

5 dolog, amit megtehetsz a lelki egészségedért



Manapság egyre többet foglalkozunk a testünkkel; ezért okolhatjuk a televíziót, az internetet, a közösségi oldalakat, de ettől nem jutunk közelebb a megoldáshoz. Pedig a lelki egészség legalább annyira fontos, mint az, hogy fizikailag jól érezze magát az ember - állítják a szakértők. Te is tehetsz azért, hogy lelkileg is rendben legyél – mutatunk is néhány remek technikát!

Te rendben vagy, úgy igazán?

Nagyon sokat teszel a testedért? Jókat eszel, hetente többször edzeni jársz, néha megjutalmazod magad egy szép cipővel, mégsem érzed, hogy minden rendben lenne? Hiába csinósítgatsz a külsődöt, jársz állandóan fodrászhoz, műkörmöshöz, masszörhöz, mégsem vagy elégedett az eredménnyel? A hiba ott lehet, hogy talán keveset törödsz Magaddal, úgy igazán. *"Manapság az, ha a testtel, a fizikai erőnléttel foglalkozunk, sokkal divatosabb, mint a lélek rendbetétele. Már csak azért is, mert rövidebb idő alatt vagyunk képesek általa eredményeket, sikerélményeket elérni, amit az ismeretségi körünk a közösségi oldalak révén képes azonnal visszajelezni. A felgyorsult világunkban saját lelki egészségünk szorul leginkább háttérbe, az, hogy saját érzéseinkkel is törődni tudjunk* – vallja Kis Nóra klinikai és egészségpszichológus, a NEFI munkatársa.

Tanulj minden helyzetből!

Nóra szerint a lelki edzettségre is szert tehetünk, pusztán csak figyelni kell önmagunkat, és egy-egy élethelyzetben érdemes megvizsgálni, mit tanulhatunk a történetekből. „Íme egy példa. *Gyakran előfordulhat, hogy még az aktuális élethelyzetünkhöz sem sikerült megfelelően alkalmazkodnunk, és már egy újabb változás közepén találjuk magunkat, melyhez ismét meg kellene találnunk a hatékony alkalmazkodási módot. Ezek a gyorsan változó élethelyzetek, alkalmazkodást igénylő szituációk egy olyan lelki edzettséget kívánnak, ami több személyiségjegy, készség és/vagy képesség összetett képlete.*

Jó megküzdési és alkalmazkodási készségből, asszertivitásból, stresszel való megbirkózási készségből és több más, olyan személyiségjegyből áll össze, amelyek abban segítenek számunkra, hogy megterhelő élethelyzetekben képesek legyünk a rendelkezésünkre álló erőforrásainkat az adott probléma megoldásához újból és újból összerendezni. Azonban ehhez a folyamathoz szükséges, hogy a változásokat, terhelt életeseményeket ne csak túléljük, átvészeljük valahogy, hanem tudjunk fejlődni általuk. Tehát a régi, „ugyanoda vezető” megoldási módjainkat el tudjuk engedni, és a rugalmas alkalmazkodási képességcsomagunk elemeit felhasználva meg tudjuk oldani az aktuális helyzetet. Ezek segítenek hozzá hosszú távon a fejlődéshez” – vallja Nóra.

Ne hagyj figyelmen kívül az érzéseket!

Úgy érzed, rendre ugyanazokban a helyzetekben találsz magad, és mindig ugyanazokkal a megoldandó feladatokkal szembesülsz?

Nem „kerek” az életed története, nem haladsz előre, ha vannak is kitérőt céljaid, azok megvalósításáig már nem jutsz el?

A múltbéli, meg nem oldott konfliktusaid, sérelmeid árnyékában élsz? Nóra szerint ezek megoldásának első lépése a probléma felismerése, megfogalmazása, majd az azon való lelki munka. Ennek eredményeként a múltbéli, negatív életeseményeket, traumákat fel tudjuk dolgozni, vagy „csak” képesek leszünk megfelelő helyen kezelni az életünkben, és együtt élni velük. *A szakértő szerint hosszú távon komolyabb gondot okoz a megoldatlan lelki problémákból, konfliktusokból fakadó magas szorongás- és stressz-szint: "A tartósan fennálló, kezeletlen, magas stressz-szint egy rizikófaktor a krónikus betegségek kialakulása szempontjából"* – mondja a szakértő.

