

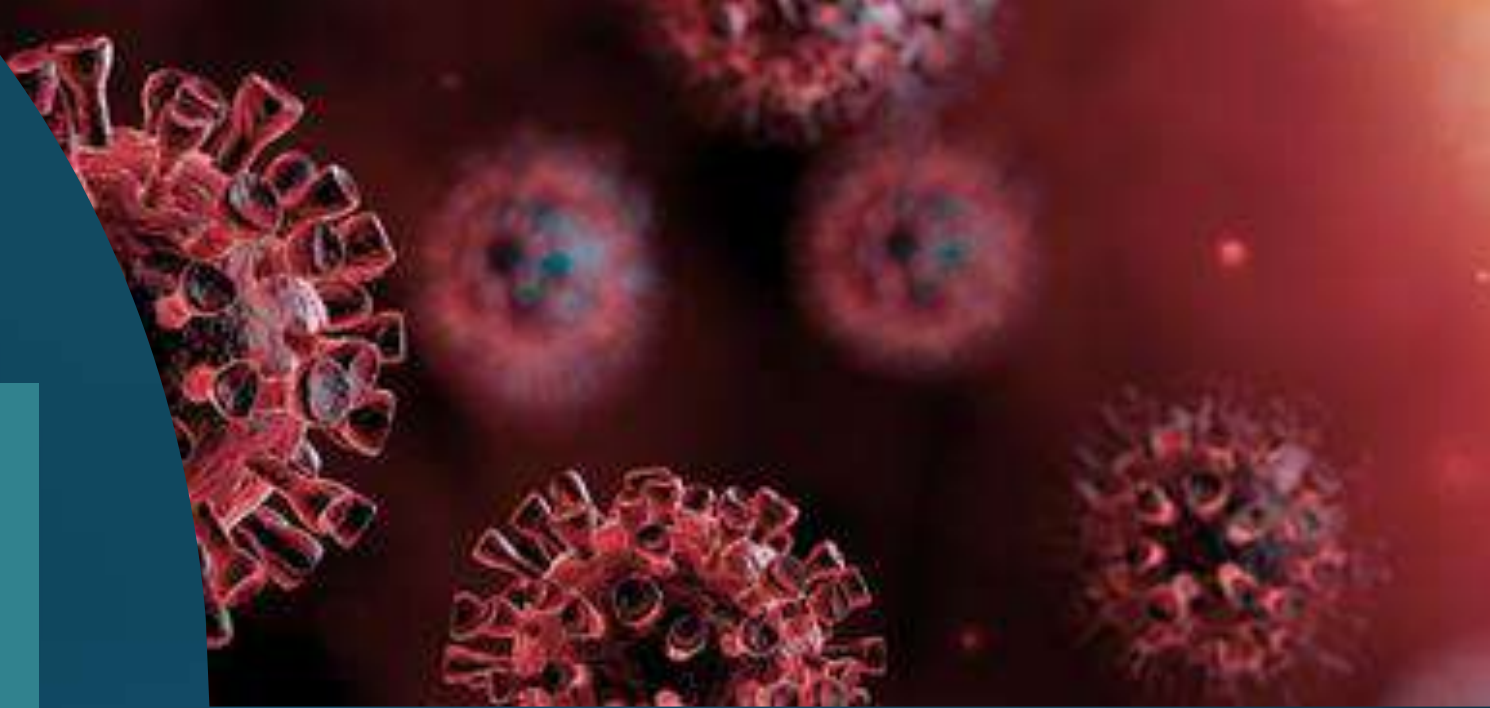
COVID-19 megküzdési lehetőségek

2021.07.22.

Lelki „védőoltásaink”

Katasztrófák veszteségei?

- sértetlenség,
- biztonságérzés,
- jelentős anyagi javak,
- a szeretett személy testi, lelki épsége, élete,
- saját egészség, integritás,
- addigi biztonságosnak vélt világkép,
- hit az igazságban, rendben...stb.

