

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



**TANULJUK EGYÜTT A
HATÉKONY MEGKÜZDÉST!**



Mental Focus | *Online*
OKTATÁSI KÖZPONT | *Tudástér*

TUDÁSTÉR - ELMÉLETI HÁTTÉR

“Mondottam ember: küzdj és bízva bízzál”.

(Madách Imre)



Stressz, megküzdés, reziliencia

Az elmúlt időszak fényében felértékelődött az emberek szemében a **következő hónapunk témája, a megküzdés**, hiszen maga a kifejezés arra vonatkozik, hogy **mit tesz az ember akkor, amikor valamilyen szempontból negatív érzelmi töltetű helyzetbe kerül**, hogyan enyhíti azt a feszültséget, fájdalmat, szorongást, szenvedést, amit a negatív helyzet okoz.

A hangsúlyt ugyanis mindig arra helyezzük, hogy mit teszünk, hogyan reagálunk, és nem arra, hogy valójában mi történt. A **perspektivikus gondolkodás és a megoldás keresése** olyan megközelítések, amelyek előre viszik az embert, a gondolkodást és segítenek bennünket a növekedésben.

Megküzdés mindaz az erőfeszítés tehát, amelyet mi, emberek megteszünk azért, hogy jobban, hogy jól legyünk. Nem csak traumákról vagy nagy krízisekről van szó, hiszen az életünk folyamán, a mindennapjainkban rendszeresen kerülünk olyan helyzetbe, ahol kihívásnak, tehernek éljük meg az előttünk álló jelenséget, problémát.

A megküzdési stratégiák alkalmazása egy rendkívül fontos boldogságfokozó technika, hiszen nagyon nagy mértékben segít abban, hogy növeljük a mentális és a pszichés jóllét szintünket, ellenállóképességünket, rugalmasságunkat.

Megküzdési módok, és miért van rájuk szükség



Először is: miért van szükség arra, hogy erről beszéljünk?

A Ha beírjuk a Google keresőjébe a **stressz** szót, **magyarul közel négymillió, angolul azonban 1 milliárd 50 millió találatot kapunk!**

“Beindult az ősz, indul az újabb stressz szezon.” - olvasom egy hét évvel ezelőtti cikk első mondatát. De valójában azon kívül, hogy egy éven belül is vannak stresszes időszakok (szülőként, iskolás gyerekekkel ezek tipikusan a szeptember, a karácsony előtti időszak és a május, június, de ez mindenkinek egyéni), nagyon sokféle esemény válthat ki belőlünk kisebb-nagyobb stressz reakciót, és egészen különböző módokon reagálunk ezekre. Reakcióink rengeteg tényezőtől függenek: hozott mintáinktól, családi szokásoktól, aktuális idegállapottól, pszichikai erőnlétől, a stresszor megjelenését közvetlenül megelőző pillanatok lelkünkre gyakorolt hatásától, hogy csak párat említsünk.

Beszéljünk kicsit a stresszről



A stressz fogalmának pontosítása és a jelenség alapos kutatása **Selye János** nevéhez kapcsolódik. **A stressz egy olyan komplex pszichoszociális jelenség, amely az egész szervezetre hat és többféle szinten válaszreakciókat vált ki az emberből.** A stressz a “túlélést” is szolgálja, hiszen ennek köszönhetően a szervezet készenléti állapotban kerül, hogy a stresszor aktivizálódásakor felvegye a harcot vagy elmeneküljön a helyzetből. A **“fight or flight”** (azaz a harc vagy menekülés) minden stresszélmény automatikus reakciója, de ezt érdemes egy harmadik, szintén sokunk számára ismerős reakcióval is kiegészíteni, ez pedig a **“freeze”,** a lefagyás. Különösen a bennünket váratlanul érő stresszhelyzetben tapasztalhatjuk meg, hogy lebénulunk és nem tudjuk, mit válaszoljunk, hogyan is reagáljunk. Jellemzően utólag jutnak eszünkbe a megfelelő, helytálló, frappáns reakciók, mondatok.

Létezik jó stressz?

