a hatalom mindennek előtt

Hervey Cleckley



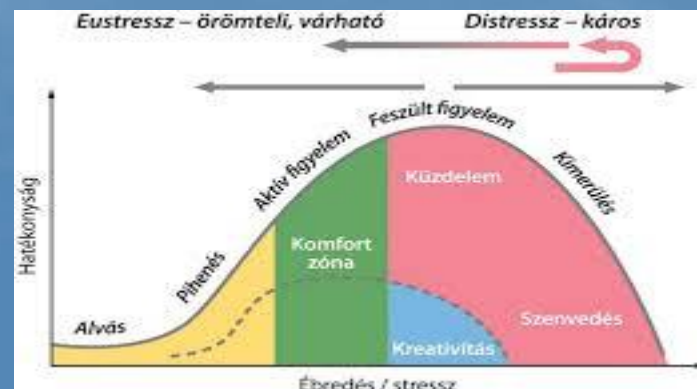
MIÉRT ALAKULNAK KI?

- Sok a lelkiismereti hiányosság
- Sok a kötődési zavar
- Az első évben anya-gyerek kapcsolat hiány (munka, karrier, baby-sitting), ösbizalom!
- Korai gyerekkorban alakul ki az a pozitív hormonáramlás (TAPASZTALAT!), hogy ha jön egy fenyegetettség (stressz), mégis pozitív lelkiállapotot hoz – hiszen ott volt anya, megoldotta!



MEDDIG „NORMÁLIS” SZORONGANI?

- A szorongás egy vészcsengő
- Ha tudok valamit tenni, akkor ez egy természetes, bölcs szorongás – eustressz – pozitív stressz – egy várt találkozás, egy kihívás, aminek meg tudunk és akarunk felelni
- Ha nem tudok mit tenni,
nincs eszközőm, beszorultam – distressz



A STRESSZ KÖVETKEZMÉNYEI

Stressz következményei



Szervezet szintjén



Egyén szintjén



SAJÁT MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK

- Probléma központú stratégiák – a probléma felismerése, felmérése, megoldási módok, döntés, CSELEKVÉS!
- Érzelem központú stratégiák – a probléma által kiváltott negatív érzéssel foglalkozunk, ezt próbáljuk csökkenteni, tehát azonnali pozitív élményt keresünk, háttérbe szorítva a negatívát pl.: halogatás

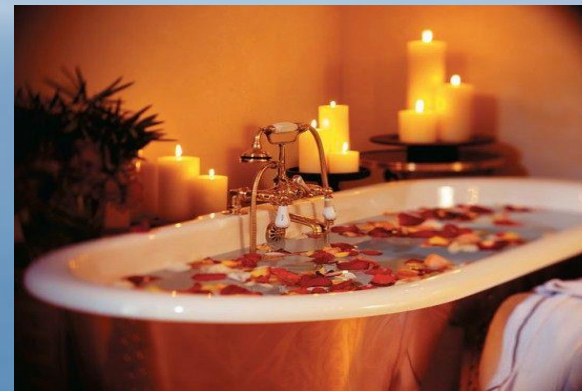
MIT TUDUNK TENNI?

- Pl. : villámrelaxáció – alsó végtagok feszítő, felső végtagok hajlító izmainak megfeszítése sorrendben, majd nagy sóhajjal kiengedés – mozgás általi automatikus feszültségoldás – feszítés után jön egy reflexes lazítás, nemcsak az izokban! – automatikus tudása a testünknek
- Nagy lendítő mozgások
kikapcsolják a szorongás központot



HÉTKÖZNAPI „AJÁNDÉKOK”

- Gondoljunk magunkra!
- Gondoljunk másokra!
- Cselekedjünk!



RELAXÁCIÓ – AUTOGÉN TRÉNING

- Saját erőből merítő, saját aktivitást felhasználó tréningyszerű gyakorlás
- Johannes Heinrich Schultz – 1920-as évek
- Wolfgang Luthe – angol nyelvterületen
- Vizualizáció (pl.: elnehezedés, átmelegedés)
- Ismétlés



AZ AT HATÁSAI

- Szorongáscsökkentő
- Pihenés (2-3 óra alvás)
- Javítja az emésztést
- Csökkenti a vérnyomást és a pulzust
- Segíti az alvást
- Javítja a koncentrációt
- Enyhíti az allergiás tüneteket
- Potenciózza az immunrendszert



HOGYAN CSINÁLJUK?

- IQ, hajlandóság, bizalom, kitartás, motiváció
- 12 alkalom, hetente 1X trénerrel
- Ülve vagy fekve
- Viszonylag csendes környezetben
- Zavaró tényezőknek teret engedni (Pl.: viszketés, fészkelődés)
- Visszatérés tevőlegesen is
- Nem lehet jól vagy rosszul csinálni!

„A humor az egyik leginkább bevált "ősi" technika, mely egyszerre teszi lehetővé az érzelmek katartikus felszabadulását, s emellett a stresszteli helyzetben segítheti a perspektívaváltást.”

Hevesi Krisztina

Köszönöm a figyelmet!