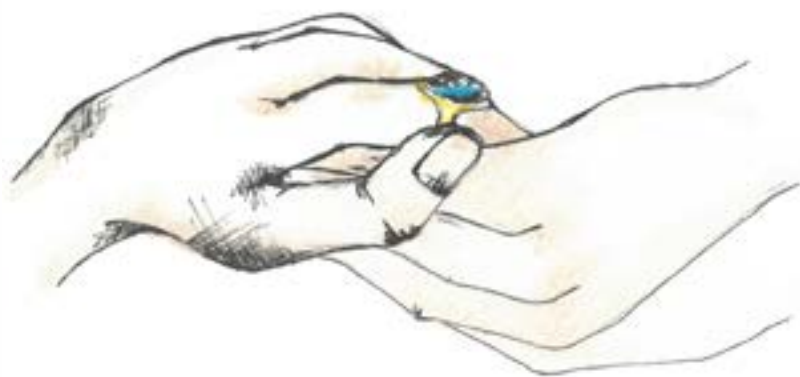


# A segítő segítője



*2022*

**HOZZÁTARTOZÓK KIADVÁNYA**

## I. A DAGANATOS BETEGSÉGEK HATÁSAI

## II. HOZZÁTARTOZÓI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS

## III. AHOGY HOZZÁTARTOZÓKÉNT SEGÍTENI TUDOK

Érzelmi támasz

Kommunikáció

Kíséret

Másodvélemény kérése

Kommunikáció másokkal

Betegút állomásai

Akikkel tudok segíteni-társsegítők

## IV. AHOGY HOZZÁTARTOZÓKÉNT MEGÉLEM

Hozzátartozói történetek

A Te érzéseid

## V. NEKED SEGÍTSÉG

## VI. MERJ SEGÍTSÉGET KÉRNI!

Lelki-érzelmi

Saját idő

Más hozzátartozók

Fizikai

Megértés

Ez a füzet neked szól, ha hozzátartozóként segítesz szerettednek a betegútján. Számodra ez a törődés természetes, hiszen olyan valakinek segítesz, aki közel áll hozzád, akit szeretsz. Lehetsz te férj vagy feleség, édesanya, édesapa, testvér, nagyszülő vagy barát. Te most egy támasz, egy segítő vagy, aki gondoskodik szeretettjéről. Mit jelent a „gondoskodás”? A gondoskodás a napi szükségletek kielégítését jelentheti. Egy daganatos betegség nemcsak az érintettet, hanem vele együtt a hozzátartozók életét is megváltoztatja. Hozzátartozó lehet szülő, gyermek, házastárs, pár, testvér, rokon, barát, kolléga.



# I. A DAGANATOS BETEGSÉGEK HATÁSAI

*"Mindig jövök, s nem vagyok sehol, lelkem beragyogja az eget, nézd, talán messze valahol: s megsimogatom a szívedet..."*

Egy életet veszélyeztető betegség diagnózisa a beteg és a hozzátartozók életét egyaránt felboríthatja. Ennek az életszakasznak a lelki vonulata kettős. Egyrészt mi, hozzátartozók vagyunk az erős támogatók, a bátyák, másrészt mi vagyunk azok, akik itt maradhatunk anélkül, aki nélkül nem tudjuk elképzelni az életünket. Tehát amellet, hogy segítünk, nekünk is szükségünk van támogatásra.

A félelem, hogy a szeretett társat (szülőt, feleséget, barátot, gyermeket....) elveszíthetjük, nagy teher. Aggódó szemmel figyeljük a beteg összes rezzenését, és igyekszünk mindent megtenni, amit csak tudunk, hogy kicsit jobban érezze magát. A szorongás és a negatív gondolkodás is jellemző lehet ilyenkor. Nehéz megállni, hogy ne akarjunk folyamatosan segíteni a betegnek, és néha megpróbálunk erőn felül is teljesíteni. Nem mindig vesszük észre, ha esetleg „sok” lenne az aggodalom, akkor is etetni-itatni akarjuk a szeretett



beteg, ha ő épp csendet kíván maga körül, vagy csak egyedül szeretne maradni. Szinte azonnal meg tudunk sértődni, ha a beteg nem beszél, vagy nem fogadja el a tanácsainkat. Ugyanakkor gyakori az is, hogy mindent megpróbálunk megtudni a betegségről az interneten keresztül, és az ottani tapasztalatokat próbáljuk neki átadni. Van, aki mindenféle gyógyszeres kezelésről szerzett információt megoszt, és igyekszik rábeszélni őt: ha másnak is használnak ezek a „csodaszerek”, akkor biztosan ő is meggyógyulna azoktól, tehát alkalmazza azokat. A félelem a tetőfokára hághat, ha azt látjuk a betegen, hogy fogyott a kezelése alkalmával. A haj elvesztése - főleg a nőknél - még nagyobb riadalmat okozhat, de nem azért, mert kopasz lesz, hanem amiatt, hogy vajon miként fogja mindezt megélni. Fontos, hogy jól kommunikáljunk a beteggel! Bármennyire is nehéz az első sokk után, kérdezzünk: mit szeretne, mire van szüksége, és bátorítsuk őt arra, hogy nyíltan mondja meg, mit igényel, mit fogadna szívesen tőlünk. A kapcsolat sokkal gördülékenyebb, ha nem mi, a hozzátartozói találjuk ki, hogy mi a jó a betegnek.