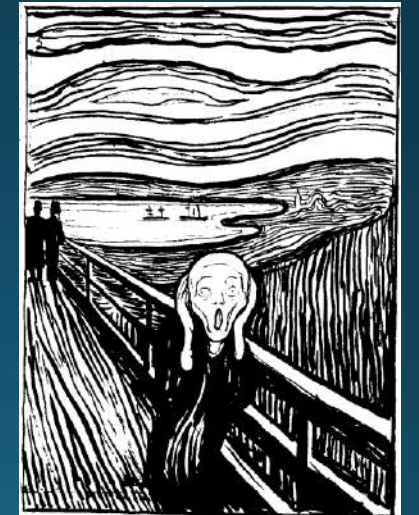


COVID-19 mentális hatás



Járvány-félelem elemei:

- megbetegedéstől, haláltól való félelem
- megélhetés/ szeretettek elvesztése félelme
- társadalmi kirekesztés (stigma) /elkülönítés félelme
- a bizonytalanság félelme (jövő-kép?)



Érzelmi reakciók:

- *Szomorúság, düh, frusztráció az izoláció miatt*
- *Depresszió, érzelmi labilitás, irritábilis, alvászavar*
- *Állandó veszélyérzet, Stressz, Szorongás, Gyász, Reménytelenség,*



Alkalmazkodási feladatok:

- *A karantén pozitív/negatív hatásainak kezelése*
- *Életmód-mindennapok átszervezésének feszültség-levezetése*
- *Új motivációk keresése, kreatív megküzdési módok kialakítása*

Fenyegetettség esetén két alapvető rendszer aktiválódik :



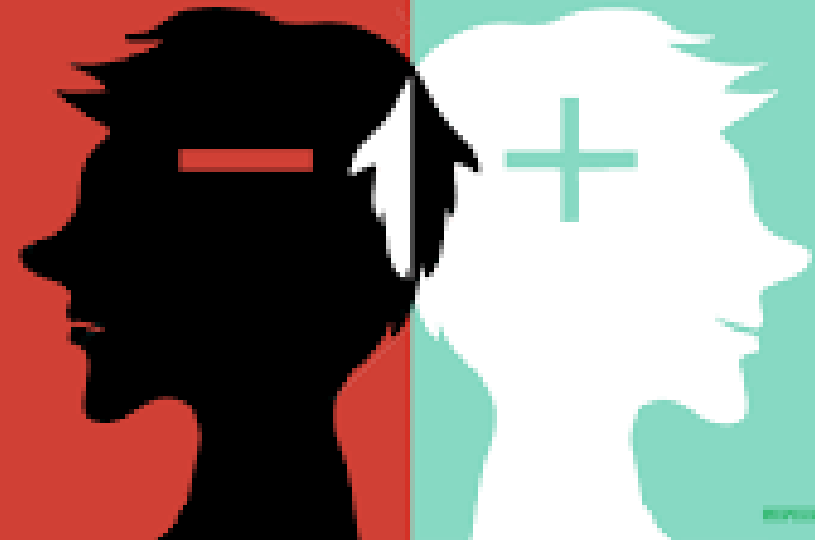
- Túlélést segítő testi reakciók
 - Arousal, szimpatikus idegrendszer, stressz reakciók
 - Fight / Flight / Freeze (Küzdj /Menekülj /Ne mozdulj!)
- Kötődési rendszer
 - Vészhelyzetben kapcsolódunk, biztonságot keresünk

Stressz, mint „védőoltás”?

- úgy nézni a megoldandó helyzetre, hogy „még” nem tudom, hogyan fogom megoldani, de kitalálom.
- Egy másik szófordulat, ami segíthet fejben átkapcsolni a megoldáskeresés irányába az „Igen, és...”. (az „igen, de...” helyett)

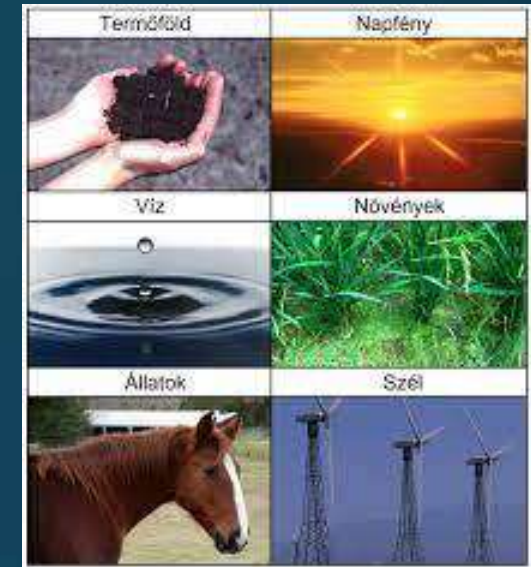
Probléma -> végzetes hiba
Fél a kudarctól
A komfortzónában marad
Várakozik
Kevesebb lehetőséget lát

