

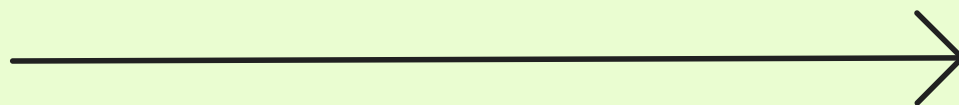
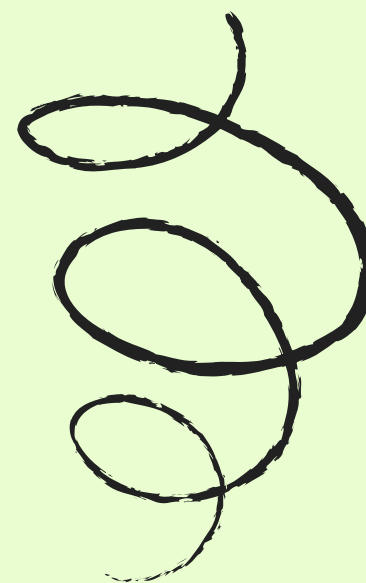
Rikter Ádám

ESZKÖZÖK a megküzdéshez



Néhány tipp, hogyan kezeld a stresszt

Fordíts néhány
percet magadra!



A stressz érzékelhető jelei

1

!



Fizikai tünetek

Fejfájás, étvágytalanság,
alvászavar, izzadás, heves szívverés

Érzelmi

Ingerlékenység, étvágyváltozások, szociális
visszahúzódás, feszültség.

Kognitív

Koncentrációs nehézségek, szorongás.

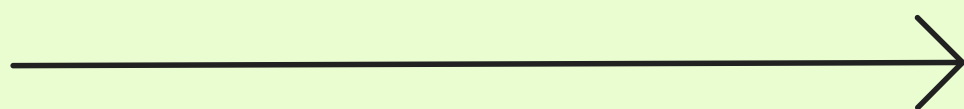


Mit tehetsz magadért?

2

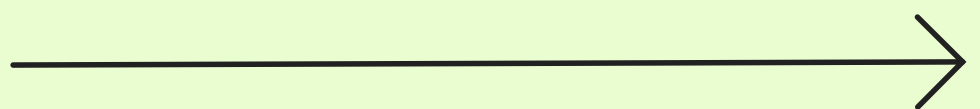


Gondoskodj magadról testileg, lelkileg és érzelmileg. Ez magában foglalhatja pl. az elegendő alvást, az egészséges táplálkozást, a testmozgást, a szeretteiddel töltött időt és az általad élvezett dolgokat. Összegyűjtöttem néhány hasznos eszközt és gyakorlatot, amelyek segítségedre lehetnek.



Gyakorlatok és eszközök, amelyek segítenek kezelni a stresszt.

3



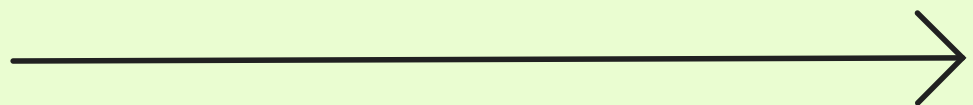
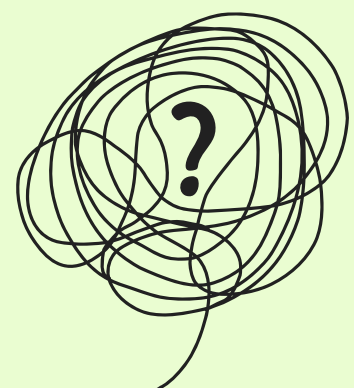
Figyelj befelé, értsd meg mi miért történik és mit tudsz tenni. Az irányítás a te kezében van!

4

A stresszállapot egy biológiai reakciónk, mely a túlélésünket szolgálja életveszélyes helyzetekben. Ha a stresszállapot nem tud elmúlni, az károsra válhat, mert túlpörgeti a szervezetet, mely idővel betegséghez vezethet.