Persze vannak olyan időszakok, amikor a csend elvégez helyettünk minden feladatot. Megtalálni a segítségnyújtás legmegfelelőbb helyét és idejét szinte lehetetlen, **nem születünk tökéletes időzítéssel, de erős ösztönökkel igen, hogy megvédjük azt, akit szeretünk. Mindenkinek a lelke megsérül ilyenkor. A sérült lelkek nehezebben támogatják egymást.** Annyi minden van, amit másképpen szeretnének érezni, megélni, csinálni. Vannak könnyebb, nehezebb és még nehezebb napok, sajnos ezt el kell fogadnunk. És persze nem mindent élünk meg, dolgozunk fel ugyanúgy, ezért időbeli elcsúszásai vannak az érzelmeinknek, türelmünknek, kitartásunknak. Ezt ne feledjük el!

## II. HOZZÁTARTOZÓI SEGÍTSÉG- NYÚJTÁS, GONDOSKODÁS

Különbözőek vagyunk, így mindannyian másképpen dolgozzuk fel a traumákat, másképp tudjuk megoldani a problémákat. Ebben a helyzetben más oldalon is állunk, bár egyazon élethelyzeti krízisben. Nem várható el, hogy tökéletesen tudjuk, hogyan kell egy ilyen helyzetben viselkedni, mit kell mondani, hiszen a fogadó fél más személy, akinek az érzelmei szinte percről percre változnak. Viszont felkészülhetünk, figyelhetünk és támaszt nyújthatunk számára. A segítségnyújtás sokféle lehet.



Ezek közé tartozhat:

- orvosi vizitre, kezelésekre való kísérés,
- segédkezés a megfelelő táplálkozásban,
- odafigyelés a gyógyszerek helyes szedésére,
- bevásárlás,
- segítségnyújtás a házimunkában,
- beszélgetés, vagy csendben ücsörgés - együtt töltött idő,
- lelki támogatás.

Lelki támogatás:

- Segítsünk, hogy szerettünk meg tudjon birkózni az érzéseivel!
- Álljunk rendelkezésre, ha érintettünk beszélgetni szeretne, akkor, amikor erre a legnagyobb szüksége van!
- Adjuk meg a biztonságérzetet azáltal, hogy ott vagyunk!
- Merjünk tőle kérdezni!

A gondoskodás során normális, ha félreteszed saját igényeidet és érzéseidet. Ugyanakkor figyelned kell arra, hogy ne válj áldozattá! Érezd és tudd, hogy hol vannak a saját határaid, meddig tart a terhelhetőséged. Ha nem figyelsz oda magadra, akkor az hatással lehet az egészségedre. Ha nem vagy jól, nem tudsz megfelelő támasza lenni szerettednek.



Egy új szerep:

Segítőként a rákbeteg mellett előbb-utóbb mindenki érintetté válik valamilyen módon. Elképzelhető, hogy nagyon közel áll hozzád az a személy, akit most támogatsz, segítesz ebben a nehéz helyzetben, ugyanakkor az is lehet, hogy a kapcsolatok nem napi szintű. Lehetsz idősebb, fiatalabb, férj, feleség, gyermek vagy barát: biztosan egy új szerepben találod magad, a gondozó szerepében. Bármilyen is most a szereped, érezheted magad zavartnak és feszültnek. Ha a gondozás újnak is tűnik számodra, hidd el magadról, hogy képes vagy megfelelő támasza lenni szerettednek! Oszd meg érzéseidet, aggodalmaidat, esetleg félelmeidet barátokkal, tanácsadóval vagy támogató csoporttal. A beszélgetés, a gondolatok kimondása nagy segítségedre lehet a saját lelked, pszichéd egyensúlyban tartásában.



# III. AHOGY HOZZÁTARTOZÓKÉNT SEGÍTENI TUDOK

## 1. KOMMUNIKÁCIÓ

*Kérdezz bátran a szeretted fájdalmairól!*

Sokan félnek kérdezni a fájdalomról. Attól tartanak, ha erről kérdeznek, a betegség rosszabbra fordul, néhányan pedig úgy gondolják, hogy a fájdalom normális, a betegség velejárója, és ezt a szeretett személynek el kell fogadnia. Ez azonban nem igaz. Azok az emberek, akik mernek és tudnak beszélni a fájdalmukról, jobban tudnak összpontosítani a gyógyulásra. Az sem elhanyagolható, hogy, ha a fájdalmat a "kimondással" csökkenteni tudjuk, akkor szeretünk könnyebben el tudja viselni azt. Azonban vannak olyanok, akik elcsendesednek a betegútjuk alatt. Ez leginkább azért van, mert attól félnek, ha hangosan kimondják a gondolataikat, újra át kell élniük az eddig történeteket. Ezt is tiszteletben kell tartani. **Mégis, ilyenkor is merjünk kérdezni! Legfeljebb a beteg azt válaszolja, hogy nem akarok erről beszélni, vagy nem akarok beszélgetni, de mégis érzi, hogy törődünk vele. Ez nagyon fontos, hiszen a törődés érzése a biztonságot erősíti.** Így ne bántódjunk meg, ha a válasz nemleges. A nap végén mindig kérdezzük meg, mi zajlik a lelkében, és biztosítsuk, hogy bármikor is akar erről beszélni, mi itt állunk, itt vagyunk mellette!



## 2. KÍSÉRET

Hozzártartozód megkérhet, hogy kísérd el az orvoshoz. Ez kulcsszer lehet a számodra.



Hogyan készülj az orvoshoz?

