Mi is az a szorongás?

Minden ember számtalan érzelmet és érzést él meg nap mint nap. Ebben a szakaszban sorra veszünk pár ilyen érzést, beleértve a szorongást is, és megmutatjuk, hogy ezek az érzések nagyon is hasznosak, ha a kellő időben és mértékben tapasztaljuk meg őket.

Hidd el, hogy a szorongás teljesen normális és hasznos érzés

Érzéseink a külvilághoz való alkalmazkodást szolgálják, és a legtöbb esetben segítenek megoldani azokat a kisebb-nagyobb problémákat, melyekkel mindennapi életünkben találkozunk. Íme néhány olyan érzés, melyet napi viszonylatban tapasztalunk:

- Harag – mikor valamiféle támadás vagy megaláztatás ér minket.
- Szorongás – ezt akkor érezzük, mikor valamiféle, általunk feltételezett veszély fenyeget.
- Undor – visszataszító vagy gusztustalan dolgok, történések megélése kapcsán érezzük.
- Félelem – ezt a közvetlen veszélyhelyzet váltja ki.
- Boldogság/öröm – pozitív és jóleső dolgok váltják ki.
- Szomorúság/bánat – veszteség vagy kudarc kapcsán éljük meg.

Általában véve a pozitív érzelmek, így például az öröm, jó érzéssel töltik el az embert (mert az eredményességgel vagy valaminek az elérésével hozzuk őket kapcsolatba), a negatív érzelmek, mint például a félelem, viszont rossz érzést keltenek bennünk (mivel ezek a fenyegetettséggel, a támadással és veszteséggel kapcsolódnak össze). Ettől függetlenül minden érzés és érzelem, legyen az pozitív vagy negatív, célja az, hogy segítsen az élethelyzeteket kezelni, azokra reagálni és azokhoz alkalmazkodni.

A szorongás esetében a legtöbb ember éppen ezért hajlandó a velük járó kényelmetlen érzést elviselni, mert segítségével sokkal hatékonyabban oldják meg a mindennapi élet veszélyhelyzeteit és kihívásait. Igen, jól látod: most éppen a szorongás pozitív oldalát próbáljuk megvilágítani. Az 1.1. táblázatban a szorongás előnyeire gyűjtöttünk össze néhány példát a mindennapi életből.

- **Állandóan attól tartunk, hogy valami rossz fog történni:** az ember ilyenkor azt hiszi, az élet csupa keserű dolgot tartogat a számára, pedig valójában nem így van.

A szorongás és a gondolkodásmód közötti átjárás kétirányú: egyfelől a szorongás befolyásolja a gondolkodásmódunkat, másfelől a gondolkodásmódunk okozza a szorongást. Tehát ha nem vagyunk elég óvatosak, akkor a szorongásos érzetek és a gondolkodásunk közötti interakció felett könnyen elveszíthetjük a kontrollt, ami már kóros mértékű szorongást okozhat.



A fent említett jellemzők az *átlagos mértékű szorongás* alapját képezik. És ahogy azt a könyv folyamán végig hangsúlyozni fogjuk, az átlagos mértékű szorongás ugyan kényelmetlen érzés, de a legtöbb esetben rövid ideig tart, és a jövőbeni fenyegetésekre és kihívásokra adott adekvát válasznak számít. A megfelelő mértékű szorongás tehát hasznos dolog, és hozzájárul a jó alkalmazkodóképesség kialakulásához.

Mikortól válik a szorongás komoly problémává?

A szorongás olyan érzés, mely különleges helyzetekben bizonyos célokat szolgál. Habár a szorongás nem kifejezetten kellemes érzés, a legtöbb ember képes kordában tartani. Mondjuk úgy, képes szükség esetén bekapcsolni, majd kikapcsolni magában a szorongást, ha már nincs szüksége rá. De vannak olyanok is, akikben a szorongás olyan méreteket ölt, hogy állandó jelleggel kellemetlen érzésük van miatta. Az ilyen emberekben olyannyira elhatalmasodik a szorongás, hogy azzal kelnek és fekszenek.