1. Azonosítsd a stressz forrását, okát. Mi okoz számodra stresszt?
2. Mit érzel? Hol érzed? Hogyan jelentkezik?
3. Mik az erőforrásaid, mit tudsz tenni?



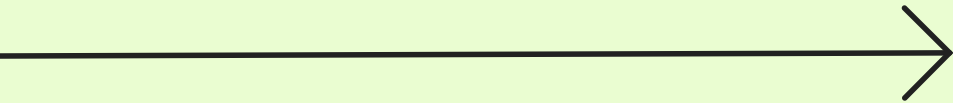
Stresszt kiváltó okok és jellemzői

Számodra milyen érzékelhető tünetek jelentkeznek? Rangsorold, sőt skálázd őket 0-10 között.

0: egyáltalán nem okoz stresszt
10: minden alkalommal stresszt okoz



Kiváltó okok	Fizikai tünet (testi pl. fejfájás)	Lelki tünet (pl. düh)	Mit tehetek? (erőforrásaim, pl. hobbi)



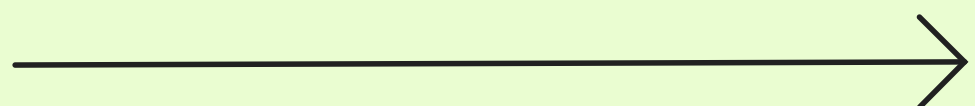
Vezess stressznaplót!

1. Dátum: nap, pontos időpont, amikor elkezded írni a bejegyzést
2. Az adott esemény, történet, helyzet leírása (hol, mikor, mi)
3. Az átélt feszültség mértéke 0-10-es skálán (0 - nem szorongáskeltő... 10 - rettenetesen szorongáskeltő)
4. Érzelmek, testi tünetek, melyeket észlelsz magadon
5. Hogyan kezeled, mit teszel?



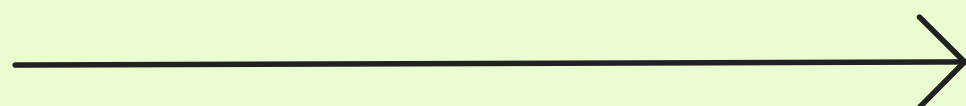
Ezután gondold végig, és fogalmazd meg, hogy:

1. Mik tették az adott helyzetet, eseményt feszültséggel telivé?
2. Mik lehettek a kiváltó okok?
3. Mik rontottak esetleg a helyzeten?
4. Hogyan lehetett volna megállítani a folyamatot, hogy ne hatalmasodjon el ennyire rajtad a szorongás?
5. Mik a stresszorok az életedben? Mi okoz számodra szorongást? (pl. iskola, otthon, kapcsolatok, anyagi nehézségek, stb.)



Néhány trükk szorongás esetén, amivel megszabadulhatunk a negatív érzésektől

- Paskold végig kezedd az egész testedet, és közben jól hallhatóan engedd ki a levegőt - nem baj, ha hangot is kiadsz. Kezdd a lábfejednél, haladj a lábszáradon keresztül a hasad felé. Ne hagyd ki a fenekedet sem. Végül érkezz el a fejtetődig. Utána szökdécselj egy kicsit.
- Keress az ábécé minden betűjéhez egy országot.
- Foglalkozz olyan dologgal, amely teljesen leköti a figyelmedet.
- Koncentrálj a külső környezetedre (ezzel kihelyezed a fókuszt). Vedd szemügyre a szobát, ahol vagy - nézz körbe , és próbálj meg felfedezni valami újdonságot.



Relaxáció, mindfulness, meditáció



8

Próbáld ki a legegyszerűbb relaxációs, meditációs vagy mindfulness gyakorlatokat és ha beválnak, rendszeresítsd.

