

A szorongás kezelése

A ZEÓ Óvodapszichológus Hálózat kiadványa

A félelem és a szorongás univerzális emberi érzések, az életünk elkerülhetetlen velejárói. A hozzájuk kapcsolódó felfokozott testi-lelki állapot azokat a megküzdési stratégiáinkat hivatott mozgósítani, amelyek a vélt vagy valós veszélyek elhárítására irányulnak. Evolúciós örökségünk, hogy az általunk veszélyesnek ítélt helyzetekre válaszul “küzdj vagy menekülj” üzemmódba kapcsolunk, az idegrendszerünk készenlétbe állítja az egész szervezetünket.

Félelemről általában akkor beszélünk, ha a jelenben valamilyen konkrét dologtól tartunk (villámlás, ijesztően viselkedő ember az utcán, pók stb.) A szorongás pedig jellemzően valamilyen jövőbeli, vélelmezett, negatív eseményhez kötődő aggodalom. Kiszolgáltatottnak érezzük magunkat, úgy gondoljuk, hogy nem vagy csak nagyon nehezen tudunk megbirkózni azzal, ami ránk várhat (betegség, baleset stb.). Ilyenkor a „mi lesz, ha...” gondolatok kerülnek előtérbe, a legrosszabb forgatókönyv lebeg a szemünk előtt.

Egyéni adottságainktól függően a szorongás bizonyos mértéke lehet motiváló, teljesítménynövelő is - például egy munkahelyi vagy iskolai megmérettetésnél segíthet a legtöbbet kihozni magunkból. Valódi veszélyhelyzet esetén pedig egyenesen létkérdés lehet, hogy fokozódjon az éberségünk, beinduljanak a testünkben a megküzdést szolgáló fiziológiai változások. Nő a pulzusunk, emelkedik a vérnyomásunk, az izmaink ugrásra készek, közben pedig az emésztőrendszerünk és az immunrendszerünk működése háttérbe szorul, hiszen a veszély elhárítására kell fordítanunk minden energiánkat.

Bár a szorongásnak megvan a maga funkciója az életünkben, semmiképp sem válik hasznunkra, ha gyakran eluralkodik rajtunk és szinte folyamatos feszültségben tart minket. Érdeemes keresnünk és gyakorolnunk azokat a módszereket, amelyekkel szelídíthetjük aggodalmainkat, és támogathatjuk rugalmas alkalmazkodó-képességünket.

Ebben az írásban a teljesség igénye nélkül szeretnénk néhány gyakorlatias, testi-lelki egészségünk megőrzését támogató módszert bemutatni. A következőkben először a felnőtteknek címezve foglaljuk össze javaslatainkat, melyek természetesen kiindulópontként szolgálhatnak akkor is, amikor a gyerekeknek szeretnénk segíteni. Írásunk végén röviden külön is kitérünk a gyerekek szorongásának kezelésére.

Minden érzésünk elfogadható

Az érzések mindegyike hozzátartozik az élethez, a pozitívak és a negatívak egyaránt. Az emberi létezéssel együtt járnak nyugtalanító gondolatok, szorongató érzelmi állapotok is. Egyénileg nagyon változó, hogy a különféle helyzetekre hogyan reagálunk: idegrendszeri adottságaink, személyiségünk, múltbeli tapasztalataink, aktuális körülményeink is nagymértékben befolyásolják, hogy mennyire vagyunk hajlamosak a szorongásra. Akármilyen

is a habitusunk, érzékenységünk, arra minden esetben szükségünk van, hogy az érzéseinket elfogadhatónak, megérthetőnek, kifejezhetőnek éljük meg.

Adjunk teret és formát az érzéseinknek, gondolatainknak

Mikor megfogalmazzuk, illetve valamilyen módon kifejezzük a bennünk zajló dolgokat - megosztjuk egy megértő hallgatósággal, naplóba jegyezzük le, vagy épp megfestjük, kitáncoljuk stb. – akkor egyrészt kitehetünk valamennyit abból, amit magunkban cipelünk. Másrészt pedig megdolgozzuk, struktúráljuk is kicsit a belső tartalmainkat, amelyek ez által érhetőbbé és kezelhetőbbé válhatnak.