A kérdés tehát, hogyan válik a szorongás hasznos és előnyös érzésből problémává?

Hogyan hatalmasodik el rajtunk a szorongás?

A szorongás elhatalmasodásának több összetevője is van:

- **Túlzott figyelem a szorongásra:** amikor ránk tör a szorongás, olyan mértékben fókuszálunk erre az érzésre, hogy ettől az csak egyre rosszabbá és elviselhetetlenebbé válik.
- **Szabályok és feltevések:** szabályokat állítunk fel, és előfeltevésekkel élünk azzal kapcsolatban, mi a teendő, ha valami fenyegető

Tervezd meg céljaidat

Mikor a céljaidat tervezgeted, először is gondold át, mi az, amitől meg szeretnél szabadulni az életben, és mi az, ami hiányzik belőle.

Lehetséges, hogy van róla fogalmad, milyennek képzeled a dolgokat az életedben, de nem tudod ezt szavakba önteni; vagy teljesen világosan meg tudod mondani, mit *nem* szeretnél érezni többet, de abban már nem vagy biztos, hogy nézne ki az életed, ha nem éreznéd, amit most érzel. Lehetséges, hogy tele van már a hócipőd azzal, ahogy éppen érzed magad, vagy valami különleges okod van arra, hogy megtanuld a szorongásodat kezelni.



Légy biztos abban, hogy a szorongásod leküzdésével kapcsolatos célok a te saját céljaid – olyan dolgok, amiket te akarsz elérni, és nem olyanok, melyeket mások kényszerítenek rád. Sokkal több esélyed van ugyanis olyasmit elérni, ami neked fontos.

Mi lenne, ha egy nap úgy ébrednék, hogy nem szorongok?

Gondolj erre a lehetőségre: milyen lenne az életed, ha egyszer csak nem szoronganál többet? Nyugodtabbnak éreznéd magad? Boldognak? Kipihentnek, kisimultnak?

Ha akkor találkoznánk veled, mikor ezt a nyugalmas, kiegyensúlyozott életet éled, vajon miben lenne ez más, mint amilyet most élsz, mit tennél másképp? Milyennek látnánk?

És ha most arra kérünk, szedd össze, hogy milyen gondolatok futottak át az agyadon, elkezdheted megrajzolni magadban azt a képet, hogy milyen életet szeretnél élni, és körvonalazhatod a céljaidat a szorongásod csökkentése érdekében.

Hogyan mérhető a szorongás?

Honnan tudhatod, hogy a szorongásod csökkent, vagy netán el is múlt? Gondold át, milyen érzések kerítenek hatalmukba, mikor szorongsz. Milyen gondolatok törnek rád, hogy érzed magad a bőrödben? Szorongásod mértékét egy pofonegyszerű módszer segítségével is meghatározhatod. Használj egy képzeletbeli 10-es skálát, melyen a 0 a szorongás teljes hiányát, a 10 pedig a lehető legnagyobb szorongást mutatja, amit még éppen el tudsz viselni. A közbülső számok az egyre

Hogyan is működnek a félelmek?

Gondolj arra, amitől a legjobban félsz. Milyen gondolatok és belső képek járnak együtt ezzel a félelemmel? Milyen testi reakciókat váltanak ki benned ezek a gondolatok és belső képek? Hogyan reagálsz minderre?

Az evolúció során kialakult „harcolj vagy menekülj” reakció egyfajta válaszreakció a vészhelyzetekre. Testünk felismeri, hogy veszélyben vagyunk, és a helyzet függvényében arra késztet bennünket, hogy a következő három dolog közül az egyiket válasszuk:

- Védjük meg magunkat.
- Gyorsan meneküljünk el.
- Vegyünk fel olyan testhelyzetet, melyben a lehető legkevesebb figyelem terelődik ránk, mindezt annak reményében, hogy a veszély magától el fog múlni.