- Relaxáció: A fizikai és mentális feszültség oldása, amely segít a test és az elme megnyugtatózásában.
- Meditáció: Koncentrált figyelemmel végzett gyakorlat, amely során az elme elcsendesítésére és a belső nyugalom elérésére törekszünk.
- Mindfulness: A jelen pillanat tudatos megélése és elfogadása, ítélkezés nélkül, teljes figyelemmel és éberséggel.

Relaxáció, mindfulness, meditáció

Relaxáció:

Ülj vagy feküdj le kényelmesen egy csendes és nyugodt helyen.

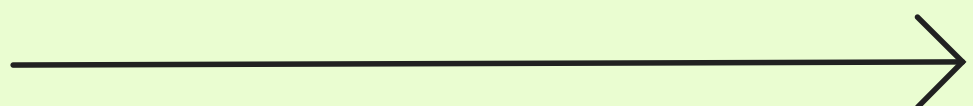
Zárd le szemedet, és vegyél lassan mély lélegzetet: számolj lassan 4-ig a belégzés alatt, majd 4-ig a kilégzés alatt.

Összpontosítsd figyelmedet a tested egy részére, például a hasadra vagy mellkasodra, és figyeld meg, ahogy lassan emelkedik és süllyed a lélegzésed ritmusában.

Ha elkalandozik a figyelmed, gyengéden irányítsd vissza lélegzetvételekre és a tested érzéseire.

Folytasd ezt a gyakorlatot legalább 5-10 percig, vagy amíg úgy érzed, hogy megnyugtató hatással van rád.

Amikor végeztél, nyisd ki lassan a szemedet, és maradj néhány pillanatig csendben, hogy élvezd a nyugalmat és a felfrissülést.



Relaxáció, mindfulness, meditáció

Mindfulness:

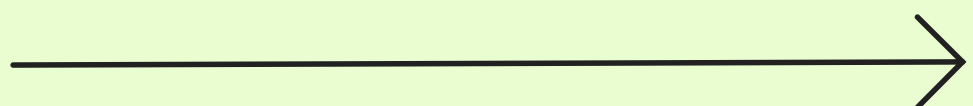
Válassz ki egy szép és nyugodt helyet a természetben, például egy parkot, erdőt vagy tópartot. Ülj le kényelmesen egy padra vagy egy tiszta területre, vagy ha lehet, feküdj el a fűben.

Kezdd el figyelni a környezeted hangjait. Figyeld meg, milyen madárcsicsergés, falevelek susogása vagy vízcsobogás hallatszik a környezetedből.

Lassan vegyél egy mély lélegzetet az orrodon keresztül. Figyeld meg, milyen illatokat érzel a levegőben: friss fű, virágok vagy erdei illatok.

Engedd meg, hogy a figyelmed a természet színeire összpontosuljon. Nézd meg a körülötted lévő zöld növényeket, a kék égboltot vagy akár a víz tükröződését.

Ha elkalandoznak a gondolataid, irányítsd vissza figyelmedet a természeti elemekre. Ne ítéld meg magad felett, csak egyszerűen térj vissza a jelen pillanathoz.

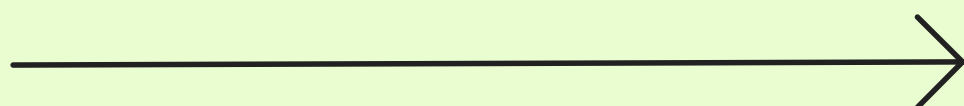


Relaxáció, mindfulness, meditáció

Maradj ebben a csendes állapotban legalább 10-15 percig. Engedd meg, hogy a természet megnyugtató ereje és szépsége feltöltse a lelkedet.

Ha csukott szemmel végezted a gyakorlatot, akkor ha késznek érzed magad, lassan nyisd ki szemeidet, és maradj még egy kicsit a természetben, hogy áttéreld ezt a nyugalmat és harmóniát a mindennapi életedbe.

