

MENTŐÖV ÉRZELMI VIHAROK ESETÉRE

*Érzelmszabályozás
a gyakorlatban*



Második, bővített kiadás!

Szerzők: Kiss Anna, Farkas Judit és Gyurkó Noémi
Illusztrációk: Gyurkó Noémi
Lektorálta: Zsély Anna

Nyomda: DigiNyomda

Országos Mentális, Idegsebészeti és Ideggyógyászati Intézet - Nyíró Gyula Kórház

Kérdés esetén az elérhetőségeinket itt találod:

<http://nygy-opai.hu/altalanos-informaciok/betegellatas/gondozok/97-drogbeteg-gondozo-es-prevensios-kozpont>

<http://www.opai-addikt.hu/addiktologiai-pszichoterapias-reszleg/>

A tájékoztató füzet kiadására a Miniszterelnöki Kormányiroda Felelős játékszervezés támogatása fejezeti kezelésű előirányzata 2021. tárgyévi forrásának felhasználásával került sor.
Szerződéses azonosító: KÁSZF/60/1/2021-SZERZ/MKI

2021

Üdv a fedélzeten!

Az élet eddig sem volt könnyű. Számtalan olyan helyzettel kellett megküzdenünk, amelyek érzelmileg megterhelhettek. Talán annyira, hogy mostanra azt érezheted, valójában semmit sem érzel, semmi sem motivál és semmi sem érdekel igazán, csak üresség van benned. Vagy ennek épp az ellenkezőjével küzdesz: annyi az intenzív testi érzet vagy érzelem, ami eláraszt, annyira tele van a fejed gondolatokkal, hogy már-már fuldokolsz. "Csak szűnjön meg egy kicsit, csak egy pillanatra ne kelljen ezt éreznem!" – gondolhatod.

Nagyon különböző okokból használhatjuk a függőségeinket, viszont a láthatatlan közös szál bennük a veszteség, ami minden egyes embert összeköt, az életünk része. Van, amit könnyebben elengedünk, talán fel sem tűnik, hogy veszteség ért minket, és van, ami évekig kísért minket. A vele járó nehéz érzésekkel való megküzdés módja egyéni lehet, ahogy az is, hogy mit vált ki belőlünk egy-egy veszteség vagy trauma - viszont a mélyben közös magként mindannyiunkban ott vannak ezek az élmények.

A függőség látszólag jó eszköz lehet a kellemetlen belső élmények ellen. Felépülésed során már több veszteséggel is találkozhattál, és talán már azzal is szembesültél, hogy a veszteségek, traumák a függőség következményei is lehetnek, mondhatjuk úgy, hogy újratermelik magukat. Olyanok, mint egy kiirthatatlan gyomnövény a kertedben: megfojtanak minden mást maguk körül.

Ráadásul - ha mindez nem volna elég nehéz már így is - , még egy világvárossal is meg kell küzdenünk. Kit így, kit úgy terhel ez a helyzet, de közös pont, hogy mindannyian nagyon elszigetelődöttünk, és új megoldások, új viselkedésmódok felé kell mozdulnunk. 2020 eleje óta lassan 2 év eltelt, azóta vagyunk ebben a mindenkit érintő, megváltozott helyzetben - ez nem kis idő. Számtalan veszteség, számtalan akadály és igen intenzív stressz az eredménye. Lehet, hogy az elmúlt hónapokban pont azok az eszközök veszttek el, melyeket a felépülésed során új megküzdési módokként kialakítottál (például: sport, kapcsolatok intenzív ápolása, terápia stb.), és emiatt rád ülhettek az elkeseredettség, a reménytelenség és az elégedetlenség érzése. Talán olyan gondolatok járnak a fejedben: „Minek próbálkozzak, az élet úgyis elgáncsol.” „A sors se akarja, hogy sikerüljön.” „Nekem ez nem megy.” „Nem bírom tovább.” Az is lehet, hogy a sóvárgás intenzív erővel tört rád, talán már az alkudozást is megkezdted. „Annyira elviselhetetlen ez a helyzet, egy kis kikapcsolódás nem árthat.” „Szükségem van rá, majd a pandémia után leteszem.”



Kiadványunk első, 2020-as kiadásával azoknak szeretnénk volna alternatívákat nyújtani, akik a COVID-19 járvány alatt a felépülésük során nehézségekbe ütköztek az életkörülményeik változása miatt. Második, bővített kiadványunk már sokkal tágabb célt fogalmaz meg; olyan eszköztárat nyújt, amit bármikor a felépülés szolgálatába állíthatunk, és olyan kikötőként szolgál, amihez mindig vissza lehet térni.

Először egy kis elméleti alapot szeretnénk nyújtani az általunk használt fogalmakhoz, majd különféle gyakorlatokat mutatunk be, melyek közül ki-ki a maga lelki alkata szerint válogathat.

Hogyan használd ezt a füzetet?

A füzet rengeteg feladatot tartalmaz, melyek kipróbálása vezethet el oda, hogy megtaláld a számodra leginkább hasznosat. Nem kell arra törekedned, hogy mindet gyakorold, hiszen ez nem is lehetséges. Némelyik segít abban, hogy bizonyos érzéseket - például dühöt, félelmet, szomorúságot - elviselhetőbb módon élhess meg, míg más gyakorlatok megtanítanak ellazulni, vagy épp arra készítetnek, hogy átgondolj egy-egy témát az életedben. A füzet azonban csak akkor válik hasznodra, ha tényleg kipróbálsz a gyakorlatokat. Hogyan is tudod ezt megvalósítani?

→ **Tedd a teendőlistádra!**

Számos fontos teendőnk között a magunkra fordított idő képes elveszni, illetve a halogatás áldozatává válni. Tedd a teendőlistád elejére a gyakorlatokat, szentelj neki pár percet a napodból.

→ **Légy rugalmas, de következetes!**

A gyakorlásnak nincs egy kijelölt ideális időpontja. Ha elhatároztad, hogy reggel foglalkozol vele, de valami elterelt ettől, ne aggódj, hogy nem a kijelölt időt szentelted neki. Légy ebben rugalmas és pótdold be később a nap folyamán - ebben viszont legyél következetes.

→ **A türelem a kulcs!**

Ahogy a felépülés, úgy az érzelmekkel való munka is időbe és befektetett energiába kerül, légy tehát magaddal türelmes. Érthető, ha gyors és meghatározó változást szeretnél, de ahogy az ember járni sem egy nap alatt tanul meg, úgy a relaxációs gyakorlatoknak is idő kell, mire kifejtik a hatásukat. Talán azt hiheted az első gyakorlásokat követően, hogy ez nem működik neked, de adj időt neki, hogy kifejtse a hatását.

→ **Beleugrás helyett rendszeresség**

A változtatás sokszor nagy örömmel és lelkesedéssel jár az elején, és ez az energia kell is, hogy megtegyük az első lépéseket. A változás azonban következetességet igényel. Nem az segít, ha hirtelen minden gyakorlatot kipróbálsz, hanem az, ha minden egyes nap szánsz az idődből rájuk. Gondolj bele, a futásnál is a rendszeresség hoz állóképességet, nem az, ha első alkalommal egyből maratont akarunk futni - nincs ez másképp a füzet témáját illetően sem.

→ **Vigyázz magadra!**

Fontos, hogy a gyakorlatokat csak biztonságos környezetben végezd, így például vezetés közben mellőzd őket.

Nem muszáj a gyakorlatokat egyedül végezned. Ha az ad számodra biztonságot, ha valaki melletted van, akkor kérj meg egy olyan személyt, aki mellett képes vagy megnyugodni, hogy tartson veled a gyakorlásaid során.

Egyes gyakorlatok felkavarhatnak benned olyan tartalmakat, melyek zaklatottá tehetnek. Amennyiben intenzív, szünni nem akaró tüneteket észlelsz magadon, keress professzionális segítséget például pszichiáter szakorvostól vagy klinikai szakpszichológustól.

Magyar Lelki Elsősegély Szolgálat: 116-123

Bevezető

Vágjunk bele a füzet szempontjából érdekes és fontos témákba. A rövid elméleti bevezető segíteni fog, hogy jobban érts bizonyos folyamatokat, ezáltal pedig megértőbbé tudj magaddal szemben válni. Igyekszünk tisztázni a fogalmakat, amik a gyakorlatok során is segítségedre lesznek.

Stressz és megküzdés

Stressznek nevezzük azokat külső és belső megterhelésekre adott nem specifikus válaszokat, melyek a szervezetet eredeti egyensúlyi állapotából kibillentik. Magukat az ingereket pedig **stresszornak** hívjuk.

A tartósan fennálló, krónikussá váló stressz hatására szervezetünk kimerül, immunrendszerünk meggyengül és a funkcionálási szintünk is a korábbtól alacsonyabb szintre kerül. A stresszel való megbirkózást **megküzdésnek** nevezzük, mely lehet **problémafókuszú** és **érzelemfókuszú**.

A problémafókuszú megküzdés során a stresszt kiváltó inger megszüntetésére törekszünk, a stresszt okozó helyzet megoldása a cél, melyhez fel kell mérnünk a helyzetet, mérlegelni kell a lehetséges lépéseket, majd a kiválasztott lépéseket végre kell hajtanunk.

Abban az esetben, ha nincs lehetőség a problémamegoldásra, akkor a stressz hatására keletkező érzelmek csökkentésére, megszüntetésére törekszünk - ez az érzelemfókuszú megküzdés. Sokszor a függőség maga is egy érzelemfókuszú megküzdésnek tekinthető.

Megküzdési viselkedéseink sokfélék lehetnek, némelyik hatékonyabb, míg más eszközeink többet ártanak hosszú távon, mint segítenek. Leszögezhető, hogy minél több módszer van a kezünkben és minél rugalmasabban, a helyzetnek megfelelően tudunk válogatni közülük, az alkalmazkodásunk annál hatékonyabbá válik.

Töltsd ki az alábbi rövid kérdőívet, hogy megállapíthasd, inkább az érzelemfókuszú, vagy inkább a problémafókuszú megküzdésre vagy hajlamosabb! Jelöld be, hogy mely stratégiákat alkalmazod egy nehéz, bonyolult vagy dühítő helyzetben!

1.	Jól osztom be az időmet.
2.	A problémára összpontosítok, és végiggondolom, hogyan oldhatnám meg.
3.	A régi szép időkre gondolok.
4.	Hibáztatom magam a késlekedésért.
5.	Azt teszem, amit a legjobbnak gondolok.
6.	Figyelmemet a saját bajaim kötik le.
7.	Hibáztatom magam, hogy ebbe a helyzetbe kerültem.
8.	Végiggondolom, hogy mi a fontos nekem és mi nem.
9.	Aggódom amiatt, hogy nem tudok a problémával megküzdni.

10.	Nagyon feszültnék érzem magam.
11.	Átgondolom, hogyan oldottam már meg hasonló problémákat.
12.	Azt mondom magamnak, hogy valójában ez nem velem történik meg.
13.	Hibáztatom magam, hogy érzelmileg túlságosan bevonódtam a helyzetbe.
14.	Nagyon nyugtalan leszek.
15.	Elhatározom, hogy mit tegyek és aszerint cselekszem.
16.	Hibáztatom magam azért, mert nem tudom, mit tegyek.
17.	Azon vagyok, hogy megértsem a helyzetet.
18.	Leblokkolok és nem tudom, mit tegyek.
19.	Próbálok azonnal javítani a helyzeten.
20.	Átgondolom a helyzetet és megpróbálok tanulni a hibáimból.
21.	Azt kívánom, bárcsak meg tudnám változtatni azt, ami történt, vagy azt, ahogyan éreztem magam.
22.	Azt mondogatom magamnak, hogy ez soha többé nem történhet meg.
23.	Csak a hibáimon gondolkodom.
24.	Áttekintem a problémát, mielőtt bármit is tennék.
25.	Dühös leszek.
26.	Átértékelem, hogy mi fontos és mi nem.
27.	Kézbe veszem a helyzetet.
28.	További erőfeszítést teszek a dolgok elintézésére.
29.	Különböző megoldásokat találok ki a problémára.
30.	Másokon vezetem le az idegességemet.
31.	Arra használom a helyzetet, hogy bebizonyítsam, képes vagyok megoldani.
32.	Megpróbálok összeszedni magam, hogy a helyzet magaslatán legyek.

Megküzdés Stresszhelyzetekben Kérdőív alapján (Ender, N.S, Parker, J. D. A: Coping Inventorí for Stressful Situations, CISS, 1994, ford: Perczel Forintos D., Annus R., 2004)

Sikerült? Akkor az alábbiak alapján tudod kiértékelni válaszaidat:

Az alábbiakban láthatod azokat a tételeket, amik az egyes megküzdési formákhoz tartoznak. Add össze azokat az értékeket, amiket a megadott sorszámú tételekhez írtál.

Problémafókuszú megküzdés: 1, 2, 5, 8, 11, 15, 17, 19, 20, 24, 26, 27, 28, 29, 31, 32

Eredményem:

Érzelemfókuszú megküzdés: 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 21, 22, 23, 25, 30

Eredményem:



Érzelmek

Az érzelmek a mindennapi élet részei, jönnek és mennek. Funkciójuk, hogy információt közvetítsenek másoknak és saját magunknak is, motiválnak egy-egy viselkedésre és mások viselkedésére is hatást gyakorolhatunk általuk, de időnként gondot is okoznak számunkra, amikor nem igazán tudjuk jól kezelni őket. Olykor, ha nem foglalkozunk velük természetes módon elmúlnak, viszont bizonyos érzelmek olyan belső nyomást gyakorolnak ránk, olyan nehéz őket elviselni, hogy nem bírjuk kivárni azt, hogy természetes módon változzanak, megszűnjenek: azt érezzük, hogy tennünk kell valamit.

Érdekesség, hogy bár azt gondolhatnánk, főként a negatívnak ítélt érzelmek jelentenek gondot (így a félelem, a harag, a szomorúság, az irigység, stb.), bizonyos helyzetekben a pozitív érzelmek is elviselhetetlenül intenzívek lehetnek, így sokszor azok is ösztönözhetik a szerhasználatot.

Paradox módon az érzelmekkel való foglalkozás – ez főként a negatív érzelmekre igaz – hozzájárul ahhoz, hogy tovább fennmaradjanak. Így például a kezdeti szomorúságunk tartós boldogtalanság-éretté, elégedetlenségéretté fokozódhat. Alapvetően agyunk úgy próbál ezektől az érzelmektől megszabadulni, hogy kitartóan rágódik rajtuk.

Ha egy problémahelyzettel szembesülünk, akkor általában a következő folyamaton megyünk végig (problémafókuszú megküzdés):

1. a pillanatnyi állapotot megfigyeljük, mellette felmérjük a kialakulás folyamatát is,
2. a célt és a kívánt eredményt meghatározzuk,
3. illetve meghatározzuk a kívánt eredmény ellentétét is,
4. meghatározzuk a kívánt lépéseket a cél elérése érdekében.

A lépések egy része általában automatikusan, tudattalanul megy végbe, és a folyamat segít minket abban, hogy különböző problémákat megoldjunk és kitűzött céljainkat elérjük. Logikusan tehát az így kialakított problémamegoldó stratégiához fordulunk akkor is, ha egy érzelmileg megterhelő helyzettel találjuk szembe magunkat. Azonban a megoldási mód ilyenkor visszacsap és tovább növeli a problémát.

Hogyan is zajlik ez?

Egy helyzet következtében például szomorúságérzet jelenik meg. A negatív érzelmi állapot nyomán negatív hangulat alakul ki, mely előhív emlékeket, negatív gondolati mintákat és érzelmeket, ami tovább fokozza a bennünk keletkező negatív érzelmi állapotot.



A negatív gondolati minták azonosítására általában az alábbi típusok jelennek meg:

- **Sebezhetőség:** „Veszélyben vagyok”, „Nem tudom megvédeni magam”
- **Kontroll:** „Tehetetlen vagyok”, „Nem tudom irányítani”
- **Önhibáztatás:** „Értéktelen vagyok”, „Buta vagyok”
- **Felelősség:** „Tennem kellett volna valamit”, „Hibáztam”, „Bűnös vagyok”.

Az így kialakult állapoton úgy próbálunk meg javítani, azt megszüntetni, hogy az tovább fokozza az elkeseredettséget. A rágódás ilyen esetben figyelmünket arra a különbségre irányítja, hogy épp most hogyan érezzük magunkat és mit szeretnénk érezni ehelyett, mely a frusztráció növekedését eredményezi. Mégis milyen alternatív megoldási lehetőségeket alakíthatunk ki, ha ez nem működik? Az itt felsorolt gyakorlatokat érdemes kipróbálni és kiválasztani azokat, amiket napi szinten tudunk gyakorolni.

Trauma

A bevezetőben többször használtuk a trauma szót, de mit is takar ez?

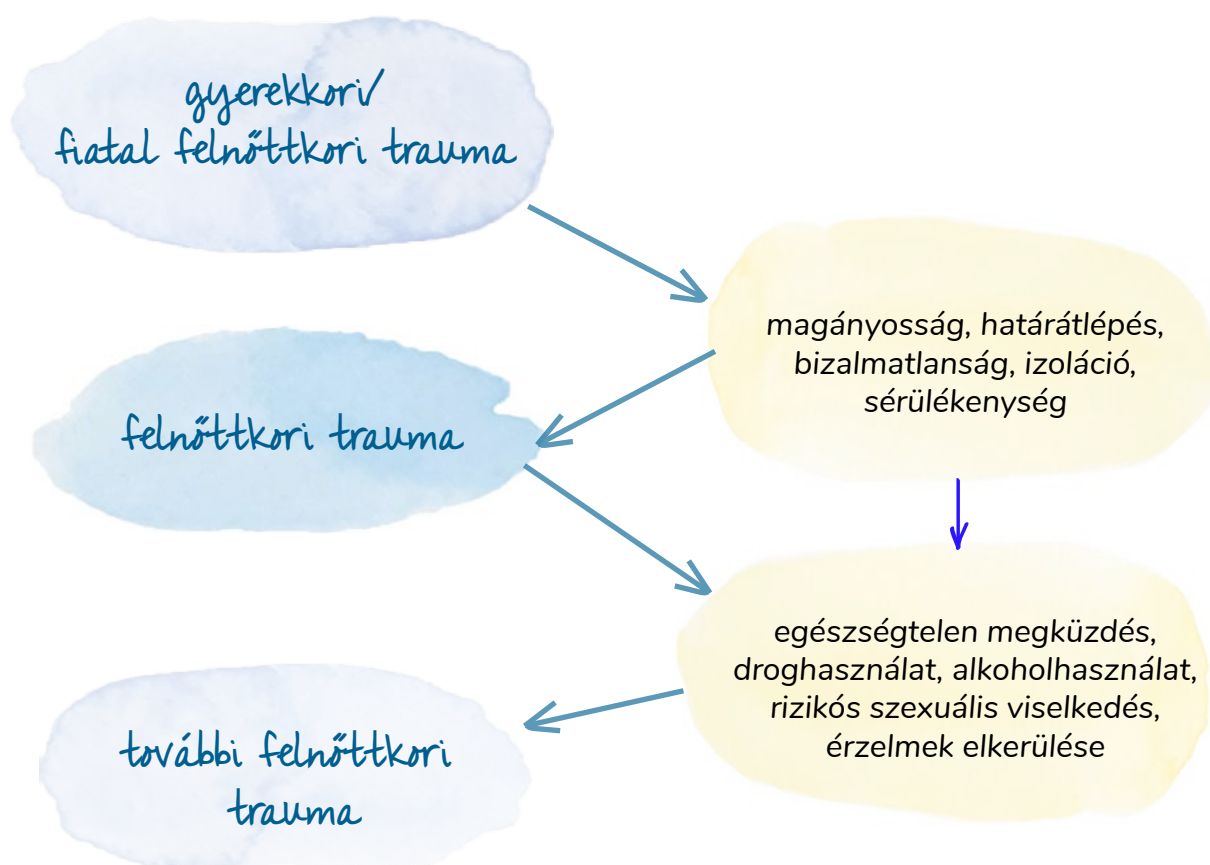
A traumatikus események olyan történések, amik vagy velünk esnek meg közvetlenül vagy látjuk, ahogy más megéli ezeket. Általában olyan súlyos eseményekről beszélhetünk ilyenkor, amik jelentősen megrengetik az addigi világgépünket, biztonság- és kontrollérzetünket. Bár alkalmazkodásra készítenének, mégsem tudjuk őket a jól bevált eszközökkel kezelni, képtelenek vagyunk jól reagálni. Az, hogy számunkra miből lesz trauma, nagyon egyéni, akár mások számára egészen jelentéktelen esemény is lehet számunkra traumatikus. Minden lehet trauma, amit életveszélyesnek ítélünk meg, de nagyban befolyásolja életkorunk, temperamentumunk és az élettapasztalataink is.

