

Hogyan szelídítsd meg a szorongást?

Gyakorlati tippek a belső
nyugalomhoz

A **szorongás** alapvetően egy **természetes emberi reakció** a minket érő, fenyegetőnek érzékelt vagy bizonytalanságot okozó ingerekre. Ez egyfajta belső feszültség, amelyet gyakran kísérnek negatív gondolatok és testi tünetek.

A szorongás eredeti „szándéka”, hogy **felkészítsen és megvédjen minket a kellemetlen élményektől** - ehhez azonban nem mindig a legmegfelelőbb „eszközöket” választja. Bár bizonyos szintű szorongás normális és akár hasznos is lehet (például motiválhat minket a teljesítményre vagy a veszélyek elkerülésére), túlzott vagy tartós jelenléte megnehezítheti a mindennapi életet.

Egy-egy konkrét helyzethez kapcsolódó, nem folyamatosan fennálló, a mindennapi életet nem akadályozó szorongás normális - viszont **ha tartóssá válik, rontja az életminőséget, mert akadályoz a mindennapi tevékenységeidben, vagy éppen a hozzá kapcsolódó testi és/vagy kognitív tünetek** (például állandó negatív gondolatok, koncentrációs nehézségek) **nagyon gyakoriak és/vagy intenzívek, mindenképpen érdemes szakemberhez fordulni!**

Az ebben a munkafüzetben szereplő, a szorongás csökkentésében segítséget nyújtó ötletek, gyakorlatok nem helyettesítik a terápiás segítséget.

A **szorongás** nem egy szimpla érzelem, inkább egy komplex reakcióként, állapotként lehetne meghatározni, aminek vannak **érzelmi, kognitív és testi** jellemzői is.

Mivel ez a három komponens (érzelem-gondolat-testi érzetek) **szorosan összefügg**, sokszor nem is tudjuk, melyik volt előbb, már csak a kialakult állapotot észleljük magunkon.

Ha szeretnénk a szorongásunkra hatni, megtehetjük ezt **a testünk és a gondolataink felől közelítve** is.

A test felől:

- testmozgás: edzés, futás, séta, tánc, jóga, stb
- légzőgyakorlatok
- relaxáció: pl. autogén tréning, progresszív relaxáció

A gondolataink felől:

- írás, naplózás
- bátorító mondatok önmagunknak
- meditáció, mindfulness gyakorlatok

A szorongás kezelése - a testünk felől

Légzőgyakorlatok

A légzés hatással van a pulzusunkra, a vérnyomásra, és az idegrendszerünkre - ezért is ajánlják az elsők között, ha szorongás vagy stressz kezeléséről van szó.

A belégzés izom-összehúzóddással és a pulzusszám emelkedésével jár, míg a kilégzés az izmok elernyedésével és a pulzusszám csökkenésével. Tehát minden belégzés kicsit gyorsítja a szívritmust és élénkítően hat, míg minden kilégzés kicsit lassítja, nyugtatóan hatva ezáltal a szervezetünkre.

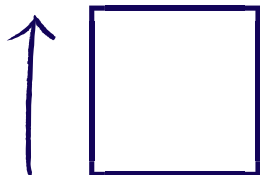
Ha arra van épp szükségünk, hogy megnyugodjunk, érdemes a kilégzésre koncentrálni, és azt elnyújtani, meghosszabbítani. Kipróbálhatod ehhez a következő légzőgyakorlatokat:

- **4-7-8 légzés**
 - **4-ig** számolva lélegezz be,
 - **7** számolásig tartsd bent a levegőt,
 - majd **8-ig** számolva lélegezz ki.

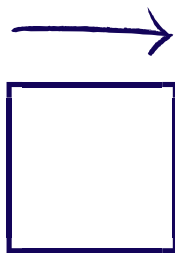
Ismételd meg ezt 5-6 körben.

- **Négyzetlégzés**

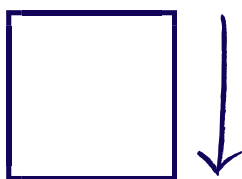
Képzeld el egy négyzetet! Vizualizáld, ahogy a négyzet bal oldalán felfelé haladsz, és közben 4-ig számolva belélegzel!



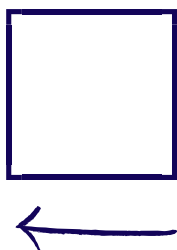
Most tartsd bent a levegőt 4 számolásig, és haladj a négyzeten balról jobbra képzeletben!



Fújd ki a levegőt 4 számolás alatt, miközben fentről lefelé tartasz a képzeletbeli négyzet jobb oldalán!



Végül ismét tartsd bent a levegőt 4 számolásig, és haladj jobbról balra a négyzeten képzeletben!



Ismételd meg a gyakorlatot 5-6 alkalommal!

- **Váltott orrlyukú légzés**

Emeld fel a jobb kezedet az arcod elé, és használd az egyes ujjakat így:

- A **hüvelykujj**at helyezd a jobb orrlyuk elé, hogy szükség esetén befoghasd azt.
- A **gyűrűsujj**ad a bal orrlyuk befogására szolgál.
- A **mutató- és középső ujj**ad pihenhet a homlokod közepén vagy behajlíthatod őket.