Probléma -> kihívás
Magabiztosság jellemzi
Folyamatosan tanul és keres
A jelen pillanatban él
Több lehetőséget lát, keres



Erőforrásaink

- Külső támogatás, szociális kapcsolathálózat
- Pszichológiai erőforrások (intelligencia, képzettség, személyiségjegyek)
- Különböző megküzdő stratégiák



A pszichológiai erőforrások

- **érzelmi**
az optimizmus, a boldogság, a megelégedettség
- **motiváció**
az önmegvalósítás vagy a belső motiváció
- **intellektus**
bölcsesség, kreativitás, érzelmi intelligencia, eredetiség
- **társas készségek**
empátia, proszociális viselkedés, kommunikációs készség
- **társadalmi**
tolerancia, méltányosság, szolidaritás

Mindennapi erőforrásaink: Vitalitás-generátorok (Bagdy E.)

- Kacagás
- Kocogás
- Érintés
- Lazítás
- Segítés





Kopp Mária

A megküzdés tényezői

- Célravezető (adaptív) megbirkózási, konfliktus-megoldási **stratégiák**
- Célravezető, adaptív **attitűdök**, beállítottság
- A **társas támogatás**, szociális háló, kohézió, társadalmi tőke

Akadályozó tényezők:

- *Tanult tehetetlenség (depresszió)*
- *Ellenségesség*
- *Társas támogatás hiánya*
- *Kontrollvesztés*

A megküzdés lépései:

- Az elsődleges értékelés - a helyzet észlelése, felmérése
- A másodlagos értékelés - a rendelkezésre álló lehetséges források felmérése + stratégia kiválasztása

Stratégiák:

- Problémafókuszú stratégia :
Probléma-centrikusság és Feszültségkontroll
- Emóciófókuszú stratégia – kognitív elemei:
Figyelemelterelés, Belenyugvás, Emóciófókusz és Önbüntetés
- Emóciófókuszú stratégia – viselkedési elemei:
Emóció-kiürítés és Támaszkeresés

Lazarus és Folkman:

8 pozitív stratégia

- **Konfrontáció:** amikor aktívan szembenézünk az adott stresszorral.
- **Eltávolodás:** amikor érzelmileg/gondolatilag eltávolodunk a stresszortól
- **Érzelmek és viselkedés szabályozása:** amikor belső állapotaink kimutatását szabályozzuk magunkban.
- **Társas támogatás:** amikor tanácsot, segítséget kérünk környezetünktől
- **Felelősségvállalás:** amikor személyes felelősséget vállalunk az adott helyzetben
- **Problémamegoldás-tervezés:** amikor átgondoljuk és mérlegeljük a lehetséges megoldási lehetőségeket.
- **Elkerülés/menekülés:** ahogy az elnevezés sugallja, ilyenkor kilépünk a szituációból, kikerüljük a konfrontációt
- **Pozitív jelentés keresése**



- A „keményen helytálló”
(szívós) személyiség:

- az elkötelezettség,
- a kihívásokra való reagálás
- a kontrollképesség

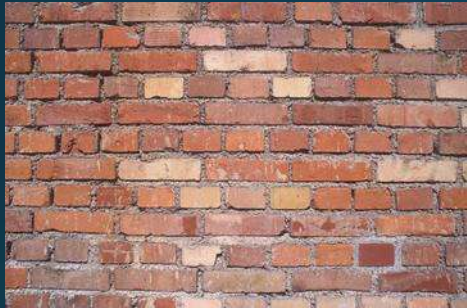


Személyiség alakításának színterei

- Család
- Iskola/Óvoda
- Kortárs csoportok
- Munkahely



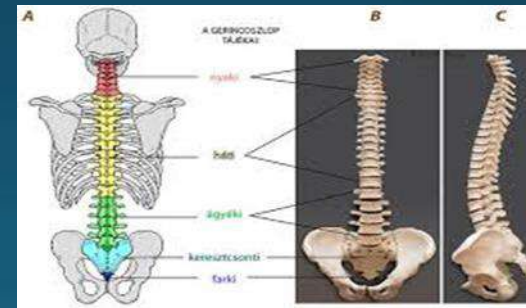
Családi védőoltások?



Téglafal-család



Meduza-család



Gerinces család



Családi örökség?