Az átkeretezés hasznos

A szorongás beszűkítheti a gondolkodásunkat ezzel nehezítve az alkalmazkodást, megküzdést. Érdeemes keresnünk a módját, hogy kicsit hátrébb léphessünk, és kívülről nézhessünk rá arra, amiben vagyunk. Így megvizsgálhatjuk az adott helyzetet egy szélesebb perspektívából, és könnyebben megtalálhatjuk a megoldás felé mutató lehetőségeinket.

Gondoljuk végig a kapaszkodóinkat

Tudatosítsuk a külső és belső erőforrásainkat. Mi az, amiből meríthetek, mik az erősségeim, milyen tulajdonságaim lehetnek most segítségemre? Máskor is találkoztam nehezebb kihívásokkal, amikhez végül tudtam alkalmazkodni? Emlékszem más érzelmileg megterhelő helyzetre, amit képes voltam elbírní, kezelni?

Emlékeztessük rá magunkat, hogy mindannyiunkban van potenciál az alkalmazkodásra. Képesek vagyunk rá, hogy megtaláljuk a számunkra legjobb megküzdési módokat és mobilizáljuk az erőforrásainkat. Fontos, hogy meglássuk és támogassuk magunkban ezeket a belső törekvéseket.

Gondoljuk végig, kik azok az emberek körülöttünk, akikre számíthatunk, ha segítségre van szükségünk? Amikor szorongást élünk át, gyakran a támaszkeresésünk fokozottabbá válik, jobban igényelhetjük az érzelmi közelséget. A szociális támasz családtagjaink, barátaink, tágabb környezetünk részéről nagyon megerősítő tud lenni. A másik ember elfogadó, figyelmes, nyugodt jelenléte is segítheti az önszabályozásunkat.

Minden eddigi sikeres megküzdésünkből erőt meríthetünk

Múltbéli nehéz helyzeteinkben szerzett élettapasztalataink folyamatos erőforrást jelenthetnek számunkra, támogathatnak minket, hogy bízni tudjunk alkalmazkodó-képességünkben. Érdeemes újra és újra tudatosítani magunkban, hogy mennyi külső-belső kihívással tudtunk már megbirkózni életünk során, hányszor sikerült viharos érzelmi állapotainkban víz fölött tartani magunkat, sőt sokszor még úszni is. Egyúttal hasznos felidézni azokat a konkrét módszereket, amelyek feszült időkben segítségünkre szoktak lenni abban, hogy kicsit megnyugodjunk, rendezzük a gondolatainkat.

Van, amit tudok kontrollálni, de nem mindent

Az életben mindig vannak olyan dolgok, amelyekre van befolyásunk, de el kell fogadjuk, hogy számtalan olyan dolog is van, amelyek nagyrészt a hatáskörünkön kívül esnek. Fontos elkülöníteni ezt a két területet, és megpróbálni főként azokra a tényezőkre fordítani a figyelmünket, időnket és energiánkat, amelyeket képesek vagyunk kontrollálni. Rendkívül nehéz körülmények között is van valamennyi mozgásterünk abban, hogy miként éljük meg azt, amiben vagyunk, hogyan próbálunk megbirkózni az adódó külső-belső kihívásokkal.

Fordítsunk figyelmünket a jelenre

Mikor azon kapjuk magunkat, hogy különböző, szorongató jövőbeli forgatókönyveket pörgetünk a fejünkben, igyekezzünk figyelmünket visszaterelni az itt és most-ba. Többségünk az ideje nagy részét gondolatban a múltbeli dolgokon rágódva vagy a jövőn aggódva tölti - ez is közös emberi adottságunk, de nem lehetetlen kicsit változtatnunk az arányokon. Számos nagyon egyszerű relaxációs, meditációs technika lehet a segítségünkre a tudatos jelenlét gyakorlásában, érdemes megkeresni a számunkra megfelelőt.

