

Stresszkezelés, érzelmszabályozás

Meghökkenítő lehet a cím: Miért is kellene az érzelmeket szabályozni?

Lehetséges egyáltalán?

Pedig felnőttként szinte egész nap ezt csináljuk: amikor türelmesen magyarázunk a gyerekeknek, amikor egyetértően bólogatunk és nem szállunk vitába a főnökkel, amikor letöröljük a könnyeinket, vagy amikor a



rádión olyan állomást keresünk, ahol vidám zene szól. Minden ilyen pillanatban az érzelmeinket szabályozzuk.

Először is fontos leszögezni, hogy az érzelmek jó dolgok, ezek adják a nap eseményeinek értékét, élményét. Mit ér egy szép új cipő, ha nem örülök neki? Mit ér egy zamatos gyümölcssaláta, ha nem ízlik?

Ha végiggondoljuk, milyen megnevezéseket ismerünk az érzelmekre, feltűnik, hogy több negatív érzelmet tudunk megnevezni, mint pozitívat. A legtöbb ember többször és többféleképpen érzi magát rosszkedvűnek, mint boldognak. Az érzelmszabályozás a mi állandó feladatunk, azért, hogy az érzelmi állapotunkat pozitívabb irányba toljuk, a hatékonyabb munkavégzés és a mentális egészségünk megőrzésének érdekében.

A gyerekeknek az iskolában a pedagógusok elsősorban az indulataik, a harag szabályozását tanítják. A pszichológusok pedig a klienssel folytatott beszélgetések során a szorongással és a depresszív érzésekkel való megküzdést segítik.

Érzelmi állapotunkat alapvetően meghatározza, hogy **MILYEN IDŐSZAKRA FÓKUSZÁLUNK**. Ha sokat gondolkodunk a múlton: régen mennyivel jobb volt, mit ronthattam el, mit tennék ma másképpen, az szomorúvá, lehangolttá tesz bennünket. Ha pedig a jövő áll a figyelmünk középpontjában, mi jöhet még ezután, hogy fogok megbirkózni a rám váró feladatokkal - ez a fajta gondolkodás a szorongás forrása. "Elég a mának a maga baja!" - mondja a

régi bölcsesség. Tartsuk a jelent a fókuszban, mindig csak a következő lépésre gondoljunk, amit meg kell tennünk a hosszú úton, és igyekezzünk a környezetünkben, a jelenben annyi örömet találni, amennyit csak lehetséges!

Nagyban megnehezíti az érzelmek szabályozását, ha nincsenek kielégítve a **FIZIKAI SZÜKSÉGLETE**ink, például nem aludtunk eleget. Van, akit jobb elkerülni, amikor éhes. A krónikus fájdalommal való megbirkózás rengeteg energiát emészt fel és depresszióssá tesz. Gyermekünkötől se várhatjuk el a helyes viselkedést, ha a fizikai állapota nem kielégítő. Gondoskodjunk róla, hogy eleget aludjon, hozzájusson a szükséges tápanyagokhoz és például ne legyen kényelmetlen a ruházata!

Melyek azok a módszerek, technikák, amelyek segíthetnek nekünk a negatív érzelmek szabályozásában?

MOZGÁS

A mozgás alapvetően befolyásolja érzelmi állapotunkat. Az ember életkörülményei rengeteget változtak az elmúlt évezredek során. Idegrendszerünk nem fejlődik ilyen sebességgel. Az ősembernek többnyire olyan stresszorokkal kellett szembenéznie, amelyek előtt el lehetett futni, vagy meg lehetett vele küzdeni. Ezért olyan hormonok, neurotranszmitterek szabadulnak fel stresszhelyzetben, melyek a gyors mozgásos választ teszik lehetővé. A mai ember a legtöbb stressz előtt nem tud elfutni. Azt mondják a hivatalban, hogy a másik hivatalban az ügyintéző rosszul töltötte ki a papírt, tessék visszamenni még egyszer...mikor olyan nehezen tudtam elkéredzkedni a főnökömtől és a gyerek is biztosan sír már utánam az oviban! Se el nem futhatok, se neki nem támadhatok a kormányablak alkalmazottjának. Itt maradok a magas stresszhormon szintemmel, a megfeszült, ugrásra kész izomzatommal, megemelkedett vérnyomásommal, és már kezd is begörcsölni a hátam. Mozogjunk, amennyit csak tudunk, olyan formában, amit élvezünk! A mozgás során a



felhalmozódott stresszhormonok szintje csökken, endorfinok, a szervezet természetes fájdalomcsillapítói és örömhormonok termelődnek. A dopamin szintje az összehangolt, váltott karral végzett mozgásoktól emelkedik meg. Körülbelül 40 perc tempós séta, úszás, pingpongozás után már érezni is fogjuk, amint oldódnak a görcsök és elönt a jóleső nyugalom.

Idegesség esetén hasznos lehet, ha labdát dobálunk, összegyűrünk egy használt papírt vagy egy üdítős flakont. Beleboxolhatunk egy párnába, sikíthatunk, ha a helyzet lehetővé teszi. Ha nem, akkor izmaink feszültségének levezetésére még mindig ott van a rágózás vagy a stresszlabda!