Téglafal-család

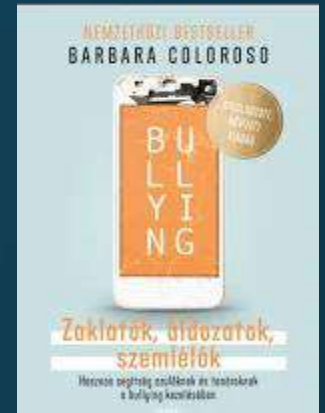
- a szülő abszolút tekintéllyel bír, rendet tart, és mindig győz.
 - Megfélemlítik és büntetik a gyerekeket, hogy megtörjék az akaratukat és a lelküket és megalázzák a gyerekeket.
 - A tanulás, a fejlődés a félelem légkörében megy végbe
- „Eredmény”: a gyermek passzív destruktív módon önmaga ellen fordul,
a gyermek agresszívan mások ellen fordul,
a gyermek passzív-agresszív módon viselkedik.

Meduza család

A.: Nem tud különbséget tenni a gyerekek valós szükségletei és kívánságai között./túlfélt

B.: Magára hagyja fizikai vagy pszichés értelemben a gyerekeket

- A büntetés és jutalmazás esetleges és következtelen
- A gyerek vagy kap második esélyt, vagy nem.
- Mindennapos a fenyegetőzés és a megvesztegetés



Gerinces család jellemzői:

A szülők erős támogató hálójával veszik körül gyermekeiket, létfontosságú üzenetekkel :

- hiszek benned
- bízom benned
- tudom, hogy megbirkózol a nehézségekkel
- figyelek rád, meghallgatlak
- gondoskodom rólad
- nagyon fontos vagy nekem.

Önérzetet erősítő üzenetek:

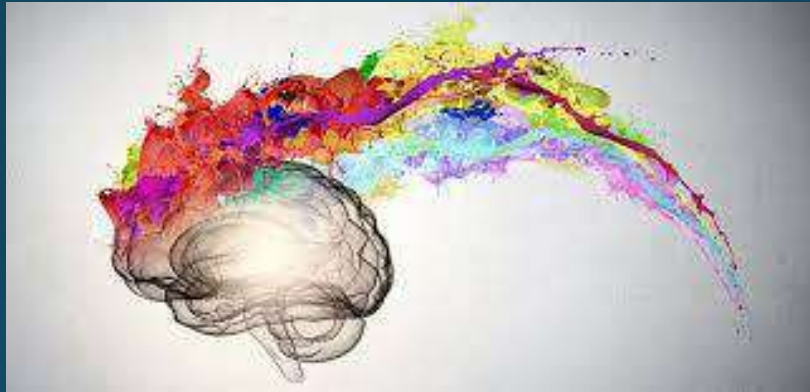
- Szeretem magam
- Képes vagyok önállóan gondolkodni
- Nem létezik akkora probléma, amit ne lehetne megoldani

- Túlvédő-túlkötődő szülő avagy a **BOROSTYÁN**
- Szereptolvaj szülő – avagy a **SZÜLŐSÍTŐ**
- A túlkövetelő szülő – avagy az **IDOMÁR**
- A barát szülő – avagy a **JÓ FEJ**
- A mindentudó Mr. és Mrs.Tökéletes - avagy a **SZUPERSZÜLŐ**
- Az érzelmileg zsaroló szülő – avagy a **MÁRTÍR**
- A távolságtartó szülő – avagy az **ÜVEGHEGY**
- A bántalmazó szülő – avagy az **AGRESSZOR**
- Az elég jó szülő – avagy a **BÁTORÍTÓ**



Pszichológiai segítség : biztonságos kötődés

- Odafigyelés
- Tisztelet
- Kíváncsiság
- Elfogadás
- Megbízhatóság
- Következetesség
- Érzelmi kiszámíthatóság



„A társas támasz akkor hatékony igazán, ha kialakítja az egyénben személye fontosságának érzését. Azt a meggyőződést, hogy mások figyelnek rá, szeretik és becsülik, értékes embernek tartják.”

Rugalmas alkalmazkodóképesség ? Reziliencia?

Jó adaptáció nehézségek, traumák, tragédiák, fenyegetettség, vagy nagyon erős stresszhelyzet (családi, párkapcsolati, egészségügyi, munkahelyi, pénzügyi problémák) következtében .