Tehetsz ellene!

A lélek rendbe tételéhez sokszor mi magunk is elegendek vagyunk, vannak azonban olyan szituációk, amikor igenis fontos egy szakértő segítsége. Íme néhány technika, amik Nóra szerint nagyon sokat segítenek a lelki egészség eléréséhez.

- Relaxálj!

Ez az egyik legegyszerűbb módszer, aminek rendszeres végzése hatékonyabb, mint gondolnánk. Törekedj kezdetben csak heti 1-2 alkalommal, majd napi rendszerességgel beilleszteni a mindennapokba a befelé figyelést, a relaxációs gyakorlatokat. Ezt az időt szánd csak magadra! Ezek a gyakorlatok nemcsak a léleknek, de a testnek is jót tesznek, ugyanis csökkentik a stresszhormonok szintjét.

- Figyeld magad!

Fontos, hogy rendszeresen figyeld meg, milyen helyzetek azok, amik feszültté, ingerültté tesznek. Ha rájössz, mely szituációk jelentik számodra a legfőbb stresszforrást, akkor könnyebben tudsz tenni ellenük. Általánosságban ajánlott többet foglalkozni önmagunkkal, elmélyíteni az önismeretünket, tudatosítani a helytelen viselkedésformákat, megváltoztatni a stresszreakciókat. Ehhez a negatív viselkedéses válaszok felismerése után rendszerint valamilyen pozitív irányú önprogramozásra is szükség van.

- Pihenj!

A komolyabb betegségek elkerülése érdekében általában több aktív és passzív pihenésre van szükség, nemcsak testi, hanem szellemi síkon is meg kell tanulnunk kikapcsolódni. Különböző stresszkezelési technikákat érdemes elsajátítani, mint amilyen a relaxáció is, de alapvetően gondolati szinten érdemes elkezdni a stressz kezelésével foglalkozni. Erre megoldásul számos technika ismert: először próbáld feltárni a stressz hátterét egyes stresszel terhelt életeseményekben, és tedd fel a következő kérdéseket magadnak: mi jelenti számomra a valódi problémát? Mi történt valójában? Van összefüggés az esemény és az azzal kapcsolatos érzéseim között?

Értékelj a helyzetet: Mik az objektív tények? Mik a gondolataim? Milyen érzéseim vannak? Mire lenne szükségem ebben a helyzetben? Miről szól VALÓJÁBAN a helyzet? Mi az, ami a legnagyobb feszültséget okozza? Gyakorold felismerni saját világmépedből, érzéseidből fakadó negatív gondolkodási mintáidat:

- Túláltalánosítás – az is így volt, ez is így lesz...
- Negatív szűrő – pozitív részletek figyelmen kívül hagyása
- Katasztrófizálás – a lehető legrosszabbra számítok és készülök fel (mert akkor biztosan nem csalódom, önvédelem!)
- Kellene állítások – külső kényszernek tulajdonítás
- Címkezés – ítéletalkotás, „mindig/soha” elv
- Megszemélyesítés, hibáztatás – vagy magadat mindenért, vagy másokat
- Jógázz!

A jóga az egyik, ha nem a legnyugtatóbb hatású technika. A jóganak rengeteg fajtája létezik, így te választatod ki, hogy épp elmélyülésre, lazításra, befelé figyelésre és a légzésed tökéletesítésére vágysz, netán egy olyan órán szeretnél részt venni, ahol maximálisan igénybe van véve a tested. Ha azonban nem vagy a jóga hódolója, választhatsz bármilyen más mozgásformát: sokakat a futás kapcsol ki, olyankor tudnak igazán elmélyülni dolgokban, meditálni, magukra figyelni. Fontos, hogy kikapasztd, neked mi segít lecsendesedni legbelül is.

- A szakember is nagy segítség

Kis Nóra szerint a magas stressz-szinten élők, a krízisben lévők, a szomatikus betegségben szenvedők, kiégés szempontjából veszélyeztetettek vagy traumát átélt egyének szakember segítségét kérhetik a lelki támogatáshoz, gyógyuláshoz. Egy külső, objektív szemlélő, aki ideális esetben szakember, sokkal inkább hivatott segíteni a probléma megoldásában, mint a barátok vagy a rokonok.

Forrás: www.life.hu