LAZÍTÁS

A relaxációs technikák elsajátítására érdemes időt szánni. Ezek a módszerek segítenek az izmainkat ellazítani, a felgyorsult szívverést normalizálni. Különböző légzés technikák, relaxáció, meditáció, jóga, autogén tréning megtanulása segíthet. Ha nincs lehetőségünk tanfolyamra járni, akár a Youtube-on és egyéb platformokon is találhatunk hasznos videókat, telefonos alkalmazások is segíthetik az ellazulást. Egy nagyon egyszerű módja a légzés technikáknak, ha elképzelem, hogy a problémámat egy hatalmas buborékba zárom és elfújom. Mély belégzés, benn tartom a levegőt, hosszú kilégzés - jó messzire szálljon az a buborék! Az ellazulást segíti, ha meleg fürdőt veszek, meleg italt iszom, bekuckózok egy meleg takaró alá és olvasok.



ALKOTÁS

A jelenben való létezéshez segít a flow-élmény, amikor teljesen feloldódom abban, amit csinálok, észre sem veszem az idő múlását. A kreatív tevékenység lehet kézműveskedés, színezés, festés, éneklés, zenélés. A megküzdésben segíthet az írás: naplót levelet, verset írni. A nehéz pillanatokban segíthet, ha kitalálok egy mantrát, és azt hajtogatom: pl. "Bátor vagyok, erős vagyok, megteszem a fiamért!", vagy dúdolgathatom: "Nem

adom fel! Míg egy darabban látsz!” Alkothatunk egy kis könyvecskét rajzokkal, fotókkal, amik a motiváló dolgokra emlékeztetnek, vagy egy nyakba akasztható “amulettet”, aminek a megérintése emlékeztet az elhatározásomra.



A GONDOLATOK EREJE

Tudom, hogy egyszer majd nevetve fogok visszaemlékezni erre a kellemetlen helyzetre, amiben most vagyok. Igyekszem mindig a jót keresni, a jót észrevenni magam körül, örülni a “fél pohár víznek” is.



Ha előnt a stressz, érdemes a dolgok humoros oldalát nézni, vagy egyszerűen csak elképzelni egy vicces jelenetet. Ha szeretnék kilépni a feszült helyzetből, elképzelhetek egy olyan helyet, ahol biztonságban érzem magam, például a szüleim háza, vagy a tópart. Felidézni egy szép emléket, erősen koncentrálni a testi érzetekre: felidézem, ahogy a szél vagy a víz simogatja a bőrömet, lehunyva szemhéjamon át vörösen ragyog a nap fénye, virágillat, ciripelés vesz körül.

Az is kihat az érzéseimre, hogy hogyan értékelem a helyzetet, amiben vagyok: biztos, hogy ez az én problémám? Biztos, hogy nekem kell megoldanom? Fontos, hogy meg tudjuk húzni a határainkat, hogy néha nemet tudjunk mondani, hogy megengedjük magunknak a feltöltődés lehetőségét.

AZ ÉRZÉKSZERVEK

Régi-új technika a mindfulness: az érzékszervi észleletekre való koncentráció segít abban, hogy az "itt és most"-ban legyünk jelenek. Figyeljünk a hangokra, amelyek körülvesznek! A nekünk kedves zene hallgatása erősen hat a hangulatunkra. Kizökenthet a feszültségből, ha megmossuk az arcunkat. Koncentráljunk az illatokra! Nemcsak egy illatszer, de a természet illatai is örömet szerezhetnek. Ha megtehetjük, ugorjunk be egy parfümériába vagy papírboltba nézelődni! Gyönyörködjünk a színekben!



Főzzünk egy finom teát, élvezzük az illatát, az ízét, a ragyogó színárnyalatát! Figyeljük meg, milyen mintákat rajzol az átszűrődő fény a csésze oldalára és hogy hogyan kigyózik és oszlik el a gőz a csésze felett!

SZERETET

Ha a szeretteinkre gondolunk, az mindig melegséggel tölt el minket. Ha szerencsések vagyunk, meg is ölelhetjük őket, ami oldja a stresszt. Legtöbbször segít egy jó beszélgetés.

A szeretett emberekre való gondolás, például a példaképem fényképének nézegetése is erőt adhat.

Nemcsak az emberek, de a házi kedvencek érintése is jó hatással van a hangulatunkra. Melegséggel tölt el, amikor gondoskodunk valakiről, akár egy állatról, vagy egy növényről.



Azért gyűjtöttem össze ezeket a technikákat, hogy ki-ki átgondolhassa, melyik az, amelyikkel élni szokott, mi az, amit nem szokott megtenni, de lehetősége van rá, mi az, amit szívesen kipróbálna. Ne felejtjük: a boldogsághoz nem nagy és drága dolgok birtoklása segít hozzá, hanem az, hogy észrevesszük az élet apró örömeit!

Derűs napokat kívánok!

Veszely Zsuzsanna
iskolapszichológus