1. Zárd le a jobb orrlyukadat a hüvelykujjaddal. Lélegezz be lassan és mélyen a bal orrlyukadon keresztül.
2. Zárd le a bal orrlyukadat a gyűrűsujjaddal, miközben elengeded a jobb orrlyukadat. Lélegezz ki teljesen a jobb orrlyukadon keresztül.
3. Most lélegezz be a jobb orrlyukadon keresztül. Zárd le a jobb orrlyukat a hüvelykujjaddal.
4. Engedd el a bal orrlyukat, és lélegezz ki teljesen a bal orrlyukadon keresztül.

Ez egy teljes kör: **bal orrlyukon belégzés → jobb orrlyukon kilégzés → jobb orrlyukon belégzés → bal orrlyukon kilégzés.**

Ismételd meg a gyakorlatot 5-10 alkalommal, vagy ameddig kényelmes! A légzés legyen lassú, egyenletes és nyugodt.

Relaxáció

- *Progresszív relaxáció*

A progresszív relaxáció egy aktív relaxációs technika, alkalmazása során tudatosan megfeszítjük és ellazítjuk a testünk egyes izmait. A tudatos feszítés hangsúlyosabbá teszi a lazulás érzését, emellett pedig megismerhetjük az izmaink feszességi fokozatait.

Az alábbi QR-kód beolvasásával kipróbálhatod ezt a relaxációs módszert:



- *Autogén tréning*

Az autogén tréning a test-lélek közötti kölcsönhatáson alapszik: segít ellazítani a testet, ami a lelkiállapotra is hatással van, ellazulást és megnyugvást eredményez.

A következő hanganyagban Te is kipróbálhatod - olvasd be telefonoddal a QR-kódot!



A szorongás kezelése - a gondolataink felől

Írás, naplózás

Amikor szorongunk, tele lehet a fejünk gondolatokkal, rágódhatunk - ilyenkor jó ezeket a belső tartalmakat valahogy kívülre helyezni, „kitenni”. Ezt egyszerűen megtehetjük az írással.

Az írás segít azonosítani, megnevezni és tágabb összefüggésbe helyezni az érzelmeinket, agyi kapacitást szabadít fel, és segít jobban rálátni a problémákra, ugyanis ha leírunk valamit, az sokkal kézzelfoghatóbbá, ezáltal pedig kezelhetőbbé válik, mint ameddig csak a fejünkben kering gondolatként.

Írni lehet:

- rendszeresen, naplószerűen
- alkalmilag, problémás helyzetek, nehéz érzelmek megjelenésekor
- automatikusan: ami és ahogy jön, nem foglalkozva a helyesírással, mondatszerkesztéssel
- írhatunk levelet: másnak, vagy akár magunknak

Bármelyik írásunkat megsemmisíthetjük később, nem kell senkinek megmutatni, nem kell „elbíráltatni”, véleményeztetni.

Bátorító mondatok önmagunknak

A belső monológunk, az, ahogyan saját magunknak értelmezzük a helyzeteket és ahogy magunkkal beszélünk, nagyon meghatározó. Ha szorongás esetén olyan gondolatokba bonyolódunk, mint "Ez szörnyű", vagy "Most miért szorongok, nem kéne így éreznem magam", azzal tovább mélyítjük ezt az érzést.

Ha viszont olyan mondatokat fogalmazunk meg magunknak, amik megnyugtатnak és bátorítanak, segíthetjük magunkat a nehéz érzések elviselésében, és megtapasztalhatjuk, hogy tudunk létezni ezekkel a nehéz érzésekkel együtt is.

Ilyen bátorító mondatok lehetnek a következők:

- *A szorongás nem veszélyes, csak kellemetlen.*
- *Nem kell menekülnöm az elől, amit érzek. Kellemetlen ugyan, de idővel elmúlik.*
- *Mindenki átél időnként szorongást - ez egy teljesen emberi érzés.*
- *Attól még, hogy szorongok, tudom csinálni a dolgaimat.*
- *Ezek csak érzések - ahogy jöttek, úgy el is mennek majd.*
- *Ez az állapot és ezek az érzések nem tartanak örökké.*
- *A szorongáshoz kapcsolódó tüneteim rég berögzült szokásminták - nem várhatom el magamtól, hogy egyik napról a másikra eltűnjenek.*

Öt érzékszerv gyakorlat

Amikor szorongunk, általában olyan gondolataink támadnak, amik még tovább erősítik ezt az érzést, és könnyedén berántanak minket egy negatív gondolatspirálba.

Ahhoz, hogy ebből kiszakadjunk, segítségül hívhatjuk az érzékszerveinket, és az általuk közvetített élményeinket. A közvetlenül az érzékszerveinken keresztül történő tapasztalás sokkal jobban a jelenben tart minket, mint amikor gondolkodunk valamiről.