Reziliencia és protektív tényezők

- Egyéni tényezők:

*Önmagunkról
alkotott kép*

Intelligencia

Énhatékonyság

Optimizmus

- Családi tényezők:

*Együttérzés,
melegség,
bevonódottság*

- Közösségi tényezők:

*Támogatás
Összetartás*

egészséges kapcsolatok

- A kedvesség jót tesz az egészségnek
- Az empátia tanulható
- Kapcsolatépítés hatékony kommunikációval

- Kommunikációs szűrők:
 - bizalom
 - tisztesség
 - hasznosság



Kapcsolatrontó kommunikáció:

- Kritizálás**
- Megvetés**
- Védekezés**
- Teljes elzárkózás**

„Ártó” tényezők:

- A minden vagy semmi alapon való gondolkodás;
- a szélsőséges megfogalmazások;
- a negatív gondolati fókusz;
- a pozitívumok figyelmen kívül hagyása és leértékelése;
- az általánosítás („mindig”, „soha”, „mindenki”, „senki”, „minden”, „semmi”)
- vagy az önhibáztatás

Mi segíthet?

- A szorongás normalizálása
- Negatív/ katasztrofizáló gondolatok felismerése
- Strukturált napirend kialakítása
- Felelős hírfogyasztás
- Hála és önegyüttérzés
- Az egészséges társas kapcsolatok fenntartása
- A remény megélése és a pozitív gondolkodás.

„KITARTÓ” :

- K találjuk meg a kontrollt,
- I szűrjük az információkat,
- T keressünk társas támogatást,
- A keretezzük át automatikus negatív gondolatainkat,
gondoskodjunk magunkról,
- R relaxáljunk,
- T tegyünk másokért, hogy mások is tehessenek értünk
- Ó és végül tartsuk be az óvintézkedéseket!

Mit tehetünk, hogy „jól nézzünk ki”?

- 1. Célok** : „A boldogság nem a célok beteljesülésével, hanem az elérésükért folytatott küzdelemmel, törekvésekkel függ össze.”
- 2. Időperspektíva** - kiegyensúlyozottság:
elfogadjuk a múltunkat,
tudunk a jelenben lenni,
nem aggodalmaskodunk túl sokat a jövőn
- 3. Flow**: kihívás és készség egyensúlya (alacsony értékek: közöny, magasnál: áramlat



Mit tehetünk boldogságunkért?



Pozitív érzelmek

- Rick Hanson: az érzelmi agy/amygdala aktivitása szerint 3 csoport: „zsörtölődő”, „örömteli”, és „azonos”.

Pozitív és negatív affektivitási skála (átlagban 3:1, kapcsolatban 5:1, max 11.6:1)

Hogyan? a pozitív élményekre való tapasztalás mélyítése:

- meséljük el másoknak, gyűjtsük a szép emlékeket, gratuláljunk önmagunknak, lassítsunk, fejezzük ki örömünket, számoljunk le az ünneprontó gondolkodással

Tudatos pozitív érzelmszabályozás

Seligman: tanult optimizmus

- Sikerek és kudarcok értelmezése:

Optimista: siker :belső – rajtam múlt

stabil – (olyan erősség, ami tartós)

globális okok – (ez máskor is előnyömre lesz)

kudarc : külső – nem rajtam múlt

instabil – átmeneti körülményeken múlt

specifikus – kudarc csak erre vonatkozik

” A többi ember számít” (Christopher Peterson)

Boldogságfokozás 5 útja: PERMA modell

- **P** pozitív érzelmek
- **E** ngagement/ elmélyülés
- **R** elationships / emberi kapcsolatok
- **M** eaning / értelem
- **A** chievement / eredmények



Mindennapi „védőoltások”?

➤ **Kellemetlen helyzetek haszna**

➤ **„Haszontalan együttlét” a családban**

pl. együttétkezés hiánya – intimitás hiánya – érzelmi fogyatékoság?

➤ **Humor és érintés**

• **4 ősi érték:**

Pihenés

Tisztaság

Rendszeresség

Mozgástér

„Oltóanyagok” ?



- a szeretet,
- az öröm,
- a békesség,
- a türelem,
- a szívesség,

- a jóság,
 - a hűség,
 - a szelídség,
 - a mértékletesség
- (a lélek gyümölcsei - Pál apostol)

„Van értelme” érzés, mint „védőoltás”

- *véd a depressziótól, szorongástól,*
- *megteremti a pszichológiai jóllét alapját,*
- *együtt jár az önelfogadással,*
- *a jó kapcsolatok kiépítésének képességével,*
- *a környezet és önmagunk uralásának és személyes növekedésének az érzetével.*