11



Relaxáció, mindfulness, meditáció

Meditáció:

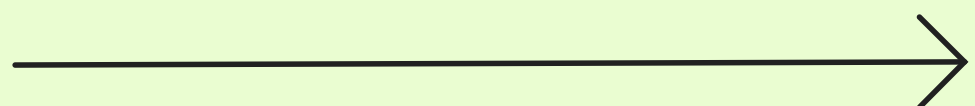
Ülj le kényelmesen egy széken vagy párnán egy csendes helyen. Ügyelj arra, hogy a gerinced legyen egyenes, de ne feszítsd meg túlságosan.

Zárd le szemedet, vagy ha jobban koncentrálsz szemmel nyitva, tekints le egy pontra a földön, horgonyozd le a tekinteted.

Kezdd el figyelni a légzésedet. Ne változtasd meg a ritmusát, csak figyeld, ahogy belélegzel és kilélegzel. Figyeld meg, hogyan áramlik be a levegő a testedbe, és hogyan távozik el belőle.

Engedd meg, hogy figyelmed a légzésedre összpontosuljon. Ha elkalandoznak a gondolataid (ami természetes), egyszerűen térj vissza a légzés figyelmeire, anélkül, hogy magadat bírálnád érte.

Amikor kényelmesen érzed magad a légzés figyelésében, engedd meg, hogy figyelmed kiterjedjen tested más részeire is.



Relaxáció, meditáció, mindfulness

Figyeld meg, hogy milyen érzések vagy érzetek jelennek meg benned, például a test feszülése vagy lazítása.

Ne ragaszkodj semmihez, csak figyeld meg, hogy milyen tapasztalatok érkeznek hozzád, és engedd meg, hogy elmúljanak.

Maradj ebben a meditációs állapotban 5-10 percig, vagy amíg jól érzed magad. Ameddig meditálsz, addig kövesd a légzésed ritmusát, és figyeld meg a tested reakcióit.

Amikor készen érzed magad, lassan nyisd ki szemeidet, és maradj egy rövid ideig csendben, hogy áttereld ezt a nyugalmat és jelenlétet a mindennapi tevékenységeidbe.

Egyszerű meditációs gyakorlatokért Netflixen keress rá a Headspace - Útmutató a meditációhoz című sorozatra, melyet szívből ajánlok kezdőknek és újrakezdőknek egyaránt.

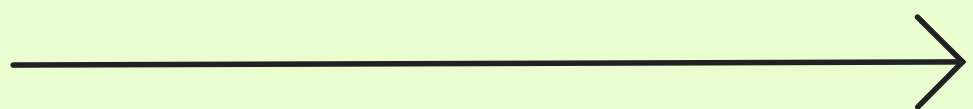


Számolj és érzékelj!

5-4-3-2-1

- 1.keress 5 dolgot magad körül, amelyeket megnézhetsz.
- 2.keress 4 olyan tárgyat a környezetben, amelyeket megtapinthatasz.
- 3.válassz ki 3 dolgot, amit hallasz
- 4.találj 2 illatot, amit érzel
- 5.Találj valamit, aminek érezheted az ízét

14



Nevető jóga

A nevető jóga (laughter yoga) egy módszer, amely ötvözi a nevetést és a jóga légzőgyakorlatokat. A nevetés természetes stresszcsökkentő hatású, javítja a hangulatot, és hozzájárul a mentális és fizikai egészséghez. Íme egy egyszerű gyakorlat a nevető jóga gyakorlására:



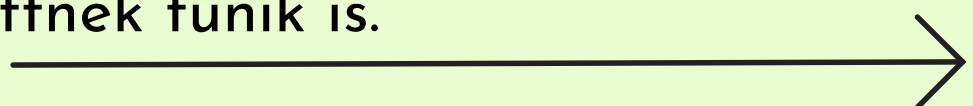
Nevető Jóga Gyakorlat:

1. Bemelegítés:

Állj vagy ülj kényelmesen egy csendes helyen. Vegyél néhány mély lélegzetet az orrodon keresztül, tartsd bent pár másodpercig, majd lassan fújd ki a szádon keresztül. Ismételd meg ezt háromszor.