Az Öt érzékszerv gyakorlattal vissza tudjuk irányítani a figyelmünket a jelen pillanatra, saját magunkra, és lecsendesíthetjük a kavargó elménket.

Ehhez nem kell mást tenned, mint:

- megfigyelni magad körül 5 dolgot, amit láatsz,
- keresni 4 dolgot, amit meg tudsz tapintani,
- megfigyelni 3 hangot, amit éppen hallasz,
- találni 2 illatot, amit érzékelsz,
- és megfigyelni 1 ízt, amit a szádban érzel.

Tudatos mozgás

Amikor mozgásban vagyunk, az 5 érzékszervünkön túl egy 6. érzékelési csatorna is bekapcsol: ezt idegen szóval propriocepciónak nevezik, és a test helyzetének, mozgásának érzékelését jelenti.

Mozgás közben ugyanis figyelhetjük a karjaink, lábaink mozdulatait, az izmok feszülését-lazulását, az egyensúlyunk változását - ezek figyelése pedig szintén vissza tudja hozni a fókuszt a jelenre.

A gondolataink vizualizációja

Abban, hogy tudatosan jelen tudjunk lenni, az egyik legnagyobb nehézséget az állandóan áramló gondolataink jelentik.

Segíthet, ha megpróbáljuk elképzelni őket úgy, mint felhőket az égen: jönnek-mennek, sokszor menet közben át is alakulnak. A lényeg, hogy folyamatosan mozgásban vannak.

Egyik felhő sem marad örökre ugyanott - ugyanígy a gondolatainkba se kell belekapaszkodnunk, nem kell elmerülnünk bennük, csak hagyhatjuk őket jönni-menni, áramolni.

A következő gyakorlatot a valóságban is kipróbálhatjuk, elég hozzá beszerezni egy buborékfúját.

Ahogy fújjuk a buborékokat, láthatjuk, hogy lesznek apró buborékok, és lesznek nagyobbak; egyesek szinte azonnal kipukkannak, míg mások egészen messzire elrepülnek.

Elképzelhetjük, hogy a gondolatainkat beletesszük egy-egy buborékba, és elengedjük őket. Itt is lesznek olyan gondolatok, amik nem tartanak ki sokáig, és eltűnnek, mint ahogy egy buborék is hamar szétpukkan; és lesznek olyanok is, amik sokáig megmaradnak - ezeket sem kell erőszakkal elhessegetni magunktól, elég csak figyelni, ahogy a buborékkal együtt lassan eltávolodnak.

Az elménk égboltja

Képzeld el az égboltot! Néha teljesen tiszta, napsütéses, máskor viszont olyan vastag viharfelhők borítják, hogy ki sem látszik. Ám az égbolt még a legsötétebb felhőréteg mögött is ott van, mindig.

A saját elménkre is tekinthetünk így: az időjárást, a felhőket, napsütést, szelet az érzések és gondolatok jelképezik. Ezek jönnek-mennek, folyamatos változásban vannak, de az elménknél mindig lesz egy olyan része, ami az égbolt: ez a megfigyelő én-résznél, ami mindig ott van, a legnehezebb gondolatok és érzések mögött is.

Mindfulness meditáció: légzésfigyelés

Az egyik legkézenfekvőbb jelenség, amit meditációban megfigyelhetünk, a légzésünk. A következő hanganyagban kipróbálhatod, hogyan lehet a belégzés és a kilégzés figyelésére koncentrálni meditálni:



Záró gondolatok

A szorongás mindannyiunk életében megjelenhet, de a legfontosabb, hogy soha ne felejtse el: képes vagy befolyásolni, hogyan reagálsz rá. Az itt bemutatott gyakorlatok eszközök arra, hogy visszanyerd az irányítást és megteremtsd a belső nyugalmadat.

Köszönöm, hogy velem tartottál ezeken az oldalakon, és kívánom, hogy megtaláld a saját hatékony eszközeidet, amik hozzásegítenek a lelki békédhez!

Ajánlott könyvek:

- Szondy Máté: Mi lesz, ha...?
- Reneau Z. Beurifoy: Szorongás, fóbiák, pánik
- Mogyorósy Révész Zsuzsanna: Érzelemszabályozás a gyakorlatban
- James W. Pennebaker, John F. Evans: Gyógyító írás
- Bagdy Emőke: Relaxáció, megnyugvás, belső béke

Forrás:

- Mogyorósy Révész Zs. (2021). Érzelemszabályozás a gyakorlatban. Budapest: Kulcslyuk Kiadó Kft.
- Pennebaker, J. W. & Evans, J. F. (2018). Gyógyító írás. Budapest: Kulcslyuk Kiadó Kft.
- Beurifoy, R. Z. (2010). Szorongás, fóbiák, pánik. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Segal, Z., Teasdale, J. & Williams, M. (2016). Tudatos jelenlét a gyakorlatban. Budapest: Kulcslyuk Kiadó Kft.
- Szabó-Bartha A. (2022): Elménk csapdájában. Budapest: Open Books.