Éljük meg, amiben most vagyunk, olyan problémákra koncentráljunk főként, amelyek rövidtávon megoldhatók, és örüljünk annak, aminek lehet. Rendszeresen vegyük sorra azokat a dolgokat, amik az életünkben jelenleg is rendben vannak, amiért hálásak lehetünk. Ez még véletlenül sem azt jelenti, hogy a nehézségeinket szőnyeg alá söpörjük vagy elbagatellizáljuk, csak nem hagyjuk magunkat kisajátítani és elsodorni a nyugtalanító érzések, gondolatok által.

Az öngondoskodás nagyon fontos

Mentális egészségünket életmódbeli döntéseinkkel is támogathatjuk. Kiemelten fontos az egészséges táplálkozás, a rendszeres mozgás és a pihentető alvás. Érdemes rendszeresen időt szánni magunkra, a feltöltődésre. A kreatív alkotás, valamilyen mozgásforma vagy egyéb jóleső, egyéni vagy társas szabadidős tevékenység közben átélt öröm jelentősen hozzájárul a pszichológiai immunitásunkhoz, ne sajnáljuk magunktól. Nem utolsó sorban pedig itt is érdemes megemlíteni a tudatos jelenlét gyakorlásának hasznosságát - a legegyszerűbb légzőgyakorlatok, külső vagy belső élményekre irányított figyelem is hatékonyan hozzájárulhat a lelki egyensúlyunk megőrzéséhez, illetve helyreállításához.

Ne habozzunk külső segítséget kérni, ha úgy érezzük, szükségünk lenne rá. Egy segítő szakember elfogadó figyelme, közös gondolkodás hatékonyan támogathat minket az úton, különösen életünk bizonytalanabb, megterhelőbb szakaszaiban.

+1 „Túl leszek rajta.”

A nehéz pillanatokban gondoljunk az egyik örök bölcsességre: elmúlik. Ez egyrészt arra figyelmeztet minket, hogy az életben az egyedüli állandó dolog a változás, másrészt pedig utal arra, hogy az érzések természete is változékony - jönnek-mennek, átalakulnak. Nehéz érzéseink ellen nem érdemes tiltakozni, nem reális és nem is célszerű megpróbálni kiszorítani azokat az életünkből. Inkább próbáljunk megtanulni együtt élni, megbarátkozni velük. Emlékeztessük rá

magunkat, hogy nem vagyunk kiszolgáltatva az érzéseinknek - minden érzés elbírható, szelídíthető és sokszor egész jól kezelhető.

A kritikus élethelyzetekben az egyik legfőbb kapaszkodónk lehet annak tudatosítása, hogy a legsötétebb helyzetek is átmenetiek, a velük való megküzdésben szerzett tapasztalataink pedig felvértezhetnek bennünket, hogy megerősödvé léphessünk tovább.

Néhány kiegészítő gondolat a gyerekek szorongásának kezeléséről

Természetesen a gyerekeknél tapasztalt szorongás kezelésében is sokat segíthetnek a fentiekben megfogalmazott javaslatok, de nézzük, még mit érdemes szülőként szem előtt tartani.

Éretlen idegrendszerük és kevéske élettapasztalatuk miatt a gyerekek önszabályozása még jóval döcögösebb. Könnyebben elárasztják őket az érzések, indulatok, kevésbé tudják azokat megfogalmazni, kezelni. Érzelmileg megterhelő helyzetekben gyakran tapasztaljuk, hogy nyugtösebbek, indulatosabbak, érzékenyebbek, ragaszkodóbbak, rosszabbul alszanak. Találkozhatunk több sírdogálással, dührohammal, hisztivel, ellenkezéssel. A feszültség sokszor testi tünetekben jelentkezik – a gyerekeknél még gyakrabban, mint a felnőtteknél – felerősödhet a körömrágás, bepisilés, hasfájásra panaszkodhatnak.