1. Mosoly és Nevetés:

- Kezdj el lassan mosolyogni, érezd, ahogy az arcizmaid elernyednek.
- Lassan kezd el mondogatni magadnak: "Ho-ho-ho, ha-ha-ha", miközben lassan mély lélegzetet veszel és kiengedsz.
- Fokozatosan gyorsítsd fel a ritmust, és hagyd, hogy a mosolyod nevetéssé változzon. Engedd, hogy a nevetés természetesen áramoljon, még ha kezdetben kényszerítettnek tűnik is.



Nevető jóga

○

2. Nevetés és tapsolás:

Üsd össze a két tenyered, mintha tapsolnál, és kezdj el tapsolni ritmusosan.

Minden tapsnál mondj "Ho-ho-ho, ha-ha-ha" hangokat. Kezdj lassan, majd fokozatosan növel a sebességet és az intenzitást.

Hagyd, hogy a nevetés természetesen kibontakozzon, és engedd, hogy egész tested részt vegyen a nevetésben.

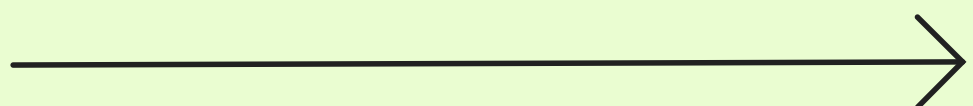
3. Levezetés:

Vegyél néhány mély lélegzetet, hogy megnyugodj és visszatérj a nyugalmi állapotba.

Ülj le vagy feküdj el kényelmesen, és figyelj a légzésedre néhány percig, hogy stabilizáld a szívverésed és a légzésed.

○

16



Nevető jóga

Tippek:

Ne aggódj, ha a nevetés eleinte kényszerítettnek tűnik. A nevető jóga lényege, hogy a szimulált nevetés is ugyanolyan jótékony hatású lehet, mint a spontán nevetés.

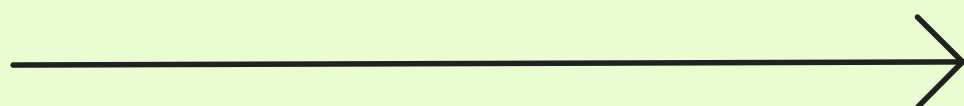
Gyakorolj rendszeresen, akár napi néhány percet is, hogy élvezhesd a nevető jóga előnyeit.

Gyakorolj csoportosan, ha lehetőséged van rá, mivel a közös nevetés fokozza az élményt és erősíti a közösségi kötelékeket.

A nevető jóga egy egyszerű és szórakoztató módja annak, hogy javítsd a hangulatodat és csökkentsd a stresszt. Próbáld ki, és élvezd a nevetés jótékony hatásait!

○

17



Elengedés gyakorlat



Idézd fel, hogy mi jelenleg a legmeghatározóbb stresszfaktor az életedben vagy, ami szorongást okoz számodra.

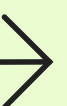
Keress egy darab papírlapot, amire felírod ezt. Nyugodtan írd le az összes kapcsolódó negatív érzelmed, hiedelmed, emlékedet.

Ha ez megvan, hajtsd össze ezt a papírlapot, és vegyél néhány mély lélegzetet. Belégzéskor koncentrálj mindarra, amely épít, szolgál. Kilégzéskor pedig engedj el mindent, amely már nem szolgál. Ezt a gyakorlatot végezd néhány percig.

Ha készen állsz, dobd bele a papírlapot a tűzbe és hagyd, hogy elégjen. Érezd, ahogy elengeded azokat a nyomasztó, frusztráló tényezőket, amelyeket ráírtál.