Ilyen események lehetnek például: fizikai bántalmazás, érzelmi bántalmazás, szexuális bántalmazás, környezeti katasztrófa, közlekedési baleset, stb. Traumatikussá válhatnak olyan szegyeteljes, negatív események is, mint például az iskolai csúfolódás, a szülői elhanyagolás, fájdalmas kórházi élmény vagy egyéb személyes veszteségek. A legtöbb traumatikus élmény sajnos nem önmagában jelentkezik, így életünk során számtalan ilyen élményt kell átélnünk.

A testünk azonban reagál az eseményekre, a készenlétbe helyezett energiák nem tudnak a helyzet leereagálása mentén kiürülni, gyakorlatilag a testünkbe ragadnak és egy sor tünetet képezhetnek.

Ezeket a fájdalmas eseményeket nem minden esetben tudjuk feldolgozni, így különböző lelki problémákhoz vezethetnek. A megélt élmények nyomán gyakran kezdünk önvádaskodásba, mely növeli a szégyenérzetünket. A traumatikus élmények nyomán olyan fájdalmas érzelmek keletkeznek, melyekkel nem feltétlenül küzdünk meg a legmegfelelőbb módon.

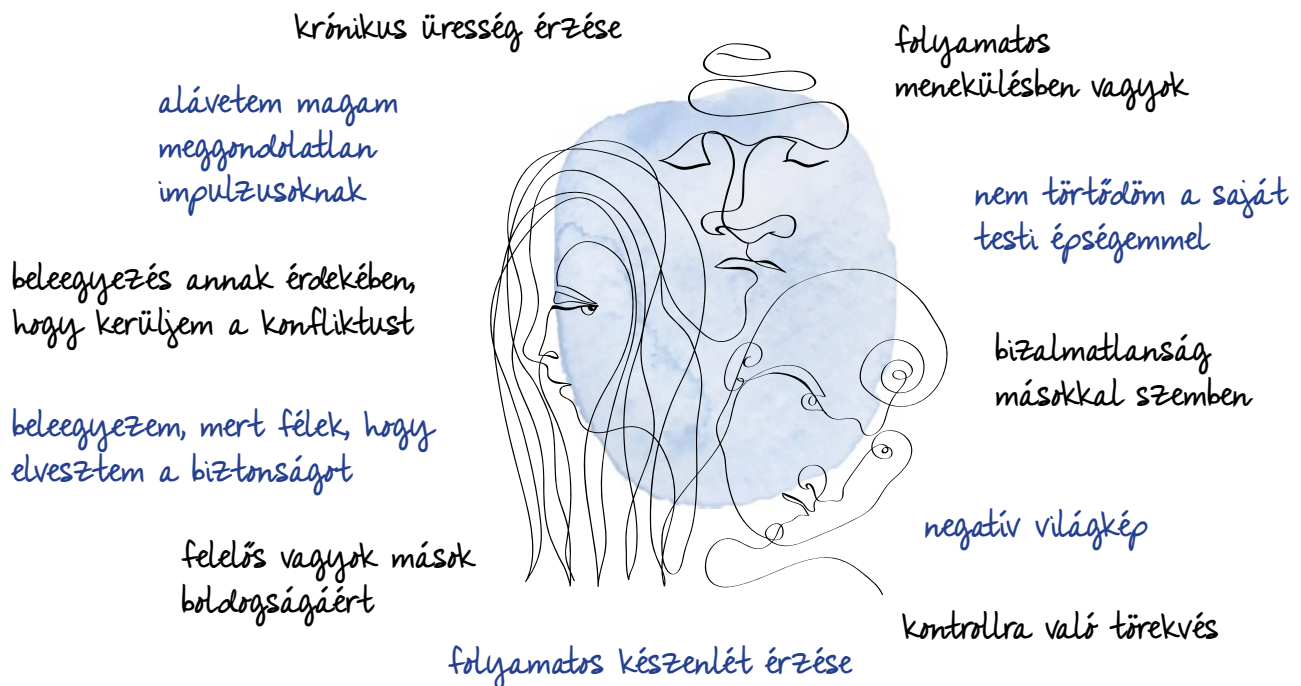
Emellett fontos tudni, hogy aki gyermekkorában megélt traumatikus kapcsolati eseményeket, felnőtt korában nagyobb eséllyel él át traumákat. Gondolj csak bele, egy bántalmazott gyermek felnőtt korában is bizalmatlan lehet másokkal szemben, nem alakul ki egy "jó kapcsolati modell", így belebonyolódhat olyan viszonyokba, melyek akár újra is életik vele a korábbi traumáit (például egy bántalmazó partner). Emellett megfigyelhető egy traumára jellemző tünet is ebben, az ismétlési kényszer. A feldolgozatlan trauma következtében a traumát elszenvedők rendre hasonló helyzetbe hozzák magukat, – természetesen tudattalanul, bár sokkal kevésbé nyilvánvaló módon, mint az eredeti esemény. Az ismétlési kényszer célja - nem feltétlenül könnyen érthető módon - a gyógyulás.



Bár sokan hívják a stresszes eseményeket traumának, fontos tudni, hogy a kettő nem egy és ugyanaz. A traumatikus események általában valahogyan az életünket és a biztonságérzetünket veszélyeztetik, a stressz viszont a mindennapi életünk szerves része, normál esetben nem okoz különösebb fennakadást. Emellett a traumatikus események mindig stresszesek, a stresszes élethelyzetek azonban nem mindig traumák. Kicsit olyan ez, mint a bogár és a rovar esete.

A ilyen jellegű megterhelő események hatásának számos arca lehet, rengeteg formában jelentkezhetnek viselkedésünkben, érzéseinkben.

Érdeemes odafigyelniük, vajon milyen megnyilvánulási formáit tapasztaljuk magunkon:



A tünetek, ahogy Peter Levine ír róluk, lehetnek stabilak vagy épp instabilak (stressz hatására megjelenőek), de akár évtizedekkel az eredeti eseményt követően is megjelenhetnek. A sajátosságuk, hogy csoportban jelentkeznek, idővel egyre összetettebbé válhatnak és az eredeti eseménytől el is távolodhatnak.

Emlékezet

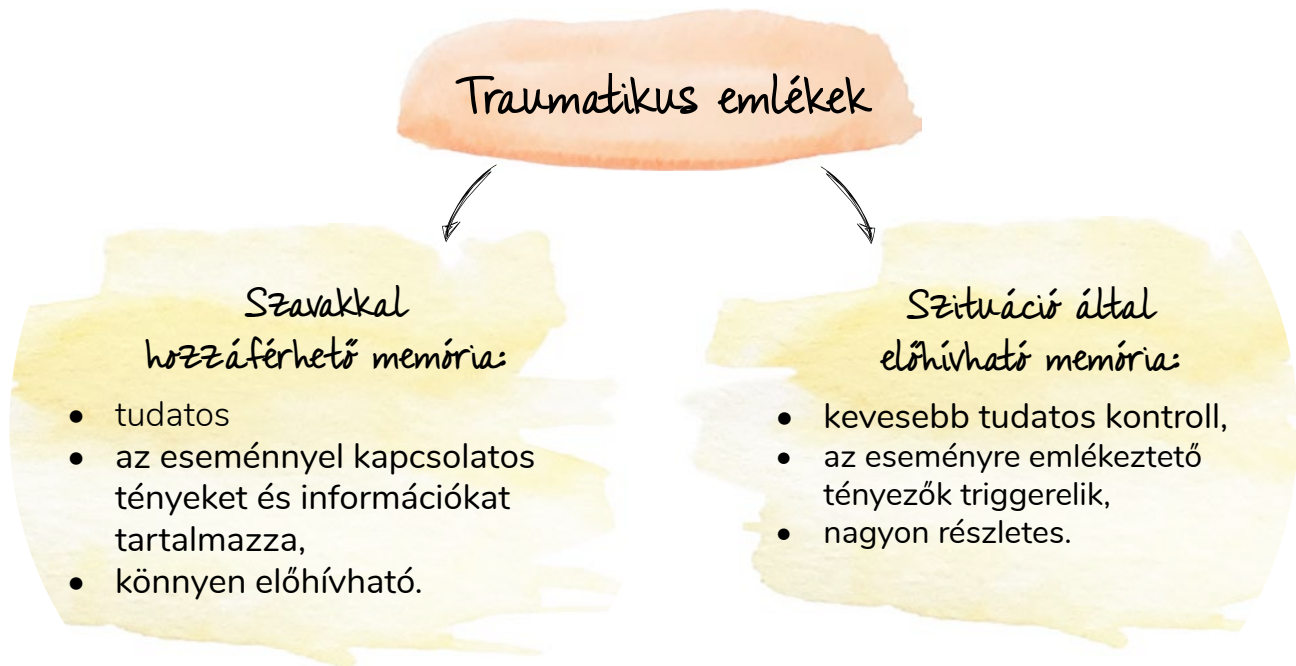
Ahhoz, hogy megértsük, hogyan működnek a traumatikus élmények, ismernünk kell az emlékezetünk működését. A mindennapi életünk epizódjaira nem emlékezünk teljesen tisztán, nem jegyzük meg hosszú távon minden apró jelenetet, élményt, gondolatot. Az emlékezetünk normális esetben nem egy kamera, ami mindent rögzít.

Például ha megkérnének a buszról leszállva, hogy sorold fel, milyen színű kabátja volt a körülötted lévőeknek, valószínűleg nem tudnád felsorolni az összeset pontosan. A kabátokkal kapcsolatos élményeknek ilyen esetben nem nagyon lenne érzelmi töltete, nem is vésődne be.

A traumatikus élmények ettől különböznek: általában ijesztőek, borzalmasak vagy éppen elkeresztőek. Általában a traumás események erős érzelmi töltéssel rendelkeznek, és megkérdőjelezzik az addig a világról alkotott képünket, például azt a gondolatot, hogy "a világ alapvetően biztonságos."

Emiatt beindulhat az események folyamatos újrajátszása, amelynek során a történéseket újból és újból végignézve azokra a kérdésekre keresheted a választ, hogy: „Mit tehettem volna jobban? Miért történt mindez meg velem?” Ahogy a kérdések nyomán nem érkezik válasz, úgy keletkezhet még nagyobb büntudat, szégyenérzet benned.

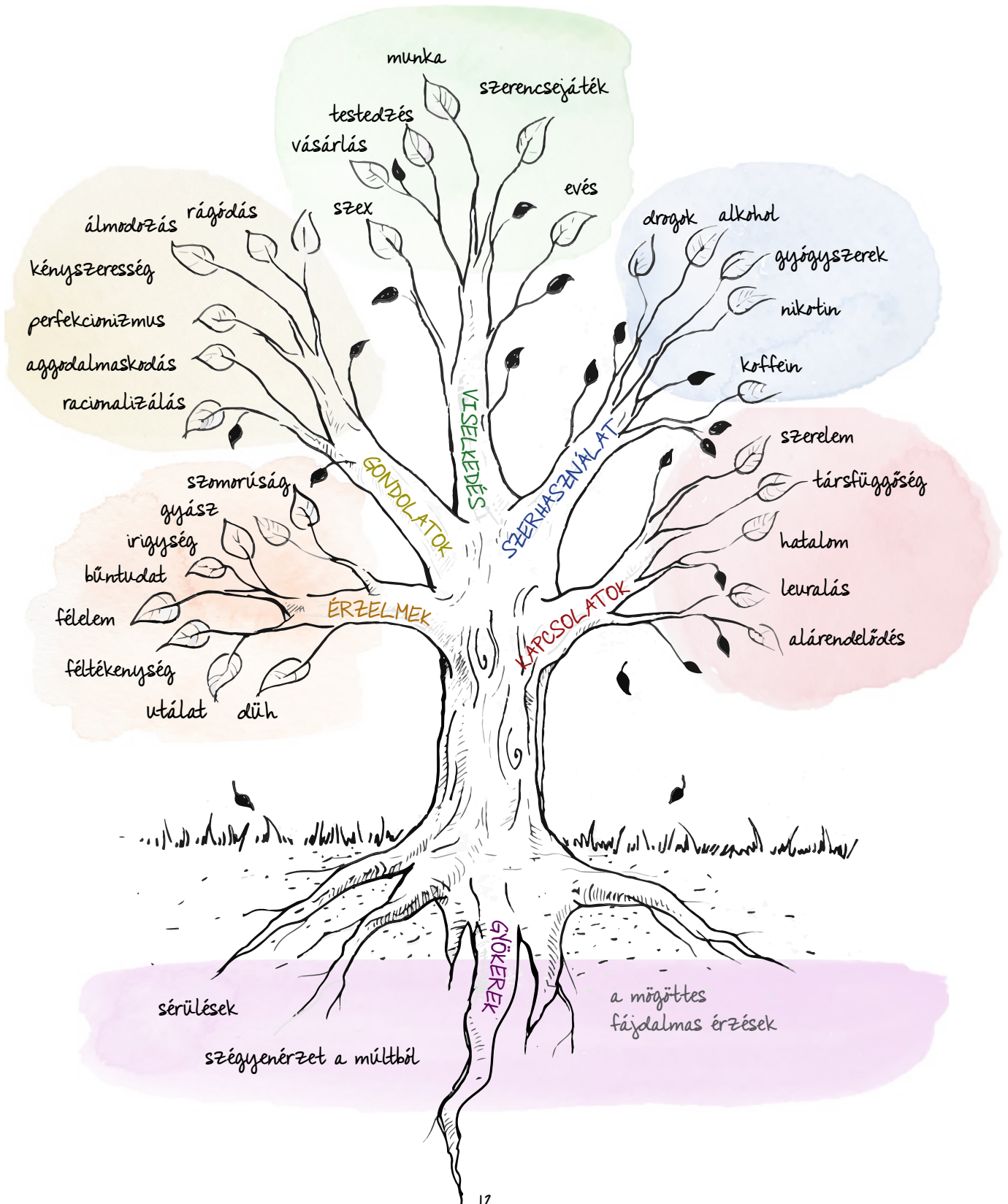
A traumatikus élmények másik fő tulajdonsága, hogy másképpen tároljuk el őket, mint egy átlagos emléket. Némely részük hozzáférhető, szavakba önthető (például hol történt, mit reagáltál), de más részek olyan módon tárolódnak el, amik meggátolják, hogy szavakkal képesek legyünk elmondani azokat. A szavakkal elmondható élmények az élettörténetünkbe beépülnek, képesek vagyunk akár értelmet adni nekik, kevésbé intenzív érzelmi megterhelést jelent a felidézésük, tudatosan kontrollálhatóbbak. A szavakkal el nem mondható élményekhez akkor férünk hozzá, amikor valamilyen környezeti tényező (például szagok, színek, érzések, hangok, stb.) előhívják őket. Ezek az emlékek nagyon részletgazdagok és elsöprő erővel jelennek meg, amikor a környezeti tényezők triggerelik őket, és úgy éljük meg az eseményeket, mintha itt és most történnének velünk.



Mit jelent a függőség?

A függőség kifejezést a köznyelvben is használjuk, de nézzük meg, hogy szakmai szempontból mit is értünk ezalatt. Függhetünk különböző szerektől (például alkoholtól, marihuánától, nikotintól, stb.) vagy épp viselkedésektől (például szerencsejátéktól, vásárlástól, munkától, szextől, stb.). Függőségről akkor beszélünk, ha jelen van egy folyamatos vágy/kéztetés az adott függő viselkedéssel kapcsolatban. A feszültség szintünk növekedésével a kéztetés is nő, és amint hozzájutunk függőségünk tárgyához, a feszültség szintünk gyorsan csökken, ám ez rövid ideig tartó megkönnyebbülést hoz csupán. A feszültség szintje szinte azonnal újból növekedésnek indul és ott találjuk magunkat, hogy újból a kéztetés uralja a gondolatainkat, érzelmeinket. Ezt nevezzük addiktív ciklusnak.

A függőséggel együtt járnak fizikai és pszichés megvonási tünetek, és toleranciánk alakulhat ki a függőségünk tárgyával kapcsolatban, így lehetséges, hogy egyre többet és egyre gyakrabban kell használnunk. Jelentős időt fordítunk rá, és a különböző életterületeink sérülnek általa - például családi kapcsolataink, munkahelyi teljesítményünk, egészségünk, pénzügyi helyzetünk -, korábbi örömet jelentő tevékenységeink pedig elvesztik fontosságukat. A folyamat része, hogy időnként megpróbálunk leszokni, de ez sok esetben sikertelen próbálkozások sorát jelenti, amivel csökken a saját magunkba vetett hitünk mértéke is.



Mit takar a sóvárgás?

Talán elgondolkodtál, hogy mit is jelent a sóvárgás. Ez egy intenzív belső érzet lehet, mely a késztetést jeleníti meg, hogy a függőséged tárgya felé nyúlj.

Megfigyelted-e már, hogy milyen testi érzetekkel jár? Milyen gondolatok és érzelmek jelennek meg ilyenkor? Azon gondolkodtál-e már, hogy milyen helyzetekben jön elő leginkább (például magányosan otthon, a munkahelyeden, egy megmérettetés előtt, szociális szituációkban, amikor nagyon dühös vagy...)