Mikor félünk vagy megijedünk, a testünk különböző kémiai anyagokat termel, például adrenalint, noradrenalint és cortisolt, melyek testünkben bizonyos változásokat hoznak létre. A következőkben felsorolunk néhány fontosabb testi elváltozást, melyeket a félelem vált ki, és leírjuk azt is, hogy ennek mi az oka. Miközben olvasod a felsoroltakat, gondold végig, hogy amikor szorongsz, nálad mely testi reakciók fordulnak elő. (Ha a tűktől vagy a vértől tartasz, egészen másféle testi reakcióid lehetnek. Erről lásd a következő, „A vértől és a tűtől való félelem leküzdése” c. szakaszt.)

- **Élesebb lesz a látásod.** Kitágulnak a pupilláid, ezért még sötétben is sokkal élesebben látsz.
- **A szőrszálaid égnek állnak.** Érzékenyebben reagálsz a környezetedre, és (elméletileg) nagyobbnak látszol, hogy megfélemlítsd az ellenfeled.
- **Hevesen ver a szíved.** Felgyorsul a szívverésed, hogy a főbb szervek és az izmok nagyobb megterhelést is elbírjanak.
- **Szaporábban lélegzel.** Tüdőd, légcsöved és orrlyukaid kitágulnak, hogy több oxigén áramolhasson a szervezetedbe, amely így kitartóbban és gyorsabban tud dolgozni. A többlet oxigén arra is jó, hogy hangosabban tudj kiáltani vagy sikoltani!
- **Kiszárad a szád, és úgy érzed, vécére kell menned.** A kötőszövetek aktiválódnak, ezáltal azonnal extra energiák szabadulnak fel, közben pedig olyan szervek – mint az emésztőszervek –, melyek az adott szituációban nem létfontosságúak, leállnak. Ennek következtében a szádban kevesebb lesz a nyál, és megnyílhatnak a belek és a hólyag. A vizelési inger hatására könnyebbnek és mozgékonyabb-

Ha többet akarsz olvasni arról, hogyan határozhatod meg, mitől is félsz, és hogyan elemezheted szorongásos reakcióidat, nézd át a 2. fejezetet.

Birkózz meg félelmeiddel ésszerű módon

Ebben a szakaszban megtanítunk, hogyan birkózhatsz meg a félelmeiddel egy egyszerűen megérthető és saját igényeidre szabható módszer segítségével.



A szabály egyszerű: *tegyél meg* olyan dolgokat, amiket el szoktál kerülni, és *ne tegyél* olyanokat, amiket ezek helyett legszívesebben tennél. Mindezt lépcsőzetes, egymásra épülő rendszerben – és természetesen csak akkor, ha biztonságosnak érzed!

Létrát építünk

Ahhoz hogy sikeresen leküzdhesd félelmeidet, *fokról fokra* kell bevezetned az életedbe az eddig elkerült dolgokat, közben a lehető legjobban csökkentve a szorongásodat, és mindezt anélkül, hogy elkerülnéd a számodra félelmetes helyzeteket.



Íme egy kétlépcsős folyamat, melynek segítségével elkezdhetsz szembenézni a félelmeiddel (az elemzésről és a szorongástérképről többet tudhatsz meg a 2. fejezetben).

1. **Írd fel azokat a dolgokat, amiket el szoktál kerülni, mert kapcsolatba hozhatók a félelmeddel.**
2. **Ezután létraszerűen építsd fel őket, a legkönnyebbel kezdve, a legnehezebbel a tetején.**
   A létrád tetején lévő dolognak meg kell egyeznie azzal, amit szorongásod csökkentésére meghatároztál. Vess egy pillantást a 3. fejezetre, ahol a Kézzelfogható célokról és a szorongásskáláról van szó.

A 4.1. táblázatban található Létra munkalapot kitöltheted vagy akár ki is másolhatod.

Vágjuk el az utánpótlási vonalat

Az erdőtűzhöz hasonlóan az aggodalmaskodás sem tud tovább terjedni, ha elvágjuk az utánpótlási vonalát, más szóval megszüntetjük azt, ami táplálja. Ebben a szakaszban az aggodalom legfőbb „tüzelőanyagait" vesszük sorra, aztán elő az oltószerekkel!