A lélekben a tűz elem, mint átalakító, transzformáló megjelenéssel bír. A tudatilag jól kontrollált tűz hasznos átalakításokat hajt végre. Ha jól működik a tűzünk, akkor bátorság, önbizalom, tetterő, kreativitás és együttműködési készség jellemez minket.

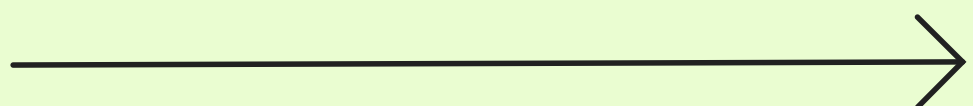
18



Hogyan juss örömet adó hormonokhoz?

19

Dopamin (a jutalom érzése) • Pipálj ki egy feladatot, amit elvégeztél • Gondoskodj magadról • Ünnepeld meg az apró sikereket • Egyél valami finomat	Szerotonin (boldogsághormon) • Simogass meg egy kisállatot legalább 20 mp-ig • Fogd meg egy szeretted kezét • Dicsérj meg valakit • Mozogj egy jót
Oxitocin (A szeretet érzése) • Sportolj • Meditálj • Öleld meg egy szeretted • Legyél kisbaba közelébe • Menj ki a napra	Endorfin (a fájdalomcsillapító) • Ne vess együtt valakivel • Egyél magas kakaótartalmú csokit • Aromaterápia



Hasznos linkek

Légzőgyakorlatok a stressz csökkentése érdekében:

- **Take a deep breath:**

https://www.youtube.com/watch?v=_A0udZPwHxs

- **Breath with Sandy:**

<https://www.youtube.com/watch?v=a4bQBXj0a0Y>



Rövid, 1-2 perces gyakorlatok szorongásoldáshoz:

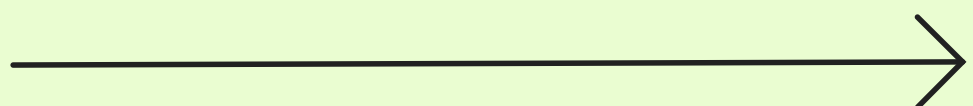
- **annatheanxietycoach:**

<https://www.instagram.com/annatheanxietycoach/>

Komoly, mély gyakorlat a félelmek leküzdéséhez:

- **Tim Ferris - Fear setting**

- <https://www.youtube.com/watch?v=5J6jAC6XxAl>



Ha úgy érzed egyik módszer sem válik be,
bátran kérj szakmai segítséget!

21



- Coach vagy pszichológus felkeresésével megértheted, hogyan kezelheted hatékonyan a túlzott stresszt, és megtanulhatsz stresszkezelési technikákat.
 - Segítséget kaphatsz abban, hogyan csökkentsd a stressz okozta fizikai és mentális tüneteket, és javítsd az életminőségedet.
-

Kapcsolat

Rikter Ádám
Kompetenciafejlesztő-tréner



adamrikter@gmail.com



+36306782987

#

22

Források

- Sapolsky, R. M. (2004). "Why Zebras Don't Get Ulcers." Holt Paperbacks.
- Lupien, S. J., et al. (2009). "Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition." Nature Reviews Neuroscience, 10(6), 434-445.
- Kabat-Zinn, J. (2003). "Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future." Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144-156.
- Li, Q. (2010). "Effect of forest bathing trips on human immune function." Environmental Health and Preventive Medicine, 15(1), 9-17.
- Jon Kabat-Zinn - "Full Catastrophe Living": Jon Kabat-Zinn könyve részletes útmutatást nyújt a mindfulness meditáció gyakorlásához, különösen a stresszkezelésben.
- Dr. Madan Kataria - "Laugh for No Reason": Dr. Kataria, a nevető jóga alapítója, könyvében részletesen bemutatja a nevető jóga technikáit és előnyeit.

#

23