Dátum	Helyzet	Sóvárgás szintje 0-10	Érzelem, gondolat és testi érzet	Használtál-e valamit? igen/nem
Példa: 2021. 10. 28. csütörtök	Este egyedül vagyok otthon.	6	Magányosság, feszültség, szomorúság. "Senkinek sem kellek" Feszültség a gyomromban.	Igen, megittam 2 pálinkát.

A függőség mint már korábban említettük tekinthető egyrészről egy megküzdési módnak, amivel megpróbáljuk az események nyomán keletkező érzéseket kezelni, de a szakirodalom érzelemszabályozási zavarként is számon tartja. Amit érdemes megjegyezni, hogy a függő viselkedés a tolerancia-ablak tágítása helyett szűkíti azt, így hosszú távon az egyes életese-mények sokkal megterhelőbbekké válnak, és nehezedik a velük való megküzdés.

Tolerancia ablak

Mi is az a tolerancia-ablak?

Az érzelemszabályozás kifejezés azt jelenti, hogy a bennünk megjelenő érzelmeket mennyire tudjuk befolyásolni és milyen mértékben kontrolláljuk azok kifejezését. Ezt a készségünket befolyásolják genetikai adottságaink, a veleszületett biológiai rendszereink egyéni jellemzői, központi idegrendszerünk érzékenysége és temperamentumunk, de jelentős befolyással van rá a koragyermekkori kapcsolati tapasztalatok minősége is. Korai kapcsolatainkban szüleinkkel képesek vagyunk elsajátítani ideális esetben az önmegnyugtató képességét, kialakulhat pozitív önértékelésünk, képessé válhatunk érzelmeink kommunikációjára.



A tolerancia-ablak (vagy más néven ingerküszöb) kifejezés azt a tűréshatárt jelöli, amelyen belül képesek vagyunk a megterhelő eseményeket rugalmasan kezelni, megküzdeni velük. A stresszes események alapvetően kibillentenek minket az alap nyugalmi állapotunkból, azonban nem mindegy, hogy a tolerancia-ablakunk mekkora, egy-egy esemény milyen mértékben és melyik irányba billent túl a határon és milyen könnyedén tudunk visszatérni a korábbi nyugalmi állapotba.

Képzeld el úgy, mintha fel kellene mennünk a 10. emeletre. Ha gyakorlott túrázók vagyunk vagy épp gyakran sportolunk, akkor szervezetünknek meg se kottyan egy kis lépcsómászás, még talán jól is esik ez a kihívás. Ha azonban rosszabb fizikai állapotunk van, nem vagyunk sportosak vagy kicsit betegek vagyunk, akkor a 10. emelet megmászása felérhet a Himalájával, szenvedés és levegő utáni kapkodás lesz az eredménye. Így van ez a stresszel és a tolerancia-ablakkal is. Természetesen bármelyikünket érhet olyan mértékű stresszhatás, ami legyen bármekkora is az ablak, kibillent belőle minket.

Amennyiben nem szűnik meg a stresszhatás, nem vagyunk képesek megküzdeni vele, úgy érzelemszabályozási zavar jöhet létre (tartósan vagy átmenetileg):

1. Hiperaktivációs stratégia: A negatív érzelmek és az általuk módosított észlelés túlsúlya jellemzi.
2. Hipoaktivációs (disszociatív) stratégia: Negatív és pozitív érzelmek távoltartása jellemzi.
3. "Bifázisos hullámvasút": Előfordul, hogy gyors egymásutánban váltják egymást a fenti állapotok, mely az idegrendszer kétségbeesett próbálkozásaként fogható fel az egyensúlyi állapot helyreállítására.

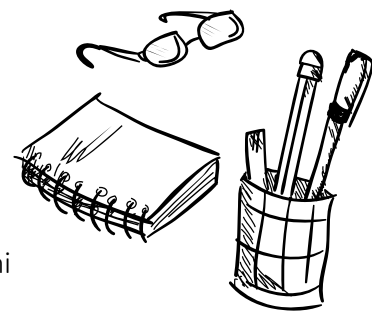
A segédanyag célja, hogy ezeket az állapotokat képessé váljunk kezelni és a gyakorlatok során tolerancia-ablakunkat tágra nyissuk a megküzdést segítve.

Előkészületek

Kiadványunkban egyrészt megtalálhatóak olyan feladatok, melyek az érzelmek tudatosítására, megismerésére irányulnak, másrészt olyan módszereket is bemutatunk, melyek a feszültség csökkentését, az önmegnyugtatást segítik elő.

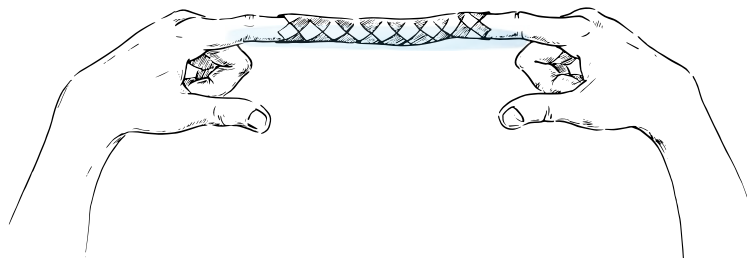
Vágjunk is bele! **Amire szükséged lesz:**

- füzet
- színes ceruzák vagy vízfesték
- minden nap pár perc, amit magadra tudsz szánni



A csapda

Létezik egy kínai ujjcsapda, amit akár otthon is elkészíthetsz és kipróbálhatod. Ez egy fonott cső, amibe bele kell dugni az ujjaidat, aztán, megpróbálhatod kihúzni őket, de itt jön a csapda lényege. A cső csak egyre szorosabbá



válík, minél jobban húzod az ujjaidat, minél inkább ki akarsz jutni belőle. Az ujjaid kihúzása egy logikus és természetes reakció lehetne, mégis egyre inkább szorult helyzetbe kerülsz, ahogy küzdesz. Ez a gyakorlat azt példázza, hogy sokszor a zsigeri, ösztönös reakcióink nem jelennek meg megfelelő megoldást, sőt még nagyobb gondot eredményeznek. Jól példázza a lelki fájdalmainkra és érzelmeinkre adott reakciók működését. Az, hogy megpróbálsz tőlük erővel megszabadulni, csak még inkább növeli a helyzet kilátástalanságát. Csapdába kerültél!

A jó hír, hogy van erre megoldás. A kínai csapdából úgy tudsz kiszabadulni, hogy az ujjaid kihúzása helyett még inkább befelé nyomod őket, ami helyet teremt az ujjaid kihúzásához. Az érzelmszabályozás terén ezt jelenti az elfogadás: az, hogy megtanulsz az élményeiddel, érzelmeiddel együtt maradni, megfigyelni őket, ahelyett, hogy ellöknéd azokat magadtól. Ahogyan észleled a kellemetlenségeket és helyet csinálsz nekik, ez teszi lehetővé, hogy végül legyen tered és megélhesd az életedet ahelyett, hogy megpróbálnád eltüntetni őket.

Szabad akarat kapcsoló

Egy másik metaforával is szeretnénk élni. Képzeld el, hogy van egy kapcsolód, aminek az egyik felén az "automatikus, megszokott reakciók, ellenállás a változással szemben" felirat van, a másik oldalán pedig a "szabad akarat".

Ameddig az automatikus módban van a kapcsolód, addig bármit is látsz, amitől azt érzed, hogy jobb lenne, nincs erőd megtenni, mert a halogatás, a kételyek és az ellenállás átveszi a hatalmat feletted. A jól begyakorolt reakcióidat nagyon nehezen tudod megváltoztatni. Ugyanez igaz addig, amíg mások próbálnak rávenni a változásra. Talán bele is lapozol ebbe a füzetbe, de aztán ledobod az asztalodra és szépen lassan belepik más papírok. Talán majd egy lomtalanítás alatt megtalálod és frusztráltan eldobod, hogy ez sem segített.

Most képzeld el, hogy ehhez a kapcsolóhoz odaállsz és átfordítod a szabad akarat oldalra. Képzeld el, hogy azért veszed elő ezt a füzetet, hogy egy jobb életet (ami számodra jobb életet jelent) teremts magadnak. Nem azért, mert mások ajánlották, vagy a terapeutád házi feladatnak adta. Ebben a folyamatban a saját belső vágyad miatt veszed elő a gyakorlatokat, így sokkal könnyebbé válik a rendszeresség és elkötelezettség.

Érzelemszabályozás-sarok

Az általunk bemutatott gyakorlatok közül van, amit bárhol el tudunk végezni (például légzőgyakorlatok), de némelyikhez tér és eszközök szükségesek.



Javasoljuk, hogy alakíts ki egy sarkot a lakásodban/szobádban, amit ennek a tevékenységnek szentelsz, mint egy kis saját szentélyt, ahol elcsendesedhetsz, önmagad lehetsz, befelé fordulhatsz, egy hely, ami csak a tiéd, ahová visszavonulhatsz. Lehet ez egy kis polc is, ahol a füzetedet és pár íróeszközt tartasz, de nagyobb teret is szentelhetsz neki lehetőségeidhez mérten.

Sokkal könnyebben fordulsz majd a gyakorlatok felé, ha van egy konkrét hely, ami emlékeztet arra, hogy miért is csinálod ezeket.

Attól függően, hogy mely gyakorlatok válnak be, letehetsz egy párnát a légzőgyakorlatokhoz, vagy akár egy asztalt is berendezhetsz a művészetterápiás gyakorlatoknak.

A gyakorlatok előttre

Mielőtt belekezdesz egy légző- vagy vizualizációs gyakorlatba, kérlek emlékeztess magad, hogy rendben van, ha hibázol vagy úgy érzed, nem megy tökéletesen. Az emberek gyakorta érzik magukat bizonytalanoknak egy relaxációs gyakorlat előtt. Ez egy olyan készség mint az írás. Amikor először fogtál a kezébe ceruzát, még nem tudtad pontosan és gyorsan írni a betűket, és eleinte még szavakat formálni sem tudtál - így van ez a relaxációval is. Idővel gyorsabban és könnyebben fog menni, ha gyakorolsz. Van, aki bénának érzi magát vagy zavarba jön az új tevékenységtől. „Csak üljek és figyeljem a légzésemet? Milyen hülyén festhetek” - gondolhatod. Próbáld meg olyan helyen gyakorolni, ahol biztonságban érzed magad, és esetleg egyedül tudsz lenni. Előnyös, ha minél csendesebb környezetben tudsz eleinte gyakorolni.

Emlékezz: nincs olyan, hogy tökéletes relaxáció vagy légvétel. A cél a tanulás, nem a tökéletes kivitelezés.

Gyakorlatok

Nyugodt helyeim

Jelöld be, hogy melyek azok a helyek, ahol meg tudsz nyugodni (vagy csökkenni tud a feszültség benned), illetve ott tartózkodva nyugodt állapotban vagy az idő nagy részében.

- otthonom
- az otthonomban ez a hely:
- munkahelyem
- kocsim
- tömegközlekedés
- repülőtér
- kávézó
- mozi
- étterem
- park
- erdő
- edzőterem
- uszoda
- múzeum
- egyéb:

Mire van kontrollom?

Stressz esetén nagyon fontos tényező, hogy a kiváltó eseményt hogyan értelmezzük. Úgy, mint amire van ráhatásunk, vagyis tudunk vele valamit kezdeni, vagy éppenséggel teljesen kontrollvesztett állapotot élünk meg vele kapcsolatban. A második esetben jelentősen növekedhet a stressz okozta káros hatások mennyisége. Ilyenkor az a fontos, hogy tisztázzuk: ha az egész helyzet felett nincs is kontrollunk, valamilyen kis szeletére van-e ráhatásunk? Általában sikerül ilyen találni. (Például arra, hogy hogyan is állunk a helyzethez vagy hogyan reagálunk).

Álljon itt egy remek példa a COVID-19-es járvánnyal kapcsolatban: a következő feladatlagra írd fel a számodra feszültségkeltő helyzetet és a példa alapján próbáld meghatározni, hogy melyik halmazba mi kerülhet.



Hol tartasz most az életed irányítását illetően?

Tekinsd át, hogy mely életfeladatokban érzed magadat sikeresnek, elégedettnek, és melyek azok, amikben fejlődhetnél. Írtunk pár példát, de keress minél több olyat, ami számodra jelentőséggel bír. Mivel mindannyian hibázunk olykor-olykor még a számunkra rutinnak tűnő feladatokban is, így próbáld meg megértően állni magadhoz. Javasoljuk, hogy kerüld a "mindig", "soha" állításokat.

- Mi megy jól nekem?

Például: Általában nem kések el sehonnan. Jól tudok főzni magamra. Rendszerezett a környezetem az idő nagy részében. Ellátom a munkámat. A kutyámat rendesen gondozom. Szívesen segítek másoknak. A legtöbbször finom dinnyét választok a boltban. A barátaim számíthatnak rám. A számláimat időben fizetem. Rendszeresen szakítok időt a családomra.

- Mi az, ami nem megy most jól?

Például: Fejlődhetnék abban, hogy rendszeresen sportoljak. Fejlődhetnék abban, hogy egészségesebben étkezzem. Rendszerezetlen az életem, egy napirendet kialakíthatnék és törekedhetnék a betartására. Csökkenthetném a szerhasználatomat. A növényeimre gondosabban ügyelhetnék. Fejlődhetnék abban, hogy amit megígérek, azt meg is tartsam. A pénzügyeimet tudatosabban kezelhetném. Többször is felhívhatnám a szüleimet.

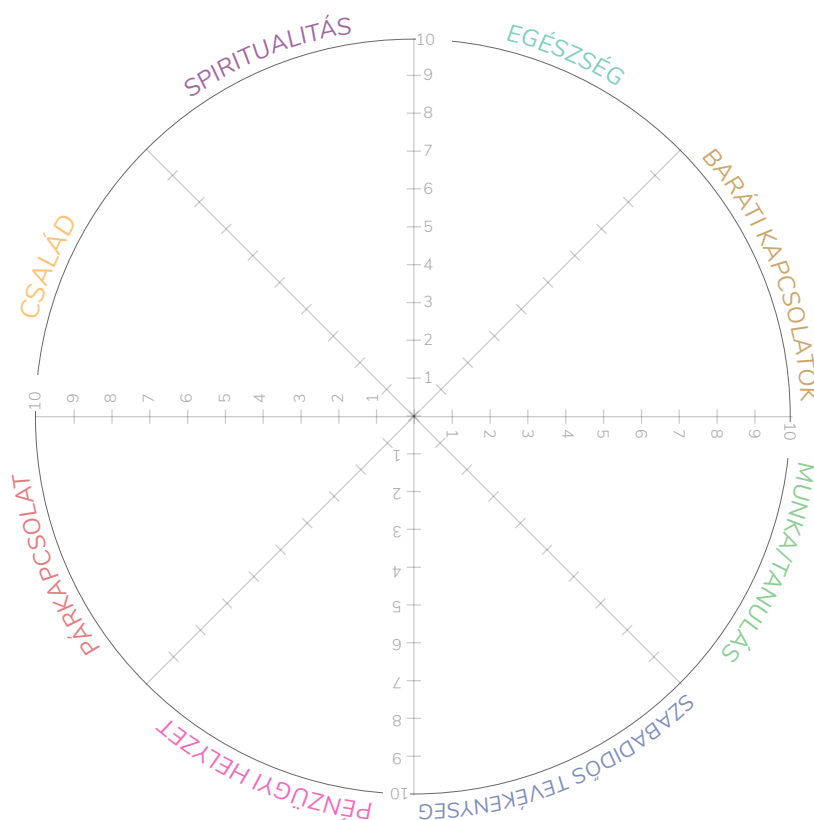
Értékelj 10-es skálán, hogy milyen mértékben tudod érzeted szerint irányítani az életedet jelenleg? (0 - minden csak úgy történik körülöttem, 5- mérsékelten tudok irányítani, 10- kézben tartom a dolgokat)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jólétkör

Jelöld be, hogy mely életterületteddel milyen mértékben vagy megelégedve. Húzd össze a vonalakat és nézd meg, hogy milyen alakzatot ad ki.

Gondold át, mit tehetnél, hogy jobb legyen?



Sűrű erdőben kísérő nélkül

Néha úgy érezheted, hogy egyedül vagy, senkire nem tudsz támaszkodni, nem értenek meg, vagy nem is akarsz másokra támaszkodni, segítséget kérni, úgy érzed egyedül kell megoldanod mindent.

Azonban pont a szerhasználat jelent sokaknak komoly problémát, és a tapasztalatok szerint a közösség, a társak nagy hatást gyakorolnak a felépülésre is. A felépülés egy olyan út, amit nem kell egyedül járnod.

- Írd össze, hogy kik azok, akiket közel érzel magadhoz!
- Hova tartozol? Sorold fel, hogy milyen csoportoknak vagy a tagja (például hobbi, munkahely, baráti kör, stb.).
- Kihez fordulnál, ha segítségre lenne szükséged?

Ha nehézségekbe ütközöl a válaszokat illetően, fontold meg a szociális kapcsolatok bővítését, például látogass el anonim csoportba.

Rajzolj egy saját kapcsolati hálót: középre tedd saját magad és aszerint, hogy kit mennyire érzel magadhoz közel írd fel mindenkinek a nevét, akire számíthatsz. Találj egy színt minden csoportnak (például családtagok, munkatársak), hogy lásd, melyik életterületeden mennyi emberrel tartasz meghatározó kapcsolatot.