Az aggodalom hasznos dolog – hiedelem vagy igazság?

Az ember általában azért tesz bizonyos dolgokat, mert azt gondolja róluk, hogy megérik a fáradtságot, még akkor is, ha van árnyoldaluk. Például azért jár edzőterembe, mert azt gondolja, hogy attól fitt és egészséges marad, bár ez sok pénzbe kerül neki és néha fájdalmas is. Sokan így vannak az aggodalommal is. Annak dacára, hogy sok költséges és fájdalmas aspektusát ismerik, mégis hisznek abban – még ha titokban is –, hogy az aggódás megéri.

A 6.1. táblázatban az aggódás mellett és ellen szóló leggyakoribb érveket gyűjtöttük össze.

6.1. táblázat. Az aggódás mellett és ellen szóló érvek

Mellette	*Ellene*
Segít, hogy mindenre felkészült legyek.	Letaglóz.
Segít a problémák megoldásában.	Elveszek benne, mint a mocsárban.
Azt jelzi, hogy odafigyelek.	Időpazarlás.
Mozgásban tart.	Nem hagy aludni.
Segít megküzdeni a rossz dolgokkal.	Fáradt, feszült és nyugtalan leszek tőle.
Biztonságban érzem magam tőle.	Idegesít másokat.



Te milyen érveket tudsz felsorakoztatni az aggódás mellett és ellen? Készíts te is ilyen táblázatot, ahol felsorolod az aggódással kapcsolatos hiedelmeidet. Ha volna olyan módszer, melynek segítségével az aggódás minden remélt előnyét élvezhetnéd, a hátrányait viszont nem kéne elszenvedned, szívesen kipróbálnád? Hát persze, ki nem? Az a hit, hogy az aggódás hasznos dolog, még inkább táplálja az aggódást.



Próbálj olyan módszereket keresni, melyek segítségével ugyanazt a pozitív hatást éred el, melyet szerinted az aggódás elér: például fektess abba energiát, hogy olyan módszereket dolgozol ki, melyek segítségé-

Negatív gondolkodási sémák

A 2. fejezetben segítettünk elkészíteni szorongásnaplódat, melybe szorongásos vagy nyugtalan állapotodra jellemző gondolataidat, érzéseidet, testi reakcióidat és viselkedésformáidat jegyezhetted fel. Azt is javasoltuk, hogy egy héten keresztül jegyezd le a különböző nehéz helyzetekre adott reakcióidat. Az ott összegyűjtött információkat most arra használhatod, hogy feltérképezd a szorongásod fenntartásáért felelős szabályok és hiedelmek rendszerét.



A szorongástérképet és szorongásnaplót kétféleképpen is felhasználhatod gondolkodás- és viselkedésmintáid feltérképezéséhez:

- Nézd át az egy héten keresztül vezetett szorongásnaplót, és próbálj benne felfedezni újra és újra felbukkanó mintákat a gondolkodásodban és a reakcióidban.
- Válassz ki egy olyan szituációt a naplóból, melyet különösen nehéznek éreztél, és gondold végig, éreztél-e hasonlóan máskor is, és hogyan reagáltál.

Mikor a szorongásnaplódat nézegeted, keress olyan ismétlődéseket és mintákat, melyek gondolkodásmódodat meghatározzák, mivel ezek az ismétlődések olyan mélyebben gyökerező szabályokra és hiedelmekre utalnak veled és a téged körülvevő világgal kapcsolatban, melyek szerepet játszhatnak szorongásod fenntartásában.

Megfigyelhető olyan séma a gondolkodásodban, mely összefüggésbe hozható a szorongással? Írd le, mit gondolsz erről. Ne gondolkozz azon, vajon jó vagy rossz-e a válaszod, csak írd le.