Ha a stresszre gondolunk, legtöbbszörnek azonnal negatív dolgok jutnak az eszébe: feszültség a munkahelyen, szorongató határidő, nyomasztó kapcsolatok, közelgő konfliktushelyzet egy rokonunkkal, a halogatásból fakadó belső feszültség, hirtelen jött vagy elhúzódó betegség, vagy a mindennapi időnyomás az otthoni feladatainkat tekintve. Ám nem véletlenül mondta Selye János, hogy **“A stressz az élet sava-borsa”.** **Adott mértékű stresszre mindenkinek szüksége van, hiszen ez szükséges ahhoz, hogy stimuláció keletkezzen az agyban és létrejöjjön egy megfelelő aktivitási szint.** Ha ez a terhelés túl nagy lesz, akkor a stresszválasz negatívvá válik, ám

ha megmarad egy elegendő mértéknél, akkor az élénkítően, inspirálóan, energetizáló módon is hathat ránk. **Eustresszt** – ami a stressz pozitív formája – jellemzően kiváltó tényezők lehetnek olyan pozitív töltetű események, mint például egy kisgyermek születése, új házba költözés, vagy egy új munkahelyen az első napok izgalma. De ide tartozhat egy számunkra fontos eseményre, megmérettetésre való felkészülés, arra való várakozás is.

Általában az eustressz rövidebb ideig tart, míg a **distressz**-nek (a negatív töltéssel rendelkező stressznek) hosszú távon is lehetnek elhúzódó hatásai.

A stresszre adott reakcióink függhetnek az aktuális mentális és lelkiállapotunktól, de a körülményektől, a ránk nehezítő elvárásoktól, vagy a tanult mintáinktól is. A különböző megküzdési stratégiákról régóta kutatják, és nem csak azokat, de azt is, hogy milyen technikákat érdemes megtanulni, ami segíti a növekedési folyamatokat az emberben, és megtámogat bennünket abban, hogy egy nehézségből erősebben jöjjünk ki.

Még egy fogalmat érdemes bevezetni a témánk szempontjából, ez pedig a **reziliencia**. A reziliencia gyakorlatilag azt fejezi ki, hogy a lelki-pszichés-mentális immunrendszerünk milyen állapotban van, mennyire ellenálló a kihívásokkal szemben, vagyis mennyire gyorsan áll vissza az egyensúlyi állapotba. Nem azt jelenti, hogy a nehéz helyzetek nem viselnek meg bennünket, inkább egy képesség arról, hogy milyen gyorsan tudunk talpra állni belőle.

A megküzdési stratégiák két fő csoportja már több, mint 40 éve része a pszichológia kutatási területeinek. Ezekkel szeretnénk mi is megismertetni benneteket, mellé téve olyan szempontokat, amelyek segítenek tudatosítani és alkalmazni ezeket a stratégiákat.

Az 1970-es évek végén Richard Lazarus és Raymund Launier a következő kétféle megküzdési stílusról publikált:

- **Problémaközpontú megküzdés:** a személy a helyzetre, magára a problémára összpontosít, a stressz oldásának kulcsát ennek megszüntetésében, javításában, megváltoztatásában látja;
- **Érzelemközpontú megküzdés:** a személy a stresszes helyzet által kiváltott érzelmi reakciók enyhítésére koncentrál, célja, hogy megakadályozza azok erősödését.

Egyik nem jobb a másiknál, helyzettől, lelkiállapottól és a tanult mintáinktól is függ, hogy mikor melyik stratégiát alkalmazzuk. Amikor azonban egy helyzeten nem áll módunkban változtatni, akkor csak az érzelmeleközpontú megküzdési stratégiákhoz folyamodhatunk. Ha van módunk változtatni a helyzeten vagy annak egy részén, akkor mindenképp érdemes a problémafókuszú választani és **keresni a megoldásokat, aktivizálni a tetterőnket és sorsunk, életünk aktív alakítójaként, felelősséggel megtenni azokat a lépéseket, amelyek szükségesek ahhoz, hogy tovább lépjünk a stresszt kiváltó helyzetből.**



HOGY IS NÉZ KI EZ A KÉTFÉLE MEGKÜZDÉSI MÓD? MIKOR ALKALMAZZUK? MI JELLEMZI ŐKET?