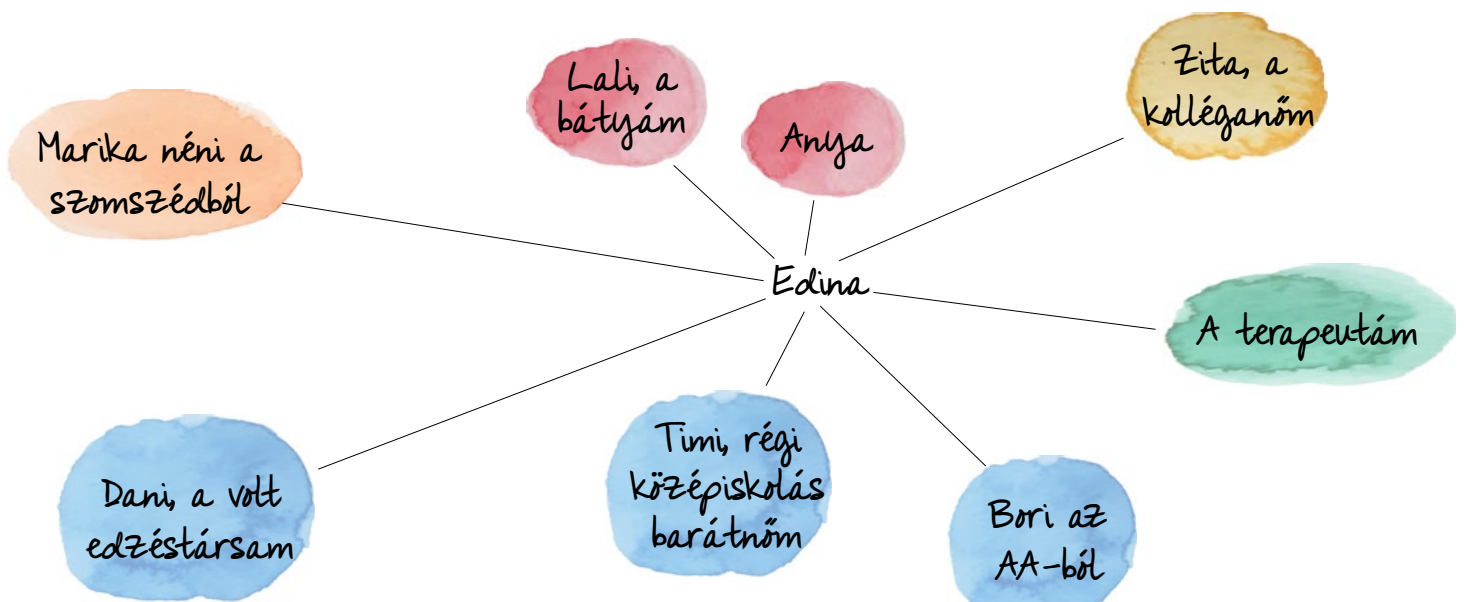


Hogy jobban érthető legyen, mire is gondoltunk, álljon itt egy példa:

Edina esete

Edina egy újabb napot töltött az otthonába zárkózva. Nem volt kedve kimozdulni, de eközben igencsak magányosnak érezte magát. A terapeutájával sokat beszélgettek már arról, hogy milyen tevékenységekkel gazdagíthatná a mindennapjait, de valahogy nem sikerült meglépni a szükséges lépéseket. Ez frusztrálta is. Viszont akárhányszor arra gondolt, hogy érdemes lenne sportolnia, feszültségérzés töltötte el, azt gondolta, hogy túlzottan kellemetlen lenne mások előtt megélni, hogy nem elég erős vagy hajlékony. A gondolat, hogy egyedül lépjen egy edzőterembe egyenesen elborzasztotta, rá se mert gondolni. A terapeutája házi feladatnak adta a fenti feladatot.

Edina sokat gondolkozott rajta, bele merjen-e kezdeni. Mi lesz, ha senkit nem tud felírni? "Bár ott van az anyukám, - gondolta - meg az egyik kedves munkatársam, a szomszéd néni is jókat beszélgetünk időnként." Ezen felbuzdulva, őket felírta, majd eszébe jutottak a többiek...



Edina, miután megalkotta a kapcsolati hálóját, elkezdett azon gondolkodni, hogy vajon kivel mozoghatna. Eszébe jutott, hogy Bori mesélt egy jó edzőteremről, ahova jár időnként, és ahol csoportos órák vannak, nem csak gépeken edzenek az emberek. Talán tőle megkérdezhetné, hogy elmennek-e együtt.

Marika néni is eszébe jutott. Borka kutyájával naponta többször sétálnak, holnap talán elkísérhetné őket. Marika néni mesélte, hogy a kutyafuttatóban elég jó szokott lenni a hangulat. Talán nem nézik ki őt, azért mert nincs kutyája... - gondolta.

Írd fel, hogy mit tehetnél, hogy bővítsd a kapcsolataidat? Segít, ha apró célokat fogalmazol meg!
Pl.: felhívok 3 nem szerhasználó személyt a héten, csatlakozom egy csoporthoz, kipróbálok egy új tevékenységet.

Függő szokások

Az emberek különböző okokból bizonyos viselkedéseket függő módon gyakorolnak vagy épp pszichoaktív szereket használnak.

Mik lehetnek az okok?

- hogy jól érezd magad (például energiával telinek, erősnek, magabiztosnak, nyugodtnak)
- hogy jobban érezd magad (például csökkenjen a szorongásod, kevésbé érezd a traumáid hatását vagy épp a depressziót)
- hogy jobban teljesíts (például többet tudj dolgozni, kreatívabb legyél, tovább bírd az ágyban)
- vagy hogy könnyebben kapcsolódj

A következő héten írd fel, hogy milyen mintázata volt a szerhasználatodnak vagy épp függő viselkedésednek. Amennyiben nem volt a héten szerhasználat, tekintsd át a sóvárgással teli helyzeteket. (táblázat)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Szer/ Viselkedés							
Mennyiség							
Mennyibe került?							
Mikor? Kivel? Hol?							

Nézzük meg egy kicsit az érzelmek tekintetében ezt a témát!

Talán sokszor feltetted már magadnak a kérdést, hogy miért teszed ezt? Miért nem tudsz leállni? Ez a táblázat segítségedre lehet, hogy megértsd milyen előnyökkel járhat a függőséged, ami megerősíti a további folytatását, de ezzel párhuzamosan szeretnénk kreatív gondolkodásra is buzdítani, hogy meglásd az alternatívákat és jobban megértsd a kiváltó tényezőket.

Kiváltó helyzet (gondolatok, szituációk és hozzá kapcsolódó érzelmek)	Viselkedés	Következmény (minden, ami a viselkedésből fakad és megerősíti azt, hogy a továbbiakban is így járjunk el)	Mit tehetnék ehelyett? (Bár nagy előnyökkel jár rövid távon az eredeti viselkedés a második oszlopban, de hosszú távon káros következményei lehetnek. Mit tehetnék másképpen?)
<p>Helyzet: Összevesztem a barátnőmmel.</p> <p>Gondolatok: "Vége a kapcsolatnak."</p> <p>Érzések: Kétségbeesettség, szorongás, düh, szomorúság</p>	Megiszom 5 sört	Mégkönnyebbülés érzése, ellazulás, a feszültség csökkenése.	<p>Átgondolhatom a helyzetet és megpróbálhatom megbeszélni. Ha hibásnak érzem magamat, bocsánatot kérhetek.</p> <p>Felhívhatom egy barátomat, hogy meghallgasson és átbeszéljük a dolgot.</p>

Méreg vagy gyógyszer? A jó, a rossz és a csúf esete

A szereknek megvan az a tulajdonsága, hogy bizonyos esetekben segítenek, míg sok esetben igencsak ártnak. Láthattad a korábbi feladatban, hogy sok előnyös következményük is lehet. Mostanra azt is láthatod, hogy milyen szituációkban veszed ezeket elő.

Néha nehézséget jelent azonban, hogy az előnyök és a hátrányok között különbséget tegyünk - különösen akkor, ha a rövid távú pozitív hatások ütköznek a hosszú távon káros következményekkel. Mit is válasszunk? Gondoljuk át most közösen, hogy mit is eredményez a függőség?

	Jelenlegi szerhasználat	Csökkentés vagy leszokás
Pozitív következmények		
Negatív következmények		

Mindennek megvan az ára, valamit fel kell áldoznunk, van amiről le kell mondanunk a céljaink érdekében. Most tekintsük át az egyes életterületeket, hogy vajon mibe is került az eddigi érzelmszabályozási stratégiád? Hosszú és rövid távú következményeket is írhatasz.

Életterület	Ár
A kapcsolataim terén	Elvesztettem barátokat A testvérem nem áll szóba velem Nem tudok bízni senkiben
Karrier terén	Sose találtam meg, amit igazán szeretnék csinálni Szépen rajzolok, de mégsem tudom kamatoztatni
Egészség terén	Megfertőződtem Elromlottak a fogaim
Érzelmileg	Teljesen kiüresedtem, már képtelen vagyok megélni bármit is
Anyagilag	Rengeteg hitelem van Elvesztettem egy jó álláslehetőséget Feléltem az örökségemet
Szabadságomat illetően	Elterelésre küldtek Folyton rettegek, hogy lebukom/észreveszik



Visszaesésre figyelmeztető jelek

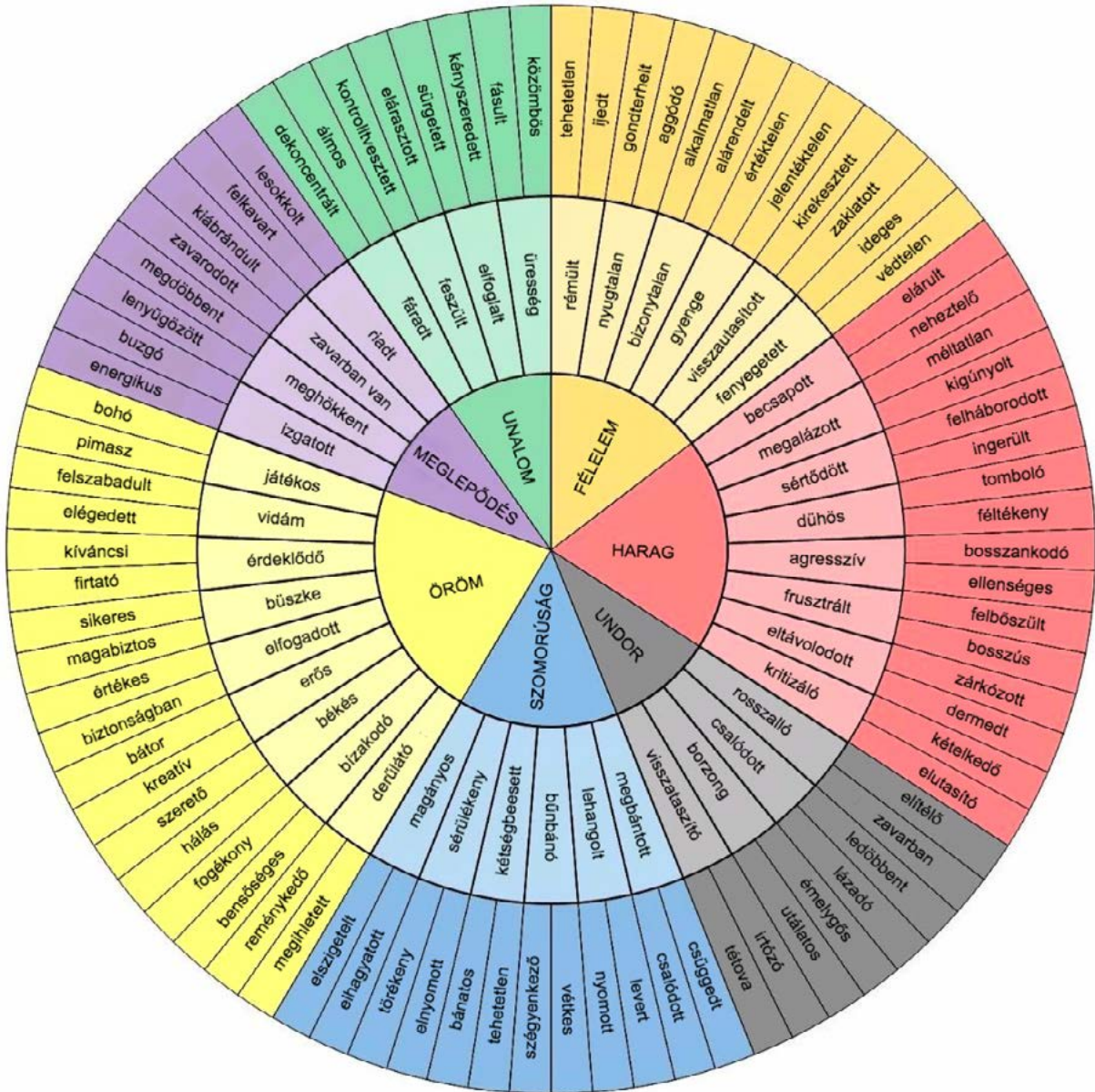
Ez egy lista a figyelmeztető jelekről, súlyossági sorrendben. Emlékezz, hogy a visszaesés egy szerhasználathoz vezető folyamat, nem pedig a végeredmény. E tünetek valamelyikének tapasztalása jelzés lehet, hogy a visszaesés folyamatában vagy. Jelöld meg azokat, amik jelen pillanatban érintenek téged. Hány állítás igaz rád?

1. Kezdek kételkedni abban, hogy tiszta/józan tudok maradni.
2. Tagadom félelmeimet.
3. Hajthatatlanul győzködöm magam, hogy soha többé nem fogok használni.
4. Úgy döntök, hogy csupán absztinenciára van szükségem.
5. Próbálom másokra erőltetni a józanságot.
6. Elbízom magam a felépülésemmel kapcsolatban.
7. Kerülöm, hogy a problémáimról és a felépülésről beszéljek.
8. Kerülöm a szponzoromat/segítőmet, vagy belül azt mondom mindenre, amit mond, hogy "igen, DE...!"
9. Kényszeresen viselkedem (túl sokat/keveset dolgozom, túl sokat beszélek, kivonom magam, stb.)
10. Túlreagálom a stresszes helyzeteket.
11. Kezdek elszigetelődni.
12. Az életem egy bizonyos részével vagyok elfoglalva.
13. Kezdek kisebb depressziót tapasztalni.
14. Irreális és véletlenszerű tervezésbe kezdek.
15. Az „ott és akkor”-ban élek.
16. Azt veszem észre, hogy az életemmel kapcsolatos terveim kezdenek kudarcba fulladni.
17. Idealisztikus álmodozásba és ábrándozásba kezdek.
18. Megoldhatatlannak látom a problémáimat.
19. Boldogságra vágyom, de nem tudom, mi az.
20. Kerülöm a szórakozást.
21. Túlanalizálom magam.
22. Irritálnak a barátaim és a családom.
23. Zavarral teli időszakokat tapasztalok.
24. Könnyen dühbe gurulok.

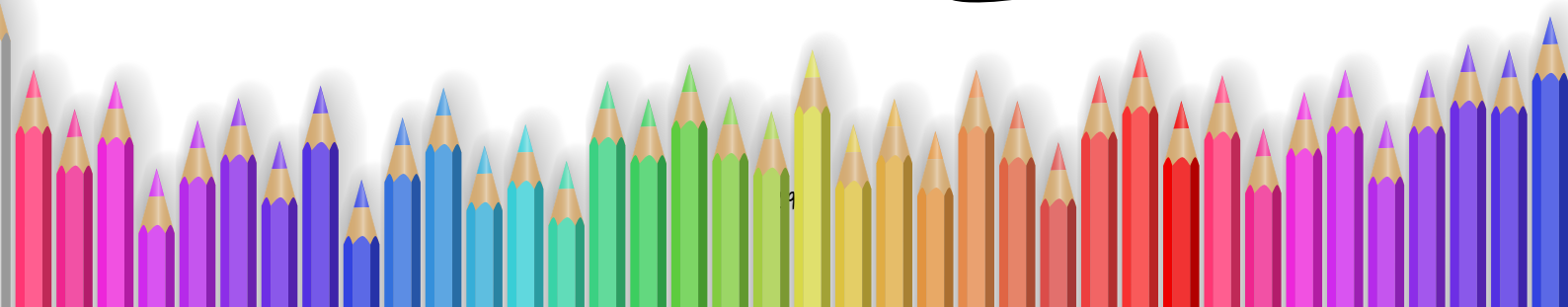
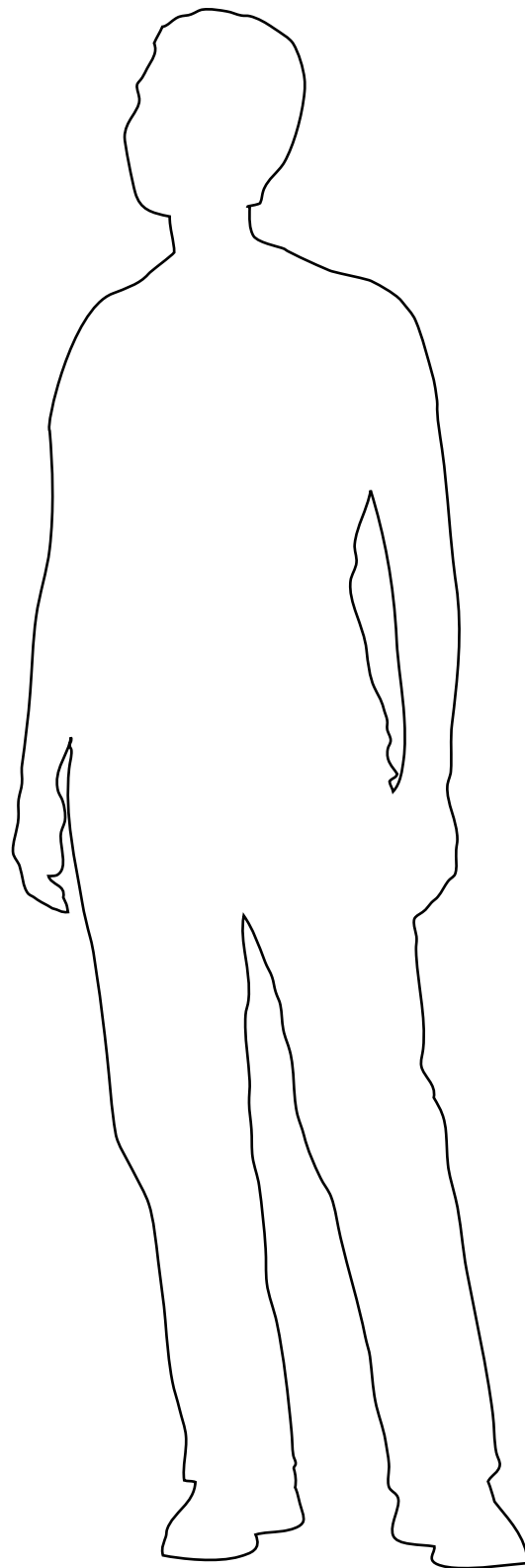
25. Kezdek embereket, helyeket, dolgokat és állapotokat hibáztatni a problémáimért.
26. Kezdek kételkedni a betegségemben.
27. Rendszertelenül étkezem (túl sokat/keveset, nassolok, stb).
28. Fásult időszakaim vannak.
29. Rendszertelenül alszom (túl sokat/keveset).
30. Folyamatosan veszítem el a napi rendszerességet.
31. Időnként mély depresszióban szenvedek.
32. Szórványosan látogatom a 12 lépéses vagy utógondozási gyűléseket és kialakítok egy „nem érdekel” hozzáállást.
33. Hajszolom a pénzt, szexet, hatalmat.
34. Nyíltan elutasítom a segítséget.
35. Fájdalmaim alakulnak ki.
36. Azt ésszerűsítem, hogy az ivástól/használatától nem lesz annál rosszabb az életem, mint amilyen most.
37. Tehetetlennek és elhagyottnak érzem magam.
38. Sajnálom magam.
39. Szociális ivásról/használatról fantáziálok.
40. Kezdek tudatosan hazudni.
41. Növelem az Aspirin vagy vény nélküli gyógyszerek használatát.
42. Teljesen elveszítem az önbizalmamat.
43. Túlzott nehezteléseket alakítok ki.
44. Felhagyok a 12 lépéses vagy utógondozó gyűlések látogatásával.
45. Lever a magány, frusztráció, düh és feszültség.
46. Kezdek ivó/használó „barátokat” és helyeket látogatni.
47. Meggyőzőm magam arról, hogy meggyógyultam.
48. Jelentős változást tapasztalok vagy viszek végbe az életemben.
49. Olyan italt vagy szert kezdek inni/használni, ami nem a választott italom/szerem.
50. Kontrollált ivást/használatot gyakorolok.
51. Elveszítem a kontrollt.

