

„EGÉSZSÉGES FALUNKÉRT” TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0963

A településre vonatkozó egészségügyi állapotfelmérés megvalósításával indult el Bodroghalomban a községi önkormányzat azon projektje, amely a településen lakók jobb egészségügyi állapotának elérését célozza.

Az Új Széchenyi Terv, Társadalmi Megújulás Operatív Program - TÁMOP-6.1.2-11/1/A jelű, „Egészségre nevelő és szemléletformáló életmód programok – lokális szinterek” címet viselő pályázati kiírásán sikeresen támogatást nyert, települési szintű „Egészséges falunkért” című projektje keretében Bodroghalom Község Önkormányzata számos elemből álló egészségjavító, az egészséges életvitelre, szemlélet- és életmód kialakítására irányuló programokat valósít meg. Mostantól havonta jelentkezünk a projekt programjaihoz kapcsolódó témakörökkel, az egészséges életmód elérését, az egészségi állapot javítását, illetve a káros szenvedélyek megelőzését elősegítő tájékoztató írásainkkal, cikksorozatokunk részeként célunk, hogy hozzásegítsük a településen élő fiatalokat, a középkorosztályhoz tartozókat és időseket az ezekkel kapcsolatos ismereteik bővítéséhez.

ASZORONGÓ EMBER BETEGSÉGE – A STRESSZ

Az „Egészséges falunkért” projekt megvalósításának folyamatában a mai kor embereit általánosan érintő betegségről, a stresszről, annak okairól, kialakulási körülményeiről, egészségkárosító hatásairól, kezelésének módjairól tartottak Bodroghalom lakói számára csoportfoglalkozásokat és előadásokat.



Ezeket Dr. Lajkó Károly pszichiáter, a Szegedi Tudományegyetem (SZTE) Általános Orvostudományi Kar Magatartástudományi Intézet adjunktusa tartott előadást a folyamatos feszültség, tartós idegesség által kiváltotta szorongásról, stresszről.

Dr. Lajkó Károly szerint az ember általában akkor kerül stresszhelyzetbe, ha méltóságát, jogait vagy a kötődési igényét csorbítják. Ez a stressz alaphelyzete. Ezek ősi erőket mozgósítanak az emberben. Ugyancsak stresszhelyzetet idéz elő az emberben, amikor azt érzi az őt körülvevő közösségben, hogy az nem fogadja el, lekezeli, büntetést keltenek benne, vagy úgy minősítik, hogy ő nem hasznos tagja a közösségnek.

A szakember szerint ezekre a stresszhelyzetekre különféle módon reagálhat az ember. Először szorongással, rossz hangulattal, indulatossággal, aztán mások gyakrabban nyúlnak alkoholhoz, gyógyszerhez, alvászavar léphet fel - ezek mind a stressz következményei.

És, hogy miért nevezik ezt a modern kor betegségének? Dr. Lajkó Károly így magyarázta:

„-Azért mert napjainkban az emberek közötti viszonyok sokkal összetettebbek, mint a régi korokban. A hagyományos világban tudták, hogy mi a helyes magatartás, voltak biztos pontok és akkor kevesebb stresszforrás volt. Most nem tudnak mihez igazodni az emberek, többféle normarendszer, elvárás van, és ezért nagyobb az esélye annak, hogy valamilyen csapdahelyzetbe kerülnek.”

STRESSZKEZELÉSI TECHNIKÁK, MÓDSZEREK

Dr. Lajkó Károly ismertette, milyen stresszkezelési technikák, módszerek léteznek.

-Általában azt lehet mondani, hogy ha valaki hatékony viselkedéscsoportosítási képességgel rendelkezik és ezt többször sikerrel tudja alkalmazni, akkor kialakul benne egy személyes hatékonyági érzés. Ennek az érzésnek a megteremtése nagyon fontos lenne mindenki számára, hiszen az ezzel rendelkező személy meg tudja oldani a jövőben várható stresszhelyzeteket.

A stresszcsoökkentés alapjának első stratégiai lépése a kritikus személyekkel fenntartott viszony rendezése, a mindenkori helyzet jó felismerése és megfelelő kezelése.

Lényeges, hogy hatékonyan kommunikáljunk azokkal az emberekkel, akikkel nem vagyunk szinkronban: akik fölényeskednek, akik kihasználják, akik nem viszonzják az érzéseinket, akik büntetést igyekeznek kelteni bennünk.

Ha ezen viselkedési képességgel rendelkezünk, akkor sokkal stabilabb a lelki állapotunk, testi működésünk is.