PROBLÉMAKÖZPONTÚ MEGKÜZDÉS	ÉRZELEMKÖZPONTÚ MEGKÜZDÉS
<p>amikor úgy érzem, tudom befolyásolni</p> <ul style="list-style-type: none">• elkerülés vagy megváltoztatás• problémameghatározás• cselekvési terv• megoldási módok kidolgozása• sokféle lehetőség feltérképezése• előny-hátrány mérlegelése• alternatív megoldások keresése• tárgyalás, tanulás útján való megoldás	<p>érzelmi válaszreakciók enyhítése a cél</p> <ul style="list-style-type: none">• a helyzet értelmezésének átkeretezése• mozgás,• társas kapcsolatok, kibeszélés,• figyelemelterelés• értelemkeresés• átértelmezés• humor• spiritualitás, hit

Bagdy Emőke egy harmadik megküzdési módot is kiemel, ez pedig a **felülemelkedés vagy újraértékelés, mint megküzdés**. Ez a módszer megkívánja a helyzet újraértelmezését, ezért akkor alkalmazható, amikor érzelmileg már képesek vagyunk kissé eltávolodni a stresszt kiváltó tényezőktől. Tulajdonképpen itt is a szemléletváltásról van szó, amikor megpróbáljuk új nézőpontból, új szemlélettel végiggondolni, hogy mi történt és bizonyos távolságteremtés után tudatosan megválasztani a reakciónkat. A professzor asszony azt is mondja, hogy **törekedni érdemes arra, hogy minél több jó stresszélményt éljünk át, és hogy tudatosan sajátítsuk el a lelki megküzdés különböző módszereit**.

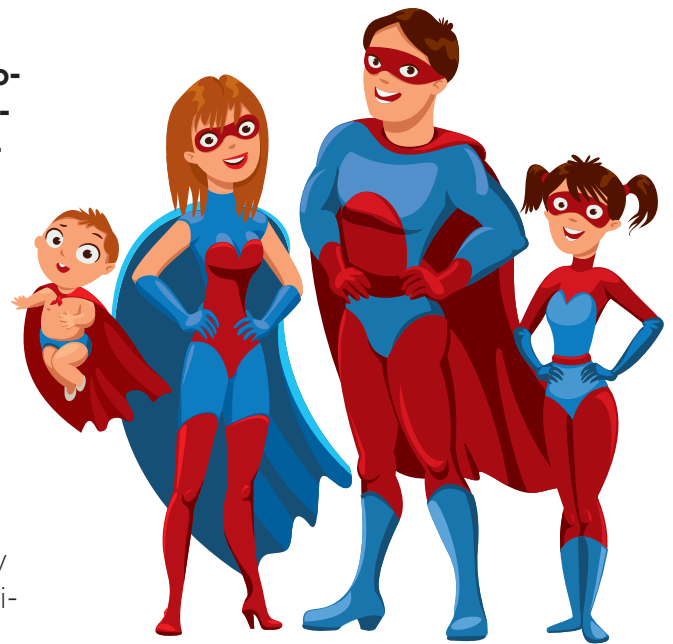
“Az optimizmus, a reményteli viszonyulás, a bizakodó hit abban, hogy a dolgok jobbra fordulhatnak, a minden rossz esemény ellenére megőrzött reménykedési képesség, sőt a humorral, viccel felülemelkedés, amikor saját bajunkon nevetni tudunk, ezek jelentik a legértékesebb segítséget ahhoz, hogy minden nehézséget károsodásmentesen túléljünk, és talpon maradjunk.”

(Bagdy Emőke)

Szeretnénk kiemelni még a **társas támogatás** jelentőségét is a megküzdés témájánál, hiszen a társas kapcsolatok, pozitív kapcsolatok témájánál már megvizsgáltuk és láttuk, milyen kiemelt jelentőséggel bírnak ezek a megerősítő, megtartó kötődések. Sok kutatás foglalkozik a társas kapcsolatok megtartó erejének vizsgálatával, illetve azzal, hogy megnézzék, hogyan hat a stresszkezelésre az, ha van egy megtartó, erős társas háló körülöttünk. A kutatási eredmények tisztán mutatják, hogy megtartó társas közegben a nehézségekkel való megküzdésünk hatékonysága megsokszorozódik.