Érzelmek és a testünk

Figyeld meg most magad, vajon milyen érzelmek vannak benned, mi az, amit érzel? Lehetséges, hogy éppen több érzelmek is kavargatnak benned – ez nem baj, próbáld őket meghatározni. Ehhez segítségére lesz az **érzelem-kerék**.

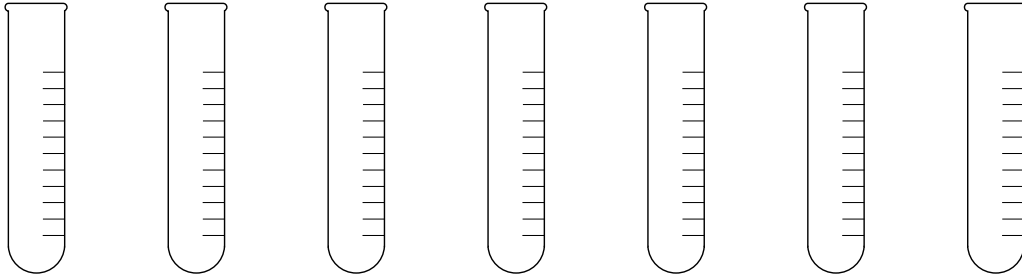


Ha megvan, akkor fogj színes ceruzákat és jelöld be a következő ábrán, hogy hol érzed az érzelmet a testedben, és írd oda, hogy milyen érzetet kelt benned. A különböző érzelmeket elkülönítheted különböző színek használatával.



Érzelemlapló

A következő pár napban figyeld meg, hogy milyen érzelmeid vannak egy nap során. Alább kémcsöveket láthatsz, színezd ki a kémcsöveket olyan színekkel, melyek az adott napi érzelmeidet szimbolizálják, minden érzelmet, ami a nap folyamán megjelent, próbáld meg megjeleníteni olyan mértékben, amilyen mértékben megjelent a nap során.



Heti stressz diagram

Egy rendkívül egyszerű gyakorlatról van szó, ami segít annak a meghatározásában, hogy mi az, ami nyugtalanít minket, esetleg tehetetlenséget élünk meg általa, mik azok a tényezők, amik folyamatosan szívják el az energiánkat anélkül, hogy észrevennénk azt.

A következő hét folyamán naponta legalább három alkalommal állj meg egy pillanatra és figyeld meg, hogy mennyire érzed magadat feszültnek. Milyen jelei lehetnek a feszültségnek? Például gyorsabb lehet a légzésünk, feszesebbek lehetnek az izmaink, szoríthat a mellkasunk vagy éppen a gyomrunk. A feszültségszintet határozd meg egy 5-ös skálán:

0 – a teljes elengedettség, nyugalom állapota

5 – a robbanásközeli állapot

Jegyeld fel ezt az értéket és pörgesd vissza a gondolataidat arra az időre, amikor elkezdted a gyakorlatot. Mi járt akkor a fejedben? Mivel foglalkoztál éppen? Kérdezd meg magadtól, hogy mi a baj? Mit érzek és gondolok?

A gyakorlat hatására a hét végére kirajzolódhat, hogy milyen helyzetek, gondolatok, érzések töltenek el feszültséggel, mi az, ami nyugtalanít téged.

A mérés végén végezz el egy gyakorlatot a kiadvány vége felé található önmegnyugtató feladatok közül.

A főnököm hibát talált a munkámban és még le is írtattam kéréssel magammal: "Szerencsétlen vagyok!"

5

4

3

2

1

0

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

sombat

vasárnap

példa

A napom legnehezebb helyzete

A következő pár napban válaszd ki a nap legmegterhelőbb helyzetét és írd le részletesen a következő táblázatba a helyzetet, a kiváltott érzelmeket, gondolatokat, testi érzéseket és ha volt, akkor a helyzet utólagos hatását.

Nap	A nap legmegterhelőbb helyzete	Testi érzet	Érzelem	Gondolat	Viselkedés
Hétfő					
Kedd					
Szerda					
Csütörtök					
Péntek					
Szombat					
Vasárnap					
<i>Példa</i>	Elaludtam reggel és elkéstem a munkából.	Gyomorszorítás, vállizmok feszülése, hányinger.	Félelem, bűntudat, szégyen, harag	Még ennyire sem vagyok képes.	Rohanva érkeztem a munkába, otthon-hagytam az ebédet, emiatt egész nap éhes voltam, amitől még feszültebb lettem. A nap végén bűntudatból inkább túlóráztam, hogy a főnököm ne higgye, hogy lógok. Le kellett mondanom egy programot is emiatt.

Öngondoskodás felsőfokon

A testi-lelki jóllétünk alapja nemcsak a kapcsolatainkban vagy éppen az alacsony stresszszintben rejlik, hanem egy sor más területen végzett öngondoskodó működés is elengedhetetlen, így például a megfelelő táplálkozás és az alvás minősége is befolyásolja hangulatunkat, alkalmazkodási képességünket. Az itt felsoroltak közül mi az, amit megtehetnél már ma magadért? Mivel tudnád még kiegészíteni?

<i>Fizikai</i>	Megfelelő mennyiségű, minőségű alvás Rendszeres testmozgás Séta Nyújtózkodás/nyújtás Egészséges, jó minőségű ételek Rendszeres étkezés Megfelelő mennyiségű pihenés Megfelelő minőségű kozmetikumok (ártalmas anyagoktól mentesek) Rendszeres tisztálkodás Rendrakás, takarítás Lomtalanítás
<i>Érzelmi</i>	Stresszkezelő technikák alkalmazása Relaxáció Hála gyakorlása Önegyüttérzés és együttérzés gyakorlása Kedvesség gyakorlása Érzelmi tudatosság növelése
<i>Szociális</i>	Szociális kapcsolatok ápolása Minőségi idő másokkal Közösségi oldalak mérsékelt és tudatos használata Digitális detox napok Tartalmas beszélgetések Szociális kapcsolatokon belüli határok kiépítése Segítségkérés gyakorlása
<i>Spirituális</i>	Meditáció Önvizsgálat Vallásgyakorlás Természetben töltött idő Naplóvezetés
<i>Személyes</i>	Hobbik gyakorlása Rég hanyagolt örömteli tevékenységek elővétele Önismeret fejlesztése Olvasás Célok felállítása Új tevékenységek kipróbálása

Pénzügyi	Kiadások tudatos kezelése Tudatos költségvetés tervezés Tudatos és megtervezett vásárlás Hitelek mérsékelése Megtakarítás Számlák időben történő kifizetése Adakozás
Munkaiügyi	Határok kialakítása (idői, feladatköri) Időmenedzsment Rendszeres szünet beiktatása Szabadságok tudatos tervezése Tanulás, fejlődés
Globális	Környezettudatosság Egészséges környezet kialakítása Önkéntesség

Örömteli cselekvések listája

Nézd át a következő listát és fogj három színű ceruzát. Jelöld be az alábbiakat, továbbá gondold át, mivel tudnád bővíteni a pozitív érzéseket adó tevékenységeid készletét?

Zöld:

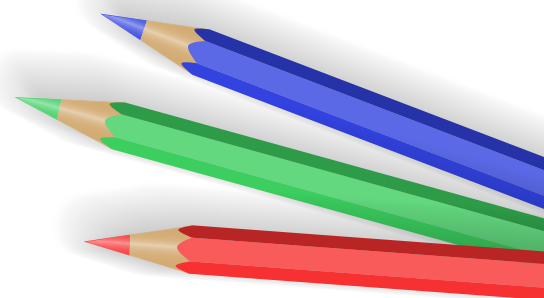
azok a tevékenységek, amiket már most is űzök.

Kék:

azok a tevékenységek, amiket még nem próbáltam, de lenne rá lehetőségem, kedvem.

Piros:

számomra ezek a tevékenységek nem örömteliek.



Örömteli cselekvések listája:

- Üldögelni egy kád meleg vízben.
- Tervezgetni a karrieremet.
- Gyűjteni dolgokat (például kavicsokat).
- Elutazni üdülni.
- Elképzelni, hogy mi lesz, ha befejeztem a tanulmányaimat.
- Régi dolgokat megjavítani.
- Randevűzni.
- Relaxálni.
- A hét közepén moziba menni.
- Sétálni, kocogni.
- Arra gondolni, hogy ma megnyit dolgoztam.
- Zenét hallgatni.
- Napozni.
- Elképzelni, hogy új foglalkozásba kezdek.
- Nevetni, vicceket olvasni.
- Régi utazásokra gondolni.
- Másokat hallgatni.
- Újságokat, folyóiratokat olvasni.
- Hobbik (barkácsolás, modell-építés).
- Jóbarátokkal tölteni egy estét.
- Megtervezni a napot.
- Új emberekkel találkozni.
- Szép pillanatokra gondolni.
- Takarékoskodni.
- Hazamenni a munkából.
- Főzni, enni.
- Karatézni/dzsúdózni/jógázni.
- Eltervezni nyugdíjas éveimet.
- Megjavítani dolgokat a ház körül.
- Megszerelni az autót/biciklit.
- Felidézni szeretett emberek szavait és tetteit.
- Csinos ruhákat felvenni.
- Eltölteni egy nyugodt estét.
- Gondozni a növényeimet.
- Úszni.
- Dúdolni/énekelni.
- Tornázni.
- Eltervezni, hogy mit fogok venni.
- Focizni.
- Sárkányt eregetni.
- Beszélgetni barátokkal.
- Motorozni.
- Családi összejövetelre menni.
- Szex.
- Atlétika pályán futni.
- Sátorozni.
- Hangosan énekelni.
- Virágokat rendezgetni.
- Vallásomat gyakorolni (temp-lomba menni, imádkozni).
- Fogyókúrázni.
- Strandra menni.
- Arra gondolni, hogy rendes ember vagyok.
- Egy nap, amikor semmit nem csinálok.
- Osztálytalálkozóra menni.
- Korcsolyázni.
- Vitorlázni.
- Festeni.
- Csinálni valamit, ami épp eszembe jut.
- Hímezni, horgolni.
- Aludni.
- Vezetni.
- Vendégeket hívni.
- Klubba, szakkörre menni.
- Elképzelni az esküvőmet.
- Vadászni.
- Másokkal együtt énekelni.
- Flörtölni.
- Hangszeren játszani.
- Kézműveskedni.
- Ajándékot készíteni.
- Cd-kezt venni/zenét letölteni.
- Túrázni/kirándulni.
- Verset/novellát/könyvet írni.
- Varrogatni.
- Ruhákat venni.
- Vacsorázni menni.
- Könyvekről beszélgetni.
- Várost nézni.
- Kertészkedni.
- Fodrászhoz menni.
- Reggel kávézni, újságot olvasni.
- Teniszezni.
- Csókolózni.
- Nézni, ahogy a gyermekeim játszanak.
- Arra gondolni, hogy több dologra lehetek büszke, mint mások.
- Színházba/koncertre menni.
- Álmodozni.
- Eltervezni, hogy iskolába fogok járni.
- Elmenni autózni.
- Bútort fényezni.
- TV-t nézni.
- Listát készíteni a teendőkről.
- Biciklizni.
- Erdőben vagy vízparton sétálni.
- Ajándékot venni.
- Elmenni egy parkba.
- Befejezni egy feladatot.
- Látványos sportot nézni (autóverseny, lóverseny).
- Hizlaló, édes ételt enni.
- Állatokkal játszani.
- Modellrepülőket röptetni.
- Regényt olvasni.
- Színdarabban játszani.
- Egyedül lenni.
- Naplót vagy levelet írni.
- Takarítani.
- Elvinni valahová a gyerekeket.
- Táncolni.
- Elmenni piknikezni.
- Arra gondolni, hogy „ügyes voltam”, miután elvégeztem valamit.
- Meditálni.
- Röplabdázni.
- Együtt ebédelni egy baráttal.
- Elmenni a hegyekbe, túrázni.
- Elképzelni, hogy családom van.
- Gyermekkorom boldog pillanataira gondolni.
- Venni valami „felesleges” dolgot, amire nincs nagyon szükségem.
- Kártyázni.
- Fejtőrőket megoldani.
- Vitatkozni politikáról.
- Labdajátékot játszani.
- Fényképeket nézegetni.
- Gitározni.
- Kötögetni.
- Biliárdozni.
- Keresztretjvényt fejteni.
- Szépen felöltözni.
- Azon gondolkodni, amiben javultam.
- Venni magamnak valami vágyottat/kedveset.
- Felhívni valakit.
- Múzeumot látogatni.
- Vallásos témákkal foglalkozni.
- Gyertyát gyújtani.
- Rádiót hallgatni.
- Megmasszíroztatni magam.
- Azt mondani: „Szeretlek”.
- Jó tulajdonságaimra gondolni.
- Könyveket venni.
- Szaunába vagy gőzfürdőbe menni.
- Sételni.
- Kenuzni, evezni.
- Bowlingozni.
- Fával dolgozni.
- Fantáziálni a jövőről.
- Balettozni.
- Vitatkozni, érvelni.
- Beülni egy kávézóba.
- Gondozni egy akváriumot.
- Erotika (könyv, film).
- Lovagolni.
- Közösségi munkát végezni, eltervezni.
- Valami újat csinálni, kipróbálni.
- Kirakós játékot összerakni.
- Arra gondolni, hogy képes vagyok a problémáimmal megküzdeni.
- Önkénteskedni.
- Társasjátékot játszani.

Hálanapló

A hála gyakorlása egy rendkívül egyszerűnek tűnő, de annál hatékonyabb gyakorlat. Minden este lefekvés előtt írd fel magadnak 2-3 olyan dolgot, ami miatt aznap hálás tudtál lenni. Lehetnek ezek ismétlődőek, de törekedhetsz arra is, hogy újakat keress.

Pl.:

- Hálás tudtam ma lenni, mert megvárt a buszsofőr a megállóban.
- Hálás voltam ma, mert a párom vacsorával várt haza.
- Hálás vagyok, hogy nem fertőződtem meg.



Önmegnyugtató gyakorlatok

Földelés

Testi: Feküdj le a földre. Érezd meg, hogy milyen pontokon érsz hozzá a földhöz. Ahogy itt fekszel, figyeld meg, milyen érzés. Érezd át, ahogy a föld biztossággal, stabilitással és erővel megtartja minden tagodat.

Helyezkedj el egyenes háttal egy székben. Először nyomd a lábujjaidat a földre, majd engedd el. Nyomd az egész talpadat erővel lefelé, majd engedd el. Most nyomd magad bele a székbe, majd engedd el. Ezt követően nyomd a hátadat a támlához és engedd el. Most nyomd bele a kezedet a kartámlába, ha van, majd engedd el. Végül pedig húzd fel a füleidhez erővel a válladat és hirtelen ereszd le. Minden egyes fázisban próbáld megfigyelni, hogy milyen érzeteket kelt. A gyakorlat végén vegyél pár mély levegőt.

Öt érzékszerv gyakorlat: Szánj magadra most pár percet. Vedd fel a kedvenc pulóveredet. Figyeld meg az anyagát, a színét, a mintáját, a tapintását, az illatát, a hangját, ahogy hozzáérsz. Főzz mellé egy teát. Ízleld meg, figyeld meg az illatát, a hőmérsékletét.



Környezet megfigyelése: Válassz ki a környezetekben egy tárgyat és figyeld meg minden részletét. A formáját, a színét, a hőmérsékletét, az anyagát, a súlyát, ha van, akkor a hangját, az érzetet amit kelt benned. Figyeld meg, hogy eszedbe juttat-e valamit esetleg.

Figyelem elterelése: Keress öt zöld színű dolgot magad körül, vagy keress négy kerek tárgyat a szobában. Nyugodtan találd ki bármilyen ilyen jellegű szabályt és keress ennek megfelelő tárgyakat.

Imagináció: Helyezkedj el kényelmesen. Hunyd le a szemed. Képzeld el most lelki szemeid előtt, amint a talpadból gyökerek kezdenek szépen lassan a föld középpontja felé növekedni. Ezek a fénygyökerek először még vékonyak, de minden egyes légvétellel egyre erősödnek, növekednek, egyre szerteágazóbbá válnak. Képzeld el lassan őket, mintha egy fa gyökerei lennének, olyan stabilan tartanak téged is a földön. Figyeld meg, hogy milyen érzéseket, testi érzeteket kelt benned. Majd a gyakorlat végeztével oszlasd el a képet, vegyél pár mély levegőt és nyisd ki a szemed.

Állat társasága: Amennyiben van állatod, vagy esetleg egy barátodnak van egy számodra ismert állata, akkor őt is segítségül hívhatod a földelésben. Figyelheted az állatokat a természetes életritmusukban (például a madarakat az utcán vagy lovakat a legelőn, macskát otthonodban, egy barátod kutyáját, amint pihen, stb.), vagy közelebb is mehatsz hozzájuk. Tedd a kezedet a testükre, vagy épp ha biztonságos számodra, a füledet is rájuk hajthatod és megfigyelheted a szívverésük ritmusát, illetve azt, ahogy nyugodt, lassú lélegzeteket vesznek. Macskád, ha öledbe kuporodik, esetleg dorombol neked, szintén segítségére lehet.

Addig végezd a gyakorlatot, ameddig az állat számára és számodra is elfogadható, vedd észre a jelzéseiteket! A gyakorlatok során törekszünk arra, hogy saját határaidat, szükségleteidet is megismerd, tiszteletben tartsd, gondoskodj magadról. Ebben az állatok nagyszerű segítségére lehetnek, hiszen mindig jelzik, ha kényelmetlenségük akad, így kérek, hogy figyelj rá, tekintsd őt segítődnak. Az állat jelzéseinek figyelmen kívül hagyása akár balesetveszélyes is lehet mindkettőtök számára.

Légzésgyakorlat - négyes lélegzés

Elindulunk egy képzeletbeli négyszög egyik sarkából, mintha a négyszög oldalán haladnánk a következő sarokig. Először 4-ig számolva beszívjuk a levegőt. A második saroktól a harmadikig 4-ig számolva bent tartjuk, majd a harmadiktól a negyedik sarokig kifújjuk. A negyedik és első sarok közötti távon szünetet tartunk a következő lélegzétvétel kezdetéig, szintén 4-ig számolva.