Joanne jól végzi a munkáját és szeretik a kollégái, ő mégis gyakran szorong, ha egy tárgyaláson beszélnie kell vagy prezentációt kell tartania a munkahelyén. Joanne észrevette, hogy ilyenkor az a gondolat szokott átfutni az agyán, hogy biztos el fog valamit rontani, és hogy mit gondol majd róla a főnöke és a munkatársai. Joanne mindig nagyon szorong, ha hibázik a munkájában. Ez a visszatérő gondolati séma arra utal, hogy Joanne valószínűleg maximalista, és úgy gondolja: „Mindig maximálisan kell végeznem a munkámat."

Simon nagyon szeret együtt lenni a barátnőjével, de sokat aggódik amiatt, hogy a kapcsolatuk nem fog túl sokáig tartani. Simon ezért állandóan hívogatja a barátnőjét, és folyton SMS-eket küldözget neki, szóval nagyon pedálozik, hogy a lány megkedvelje őt. Simon különösen akkor szorong, ha a barátnője nem veszi fel a telefont, és rögvest az jut az eszébe, hogy biztos el fogja hagyni. Ez a gondolkodásminta arra utal, hogy Simonnak az elfogadással kapcsolatban van egy alaphiedelme:

Légy megfelelő, ne tökéletes

A maximalisták szabályrendszere azt mondja, hogy mindent tökéletesen kell csinálniuk, de ez paradox módon azt eredményezi, hogy egy adott feladatot lassabban végeznek el, és adott időn belül kevesebbet tudnak teljesíteni. Például egy maximalista későig bent marad a munkahelyén, sokkal több ideig dolgozik egy feladaton, mint a kollégái. A hosszú távú veszteség így nagyobb lesz, mint a rövid távú haszon: ha minden erőddel azon vagy, hogy néhány feladatot tökéletesen megoldj, közben lemaradhatsz egy sereg más dologról, amit szintén elvégezhetnél, a meghosszabbított munkaidő pedig hosszú távon kimerültséghez vezet.

Tehát ahelyett, hogy tökéletes kívánsz lenni, érd be azzal, hogy megfelelsz. Ezen azt értjük, hogy ha mindig a legjobb akarsz lenni, az nem a legjobb stratégia. Ha rugalmasan kezeled azt, ami egy bizonyos feladat elvégzéséhez szükségeltetik, könnyebben meg tudsz küzdeni a szorongásoddal. A rugalmasság itt azt jelenti, hogy a különböző feladatokat más és más mérce szerint végzed el: vannak ugyanis olyan tevékenységek, melyek teljes erőbedobást kívánnak, és vannak olyanok, melyeket nem kell olyan komolyan venni.

Ha valamit sokkal alacsonyabb mérce szerint végzel el, mint szoktad, ezzel le tudod ellenőrizni, mennyire volt reális a magasabb mérce. Ha azt mondjuk, érd be azzal, hogy megfelelsz, ez azt jelenti, hogy reálisan látod a korlátaidat – és szorongás nélkül hosszú távon jobban fogsz tudni teljesíteni.

Felejtsd el a „szuperhős” karaktert – az emberfeletti erőt, a gyorsaságot, a kitartást és a szigorú erkölcsi normákat – ezek filmekbe meg képregényekbe illő dolgok. Ha tehát azon kapod magad, hogy „szuperhős” akarsz lenni (sokkal több feladatot vállalsz magadra, mint amennyit el lehet végezni, kínosan ügyelsz arra, hogy soha ne kövess el hibát, mindent az irányításod alá akarsz vonni, és mindenki munkájáért felelősnek érzed magad), akkor meg kell tanulnod ellenállni ennek a késztetésnek.



Gyűjtsd össze, milyen feladatokat kell elvégezned a következő héten (például prezentációt kell írnod a munkahelyedre, venned kell valami ajándékot a barátod születésnapjára, rendet kell tenned a lépcső alatti szekrényben). Aztán minden egyes feladat mellé írd oda, reálisan mennyi idő kell az elvégzésükhöz (sorrendben például 3 óra, 20 perc, másfél óra). Végül mikor a következő héten nekifogsz az egyes feladatoknak, kísérletképpen próbáld tartani magad ezekhez az időtartamokhoz. Írd le, mennyire volt könnyű vagy nehéz betartanod ezeket. Mit tanulhatsz ebből a saját mércéidre vonatkozóan? És mi a helyzet a „tökéletes helyett megfelelő” kitétellel?