- Tudd a pontos útvonalat, adj elég időt az utazáshoz!
- Ha autóval mentek, érdemes megnézni, hol lehet a legközelebb parkolni.
- Írd fel a kérdéseket, amelyeket fel szeretnétek tenni, írd fel azokat a gondolatokat is, amiket el szeretnél mondani!
- Legyen egy mappátok, melyben az egészségügyi adatok vannak, ebben tudjátok gyűjteni az orvosi és a hivatalos papírokat is. Ezt a mappát minden látogatásnál vigyétek magatokkal!
- Készíts listát a gyógyszerekről, adagolásokról, melyeket a vizit alkalmával át tudtok beszélni az orvossal, ezt a listát is vidd magaddal minden látogatás alkalmával!
- Készüljete olvasnivalóval is a várakozás időtartamára!

Néhány tipp a kommunikációhoz:

- Ha nem érted a választ, tedd fel a kérdést más módon!
- Ha többet szeretnél tudni, bátran kérdezz többet!
- Mondd el az orvosnak vagy az egészségügyi személyzetnek, hogy mi a gond, mit nem értesz pontosan!
  - A látogatás végén győződj meg róla, hogy tudod, mi a következő lépés!
  - Készíts jegyzetet, vagy kérdezd meg, hogy felveheted-e a beszélgetést!
  - Tájékoztasd az orvost, ha hozzártartozódnál változások, vagy új tünetek jelentkeztek!



Kérdések, amelyeket fel kell tenni az orvosnak vagy az egészségügyi csapatnak:

- Milyen egészségügyi dokumentációt vigyünk magunkkal?
- Hogyan készülhetünk fel a kezelésekre?
- Mennyi ideig tart a kezelés?
- Elmehet egyedül a kezelésre hozzátartozónk?
- Hogyan tudok segíteni hozzátartozómnak, hogy jobban érezze magát a kezelés alatt?
- Ott lehetek a kezelés alatt?
- Milyen mellékhatásai lehetnek a kezeléseknak?
- Mire kell figyelniünk a kezelés után?
- Mikor, kit hívjuk fel?

Kérdéseket tartalmazó kiadványunkat, amely a segítségetekre lehet az orvosi konzultációnál, itt megtalálod: <https://malyvavirag.hu/kiadvanyok/mit-kerdezz-az-orvostol>

### 3. MÁSODVÉLEMÉNY KÉRÉSE

*Másodvélemény: másik orvos véleményének, ajánlásának kikérése a diagnózissal vagy kezelésekkal kapcsolatban, abból a célból, hogy a kapott információk jobban szolgálják a gyógyulás útját, könnyebben döntsünk bizonyos kérdésekben, megbizonyosodjunk a kezelések felvételéről. A másodvélemény kikérése nem feltétlenül jelent orvosváltást!*

Másodvéleményt kérni jogunkban áll! Egy életünk van, a mi testünk, a mi betegségünk, a mi gyógyulásunk! Sokan attól tartanak, hogy az orvosok megsértődnek, ha másodvéleményt kérünk, pedig általában ennek az ellenkezője az igaz.

Ha hozzátartozód másodvéleményt kap:

Az orvos egyetérthet az első orvosi véleménnyel és kezelési tervvel, de javasolhat egy másik megközelítést. Számotokra ez mindenképpen jó, hiszen te és a hozzátartozód is több információ birtokában lesztek, amely biztonságérzetet adhat számotokra. Kezetekben lehet a választás joga. Feltétlenül beszéljétek róla!

### 4. FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS

Hozzátartozód fájdalomcsillapítási tervét az ő állapotához, betegsége stádiumához igazítják. Mindenkinek más és más a terápiás terve, még akkor is, ha valakinek ugyanolyan típusú rákja van. Gondoskodj arról, hogy a fájdalomcsillapítókat a megfelelő dózisban és időben szedje a beteg, azért, hogy a fájdalom ne stagnáljon vagy rosszabbodjon. Az orvost tájékoztasd a gyógyszer hatásáról, vagy az esetleges mellékhatásokról. Fontos, hogy az orvos mindenről tudjon, azért, hogy szükség esetén változtatni tudjon a terápián. **Egyszerűen, nagyon fontos, hogy beszéljess hozzátartozóddal a fájdalmairól! Ne hagyd, hogy fájjon, mert mindenkinek joga van a fájdalomcsillapításhoz!**

A Fájdalomambulanciákat megtalálod a [www.malyvabetegut.hu](http://www.malyvabetegut.hu) oldalon. Itt válaszd ki a betegségtípust, és az oldal alján megtalálod az intézményeket felsorolását.



## 5. A BETEGÚT ÁLLOMÁSAINAK MEGÉRTÉSE:

Elkészítettünk két betegút kísérőt, amit te is tudsz követni. Ezek az oldalakon rengeteg hasznos információt találsz. Ha szeretted nőgyógyászati daganatban érintett, akkor ajánljuk:

[WWW.MALYVABETEGUT.HU](http://WWW.MALYVABETEGUT.HU)



### Kedves Malyvavirág!

A betegút egy vezető felület megnevezése, számos különböző állomáson keresztül halad át, amit egyértelműen meg kell érteni. A vezető az orvosok, az egészségügyi szakemberek mellett sok más ember számára egy útmutató, amely segít megérteni az utat.

A Malyvavirág Alapítvány célja az egészségügyi daganatos betegek, a hozzátartozók, a diagnózistól a kezelésen át, a rehabilitáción át, a palliatív ellátásig, az utolsó pillanatokig, az élet utolsó napjainak egy útmutatójának megalkotása.

A betegút célja az, hogy az érintettek, hozzátartozók és az orvosok, egészségügyi szakemberek, betegek számára az útmutató segítségével megértsék az utat, és a betegút segítségével megértsék az utat.

A betegút célja az, hogy az érintettek, hozzátartozók és az orvosok, egészségügyi szakemberek, betegek számára az útmutató segítségével megértsék az utat, és a betegút segítségével megértsék az utat.