Néhányszor ismételve a légzőgyakorlatot lassan megnyugszunk.

Variáció: 4-7-8 lélegzés

Lélegezz be 4 mp-ig, tartsd bent 7 mp-ig, majd 8 mp-en keresztül lassan fújd ki.

Szívkoherencia gyakorlat

Üljünk le kényelmesen, egyenes háttal, tegyük kezeinket a combunkra. Néhány mély lélegzet-vétel után figyeljünk a szívűtájékunkra. Legegyszerűbb, ha úgy képzeljük, hogy a szíven keresztül lélegzünk: próbáljuk látni, érezni, ahogy minden be- és kilégzés átjárja a szívűnket. A belégzés-nél friss oxigénnel telítődik, a kilégzés pedig elszállítja a szükségtelen anyagokat. Képzeljük el, hogy belégzéskor tisztító, nyugtató hatású levegőben fürdőzik a szívűnk. Majd figyeljük meg a mellkasban lassan kialakuló kellemes melegérzetet. Ennek kialakulását segítheti egy kedves arc, szeretett személy felidézése vagy a hála, köszönet érzésének átélése. Ha a gyakorlat jól sikerül, szinte önkéntelenül is elmosolyodunk. „Ez a legnyilvánvalóbb jele annak, hogy létrejött a szívritmus harmóniája” – írja a szerző.*

Belső erő megtalálása

Helyezkedj el kényelmesen, csukd be a szemed. A fejtetőtől a lábujjakig haladva lassan pásztázd át gondolatban a testrészeidet... Figyeld meg, hogy hol, melyik testtájékot érzed energiával telinek, a legerősebbnek, legfrissebbnek. Időzz itt pár pillanatot, majd képzelj el, hogy ez az energia, frissesség, innen, az „erőcentrumból” továbbterjed... betölti az egész testedet. Éld át, ahogy a tested energiával, életerővel telítődik!

Ne siess, semmit se erőltess, csak add át magát a folyamatnak...

A gyakorlat végén vegyél egy nagy levegőt, lassan fújd ki és nyújtózkodj jólesően.

Találj egy számodra biztonságos helyet...

A biztonságos hely gyakorlat során a szervezetűnk pihenő üzemmódba tud kapcsolni. Izmaink elernyednek, a test elnehezedik, a légzésűnk és a szívverésűnk lassul, és a regenerációt elősegítő folyamatok indulnak be a szervezetűnkben. A lényege, hogy a nyugalommal kapcsolatos testi érzeteket és élményeket átéljük, amiben az imagináció is segítségűnkre van.

Képzelj el egy olyan valóságos vagy akár csak a képzeletűdben létező helyet, ahol jól éreznéd magad, ahol teljesen el tudnád engedni magad. Figyeld meg, milyen körűlmények között (színek, hangok, hőmérséklet, egyéb érzékletek) tudnád magad teljesen elengedni. Képzelj el egy olyan helyet, ahol meg tudnál nyugodni.

Ha van kedved, le is festheted, rajzolhatod az általad megélt képeket, melyek önmagukban is stresszcsökkentő technikák. Ehhez mellékeltűnk egy kis segítséget is. Lapozz a 48. oldalra!

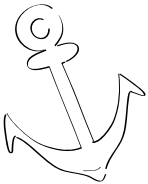
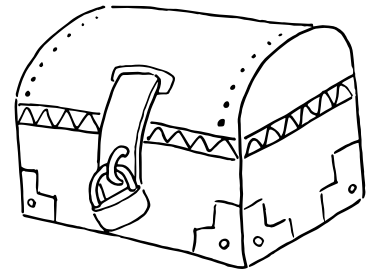
* David Servan-Schreiber

Konténer gyakorlat

Ez a gyakorlat kiváló arra, hogy komolyabb stresszhelyzetben is képesek legyünk megnyugodni, így rövidebb időre, de tehermentesíti a szervezetünket a stressz okozta hatásoktól.

Hunyd le a szemed és helyezkedj el kényelmesen. Képzeld el egy konténert (vagy ládát, széfet), ahová bármit betehetsz, ami ebben a pillanatban zavar téged. Figyeld meg a formáját, a színét, az anyagát, a zárószervezetét. A zárószervezetet figyeld meg részletesen. Hogyan nyílik és záródik ez a tároló?

Majd nyisd ki a tárolót és tegyél bele mindent, ami ebben a pillanatban zavar téged. Lehet ez emlék, egy jelen esemény vagy akár egy zavaró gondolat a jövővel kapcsolatban, érzelem, gondolat vagy testi érzés. Ne ragadj le egyiknél sem, ne vizsgálgasd, csak tedd be a ládába. Ha ez megvan, akkor zárd be a ládát. Most pedig figyeld meg, hogy milyen a biztonságban lenni, milyen testi érzések társulnak ehhez a jelen-léthez. Ha valami zavaró felbukkan, csak nyisd ki a ládát és tedd bele. Figyeld meg, hogy milyen így lenni most? Most pedig engeddd meg magadnak, hogy egy kulcsszó bukkanjon fel, ami összefoglalja ezt az élményt, ezt a biztonságos állapotot.



A kulcsszó egy horgony, aminek a felidézése abban segít téged, hogy emlékezz erre az ellazult állapotra a későbbiekben.

Szivacs gyakorlat

Ez a gyakorlat az erőforrásokat hivatott mozgósítani, melyhez jó, ha fel tudsz idézni egy előtted álló nehezen megoldható vagy számodra nagyon megterhelő eseményt vagy feladatot. Ez lehet egy olyan feladat, amit ...

- nehezen tudsz elviselni,
- félsz tőle, szorongsz,
- semmi kedved nincs hozzá, mégis meg kell csinálnod,
- bénító hatással van rád,
- vagy bármilyen más egyéb módon nehézséget okoz.

1. Írd le magadnak az eseményt, feladatot, amilyen részletesen csak tudod, a nemkívánatos esemény minden részletét tekintsd át alaposan. Lehet, hogy ez nehéz feladat lesz, lehet, hogy számos elakadással kell közben megküzdened, de próbáld meg kitartóan végigvinni a leírás minden részletét. Közben figyeld meg a testi reakcióidat is.
2. A legkellemetlenebb, rázóssabb, utálatosabb pillanatánál állítsd meg a történetet - mintha távirányítóval megállítanád a filmet. Írd le, hogy ez a pillanat, ha elképzeled, mekkora negatív feszültséget okoz, mennyire zavaró egy tízfokú skálán, ahol 10 a legzavaróbb, a legtöbb feszültséget jelenti, 0 pedig egyáltalán nem zavaró, feszültségmentességet jelent.
3. Ezt követően írd fel azt is, hogy szerinted melyik három tulajdonságra lenne szükséged ahhoz, hogy ez a helyzet vagy feladat könnyebben kezelhető legyen számodra. Majd gondold át az alábbiakat:

- Idézd fel életed olyan pillanatait, amikor ennek a tulajdonságnak birtokában voltál – ez lehet akár kisgyerekkori emlék is.
 - Ha nem tudsz ilyen pillanatot felidézni, akkor próbáld meg elképzelni valakit, aki ennek a tulajdonságnak a birtokában van. Ez a valaki lehet valós személy, de lehet mesefigura, filmhős, tehát nem valódi személy is.
 - A harmadik lehetőség, hogy magát a tulajdonságot valamilyen szimbólum formájában próbáld meg elképzelni, például szikla, valamilyen állat vagy akár egy elem, mint a tűz vagy a víz.
4. Éld bele magad, amennyire tudod, és próbáld meg megérezni a testedben, milyen hatást vált ki ez az emlék vagy fantázia.
 5. Adj egy frappáns nevet annak az élménynek, amit átéltél, hogy ezzel a szóval (hívószó) később is előhívható legyen.
 6. Mind a három tulajdonsággal egyenként csináld ezt végig, aztán hunyd be a szemed és próbáld meg ezt a három tulajdonságot, a hívószavait és a vele járó érzéseket, testi érzéseket egyszerre felidézni.
 7. Végül ezzel az érzéssel, amit a három tulajdonság együttes felidézése okozott képzelj el magad az eredetileg leírt nehéz helyzetben és értékeld egytől tízig, mennyire zavaró most a helyzet számodra.
 8. Fontos, hogy ezeket az élményeket a későbbiek során is fel lehet idézni, amikor ténylegesen abban a helyzetben leszel majd a jövőben.

Gondolatolvasás

Csukd be a szemed és képzelj el egy kis házat. Menj el az ajtajáig és nyisd ki. Képzeld el, hogy a gondolataid belépnek a házba, és különböző dolgokká alakulnak: képek, feliratok, tárgyak lehetnek belőlük. Figyeld meg ezek formáját, színét és hogy hol helyezkednének el a házban. Amikor minden gondolatnak helyet találtál, zárd be az ajtót. Vegyél most nyugodtan három lélegzetet...

Most újra nyisd ki az ajtót. Nézz be a kis házba és válaszd ki azokat a gondolatokat (dolgokat), amelyeket szívesen magaddal vinnél, a többit pedig hagyd a házban. A végén csukd be az ajtót.

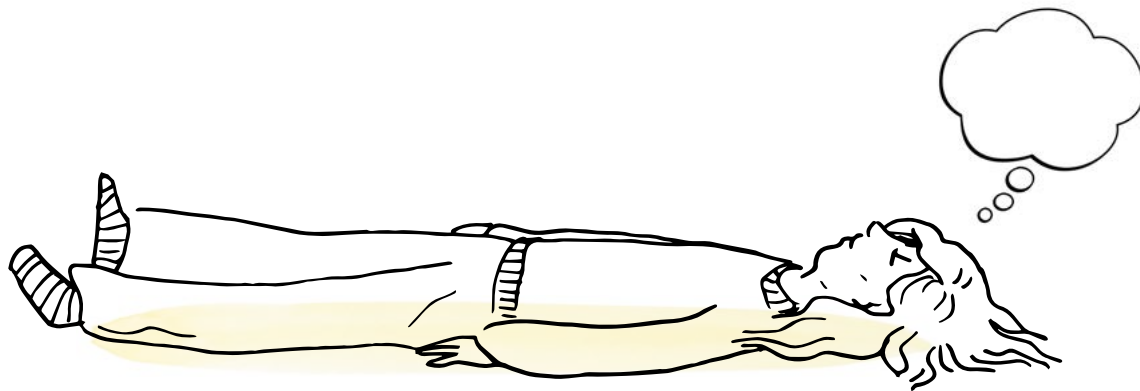
Progresszív relaxáció

A progresszív izomrelaxáció technikáját Dr. Edmund Jacobson dolgozta ki az 1930-as években. Módszerét azon megfigyelésére alapozta, hogy a testünk és a lelki működésünk folyamatos, dinamikus kölcsönhatásban van egymással: ha stresszorok érnek bennünket, izmaink megfeszülnek, s izmaink megfeszülése olyan kellemetlen testi érzetekkel párosul, mint a fejfájás, fájdalmak a nyakban, vállakban, a mellkasban, hát- és derékfájdalmak, lélegzetvételi problémák, végtagok remegése, zsibbadása. Ezek következtében szorongás léphet fel, amely újra a fentebb felsorolt testérzeteket produkálhatja: az eredmény egy ördögi kör, az ebből való kilépéshez pedig elsősorban a fennálló probléma felismerésére van szükség. Emellett a Jacobson által felkínált relaxációs módszer kifejezetten hatékonyan bizonyul a testérzetekből fakadó szorongás enyhítésére, megszüntetésére.

A progresszív izomrelaxáció lényege, hogy a fókuszált izmunk/izomcsoportunk befeszítésével, majd az ezt követő teljes ellazításával elérjük, hogy az ellazult állapot lazább állapotot jelentsen, mint amilyen a megfeszítést megelőzően volt. Ezáltal fokozatosan ráérezünk annak felismerésére, hogy bizonyos izmaink mikor feszültek olyannyira, hogy az már minket is feszültté tesz mentálisan. A gyakorlatsort legalább 10 percig, napi kétszer érdemes alkalmazni. Az egyes gyakorlatok után szánjunk 30-60 másodpercet az ellazulás érzésének élvezésére. A gyakorlatsor végén sem álljunk fel és mozogjunk azonnal, hanem szánjunk 1-2 percet a megnyugvásra. Ezt követően lassan felállhatunk, és nyújtózkodhatunk.

Előkészületek:

- Válasszunk egy csendes helyet, ahol nem zavarhatnak meg minket a relaxáció közben.
- Éhesen vagy éppen jóllakottan ne kezdjünk hozzá a gyakorlathoz.
- A gyakorlat megkezdése előtt feküdjünk a földre, lehetőleg kényelmes ruhában öltözködve.
- Próbáljunk meg az orrunkon keresztül levegőt venni, lélegezzünk lassan és folyamatosan, a saját ritmusunkban.



A progresszív izomrelaxáció lépései Jacobson utasításai alapján:

- Szorítsuk ökölbe kezünket néhány másodpercig, majd lazítsuk el. Tudatosítsuk magunkban, ahogy az ujjaink elernyednek, ellazulnak.
- Hajlítsuk be könyökünket, feszítsük be a bicepszünket, majd néhány másodperc után lazuljunk el.
- Nyújtsuk ki mindkét karjainkat úgy, hogy a tricepszek befeszüljenek, majd néhány másodperc után lazuljunk el.
- Feszítsük meg arcunkat, húzzuk fel szemöldökünket, majd lazuljunk el.
- Szorítsuk össze fogainkat, nyomjuk nyelvünket a szájpadláshoz, de a fájdalomküszöböt ne érjük el, majd lazuljunk el.

- Döntsük hátra fejünket, amennyire csak lehet, majd lazuljunk el.
- Döntsük előre fejünket úgy, hogy közben az állunkat igyekezzünk a mellkasunkhoz szorítani, majd lazuljunk el.
- Húzzuk vállainkat fel a füleink mellé, majd lazuljunk el.
- Vegyünk egy kivételesen nagy és mély levegőt a mellkasunkba, figyeljük meg, ahogy mellizmunk megfeszülnek. Néhány másodperc múlva engedjük ki a levegőt, és lazuljunk el.
- Emeljük fel hátunkat a váll és a medence megemelése nélkül, figyeljük meg, ahogy a hátizmunk megfeszülnek, majd lazuljunk el.
- Vegyünk egy kivételesen nagy és mély levegőt a hasunkba, figyeljük meg, ahogy hasizmunk megfeszülnek. Néhány másodperc múlva engedjük ki a levegőt, és lazuljunk el.
- Feszítsük meg a farizmunkat, s figyeljük meg, ahogy ezáltal a medence eltávolodik a földről. Néhány másodperc múlva lazuljunk el.
- Feszítsük meg térdünket, s emeljük fel mindkét lábunkat a földről. Figyeljük meg, ahogy a combizmunk megfeszülnek, majd a lábak elengedésével lazuljunk el.
- Nyújtsuk előre a lábfejeinket, s figyeljük meg, ahogy a vádlik megfeszülnek. Néhány másodperc múlva lazuljunk el.
- Feszítsük meg lábujjainkat, majd néhány másodperc múlva lazuljunk el.
- Szánjunk néhány percet a nyugalom átélésére, tudatosítására, majd néhány mély lélegzet után álljunk fel, és egy kis nyújtózkodást követően folytassuk napunkat.

Relaxáció: Gyökereink

- Helyezkedj el kényelmesen, lehetőleg ülő pozícióba. Figyelj oda, hogy a lábaid és karjaid ne keresztezzék egymást.
- Hunyd le a szemed, és kezdj el a légzésedre figyelni. Figyeld meg, ahogy a levegő ki- és beáramlik. Nyomd kicsit le a talpad, érezd meg magad alatt a földet.
- Most pedig kezd el magad elé képzelni ahogy gyökerekkel kapcsolódsz a földhöz. Figyeld meg, hogy a testedben honnan indulnak ki. Sokaknál ez a gerinc és a köldök tájéka. Pástatázd végig ezeket a gyökereket, figyelj meg, hogy mekkorák, milyen kiterjedésűek, formájúak, színűek, anyagúak.
- Figyeld meg, hogy milyen érzetet keltenek a testedben.
- Majd lassan nyisd ki a szemed.

Önmegnyugtatás 5 lépése

Helyezkedj el kényelmesen, csukd be esetleg a szemed és a fejedtől a lábad ujjáig haladva lassan pásztázd át gondolatban a testrészeidet. Figyeld meg, hol van feszültség. Lélegezz nyugodtan, ne sisess, ne erőltesd semmit. Lassan és nyugodt mozdulatokkal kövesd az alábbi 5 lépéses folyamatot.

1.



Először mindkét kézzel fogd meg oldalt a fejed, kissé szorítsd a tenyered közé, csak amennyire éppen jól esik. Figyeld meg, milyen érzés a feszített érzést követően újra lazítani a szorításon.

2.



Lassan válts a második lépésre: itt is még a fejnél maradunk, de a két kezéd ezúttal előlről és hátulról – azaz a homlokodon és a tarkódon szorítja a fejedet. Újból csak annyi a feladatod, hogy néhány másodpercig tartsd a pozíciót, majd lépj a harmadik pozícióba.

3.



A jobb kezedet hagyd a homlokodon, a bal kezedet tedd a szív tájékra a mellkasodra. Érzed, ahogy átmelegít a saját tenyered? Itt is időzz el néhány másodpercet.

4.



Következik a negyedik lépés: ezúttal a bal kezéd marad a helyén, azaz a szíveden, a jobb kezeted pedig tedd a hasadra. Itt is próbáld meg tudatosítani a melegítő érzést, amit az érintésed okoz.

5.



Az utolsó lépésként a bal kezéd most lent nyugszik a hasadon, míg a jobb kezeddal újra a tarkódat érinted. Ezt a ciklust ismételd el néhányszor. Hagyj időt magadnak, időzz el minden lépésnél néhány másodpercig. Ezt követően figyeld meg, hogyan változnak az érzéseid.

Pillangóölélés

Ezzel a gyakorlattal egy egyszerű önmegnyugtatósi technikát sajátíthatsz el olyan helyzetekre, amikor úgy érzed, nehéz megküzdeni az érzésekkel. Annyit kell tenned, hogy kényelmesen elhelyezkedsz az íróasztalod mögötti székben, a könyöködet az asztalon megtámaszthatod, de ha úgy kényelemesebb, akkor pihentetheted a mellkasodon is. A karjaidat kulcsold keresztbe a mellkasod előtt, a tenyereid a vállad alatt a kar felső részén nyugszanak. Ezt hívjuk pillangó ölelésnek. Talán érdemes behunynod a szemed és felidézni azt a helyzetet, ami a kellemetlenséget okozta számodra, majd felváltva megérinteni a kezeddal a jobb, majd a bal válladat. Egyiket a másik után. Amíg az egyik tenyered a levegőben van, addig a másik a karodat érinti – akárcsak a csapkodó lepkeszárnyak, finoman érinted az egyik, majd másik oldalon a karodat. Mindeközben a tested megnyugszik, az elmédet pedig arra ösztönözöd, hogy feldolgozza a kellemetlen esemény információit.