Megküzdés a családban

A családi életben bekövetkező nehézségekre, változásokra, kihívásokra adott válaszaink nagyban függenek egyéni érzékenységünktől, egyéni sérülékenységünktől, aktuális lelki állapotunktól. A szülőknél megjelenő reakciókat a gyerekek apró, rendkívül érzékeny szenzorikkal azonnal érzékelik és figyelik a mintát. Fontos tehát tudatosítanunk, hogy érdemes erre odafigyelni, a saját megküzdési mechanizmusainkat felülvizsgálni, a gyermekeink és a saját érdekünkben elsajátítani olyan technikákat, amelyek csökkentik a distresszt az életünkben, és keresni azokat a lehetőségeket, amelyek segítségével több eustresszt tudunk beépíteni a mindennapjainkba. Egy ígéretes, örömteli esemény tervezése, egy ünnepre való közös várakozás is kiválthatja ezt a pozitív stresszélményt, stresszreakciót.



A családi megküzdés tanulásának és tudatosításának folyamatában érdemes néhány szempontot figyelembe venni:

1. Törekedjünk arra, hogy **egyensúlyban** legyenek az igények, szükségletek és a terhek, testi, lelki és mentális-pszichés értelemben egyaránt.
2. **Tartsuk és tartassuk** tiszteletben a család és a benne lévő egyének határait. Tanuljunk, képződjünk a témában. Határaink legyenek határozottak, de rugalmasak, és igyekezzünk a korunknak, életszakaszainknak és betöltött feladatainknak megfelelő szerepeket felvenni.
3. Figyeljünk a családon belüli őszinte, elfogadó, szeretettel és bizalommal teli és erőszakmentes **kommunikációra**.
4. Gyakoroljuk a **szemléletváltást**. A nehéz helyzetekben is keressük együtt azokat a dolgokat, amelyeket megtanulhatunk, amelyek később a javunkra válhatnak, amit, mint értéket tudunk meglátni benne.
5. Törekedjünk arra, hogy a **rugalmasságot és az egység élményt** erősítsük a családukban. Keressük a közös pontokat, de közben figyeljünk rá, hogy ki-ki minél inkább ki tudjon bontakozni saját tehetsége és karaktere szerint.
6. Ápoljuk magunk körül a **társas hálót**, és törekedjünk rá, hogy mi is megtartó közeg tudjunk lenni mások számára.

(forrás: www.mindset.hu)

A megküzdés és az erősségek

Talán mondhatjuk, hogy a megküzdési stratégiáknál szinte kínálja magát, hogy újra elővegyük a bátorság erénye alá tartozó erősségeket: **a hősiességet, a kitartást, az őszinteséget és a vitalitást.** A **hősiesség** segít bennünket, hogy rendkívüli helyzetben túl tudjunk lépni a félelmeinken, a másik javát, a nagyobb jót, a családi közösség javát tartjuk szem előtt, és meglépünk olyan dolgokat, ami mások számára ijesztő vagy meredek lenne. A **kitartás** különös erőforrást jelent, amire nagy szükség lehet egy nehéz helyzetben, hiszen épp azt éljük meg ilyenkor, hogy elfogy az erő, nem marad energia lépni, túllépni, tovább lépni. A kitartás erőssége átlendít ezeken a megtorpanásokon. Az **őszinteség** abban lehet nagy segítségünkre, hogy szembenézzünk a hely-



zettel és kimondjuk, felvállaljuk azt, ami van. **Az igazság felismerése és ismerete felszabadítóan hat**, és ezzel a felszabadultsággal foghatunk hozzá a megoldás kereséséhez. És ha mi magunk is őszintén keressük a saját hozzáállásunkat, a másokban a jobbító szándékot, a közös megoldást, az is biztosan segíti, erősíti a megküzdés folyamatát. A **vitalitás** pedig maga az energia, ami a reménytelibb jövő, a derűsebb következő lépés felé hajt bennünket. Táplálja a korábban megoldott nehézségekből fakadó erő, az életbe és mások jószágába vetett hit, és különlegessége, hogy minden meghaladott, megküzdött kihívással egyre növekszik.

**„Azokból a kövekből, melyek utunkba gördülnek,
egy kis ügyességgel lépcsőt építhetünk”**

(Széchenyi István)