Haladjunk tovább az úton: további hasznos források

Ha már elolvastad ezt a könyvet, és még mindig úgy érzed, elkelne egy kis plusz segítség, a következő könyveket és weboldalakat ajánljuk a figyelmedbe:

Könyvek:

- Lajkó Károly: *A viselkedésváltoztatás elmélete és gyakorlata. Viselkedésünk és lelki egyensúlyunk.* Medicina, Budapest, 2008.
- Perczel Forintos Dóra–Mórotz Kenéz: *Kognitív viselkedésterápia.* Medicina, Budapest, 2010.
- Perczel Forintos Dóra–Kiss Zsófia: *Higgyünk a szemünknek – Kognitív viselkedésterápiás esettanulmányok.* ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2010.
- Peurifoy, Reneau Z.: *Szorongás, fóbiák, pánik. Hogyan legyünk úrrá félelmünkön?* Medicina, Budapest, 2010.

Weboldalak:

- `www.semmelweis.hu/klinikai-pszichologia`
- `www.panikbetegség.org`
- `www.vikote.hu`

Mentálhigiénés szolgáltatások és terapeuták:

- Magyar Viselkedéstanulmányi és Kognitív Terápiás Egyesület (`http://vikote.hu/vikote.hu/page/`)

A szorongást kísérő problémák kezelése

Sokak számára a szorongás különálló probléma, mások viszont úgy gondolják, kéz a kézben jár a következő nehézségekkel:

- rossz közérzet és depresszió;
- nyugtalan alvás;
- felelősségvállalásról alkotott tévképzetek: például, hogy minden rosszért te vagy a hibás;
- túlzott alkoholfogyasztás;
- antidepresszánsok túlzott mértékű használata.

Lehetséges, hogy ezek a kísérő problémáid azonnal eltűnnek, amint kezdesz felülkerekedni a szorongásodon, ha azonban megmaradnak és gátolnak a gyógyulásban, olvass tovább, hogy ezekkel is sikeresen meg tudj küzdeni.

Depresszió kezelés

Néhányan, akik szorongással küzdenek, szenvednek a rossz közérzettől és a depressziótól is. Hogy melyik alakul ki előbb, azt nehéz megmondani. Vannak, akiknél egy hosszabb depressziós fázis szorongáshoz vezet, másoknál a depresszió épp a hosszas szorongás következménye, néha pedig ez a két dolog végig egymással karöltve jár.

A depresszió néhány tünete, melyekre figyelni kell:

- Rossz a közérzeted, és reményvesztett vagy.
- Alig érdekel már, és vajmi kevés örömödet leled olyan dolgokban, amiket régebben élveztél.
- Nem szereted magad.
- Alvási nehézségeid vannak.
- Energiahiányban szenvedsz.
- Sokkal többet vagy kevesebbet eszel, mint azelőtt.
- Küzdelmet okoz bármire is odafigyelni.
- Lustának és enerváltnak érzed magad, vagy épp fordítva, hiperaktív és nyughatatlan vagy.
- Halállal kapcsolatos gondolataid támadnak, és úgy érzed, mindegy, hogy élsz-e, vagy nem.

Ha ezek közül a tünetek közül bármelyik jelentkezett nálad az elmúlt körülbelül két hétben, méghozzá annyira intenzíven, hogy az befolyásolta a mindennapjaidat, akkor azt javasoljuk, fordulj orvoshoz.



Mikor az ember depressziós, sokszor annyira kétségbe esik, hogy kárt akar tenni saját magában. Ha te is így érzel, ne feledd, van segítség – fordulj szakemberhez.



Az Országos Egészségfejlesztési Intézet ajánlása szerint, akinél a depresszió és a szorongás is diagnosztizálható, annál a depressziót kell előbb kezelni. Ha nálad is mindkét probléma fennáll, fordulj egészségügyi szakemberhez, és beszéld meg vele, mi a teendő.