Elúszó falevelek

Csukd be szemed. Ha gondolatok kezdenek özönlenni a fejedben, ne aggódj emiatt. Elmédnek az a dolga, hogy gondolatokkal legyen tele.

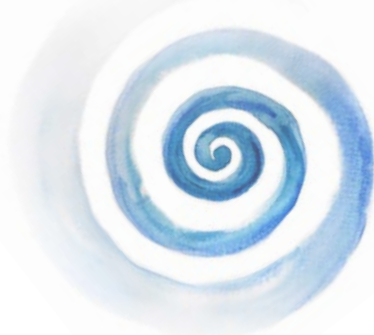
Engedd, hogy minden gondolat egyesével áthaladjon az elméden, akár egy patak vizén tovaúszó levél. Képzeld el a levelet, amint ellebeg előtted a patak vizén. Látod a levelet? Milyen színű? Mekkora? Igen valószínű, hogy eleinte kritikus gondolataid és kellemetlen érzéseid lesznek: „Ez mekkora ökörség.” Engedd a gondolatot, akár egy levelet elúszni a patak sodrásával. „Annyi tennivalóm van; mi a csudának üldögélek itt?” Egy patak vizén tovaúszó levél. „Ez életem leghosszabb öt perce.” Egy patak vizén tovaúszó levél. Minden gondolat saját falevelet kap. Minden érzés is megkapja a saját falevelét. Elegendő levél van valamennyi gondolatodhoz és érzésedhez. Engedd, hogy minden gondolat és érzés egyesével elússzon a saját falevelén. Van ebben valami egyszerű szépség, ahogy a gondolatok tovatűnnek a patak vizével. Minden gondolat szabadon mozog. A levelek mozgásának nincs semmi akadály. A folyó sodrása oly természetes: soron következő gondolat, következő levél, következő érzés, következő levél – úszik a patakkaal egyre távolodva.



Spirál technika

Idézz fel egy zavaró, kellemetlen eseményt, gondolatot vagy jövőbeli aggodalmat és koncentrálj az azzal járó testérzetekre! Mennyire intenzív egy 0-tól 10-ig tartó skálán (0-10 pont)? Hol érzed a testedben ezt az érzést? Képzeld el, hogy az érzések energiák. És ez az energia spirálszerűen forog. Figyeld meg, milyen irányban forog? Óramutató járása szerint vagy ellenfértétesen?

Most képzeletben lassítsd, majd fordítsd meg a spirál mozgásirányát és figyeld meg, mi történik. Csak figyeld... Kilégzés után újra kérdezd meg magadtól, hogy milyen intenzív a most benned lévő kellemetlen érzetegy 0-tól 10-ig tartó skálán ?



Változás-metaphora

Hozd létre a saját személyes változás-metaphorádat, ami segít abban, hogy más perspektívából lásd a veled történeteket és a nehéz érzelmeket. Lehet olyan, ami azt a hajlandóságodat növeli, hogy megélj és elviselj nehéz érzelmeket (például a sóvárgást), míg más metaforák segítségre lehetnek abban, hogy megoldást találj egy-egy helyzetre. Írunk párat, melyeket elolvasva a sajátodat meg tudod alkotni.

Például:

Az én változás-metaphorám a kert. Lehetséges, hogy egy tökéletesen megformált bokrokkal tarkított, rózsákkal díszített kertet szeretnék, de a valóságban a kertem kicsit huzatos és az idő nagy részében árnyékos. Elfogadom a kertemet olyannak, amilyen. Tökéletesen megélnék benne azonban a fenyők és a borostyánok, így egy burjánzó, vadregényes környezetnek tökéletes, még páfrányokat is telepítek bele és van egy kis sarok, ahova pár virág is kerülhet. A vadszőlőtől pedig ősszel igazán csodálatos színekben pompázik.

Az én változás-metaphorám egy kutya. Lehetséges, hogy a kutyám minden cipőmet szétrágja, csomós a szőre, koszos és büdös, emiatt kerülöm, mindig csak veszekszem vele, gyűlölöm, hogy itt van, legszívesebben annak örülnék, ha elszökne. Azonban látom a szemében a szeretetet, talán ha elvinném kozmetikushoz és kutyaiskolába, foglalkoznék vele, fésülném a szőrét, akkor egy jó barát, egy társ válhatna belőle. Lehet, hogy nem is olyan buta, csak a figyelmemet akarja.

Az én változás-metaphorám egy elhagyatott sziget. Régóta ezen a szigeten vagyok, egyedül, magányosan. Az egyetlen módja, hogy visszajussak a civilizációba az lenne, ha beszállnék a kis csónakba és visszaeveznék, de a víz ijesztő, félek. Szem előtt tartom azonban a célokat, és nekiindulok, még ha bizonytalan is az út.

Változtasd át a sóvárgásodat

Mindannyian sóvárogtunk már valami iránt, éreztük azt a belső kényszerítő erőt és a vele egyre növekvő feszültséget, amit a kívánt dolog váltott ki bennünk. Talán sokszor érezhetted magadat erőtlennek, tehetetlennek a sóvárgással szemben, talán már nem egyszer vesztettél csatát ellene, akárhogy is próbálkoztál.

Most ezzel az érzéssel, a sóvárgással fogunk dolgozni.

Kérlek, helyezkedj el kényelmesen. Hunyd le a szemed és vegyél mély levegőt, olyan mélyet, mint még soha. Hatalmas sóhajtással fújd ki a belélegzett levegőt, majd ismételd meg ezt legalább háromszor.

Most figyeld meg a sóvárgás érzését. Hol érzed a testedben? Milyen érzetet kelt benned? Milyen alakja van? Milyen a színe? Milyen anyagból van? Kemény vagy inkább puha? Milyen a tapintása? Milyen a hőmérséklete?

Most pedig ha alaposan megvizsgáltad, akkor képzd el, hogy elkezdsz megváltozni szépen lassan, valami számodra kellemesebbé. Képzd el ahogy megváltozik. Figyeld meg, hogy mi változik? A színe, az alakja, az anyaga, a hőmérséklete? Bármit megváltoztathatsz rajta. Figyeld meg, hogy a megváltozott állapota milyen testérzetet okoz számodra, milyen rátekinteni erre a megváltozott érzetre?

Sóvárgás állatod

A következő feladatban is a sóvárgással fogunk dolgozni.

Kérlek, helyezkedj el kényelmesen. Hunyd le a szemed és vegyél mély levegőt, olyan mélyet, mint még soha. Hatalmas sóhajtással fújd ki a belélegzett levegőt, majd ismételd meg ezt legalább háromszor.

Most képzd el, hogy a sóvárgásod ott áll előtted egy állat formájában, biztonságos távoból szemléled. Figyeld meg, hogy milyen állat? Hogyan viselkedik? Milyen érzést kelt benned?

Most figyeld meg, hogy hogyan szelídíthetnéd meg ezt az állatot? Milyen eszközeid vannak hozzá? Képzd el, ahogy megteszed. Hogyan változik az állat viselkedése? A te érzésed hogyan változik ő felé?

A sóvárgásoddal tovább dolgozhatsz a művészet eszközeit használva. Lapozz az 50. oldalra!

Érzelemszabályozás művészetterápiával

A művészetterápia kiváló lehetőség a lelki folyamatok rendezésére, kisimítására. Sem művészi tehetség, sem rajztudás nem szükséges hozzá, pusztán a nyitottság és a megfelelő körülmények megteremtése. "Rossz alkotás" itt nem létezik, elsősorban maga a folyamat segít, de ha elégedett vagy a végeredménnyel, akkor az plusz örömforrás lehet, amihez bármikor visszatérhetsz.

Ha úgy érzed, az alkotás a neked való eszköz, akkor alakíts ki az otthonodban egy erre alkalmas kis sarkot, ahová különösebb előkészületek nélkül bármikor leülhetsz és azonnal kézre állnak a megfelelő eszközök, hogy nekiláss és belefeledkezhess ebbe a tevékenységbe. Javasoljuk, hogy legyen itt mindig többféle papír (például sima fénymásolópapír, rajzlap, akvarellpapír, csomagolópapír vagy vázlatfüzet), ceruzák, ecsetek, pasztellkréta, papírtörölő, vízfesték, szivacs és egy edény, esetleg egy műanyag alátét a papírnak. Ha ez állandóan a rendelkezésedre áll, sokkal könnyebben tudsz amellett dönteni, hogy az alkotást válaszd feszültségoldásra, stresszkezelésre vagy épp a lelkedben kavargó érzések jobb megismerésére. Használhatod ezt a kis sarkot kedved szerinti rajzoláshoz, festéshez vagy akár színezéshez, mert az alkotás önmagában is segít oldani a stresszt. Az alábbi művészetterápiás gyakorlatok célzottabb technikák, melyek gyógyító hatásúak még akkor is, ha nem tudatosul a folyamat minden részlete.

Kitenni a fókuszot



Amikor azt érzed, hogy épp beborítanak a sötét érzések, hogy nem tudsz a kellemetlen, téged előntő negatív gondolatok örvényéből szabadulni, akkor segít, ha a fókuszot kifelé irányítod. Olykor ez pusztán elhatározásból igen nehéz, de az alkotás ebben a segítségére lehet.

Eszközök: 3-4 fénymásolópapír vagy rajzlap, ceruza, radír

1. Nézz körül és válassz egy számodra kedves tárgyat vagy amin jobban megakad a szemed. (Lehet ez bármi, például bögre, kagyló, szobanövény vagy egy alma.) Vedd a kezvedbe, és először csak csukott szemmel figyeld meg a súlyát, hőmérsékletét, tapintását, anyagát, hangját. Utána tedd le magad elé, és nézd meg alaposan, több irányból is. Milyen a formája, milyen a színe, milyen részletei vannak?
2. Vegyél elő papírt és ceruzát: először csinálj róla vázlatokat, csak a lényegét megragadva. Egy lapra többet is, ahol akár át is fedhetik egymást a firkák. Többet nézd a tárgyat, mint a papírt és úgy mozgasd a kezved: hol vannak a főbb vonalak, hol a sötét tónusok? Készíts rajzokat róla először egyetlen egybefüggő vonallal, aztán csak a főbb árnyékfoltokat megjelenítve. Minél kevesebbet radírozz, inkább több gyors rajzot készíts.
3. Ha legalább egy lapot betérítettél a vázlatokkal, akkor kellően bemelegedtél ahhoz, hogy nekülhess a hosszabb, elmélyült munkának, ahol minél pontosabban, részleteket alaposan

megfigyelve rajzold le ezt a tárgyat. Először a szerkezetét, főbb vonalait felvázolva, aztán a lényegi árnyékokat, fényeket, majd a részleteket is kidolgozva. Természetesen nem az számít, hogy a végeredmény mennyire hasonlít, hanem az, hogy ezidő alatt egyre inkább a tárgy az, ami fókuszba kerül, miközben a mélyben számtalan érzés és gondolat is rendeződik.

Ráadás tipp a további mélyüléshez: csak a saját rajzodat nézve képzelj el, mi lenne, ha mesélne neked magáról. Mit mondana, ki ő, milyen tulajdonságai vannak, mi a története? Vegyél elő még egy lapot és írd az ő nevében egy levelet saját magadhoz. Szólítsd meg magad, aztán ne gondolkodj rajta, csak hagyd, hogy jöjjenek a sorok! Amikor kész vagy, várj néhány percet, aztán olvasd végig. Most mit érzel, mi történt? Hogyan szólnak neked ezek a sorok?

Ez a minden részletre kiterjedő figyelem, a fantázia és a kreativitás mozgósítása segít abban, hogy teljesen belefeledkezz a munkába és időlegesen elpárologjanak, majd megszélidülve a helyükre kerüljenek a korábban zavaró, mindent beborító gondolatok.

Zenére festés

Ha érzelmileg felfokozott hangulatban vagy, úgy érzed, hogy minden túlcsoordul, akkor önmegnyugtatásra és örömforrásként is az egyik legjobb eszköz az alábbi gyakorlat. Ha pedig éppen teljesen üresnek érzed magad és kimerültnek, akkor ha a leírtak szerint megtöltöd a lapod színekkel és formákkal, az segít téged is feltölteni, energetizálni.



Eszközök: akvarellpapír, vízfesték, vastagabb (például 10-es) ecset, szivacs, papírtörölő vagy rongy

1. Válassz egy dalt, amit kifejezetten szeretsz és most jól esne akár többször is meghallgatni. Legjobb, ha azt választod, ami először jut eszedbe ebben a pillanatban. (Ha most az érzelmi hullámvasút legmélyen érzed magad, akkor fontos, hogy legyen számodra is érthető dalszövege a számnak.)
2. Tegyéél magad mellé egy tálba vizet, amibe belefér egy még használatlan szivacs (például mosogatószivacs). Vegyéél elő egy akvarellpapírt vagy félfamentes rajzlapot (a fénymásoló-papír most nem jó), és tedd magad elé egy sima felületre. Megfelel az asztal lapja vagy egy műanyag alátét. Vizezd be a szivacsot, majd húzd végig a papír teljes felületén, középről kifelé. A lap mindkét oldalán végezd el ezt az előkészítést. Többször újramárthatod a szivacsot, mert a cél az, hogy szinte odatapadjon a nedvességtől a papír az asztalra vagy az alátétre. Figyeld arra, hogy lehetőleg ne legyen buborék a lap alatt - ebben segít, ha olykor a szélét kicsit megemeled, és lassan engeded vissza abba az irányba, ahogyan húzod a szivacsot.
3. Tedd magad elé a vízfestéket és vastag ecsetet, majd indítsd el a dalt, amit kiválasztottál. Hangolódj a dalra, azokra az érzésekre, amit ez kivált belőled. Figyeld meg, milyen színeket, milyen formákat hív elő belőled. Először mártsd a vízbe az ecsetet, aztán válassz egy színt a palettáról. Kipróbálhatod, milyen, ha éppen csak hozzáérinted a papírhoz, vagy ha vonalat húzol, ha két színfoltot közel hozol, stb. Nincsenek elvárások, nincs konkrét feladat, tedd azt, ami épp jól esik. Figyeld, hogyan mozog a festék a lapon, játssz vele. Azt is megteheted, hogy csak néhány alapszínt használj (pirosat, kéket, sárgát) és a lapon kevered azokat, meglátod közben, hogy mennyi árnyalatot ki tudsz belőlük hozni. Ne felejtse el a tál vizében mindig kiöblíteni az ecsetet az újabb színek felvétele előtt.

4. Addig dolgozz a képen, amíg a teljes felületét ki nem töltöd. Ha szükségét érzed, akkor indítsd el újra a kiválasztott dalt, de a végén csendben is befejezheted a képet.



5. Ha kész vagy, állj fel és nézd meg távolabbról (de hagyd vízszintesen a lapot) majd adj neki egy címet. Ül vissza, festés nélkül csak úgy maradj még néhány percet együtt az alkotásoddal csöndben, és csak figyeld, milyen érzéseket kelt benned ez a még mindig picit változó, alakuló kép. Mi a legjellegzetesebb tulajdonsága, mire emlékeztetnek a részletek? Hogy érzed most magad?

Ez a gyakorlat az önmegnyugtatáson túl segít újrakapcsolódni a tudattalanhoz, valamint rendezni, átmosni és áthangolni magunkon az érzéseinket.

Kellemetlen emlék

Ha nehezen szabadulsz egy kellemetlen emléktől, akkor lehetőséged van művészetterápiás eszközökkel dolgozni rajta.

Eszközök: 4-6 fénymásolópapír vagy rajzlap, pasztellkréta, 1 grafitceruza

1. Vegyél elő egy A4-es lapot és számodra megfelelő eszközt, például olajpasztellt. Koncentrálj az emlékre, és maximum 10 perc alatt rajzold tele a lapot. Nem kell ábrázolnod semmit, de azt is lehet - egyszerűen hagyd, hogy a kezed vezessen. Variálhatod a színeket, ahogy jól esik, fejezzék ki az emlékhöz kapcsolódó érzéseid.

2. Tedd az ablakra a rajzot, majd helyezz rá egy másik üres papírt és halványan, ceruzával rajzolj át néhány, számodra erőteljesebben látszó részletet. Ne az egész képet másold át, csak pár erősebb foltot vagy vonalat, legyél spontán, ne gondolkozz rajta!

3. Amikor ezzel megvagy, tedd félre az első rajzot, az új lapot pedig helyezd magad elé és nézd meg, amit halványan rajzoltál. Indulj ki ezekből a vonalakból és folytasd a korábbi esz-

közzel például olajpasztellel tetszés szerint legfeljebb 10 percig. Ha kész, akkor ismételd meg ezzel is ugyanazt: tedd az ablakra és egy új lapra spontán rajzold át néhány vonalát, részletét, aztán tedd félre a második lapot és a harmadik papír átrajzolt vonalait dolgozd tovább. Addig ismételd ezeket a műveleteket, amíg jól esik, de legalább 4 rajzot készíts.

4. Ha készen vagy, akkor tedd ki magad elé az elkészülés sorrendjében a képeket. Adj időt magadnak, hagyd, hogy hasson rád: milyen érzéseket, gondolatokat kelt benned a sorozat? Mi történik a képeken, hogyan változott meg az első kép és hogyan változnak a hozzá kapcsolódó érzéseid? Adj minden képnek egy címet.

Raadás tipp: elképzeld, mi lenne, ha ez a képsorozat egy történethez tartozna, aminek ezek az illusztrációi, lényegi momentumait pedig a címek jelölik. Írd meg ezt a kis történetet!

Ezzel a gyakorlattal a kellemetlen emlékekhez tartozó nehéz, letapadt érzéseket lehet feloldani és átalakítani, megszelídíteni. Az egyes képek spontán motívumai, az alkotó asszociációi segíthetnek a probléma körüljárásában, új fókuszot kínálva addig nem tudatosult okokra és megoldásokra rámutatva.

Biztonságos hely

A füzet korábbi feladatai között is megtalálod az imaginációt, de most egy kicsit tovább haladunk vele. Ha korábban már gyakoroltad a biztonságos helyet, akkor azt a képet is előveheted az alkotáshoz (38. oldal), de újat is hívhatsz.

Eszközök: tetszőleges papír (például rajzlap/akvarell papír), pasztellkréta, vízfesték, ecset

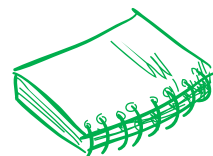
1. Helyezkedj el kényelmesen és hunyd be a szemed. Gondolkodj el azon, ha most képzeletben kilépnél az ajtón vagy akár az ablakon, akkor hogyan és merre haladnál legszívesebben? Próbálj lassan, lépésről lépésre haladni, hogy közben megfigyelhesd, merre jársz. Keress képzeletben egy olyan helyet, ahol igazán kellemesen, biztonságban, jól érzed magad. Ahol mindent helyénvalónak érzel, ahol úgy érzed, minden rendben van körülötted és benned is. Ahol megpihenhetsz. Időzz el itt egy kicsit. Közben figyelj meg, hogy mit láatsz, mi vesz körül, milyen hangok, illatok, formák és színek vannak itt? Találkozol-e itt valakivel? Addig legyél ebben az állapotban, ezen a helyen, amíg jól esik. Aztán fokozatosan engedj el ezt a képet és gondolatban térj vissza a szobába.