Ezt három különböző technikával tudjuk elérni, melyek a következők:

ÜRÜGY-LÉNYEG MEGKÜLÖNBÖZTETÉSE

Az egyik az ürügy-lényeg megkülönböztetés módszere, ami arról szól, hogy sok helyzetben a lényegre kell látnunk és kezelnünk. Azt, hogy minek néz a másik ember bennünket, mit mer megtenni velünk szemben és olyan módon kell erre reagálnunk, hogy az illető vegye észre, ő véteit az együttélés írott-íratlan szabályai ellen. Nagyon fontos, hogy ne az igazságot keressük, mert az igazság ürügy-síkon létezik, a lényeg pedig csak arról szól, hogy elfogadjunk vagy elutasítunk bennünket.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Ezzel a módszerrel sokszor tompítani tudjuk a másik támadását azáltal, ha előre elmondjuk az ő várható reakcióját. Tehát azonnal ellátjuk következményekkel a másik viselkedését.

Az ürügy-lényeg megkülönböztetés módszer felhívja a figyelmet az együttélés normáira, lehetőséget ad a konfliktusok kulturált megoldására, megelőzi az agressziót. Ezen felül nem csak a lelki zavarokat, hanem a testi betegségeket is pozitívan befolyásolja és javítja az életminőséget.

TORREÁDOR

Olyan személyekkel szemben, akik nyíltan agresszív viselkedésűek velünk szemben, dominálni próbálnak vagy egészen más kultúrkörből jönnek, a torreador-technikát kell alkalmazni. A módszer neve is mutatja, hogy ha valaki minket támad, akkor alkalmazásakor nem bennünket ér a támadás, hanem a „posztót.”

Ne erősítsük meg az agresszív viselkedést, lépünk ki a hierarchikus (alá-fölrendeltségi viszonyból) gondolkodásból és ilyenkor az egyik legfontosabb, hogy lássunk ki a szó szerint vétel kontextusából.

Tehát ha valamit mondanak, akkor az nem egy igazság, hanem azzal az illető önmagát jellemzi.

Ha egy ember sokszor durva velünk szemben, akkor mondjuk azt, hogy bemutatkozunk. Ha ezt látjuk és így kezeljük, akkor már nem érezzük magunkat vele szemben rosszul és csökken a stressz. A torreador technika tehát a sértően fölényes megjegyzésekre, vagy nyilvánvalóan megalázó, agresszív támadásokra javasol megoldásokat.

RÁCSODÁLKOZÁS

A harmadik módszer a legjobb. Ez a rácsodálkozás stratégiája. Az őszinte kommunikáció lehetőségének megteremtése. Ennek lényege, hogy előítélet mentesen érdeklődünk mások nem kívánt viselkedése iránt és ezzel el tudjuk érni azt, hogy az illető magába szálljon és változtasson. Ha éppen a környezeti hatások miatt jött ki a sodrából, akkor van esély arra, hogy az illető módosítani tudja a magatartását, ha pedig nem tudja, akkor az van, hogy őt ilyen. Fontos, hogy nem kell senkinek a viselkedéséből erkölcsi kérdést csinálni.

Az ember viselkedése ugyanis determinálva van azáltal, hogy mit tanult, milyen a biológiai alkata, vagy, hogy milyen normarendszert követ. Viszont mégis van szabad akaratum arra nézve, hogy egy következő lépésben más viselkedést mutassunk - erre teremthetünk esélyt ezzel a technikával.

CSALÁDON BELÜL

A családi élet stresszei a legfontosabbak, a közvetlen hozzátartozóinkkal kapcsolatos stresszhelyzetek, az általuk kiváltott stresszforrások érnek bennünket a legközvetlenebbül, legerősebben. De ezeket van módunk a leghatékonyabban kezelni, csökkenteni is.

Ha megfelelő készségekkel rendelkezünk, ki tudunk lépni az ördögi körökből, például a házastársi rossz kommunikáció általában kiiktatható.

Fontos odafigyelni a másik viszonyulására, ha egy feszült helyzetben valamilyen enyhülést látunk, akkor az kezdeményezés a változásra. Ilyenkor a perspektívák pozitív irányba mozdulnak el és az nagyon felszabadító tud lenni.

Fontos, hogy akkor van meg a lehetőség a változásra, ha elfogadjuk, partnerként kezeljük egymást és nem csak magunkkal foglalkozunk és csak a saját igazunkat akarjuk elfogadtatni mérvadóként, de ha nem vagyunk hajlandók őszinte kommunikációra, akkor a rossz helyzet fennmarad.

Azt szoktam mondani ilyen helyzetben, hogy ne az igazságot keressük, hanem a működőképességet. Tehát egy családban nem azt kell nézni, hogy kinek van igaza, hanem azt, hogy miképpen tudunk úgy viselkedni, hogy az a családjunk működőképességéhez, jobb hangulathoz hozzájáruljon.

Helytálló az a megállapítás, hogy nem nagyon lehet stressz nélkül élni, de lehet nagyon kevés...?

-Inkább úgy mondanám, hogy mindenki visz valamiféle terhet, csak az nem mindegy, hogy kényelmes hátizsákban viszi, vagy magától eltartva, mert akkor sokkal nehezebb minden. Tehát nem mindegy, hogy viseljük a stresszt -hangsúlyozta Dr. Lajkó Károly.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.