A jó alvás titka

A szorongás és az alvászavar sokszor járnak kéz a kézben. A szorongó ember nehezen alszik el, és nehezen tud mély álomba merülni, hiszen állandóan rágódik valamin. Vagy épp ellenkezőleg: állandóan felpattan, és összevissza járkál, túl könnyen felébred, és nem tud visszaaludni. Az alvászavarok miatt fáradtabbnak és nyugtalannak érzed magad, és sokkal kevésbé tudsz megbirkózni a másnap kihívásaival, ami szintén hozzájárul a szorongás fennmaradásához.

Előre az egészséges életmód felé

Ha testileg, érzelmileg, társadalmi és társas kapcsolataidban is rendben vagy, az hozzásegít ahhoz, hogy jól érezd magad, ez pedig segít a szorongás elleni küzdelemben.



Készíts egy „öngondoskodás” csomagot – azaz sorold fel, mik azok a dolgok, amelyek a leginkább hozzájárulnak testi és lelki egyensúlyod fenntartásához. Ezután már csak arról kell gondoskodnod, hogy ezeket a mindennapokban is szem előtt tartsd. A listán a következő dolgok szerepelhetnek például: minden héten találkozom a barátaimmal, elkezdek valami hobbit, amit élvezek, és időről időre megengedek magamnak egy-egy jó, hosszú alvást. Hajrá! Megérdemled!

Mozogj sokat és légy aktív

A rendszeres mozgás csökkenti a szorongást és jobb közérzetet biztosít. Egyes felmérések azt igazolják, hogy a jelentős mértékben szorongó emberek kevesebbet mozognak, de ha valaki rendszeres, strukturált mozgásba kezd, az pozitív hatással lehet a szorongásos tünetekre és közérzetjavító hatása is van.

Szoríts egy kis időt a testmozgásra – nem számít, mit csinálsz, de kedvvel csináld, és ne hagyd abba!



Rendszeres testmozgást könnyebb másokkal együtt végezni. Ismerkedj meg új emberekkel, csatlakozz a helyi sportklubhoz vagy járj el tornázni!

Tanuld meg uralni a stresszhelyzeteket

Senki nem él stresszmentes életet. Ha azonban kellő időben észrevesszük, mikor kerülünk súlyos stresszhelyzetbe, megfelelő időbeosztással, valamint egészséges szokások kialakításával uralni tudjuk ezeket a helyzeteket.

- **Ismerd meg a „nemet mondás” erejét.** Ha azért stresszelsz, mert túl sokat vállalsz a munkahelyeden vagy otthon, egyszerűen tanulj meg nemet mondani. Ha hozzászoktál ahhoz, hogy mindent elvállalj, lehet, hogy nehéz lesz bizonyos feladatokat visszautasítani, de ha mégis megteszed, akkor több időd marad azokra a dolgokra, melyek a legfontosabbak. Gyakorold a „nemet mondást”, és arra is legyen időd, hogy észreveszed ennek előnyeit! Biztosan nagyszerűen teljesítesz, de nem feltétlenül kell mindent neked csinálnod.

A szorongás nem ártalmas

A szorongás egy sor mentális és testi tapasztalással áll összefüggésben, melyek azonban teljesen normális reakciók bizonyos élethelyzetekre. Ne gondold, hogy a szorongáskor jelentkező gondolatok és érzések (például hogy minden veszélyesnek és fenyegetőnek tűnik) arra utaló jelek, hogy megőrültél, vagy hogy a testi tünetek (például ha izzadsz vagy a szíved hevesebben ver) azt jelenti, hogy beteg vagy.

A szorongás nem egy kellemes érzés, de teljesen ártalmatlan. Emlékeztesd magad erre a tényre, mikor szorongás gyötör, és mondogasd magadnak: „Még ilyen érzések mellett is képes vagyok azt tenni, amit tennem kell."