2. Vegyél elő tetszés szerint eszközöket és alkoss egy képet az élményből, erről a kellemes, biztonságos helyről, ami csak a tiéd. Legalább 30 percet dolgozz a képen.

3. Amikor kész vagy, kelj fel és nézd meg távolabbról. (Ki is támaszthatod például a falhoz.) Mit láatsz? Milyen ez a hely? Hol vagy rajta te, vagy hová tennéd magad? Van-e rajta valami meglepő, van-e valami hangsúlyos? Mitől ad számodra biztonságot? Fontos, hogy ez utóbbira a választ hangosan is kimondd. Végül pedig idézz fel egy-két olyan emléket, ahol hasonlóan éreztél magad, majd gondolkodj el azon, hogyan tudnád ezt most te megteremteni.

Ez a gyakorlat amellett, hogy önmagában stresszoldó hatású, segít felismerni az erőforrásainkat és újrakapcsolódni a saját belső, segítő eszközeinkhez.

Hallgatni a természetet



Amikor azt érzed, túl nagy a nyüzsgés, túl sok az inger akár kint, akár a fejedben és már nehezedre esik bármire is koncentrálni, próbáld ki ezt a gyakorlatot.

Eszközök: tetszőleges papír (például fénymásolópapír/rajzlap/vázlatfüzet/akvarellpapír), pasztellkréta, ceruza, a ráadáshoz vízfesték, ecset és ceruza

1. Ül ki egy vázlatfüzettel és egy szabadon választott eszközzel valamilyen természeti környezetbe, például a kertbe, parkba, de az is jó, ha az erkélyt választod. Hunyd be a szemed és pár percig csak figyelj. Hagyd, hogy hassanak rád a környezeted hangjai. Próbáld kitalálni, szétválasztani, beazonosítani őket.

2. Lassan indítsd el a kezdet a papíron. Először csak néhány jelet tegyél a lapra, annak ritmusa, amit hallasz. Próbáld minél változatosabban használni az eszközt, például húzhatod a vonalakat egyenesen, hullámzón, tegyél pöttyöket, apró vonalkákat vagy satírozz vastagon, lehet erősen nyomni az eszközt és húzhatod egész puhán, alig hozzáérve a papírhoz. Több lapot is telefirkálhatsz.

3. Közben időnként nyisd ki a szemed és nézd meg mit alkottál. Melyik hangra hogy reagált a kezdet? Ceruzával halványan írd a firkák mellé, milyen hangra jöttek létre. (Például kisgyerek, autó, szél, kutya, fűnyíró, stb.)

A csukott szemmel folytatott gyakorlat segít az itt és mostban lenni, ahol a gondolataid lecsendesülnek és összehangolódnak a jelennel. Ahogy elérkezik a nyugalom és halványulnak a szorongató érzések, úgy erősödik a koncentrációs képesség is.

Ráadás tipp: Kiegészítheted nyitott szemmel a képet, amihez használj vízfestéket, színes ceruzát.

1. Nézz rá a firkákra, foltokra. Mit látsz? Mihez tudnád ezeket hasonlítani? Válaszd ki ezek közül a számodra legegységelműbbeket és egészítsd ki vízfestékes színfoltokkal és ceruzával, hogy konkrét formát kapjanak. Például ha szerinted az egyik részlet egy sünnre hasonlít, egészítsd ki úgy, hogy egyértelműen sünn legyen, például orrot és szemet, plusz tüskéket adva neki.

3. A végén vegyél elő egy új lapot és írd ezekről néhány mondatot az alábbiak szerint:
"A (...) olyan, mint a (...), mert..."

Például ha az egyik részlet a fűnyíró hangja alatt született és egy sünn rajzoltál belőle, akkor születhet ilyen mondat: "A fűnyíró olyan, mint a sünn, mert mindkettő téli álmot alszik." Természetesen többféle hang vonalai is keveredhetnek, ilyenkor válassz egyet közülük.

Ez a játékosnak tűnő lezárás újabb oldalról világíthat rá a tudattalan folyamataidra, érdemes a mondatokon még egy kicsit elgondolkodni, összekapcsolni önmagaddal, hogyan szólnak rólad.



Sóvárgás

A sóvárgás nehezen viselhető élményét át lehet alakítani, a füzet korábbi lapjain (44. oldal) találhattál már erre gyakorlatot, melyet folytathatsz papíron.

Szabadulj meg tőle!

Eszközök: csomagolópapír, színes olajpasztell vagy filc

Vegyél elő egy nagy barna csomagolópapírt, és kérj meg valakit a környezetedből, hogy segítsen neked. Feküdj le a csomagolópapírra, a mozdulattal kifejezve azt, ahogy most érzed magad. Kérd meg a segítőt, hogy rajzolja át a tested körvonalát, majd hagyjon magadra. Ülj föl és legyél együtt egy kicsit a rajzzal és a sóvárgásoddal - hol érzed a testedben? Ha színt vagy formát adnál neki, milyen lenne? Mihez tudnád hasonlítani? Fogj színes krétákat és jelenítsd meg a körülrajzolt alakod formájában ott, ahol az érzés megjelent.

Ez a gyakorlat segít kitenni a sóvárgást a papírra, amire kívülről rátekintve tudatosíthatod magadban, hogy nem vagy egyenlő ezzel az érzéssel. Tovább dolgozhatsz rajta akár úgy, hogy átfirkálsz, átrajzolod, de felkelhetsz és otthagyhatsz, és ha akarod, akkor széttépheted vagy kidobhatod ezt a sóvárgó alakot.

Tipp: Ha nincs nagy csomagolópapírod, akkor egy A4-es lapot is használhatsz. Rajzold meg szabad kézzel, minél egyszerűbben a tested körvonalát - a lényeg, hogy ezt most a sajátodnak tekintsd. Ha pontosabb körvonalat szeretnél, akkor nyiss meg például a laptopodon önmagadról egy egészalakos képet. Tedd rá a monitorra a papírt, és rajzold át ott magad. A továbbiakat folytasd a fentiek szerint.

Mi lenne, ha állat lenne?

Eszközök: 2 db A4-es lap, szabadon választott eszközök (például ceruza, pasztell, vízfesték stb.)

Helyezkedj el kényelmesen, lassan lazítsd el a tested. Képzeld el, milyen lenne a sóvárgásod, ha valamilyen állat lenne. Hogy néz ki? Például mekkora, milyen színei vannak, milyen hangja lehet? Mit csinál ez az állat? Hagyj időt magadnak, hogy minden részletében el tudd képzelni. Készíts róla egy képet. Amikor elkészültél, vegyél elő egy új lapot, és most rajzold meg úgy ezt az állatot, hogy történjen vele valami. Ezúttal legyél te is a képen - bármilyen formában. Nem baj, ha az alkotásod nem lesz pont olyan, mint a fejedben, ennek az is az oka, hogy közben már dolgozol vele, attól alakul, hogy festéssel vagy rajzolással cselekvésbe fordítottad ezeket az érzéseket.

Amikor kész vagy, figyeld meg a két képet. Mi változott? Mi történik az elsőt és mi a másodikon? Milyen kapcsolatban vagy a második képen a sóvárgásoddal? Milyen tulajdonságot társítanál a képen lévő önmagadhoz? Milyen erőforrással rendelkezhetsz? Most kizárólag abból indulj ki, amit a lapon látsz. Figyeld meg a felbukkanó érzéseid és azok változását.

Ráadás tipp: Írj egy levelet a sóvárgásodhoz. Szólítsd meg ezt az állatot és foglald össze az érzéseidet, gondolataidat.

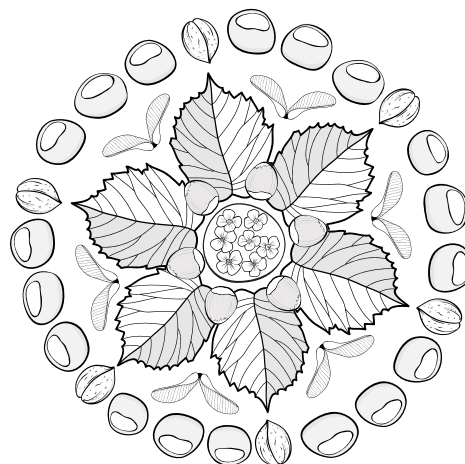
Land art vagy tájművészet

A túlnyomórészt zárt helyen töltött idő, a sok online jelenlét, a modern városi életmód elszakítottak az élet valódi ritmusától, attól a természetes közegtől, ami sok évezreden át az emberi élet része volt. Ennek is lehet következménye a sok felhalmozódott frusztráltság, magány, elidegenedettség, szorongás vagy levezetetlen stressz, amire megoldást kínál a következő gyakorlat.

Nem kell művésznak lenned ahhoz, hogy kipróbáld ezt az ember és a természet kapcsolatának egyedi megközelítését és erősítését képviselő műfajt. Lényege, hogy a természet adta lehetőségeket használva hozol létre egy olyan alkotást, ami illeszkedik a tájba, mégis egyedivé teszi azt.

Lépj ki a hétköznapokból; sétálj egyet valamilyen vízparton, parkban vagy kirándulj nagyobb és keress egy számodra kellemes helyet. Nézelődj ezzel a szemmel: mit lehetne ebből kihozni úgy, hogy közben kicsit se sértsük vele a környezetet? Mit lehetne hozzá eszközként használni, mit kínál ez a hely? Gyűjthetsz például terméseket, leveleket, kavicsokat. Ne siess, érdemes jobban megismerni azt, amivel dolgozni fogsz, elmélyülni a részleteiben és ezáltal mélyebben kapcsolódnod, hangolódnod a környezethez. Érezni a talpad alatt a földet vagy vízbe mártani a kezdet, végigsimítani egy fán. Kezedbe venni például egy gesztenyét és ismerkedni vele. Milyen a formája, színe, hőmérséklete, tapintása vagy a súlya? Ez segít ráhangolódnod az alkotófolyamatra és a kreatív ötletek is könnyebben elindulnak.

Dolgozhatsz síkban vagy fel is építhetsz valamilyen egyedi formát. Rajzolhatsz a homokba vagy létrehozhatod levelekből színharmóniákat, színátmeneteket, rendezheted méretük vagy alakjuk szerint is a gyűjtött ágakat, kagylókat - bármit. Ha elsőre nincs elképzelésed, akkor mielőtt elindulsz, inspirálódhatsz az internetről (keress "land art" fotókat), de amikor már kint vagy a természetben, alkalmazkodj ahhoz, amit ott láatsz. Ne tűzz ki elérhetetlen célokat, inkább olyat, ami valamennyire kihívás, mégis örömteli.



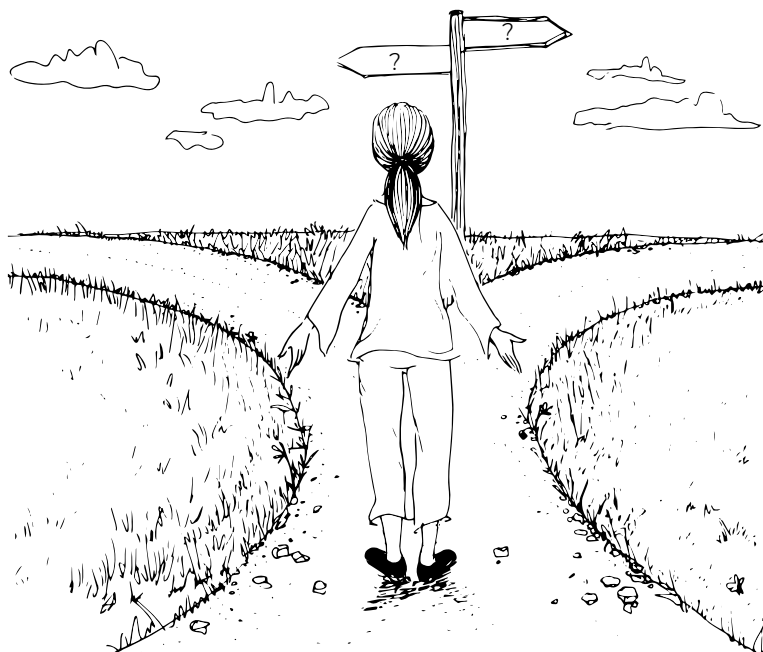
Ezek az alkotások nem tartósak. Lényege az út, ami odavezet: az érzések, gondolatok, amelyeket közben megtapasztalsz, és a felszabadító hatása annak, ahogy belefeledkezel és felszínre hozod a kreativitásod. A folyamat során mélyebben tudsz kapcsolódnod a természethez, lesz egy olyan élményed, amiben biztonságot tapasztalsz és közben meg tudod teremteni a saját harmóniád. Ezt a folyamatot teszed láthatóvá azzal, ahogy te magad is egyedi és különleges nyomot hagysz a természetben.

Mikor elkészültél, fotózd le, hogy az alkotás képével mindezt bármikor visszaidézhesd!

Összegző lap: Keresztutak

Amikor megterhelő/kihívást jelentő dolog történik, akkor egy keresztút elé kerülsz, ahol választhatsz, hogy hogyan reagálsz rá. Választás elé kerülsz abban is, hogy használsz-e a szeredet vagy sem. Legközelebb hogyan döntesz? Melyik gyakorlatot veszed elő?

Szerhasználat



Ezt a gyakorlatot veszem elő:

Amikor ezt érzem, akkor ez a gyakorlat vált a legjobban be:

Düh:

Szorongás:

Félelem, aggodalmaskodás:

Szomorúság:

Sóvárgás:

Vidd magaddal!

Az alábbi kártyát kitöltés után vágd ki/tépd ki és tedd a pénztárcádba vagy a mobiltokodba, hogy mindig veled legyen, ha szükséged van rá.

Tereld a folyót a medrébe:

1. lépés: Fogalmazd meg, hogy mit érzel most?
2. lépés: Hol érzed a testedben?
3. lépés: Mi váltotta ki?
4. lépés: Vegyél 3-4 lassú mély levegőt. Szájon be, orron ki.
5. lépés: Vedd elő a kedvenc érzelemszabályozási gyakorlatodat.

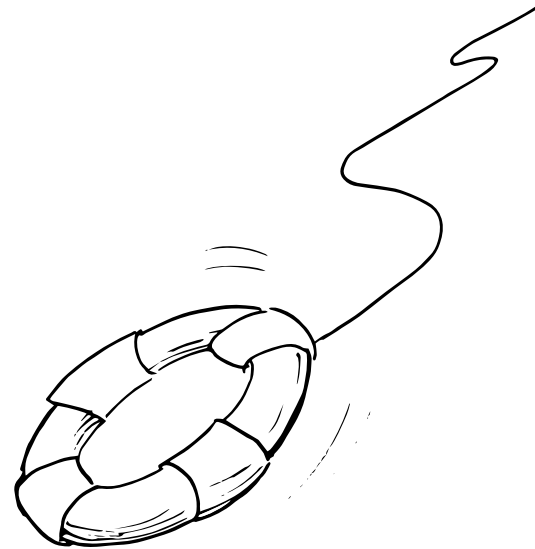
Kedvenc gyakorlatom:

ZÁRÓGONDOLATOK

A kiadvány végére érve láthatod, hogy nap, mint nap milyen sok gyakorlat áll a rendelkezésünkre az érzelmeink szabályozására. Talán eddig azt gondoltad, hogy a függőség tárgya az egyetlen lehetőség, amivel kezelheted a benned kavargó örvényeket, érzelmi viharokat. Emellett azonban igyekeztünk olyan gyakorlatokat is bemutatni, melyek az életminőség javulását szolgálhatják (például öngondoskodás-lista) vagy éppen az önismeretet fejleszthetik (például érzelemlista).

Tekints erre a füzetre úgy, mint egy szerszámosládára, mely sok helyzetre tartalmaz hatékony eszközt. Viszont ahogy egy szerszámosláda is csak akkor hatékony, ha ismerjük a tartalmát, tudjuk használni gyakorlott módon a benne lévő eszközöket és időnként meg is tisztítjuk őket a rozsdától és a szennyeződésektől, úgy a lelki eszköztárunk is gyakorlást, karbantartást igényel. A befektetett energia azonban hosszútávon a nehéz időszakokban, krízisek idején megtérül, ahogy a szerszámosláda eszközeinek ára is egy-egy karbantartási munka idején.

Köszönjük, hogy velünk tartottál ezen a különleges belső utazáson! Reméljük hamarosan újra találkozunk, addig is vigyázz magadra, és használd a mentőöveidet!



További ajánlott irodalom:

Bessel van der Kolk: A test mindent számontart Az agy, az elme és a test szerepe a traumafeldolgozásban. Ursus Libris, 2020.

Mogyoróssy Révész Zsuzsanna blogja: <https://gallerypsziche.blog.hu/>

Edith Eva Eger: A döntés, Libri Könyvkiadó, 2017.

David Servan-Schreiber: Szíveddel figyelj, Park Kiadó, 2015.

Kristin Neff: Együttérzés önmagunkkal – Hagyj fel az önostorozással és légy magabiztosabb, Ursus Libris, 2014.

Jon Kabat-Zinn: Bárhova mész, ott vagy – Éberségmeditáció a mindennapi életben, Ursus Libris, 2015.

Rebecca Williams, Julie Kraft: A tudatos jelenlét a függőségből kivezető úton, Oriold és Társai Kiadó, 2019.

Mogyoróssy-Révész Zs: Érzelemszabályozás a gyakorlatban. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2021.

Források:

Mogyoróssy-Révész Zs. (2019). Ézelmi regulációs változások krízisben és traumában – a helyreállítást segítő, pszichológiai tanácsadás során alkalmazható módszerek és gyakorlatok. In: Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 20(3), 267-298.

Van der Hart, O. (2012). The use of imagery in phase 1 treatment of clients with complex dissociative disorders. In: European Journal of Psychotraumatology, 3.

Shapiro, F.: EMDR Institute Basic Training Course, 2014.: Additional Stress Management Strategies, p.4.

Grandin T. (1992). Calming effects of Deep Touch Pressure in Patients with Autistic Disorder. In: Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology, 2 (1).

Gertner, K. (2008). Butterfly Hug: An explanation of EMDR for Children.

Peter A. Levine: A trauma gyógyítása. Budapest, Kulcslyuk Kiadó, 2021.

Sheela Raaja: Overcoming Trauma and PTSD: A Workbook Integrating Skills from ACT, DBT, and CBT. New Harbinger, 2013.

Vibeke Skov: Integrative art therapy and depression - A transformative approach, 2015.