Fontos az érzések validálása és normalizálása

Sokat segíthetünk a gyerekeknek, ha érvényesítjük az érzéseiket, segítünk nekik megnevezni, és engedjük kifejezni azokat. Segít, ha elmondjuk nekik, nincsenek egyedül, más gyerekek és felnőttek is tapasztalnak hasonló érzéseket. Mindenki szokott mérges, szomorú, csalódott lenni és félni is.

Ne hagyjuk magára a nehéz érzéseivel

A gyerekek számára sokat jelent, ha érdeklődő, valódi figyelemmel fordulunk feléjük, elérhetőek vagyunk számukra, és megtanulhatják, hogy jó dolog megosztani mindazt, ami foglalkoztatja őket. Beszélgetéseink során kérdéseiket, kétségeiket vegyük komolyan, igyekezzünk érettségi szintjüknek megfelelően válaszolni rájuk. Gondolkodjunk velük együtt arról is, hogy mit lehetne tenni azért, hogy jobban érezhessék magukat. Az óvodás korosztálynak a mindennapok során főként a mesékben, a mozgásos, játékos, rajzos tevékenységekben való elmerülés segít, hogy megoldozhassák a bennük dülő érzéseket, indulatokat, oldhassák a feszültségüket.

Gyermeki tudatos jelenlét

A gyerekek egyik szupereje abban rejlik, hogy idejük nagy részében ők valóban a jelenben vannak. Elmerülnek abban, amit éppen csinálnak, legyen az ugrálás, bohóckodás, mesehallgatás, szerepjáték, építés, rajzolás. Szülői oldalról sokszor elég, ha mindezt lehetővé tesszük, támogatjuk, és kapacitásunktól valamint a gyermekünk igényétől függően esetenként betársulunk mi is ezekbe a tevékenységekbe.

Építsünk a már megküzdött kihívásaikra

Erőt meríthetnek a gyerekeknek is azokból a korábbi nehéz helyzetekből, amivel már ügyesen megbirkóztak – segítsünk nekik ezek felelevenítésében. Érettségüket, befogadóképességüket figyelembe véve mesélhetünk a saját élettapasztalatainkról, sikeres küzdelmeinkről is.

Töltsük a gyermek érzelmi raktárát

Figyeljünk a gyerek jelzéseire, próbáljunk az aktuális viselkedés háttérében meghúzódó valódi érzelmi szükségleteire reagálni. Kapcsolódjunk sokat, úgy ahogy ő igényli - játsszunk, bújjunk össze, meséljünk, nevéssünk, birkózzunk. Lehetőleg legyen minden nap olyan érdemi idő (legalább 20-30 perc), amikor valóban együtt vagyunk, és jól érezzük magunkat – még többre lehet szükség az érzelmileg megterhelőbb időszakokban. Ők is és mi is sokat profitálhatunk az ilyen jóleső, közös pillanatokból.

+1 Maradjunk reálisak

Ne felejtsük, hogy nem vagyunk mindenhatók. Nem tudjuk és nem is kell megóvnunk a gyermekünket a nehéz érzésektől, de sokat tehetünk azért, hogy megtanulja elbírní, kezelni azokat.

Könyvajánlók:

Szondy, Szabó-Bartha: Démonaink – Hogyan élhetünk teljes életet a nehézségeinkkel együtt?

Mogyorósy-Révész: Érzelmszabályozás a gyakorlatban

Barcs: Így működik a lelked; Utazás a lelked körül

Keressenek bennünket bizalommal, ha további kérdéseiket szeretnék konzultáció keretében körüljárni. Elérhetőségeinket és az óvodafelosztást szintén itt a ZEÓ honlapján, az írásaink alatt találják: <https://zeo14.hu/informacio/ovodapszichologusi-halozat>