Lapozz az 1. fejezethez, ahol még több információt találsz arra vonatkozóan, hogyan befolyásolja a szorongás a testi-lelki állapotodat.

Az elkerülés elkerülésének művészete

Ha elkerülsz bizonyos dolgokat, azzal csak fenntartod a szorongást. Nem arra gondolunk, hogy nem mész át bekötött szemmel az úttesten, ezt persze mindenki elkerüli. Hanem arra, ha olyan dolgokat kerülsz, amit mások veszélytelennek tartanak. Ebben az esetben valahogy kezelned kell a szorongásodat.

Ha beleviszed magad olyan helyzetekbe, melyektől alapból félsz, akkor egyre jobban hozzászoksz ezekhez a helyzetekhez, és a szorongásod csökkenni fog. Arra is rá fogsz jönni, hogy túlbecsülted a helyzet veszélyességét (erről lásd a következő szakaszt). Lapozz a 4. fejezethez, ahol többlépcsős módszert ajánlunk a félelmeiddel való megbirkózáshoz.

Mindig győződj meg arról, hogy az aggodalmadnak van alapja

A szorongás a fenyegetettségre vagy veszélyhelyzetre adott normális reakció. Ha meg vagy arról győződve, hogy kifejezett veszély leselkedik rád, vagy fenyegetve érzed magad, a szorongás teljesen érthető és normális reakció. Akkor van baj, ha a veszélynek hitt dolog igazából nem is veszély, vagy ha nem olyan mértékű, mint amilyennek gondolod. A kérdés ilyenkor mindig az, vajon nem becsülöd-e túl a veszélyhelyzetet? Ezért hasznos, ha megvizsgálod az általad tényként kezelt dolgokat.

Hintsd szét a kedvesség magvait

Kutatások bizonyítják, hogy ha másokkal kedvesek vagyunk, az pozitív hatást vált ki bennünk, és jobb lesz tőle a közérzetünk. Jobban el tudjuk magunkat fogadni, és a többi ember nagy valószínűséggel szintén kedves lesz hozzánk. Tehát tégy meg mindent azért, hogy másokon segíthess, és légy mindenkivel kedves. Talán egy idősebb rokonod örülne, ha meglátogatnád; az egyik munkatársadnak örömet szereznél egy kis dicsérettel; vagy fel tudnád vidítani az egyik ismerősödet egy e-maillel vagy képeslappal.

Jegyezd fel magadnak, milyen hatással voltak ezek az apró kedvességek az érzéseidre, gondolataidra. És ha úgy tűnik, segítettek, akkor nosza, folytasd őket!

Étkezz egészségesen, aludj jól, és mozogj sokat

Ha eleget foglalkozol a testeddel, az hatással lesz szellemi képességeidre és lelki egészségedre is. Valószínűleg te is tudod, mi tesz jót a testednek: a kiegyensúlyozott étrend, a rendszeres mozgás és az elegendő, mély alvás. Sok embernek azonban érthető módon néha nehezére esik a teste számára legkívánatosabb döntéseket meghozni.



Viselkedésterápiás kísérletként egy hétig változtass valamit az étrendeden, az alvási szokásaidon, a rendszeres mozgásod időtartamán, és figyeld meg, ez milyen hatással lesz a testi-szellemi állapotodra. Például fordíts több időt a rendszeres mozgásra, vagy hajts végre kivitelezhető változásokat az étrendedben. Írd le, mi történik, és a kísérlet végén összegezd az elért hatást. Ha úgy véled, ezek a változtatások segítenek, a jövőben hosszú távon is beépítheted őket az életedbe.

Az egészséges életmódról a 8. fejezetben olvashatsz bővebben.

Tervezd meg az életedet öt évre előre

Ha világos elképzelésed van arról, merre szeretnéd az életedet kormányozni, az segít a jó irány megtartásában.



Keress egy nyugalmas helyet, ahol senki nem zavar, hunyd be a szemed, és képzeld el, hogy öt év eltelt, és elég jól alakult az életed. Tedd fel magadnak a következő kérdéseket: