

Mit tehetek, ha elfáradt a lelkem?

Hétévente nekünk is indokolt lenne elmenni egy év szabira...

Oly korban élünk a földön, hogy a pápának kell meghatározni az irgalom évét, hogy irgalmat gyakoroljunk – fogalmazott professzor dr. Bagdy Emőke szakpszichológus, professzor emeritus a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság Hajdú-Bihar Megyei Kirendeltsége Kárpát-medencei Gyermekvédelmi Konferenciáján szerdán.

Úgy bánunk egymással, mint a tárgyainkkal: felhasználjuk, kihasználjuk, eldobjuk. Vagy talán úgy sem? Dehát azokat szervizeljük, napra pontosan tudjuk, mikor következik az olajcsere az autónkban... Mi nem érdemelnénk meg a teljes energiacserét? – kérdezte a hallgatóságát kiemelve, rendkívül fontos, hogy ők, a segítők milyen karban vannak. A segítség oldaláról ugyanis intenzív a fluktuáció – e szakmáknak maga a paradoxon. Időnként rehumanizálni kell a lelkünket – emelte ki.

Nekik ki segít?

A kiegészítés, ami testi, lelki és kapcsolati szinten is jelentkezhet, a segítő hivatást gyakorlókat, a gyermek- és családvédelemben dolgozókat sem kíméli – hangzott el. Nekik ki segít? Hiszen óvni kell saját lelkiállapotukat, „fenn az ember magasán” (Áprily Lajos) kell maradniuk – így a professzor. Mivel nekünk nem adatott meg a munkában hétévente egy szabad év, az öngondoskodásra kell hangsúlyt fektetni, nem megvárni azt, amikor már „ég a ház” – emelte ki.

– Az öngondoskodás azt jelenti, hogy a stresszt, s azokat a kezeletlen állapotokat, amik érnek minket, saját erőből megfelelően kezelni kell. Tudjuk elviselni a rossz, s gyarapítani a jó stresszt. Olyan természetes erő- és örömforrásokra irányítjuk figyelmünket, amelyek egyszerre kellemesek és (egészségvédelem szempontjából) hasznosak. Ezeket nevezzük vitalitásgenerátoroknak. Az ember ma „kapni akar”, de kész elfogadni mindazt, amiért nem kell túl nagy erőfeszítéseket tennie. Ennek szellemében helyezzük középpontba a természetes életerő-serkentő lehetőségeket. Tudjuk, hogy manapság nincs sok időnk tanfolyamokra járni, amelyeken megtanulja az ember a stresszkezelési technikákat. Saját vizsgálataim azt igazolták, hogy nem az idő, hanem a rendszeresség a lényeg. Csupán napi 3-15 percet kell magamnak ajándékoznom, próbálják ki, nem kell nekem elhinni! – fogalmazott Bagdy Emőke.

Egymásnak, egymáson

Amikor beleszorulunk a saját problémáinkba, látásmódunkba, kell a külső segítség, mert egyedül nem tudunk megbirkózni vele. Erre jó a szupervízió, az esetmegbeszélés – mondta a szakember.

– Ventillálj, mondd el, mi nyomaszt! Nyisd ki a lelked házának ajtaját! Köztudott, hogy a benntartott feszültségek más rendszerbe való átkapcsolása lerakódásokat okoz a szervezetben, ami betegségek forrása – hallhattuk.

– Az elmondással megnyithatjuk a szelepet. Belső változások történhetnek: amit kivittünk, letettünk, az már többé nem bánthat minket. A jobb agyfélteke által tárolt, bennünk fortyogó dolgokat, ha megszellőztetjük, objektívvá tesszük, segítünk magunkon, ennek a folyamatnak gyógyító, reperatív hatása van – mondta a professzor, s hozzátette, aki erre képtelen, az írja ki magából a dolgokat, azzal is sokat tesz.

Szóba került az előadáson a placebo hatás is. Folytonos vizsgálatok tárgya a placebo, vagyis mindaz, ami úgy tűnik, mint a valódi orvosi kezelés, de nem az. Ami minden placeboiban közös, az, hogy nem tartalmaz aktív hatóanyagot, mely kihat az egészségre. Ez a hatás jelentkezik egy kapcsolat kialakulása közben. Ha ugyanis két ember kapcsolatba kerül, az egyik megosztja a baját a másikkal, s a kapcsolat erői mindkét oldalról működnek, mindkettő nyitott (a segítő se cipeli be a maga baját a kommunikációba), akkor a tükroneuronok, a hasonló tulajdonságokkal rendelkező idegsejtek képesek úgy egymásra hangolódni, hogy az agy „saját gyógyszert termel”. Tehát maga a kapcsolat felelős az egészséghelyreállító hatásért, a lelkét kiöntő „páciens” gyógyul.

HBN-Barak Beáta

Technikák

1. Napindító felkészülés:

Még mielőtt kinyitnám a szememet, reggel rákészülök a napomra. A jobb agyféltekét használva, hiszen az az érzelmi, a szubjektív agy. Magamba fordulok, megpróbálok leüzenni a testemnek, instrukciót adok a mélységnek, az erőrendszernek. Jó reggelt kívánok magamnak, s tudatom, hogy ma valami jó történik velem, beleteszem az elvárásaimba, hogy észreveszem a jó dolgokat. Ima és köszönet is elhangozhat.

2. Légzéskontroll:

A pánikbetegeknek megtanítják ezt, hogy mentesítsen a negatív energiáktól. Ha feszült vagy, ne hagyd, hogy befolyásolja a tested, az ártalmas feszültséget le kell szerelni. Nagyon egyszerű: 5 hosszú kilégzésből áll.

3. Villámrelaxáció:

Úgynevezett automata önkioldó relaxációs program. Ökölben a kéz, hajlítva a kar, egyszerre minden izmunkat megfeszítjük, majd kiengedjük.