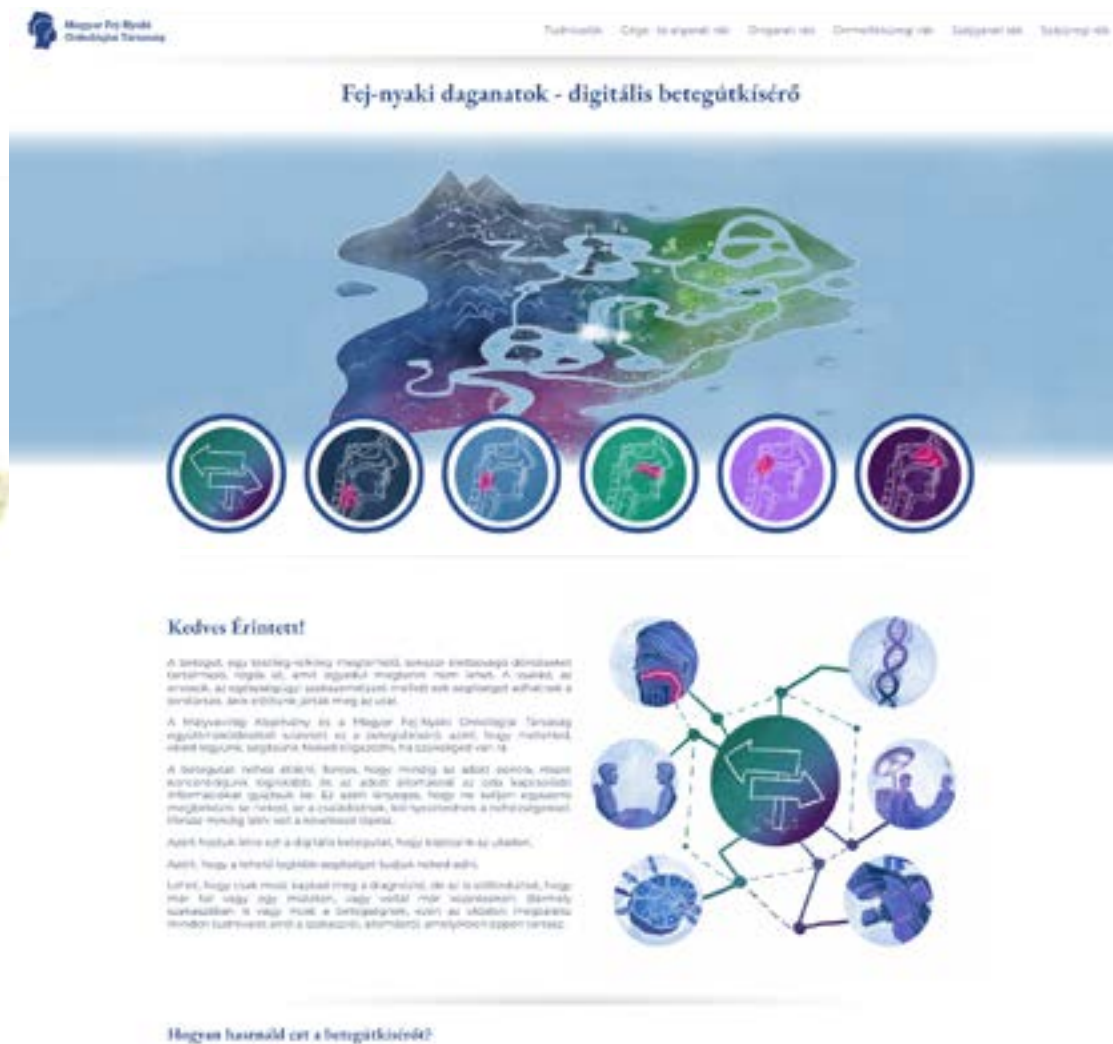


### Hogyan használod ezt a betegút kísérőt?

A betegút kísérőt a betegút kísérők által készített útmutatók segítségével lehet használni. Az útmutatók a betegút kísérők által készített útmutatók segítségével lehet használni.

Ha szeretted fej-nyaki daganatban érintett, akkor ajánljuk:

[WWW.FEJNYAKIBETEGUT.HU](http://WWW.FEJNYAKIBETEGUT.HU)



### Kedves Érintett!

A betegút egy vezető felület megnevezése, számos különböző állomáson keresztül halad át, amit egyértelműen meg kell érteni. A vezető az orvosok, az egészségügyi szakemberek mellett sok más ember számára egy útmutató, amely segít megérteni az utat.

A Malyvavirág Alapítvány célja az egészségügyi daganatos betegek, a hozzátartozók, a diagnózistól a kezelésen át, a rehabilitáción át, a palliatív ellátásig, az utolsó pillanatokig, az élet utolsó napjainak egy útmutatójának megalkotása.

A betegút célja az, hogy az érintettek, hozzátartozók és az orvosok, egészségügyi szakemberek, betegek számára az útmutató segítségével megértsék az utat, és a betegút segítségével megértsék az utat.

A betegút célja az, hogy az érintettek, hozzátartozók és az orvosok, egészségügyi szakemberek, betegek számára az útmutató segítségével megértsék az utat, és a betegút segítségével megértsék az utat.



### Hogyan használod ezt a betegút kísérőt?

Amennyiben más daganatos betegségben érintett szereted, bizalommal vedd fel velünk a kapcsolatot, és mi elirányítunk a megfelelő szervezethez:

[INFO@MALYVAVIRAG.HU](mailto:INFO@MALYVAVIRAG.HU)

## IV. AHOGY HOZZÁTARTOZÓKÉNT MEGÉLEM

A támogatás és a megküzdés sokféle formában jelentkeznek: lehet ez ima, beszélgetés, az „igen” kimondása a segítségnyújtás felajánlására, közös vagy egyéni séták, könyvolvasás, befelé figyelés. Sok gondozó végül visszavonul a barátoktól és a családtól, és elszigeteltnek érzi magát. Azt érzi, hogy senki sem értené meg. A támogató csoportok, a megértés és a kapcsolatok fontosak lehetnek. Rengeteg érzés, állapot lesz úrrá az emberen.

### 1. A TE ÉRZÉSEID



#### Bűntudat

Bűntudat amiatt, hogy jót mondasz-e, jót teszel-e, vagy képes vagy-e segíteni. Bűntudat amiatt, hogy a hozzátartozód nem kap olyan jó ellátást, esetleg amiatt, hogy valami történik veled, ha távol vagy. Bűntudat amiatt, hogy jól érezted magad, amikor kiszabadulsz picit. Az nem önzőség, ha néha magadra, az igényeidre és az érzéseidre gondolsz. Bár mindig bűnösnek érezzük magukat, ha dühösesek vagy frusztráltak vagyunk, ezek az érzések rendben vannak, de nem szabad átadni magunkat nekik!

#### Félelem, aggodás

Félünk attól, hogy mi lesz, ha a másik sokat szenved, ha fájdalma van, ha megváltozik az életminősége. Félünk attól, hogy rosszat mondunk, rosszat teszünk. Egy másik félelem az, hogy attól tartunk, hogy mi lesz a szerettünkkel, ha valami történik velünk. Az aggodás nem segít! Próbáld meg tudatosan kezelni a félelmeket, elkergetni azt, ha nagyon belemászik a fejedbe! Csak akkor tudsz igazán jó segítő támasz lenni, ha próbálsz a lehetőségekhez képest pozitív maradni, és/vagy elfogadni a betegséget.



#### Alváshiány

Az elégtelen alvás egyik oka lehet a betegségeknek és a stressznek. A kimerültség az egyik fő panasz, amely ingerlékenységhez, majd indokolatlan haraghoz vezet. A testmozgás segíthet, mivel pihentet, jóteknony hatású a depresszió ellen, eltereli a gondolatokat, felfrissít és segít megőrizni egészségedet. A beteg gondozása önmagában nem okoz depressziót. De annak érdekében, hogy a lehető legjobb támogatást nyújtsuk egy családtagnak vagy barátunknak, gyakran feláldozzuk saját fizikai és érzelmi szükségleteinket, és az ápolással járó érzelmi

és fizikai élmények megterhelhetnek minket. Az ebből fakadó düh, szorongás, szomorúság, elszigeteltség, kimerültség – majd a bűntudat ezekért az érzésekért is – súlyos károkat okozhat. Az emberek különböző módon élik meg a depressziót; a tünetek típusa és mértéke egyénenként változik, és idővel súlyosbodhat. A következő tüneteknek, depresszióra utalhatnak:





- változás az alvási szokásokban – túl sok vagy túl kevés alvás
- folytonos fáradtság
- érdeklődés elvesztése olyan emberek és/vagy tevékenységek iránt, amelyek valaha örömet okoztak
- könnyen izgatottá vagy dühössé válás
- semmi sem elég jó, amit és ahogy csinálunk
- halálról vagy öngyilkosságról szóló gondolatok, öngyilkossági kísérlet
- folyamatos fizikai tünetek, például fejfájás, emésztési zavarok

## Tanácsstalanság

Van olyan időszaka is a segítő folyamatnak, amikor teljesen tanácsstalanok vagyunk, és az adott helyzetben nem tudjuk, mit is tehetnénk. Olyan is előfordulhat - akár az elejétől fogva -, hogy egyáltalán nem tudjuk, mit csináljunk. Érdemes megkeresni egy betegszervezetet, és segítséget kérni. Ők össze tudnak kötni más hozzátartozókkal, akikkel egy beszélgetés, a nehézségek megosztása nagyon sokat segíthet. Tartanak személyes összejöveteleket, klubokat, ahová elmehetünk.



## Magányosság

Magányosnak érezheted magadat, még akkor is, ha sok ember van körülötted. Úgy érezheted, hogy senki sem érti a problémáidat.



## Gyász

Leggyakrabban a veszteség érzése váltja ki a gyászreakciót. Félelem attól, hogy elveszíted szeretteidet, vagy az életedet, amit eddig éltél. Veszteséggént éled meg, hogy hozzátartozód nem egészséges, rákot találtak nála. Hagyd, hogy rendesen meggyászold ezeket a veszteségeket! Merjünk kérdezni, és segítséget kérni, bármin is megyünk keresztül!



*"Nincs buta kérdés, csak fel nem tett kérdés van. Nincs buta gondolat, csak örlő, ki nem mondott gondolat."*

## 2. FESZÜLTÉG A KAPCSOLATBAN

Szinte minden gondozó és hozzátartozója a szokásosnál nagyobb stresszt érez magában, amely kihat a kapcsolataikra is. A sok döntés és a változások kezelése nehéz és megterhelő. Néhányan azt tapasztalják, hogy a betegút alatt a kapcsolatuk megerősödik, de előfordulhat, hogy ez a kötelék meggyengül, és több feszültséggel, stresszel kell szembenézniük, melynek főbb okai:

- nem tudjátok, hogyan támogassátok egymást,
- megváltoznak a szerepek, a rutinok, melyekhez alkalmazkodnotok kell,
- elakadtok bizonyos döntési helyzetekben,
- változnak a mindennapi élet rutinjai, pl: a munka, a házimunka, a gyermekgondozás irányítása területén.

Annak érdekében, hogy ne alakuljon ki feszültség köztetek, próbálj beszélni a nehézségekről és annak lehetséges okairól!

Segítségére lehet:

- Beszélj arról, hogyan érzed magad!
- Oszd meg azt is, hogyan birkózol meg a feladattal!
- Nézd meg azokat a helyzeteket, ami mindkettőtöknek stresszt okoz!
- Beszélgetsetek a közös döntésekről!
- Legyetek hálásak egymásnak!
- Tarts kapcsolatot barátokkal, valamint szervezz olyan programokat, amelyek jól esnek és feltöltenek - mindezt lelkiismeretfurdalás nélkül kell megtenned!
- Ha a beteg párja vagy, bátran beszéljétek meg, ha szexuális életek megváltozott, vagy eltér a korábbi szokásoktól.

A szexuális eltávolodásnak több oka lehet:

- te vagy hozzátartozód fáradt, kimerült,
- feszültség van köztetek,
- elképzelhető, hogy nem érzitek jól magatokat egymás társaságában,
- a kezelés hatással lehet hozzátartozód teljesítményére,
- lehet, hogy hozzátartozódnak fájdalmai vannak, vagy depressziós.

Az alábbiakat ne feledd:

- Tudnotok kell, hogy a problémák ellenére is közel lehetek egymáshoz.
- Beszéljétek a közelségről és a szexuális életről!
- Beszéljétek a jövővel kapcsolatos közös tervekről!
- Próbáljatok meg nem ítélkezni a másik felett!
- Óvjátok az együtt töltött időt!
- Segítőként keress fel egy szakembert, vagy egy támogató csoportot!



### 3. HOZZÁTARTOZÓI TÖRTÉNETEK

Egy édesanya:

„Hogy hogyan éltem meg azt az időszakot, amikor megtudtuk, hogy lányunknak milyen nagy betegsége van? Azért írom többes számban, mert ilyen csak úgy lehet leküzdeni, ha a család apraja-nagyja összefog. Nem akartuk elhinni, hogy ez velünk, a mi családjunkban megtörténhet. Nagyon tehetetlenek voltunk, de nekem volt egy olyan nőgyógyászom, akivel őszintén megbeszélhettem a továbbiakat. Ő indított el ezen az úton. Szerencsére a kórházba kerüléskor olyan orvosok, nővérek vettek körül, akik nem csak a betegeknek, de még a hozzátartozóknak is támaszaik tudtak lenni. Reggeltől estig a kórházban voltam, hogy minél előbb talpra álljon a lányunk. Igaz, a buszon hazafelé csak arra gondoltam, hogy reggel újból megyek, és nem lehetek fáradt. Tele voltam szorongással, a buszon sokat imádkoztam. Sírni nem tudtam a nagy kétségbeesés miatt. De a hit és a család összefogása talpra állította a gyereket.”



Egy gyermek:

„Mikor megtudtam, hogy az édesanyám rákos...  
... az nem rólam szólt, és most sem, hiszen nem rólam kell szólnia. Éppen ezért, sosem adtam át magam ennek a szerepnek, hogy én egy rákos ember lánya vagyok. Egyetlen dolog járt át, az pedig a céltudat volt. Azt éreztem, nem engedhetem, hogy baja essen! Őszintén, ez a tudat nagyon erős volt bennem, az első perctől kezdve, ahogy megtudtam a diagnózist. Az eszembe sem jutott, hogy ezt nekem is fel kell dolgoznom. Talán pont ez volt az útja és módja mindannak, hogy megértsem azt, hogy ez egy megoldandó feladat számomra. Nem én, hanem édesapám volt az, aki felkutatta az orvosokat, és elkísérte anyát, ahova kellett. Ő volt mellette mindvégig. Én máshol jártam, mert más kötelezettségeim is voltak. Vidékiént a fővárosban tanulva

igyekeztem helytállni az életemben. Ezer és egy dolog történt velem percenként, szebbnél szebbek és nyomasztóak egyaránt. A tudat azonban, hogy anya rákos, állandó volt. Időnként szorongtam emiatt, de nem engedhettem, hogy eluralkodjon rajtam ez az érzés, mert anyának is szüksége volt a támogatásunkra. Hullámokban tört rá a kétség és a félelem. A betegsége elején nagyon félt a lehetséges következményektől. Akkor még rengeteg félinformációt kapott innen és onnan is. Nagyon összezavarodott. Ez egy rövid, de intenzív időszak volt. Beletörődött, hogy ez az ő útja, ami itt ér véget. Nem akart foglalkozni vele, úgy döntött, inkább meghal, és ezt vegyük tudomásul. Ez egy parkolóban bukott ki belőle, egy bevásárlás után. Hát mit lehet erre mondani? Anyám vére vagyok, nem hagyhattam ebben a gondolatban, próbáltam „kijózanítani”, és harcba bírni. Összevesztünk. És ezután még számtalanszor, hiszen ennél nehezebb teher aligha lehet egy családban. A betegnek meg kell értenie és el kell fogadnia saját magát és a helyzetét, a családnak pedig alkalmazkodnia kell a hullámzó kedélyéhez. Nagy feladat volt ez mindenki számára, önismeretet, azt hiszem, ebben az időben tanultunk igazán. Kiderült hamar, hogy van remény, sőt rengeteg, de vállalni kell érte a műtéttel járó összes létező nehézséget. Ez volt tehát innentől kezdve az egyetlen cél: felkészülni a műtetre, és abba fektetni minden reményünket. És így is lett, hatalmas szerencséje volt anyának, hogy a harc mellett döntött, és az az erő átsegítette. Ez már az ő harca volt, ő ment előre szakadatlanul, mi már csak a hátország voltunk, akik integettünk neki, hogy itt vagyunk, nem mentünk el, ha visszafordulnál, nem engedünk letérni az útról, ez a közös utunk. Ő azonban szinte lehagyott bennünket, annyira ment előre, és ez nekünk is még több erőt adott. Ebben az időben megértettük, hogy az élet véges, nem élhetünk örökké, de ha van módja annak, hogy javítsunk azon, ami elromolhatott, azt csak együtt tudjuk megtenni. Egymásért is változnunk kell, és harcolni a végsőkéig.”



Egy barát:

„Amikor először találkoztam Zsanival, már túl volt egy műtéten. Egy embert próbáló műtéten. Olyan volt, mint egy ragyogó csillag, csupa mosoly, és ízig-vérig NŐ. Épp az első Mályvavirágos rendezvényt szerveztük, amikor a közösségi házban - ahol dolgoztam - megjelent a „mi Mályvánk“. Csak annyit tudtam róla, hogy méhnyakrák miatt volt egy nagyon komoly, több órán át tartó, komplikált műtétje, de már jól van, és azon szeretne munkálkodni, hogy felhívja az emberek figyelmét a szűrés fontosságára. Annyira izgultam, hogy vajon hogy kell majd viselkednem, mit kell mondanom neki, de nem kellett volna, ment minden magától, mint a karikacsapás. Egy olyan barát jött az ő személyében az életembe, aki nem ismert lehetetlent, aki azt mondta, nincs más lehetőség, ő bizony teljesen jól van, ő meggyógyult. Rengeteg közös kaland vette kezdetét, sok sírás, nevetés, és miután kollégák is lettünk, egyre több időt töltöttünk együtt. Még három kollégánónkkal együtt, így öten lettünk mi elválaszthatatlanok. Minden nap kitérgyaltuk az élet dolgait a munkahelyen, és számos szabadidős programot is szerveztük. Úgy éreztük, miénk a világ, hálát éreztünk, hogy egymásra találtunk. Aztán jött a soros vizsgálat időpontja. „Tudjátok, elő van írva, hogy mikor kell ellenőrzésre mennem, de nem lesz itt semmi gond!”- mondta. Egyáltalán fel sem merült bennem, hogy probléma lehet, még álmaimban sem. De a vizsgálat után már az úton írta, hogy doktor úr arckifejezése aggodalomra adott okot. Hamar meglett az eredmény, ami igazolta, hogy baj van. Nagyon megijedtem, de egyfajta védekező mechanizmus lépett nálam életbe. Azt gondoltam, tökéletesen érzi magát, eljárt a szűrésekre, és annyira erős, hogy ezt is le fogja küzdeni. Azt mondtam neki mindig, hogy úgy fogjuk támogatni, ahogy azt ő szeretné. Annyit fogunk erről a dolgról beszélni, amennyi neki jólesik. A legjobban azt vártam, hogy derüljenek ki konkrétumok az állapotáról, és hamar kezdődjenek meg a kezelések. De nagyon nehéz volt, mert sajnos karácsony lett és újév, így mindenre várni kellett. És ez volt a legnehezebb, a várakozás és a bizonytalanság. Bennem az tartotta a lelket, hogy Zsani hihetetlen erős volt. Megnyugtató, hogy azt mondta, mindent elkövet, és úgyis megint legyőzi. Próbáltunk sok élményt adni, örömet szerezni neki. Például amikor a kezeléseket után rosszul volt, eljuttattunk hozzá egy kis füzet-

-et, ami tele volt a közös képeinkkel, vicces szövegekkel. Úgy éreztem, apróságokkal éreztethetjük, hogy mellette vagyunk, és ez ad némi erőt a következő időszak elviseléséhez. Aztán, amikor az állapota romlani kezdett, homokba dugtam a fejem. Annnyira fájt, sokszor úgy tettem, mintha egészséges lenne, mert úgy éreztem, nem bírom elviselni annak a gondolatát, hogy esetleg nem ölelhetem meg. Próbáltam egy ideig a megmentő szerepét is játszani, mindenféle alternatív gyógy módok után kutattam. Hamar be kellett látnom, hogy ennek sincs értelme, csak amennyiben ő kéri, másképp nem róla szól, hanem rólam. Nagy megkönnyebbülést hozott, mikor idővel rájöttem, hogy neki a saját útját, betegútját kell bejárnia. Én abban tudok segíteni, hogy mellette vagyok, mégpedig olyan mértékben, amennyire azt ő igényli. Sokat segített a hitem, hogy a lélek sosem hal meg...”



Egy férj:

„A diagnózis sokkolóan hatott rám. Úgy éreztem, hogy az eddigi életünk darabokra hullott, és nem tudtam, ebben a helyzetben mit csináljak. Egy teljesen új és ismeretlen helyzetben találtam magam, de úgy éreztem, én vagyok a társ a betegúton, akire támaszkodni kell. Megívttam a saját harcomat a diagnózis közlésekor, és eldöntöttem, mindenben támogatni fogom a feleségemet.”



Egy társ:

“Amikor megtudtuk, hogy milyen operáció vár ránk, a feleségem nagyon sírt. Fogtam a kezét, és megbeszéltük, hogy együtt túl leszünk ezen. Az orvosok is azzal nyugtattak minket, hogy mindez nem tart örökké, a kezeléseket után újra élhetjük majd a normális életünket. Addig persze megjártuk a poklot...”

Egy társra ilyenkor többszörös teher hárul. Amellett, hogy tartania kell a lelket a másokban, intézni kell a praktikus ügyeket, vinni a háztartást, ellátni a gyerekeket. Közben pénzt keresni, és belül saját magával is harcolni úgy, hogy azt lehetőleg a többiek ne lássák. Ezt csak az tudja, akivel történt hasonló. Amikor szembesültem azzal, hogy tényleg elveszíthetem, nagyon megijedtem. Folyamatosan kérdések cikáztak bennem, hogy ugye nem lesz így, de ha mégis, akkor mi lesz. Nem is saját magamat féltettem, a legnehezebb az volt, hogy mit mondok majd a gyerekeknek. Aztán egy ponton megértettem, hogy ha elveszítem a feleségemet, azzal is együtt kell tudni élni. És attól kezdve, hogy ezt elfogadtam, tudtam újra aludni és igazán segíteni a feleségemnek. Emlékszem, édesapám meglátogatott minket, és szeretett volna hosszan magához ölelni, talán, hogy érezzük, hogy velünk van, hogy erőt adjon. De én akkor azt éreztem, hogy ha ezt csináljuk, akkor én biztosan összeomlok. Ez egy kemény csata, a végén talán lehet lazítani, de menet közben nem. Úgyhogy az ember összekapja magát, és erős marad mindaddig, amíg ki nem ér az erdőből. Csak hát az az erdő elég terebélyesnek bizonyult. A kezeléseket között például sok volt a hosszú, hallgatag este. Mikor a feleségem beteg volt, és nem akart beszélni, este az ágyban sokszor megkértem, hogy még ha rossz gondolatai vannak, akkor is mondja ki, beszéljük meg. Az egy buta szeretetet, amikor az ember mindenben csak kiszolgálja és tutuogatja a másikat, megold helyette mindent. Az csak még gyengébbé teszi azt, aki beteg. Sokszor rá kellett pirítanom például, hogy igenis, álljon fel... Közben próbáltuk tovább élni a normális életünket. Élni kell az életet. Aki nem sír, az nem is érez. De ez megengedett ebben a játékban. Ilyenkor össze kell fognia mindenkinek, mi is nagyon sok támogatást kaptunk a családunktól. Amit nem szabad tenni, az a sajnálkozás. És nem szabad közel engedni a katasztrófaturistákat, akik szinte fürdőznek ebben a helyzetben, kisíránkózzák magukat, aztán továbbállnak.”



# V. SEGÍTSÉG NEKED

## 1. LELKI-ÉRZELMI

Tudnod kell, hogy nem vagy egyedül. Más segítők is megküzdnek ezekkel az érzésekkel. Keress olyan önszolgáltató csoportot, ahol hasonló hozzátartozókkal tudsz beszélni, ahol meg tudjátok osztani érzéseiteket, tudtok egymásnak segíteni!

Néhány dolog, ami a segítségedre lehet:

- Bocsáss meg magadnak! Tudd, hogy mindannyian követünk el hibákat, érezhetünk negatív dolgokat, amikor sok terhet cipelünk. Senki sem tökéletes, és biztosan megteszel mindent, amit tudsz.
- Bátran sírj, vagy fejezd ki érzéseidet. Nem kell vidámnak mutatni magad, mutasd meg, ha szomorú vagy dühös vagy.
- Ne vedd magadra hozzátartozód haragját, nem neked szólnak az indulatok!
- Légy pozitív és bizakodó! Érezz örömet akár az apró dolgokban is, légy elfogadó és békés!

## 2. SAJÁT IDŐD

Szánj időt magadra! Lehet, most azt érzed, hogy a te igényeid jelenleg nem fontosak. Tudnod kell, ha nem fordítasz magadra megfelelő időt, kimerülsz, megbetegedhetsz, nem tudsz önmagad lenni, és így nem leszel képes megfelelő támasza lenni hozzátartozódnak. Találj olyan elfoglaltságot, amely örömet szerez neked, és feltölt téged!

- Nézz tv-t,
- sétálj a szabad levegőn,
- folytasd a hobbijaidat,
- találkozz barátokkal,
- kertészkedj,
- foglalkozz a háziállatokkal,
- játssz a gyerekekkel,
- sportolj,
- minden nap tegyél valamit magadért!



## 3. MÁSHOZZÁTARTOZÓK

Csatlakozz egy támogató csoporthoz, vagy keress meg egy betegszervezetet. Itt azonos problémával küzdő emberek beszélnek érzéseikről, a kialakult élethelyzetekről. Előfordulhat az is, hogy neked az is segít, ha hallgatod a többiek történeteit. Te döntöd el, hogy hallgatóság szeretnél lenni, és abból töltekezni, vagy aktív részesévé is válhatsz a csoportnak. Azt válaszd, ami a legnagyobb segítséget nyújtja neked. A csoport vagy klub segíthet neked a megküzdésben, érezheted, hogy nem vagy egyedül. Kérd az orvostól vagy az ellátó személyzettől, hogy segítsenek neked megfelelő csoportot vagy betegszervezetet találni. Léteznek online betegtámogató csoportok, ahol betegek egymással, egymás között osztják meg a betegút kérdéseit, nehézségeit. Ide általában beengednek hozzátartozókat is, sőt egyes esetekben a hozzátartozó szívesebben van bent ezekben a csoportokban.

## 4. TESTI

Előfordulhat, hogy annyira lekötött a hozzátartozód gondozása, vagy az aggodalom, amit érzel, hogy észre sem veszed tested jelzéseit. Nagyon fontos, hogy megőrizd egészségedet! Ha nem figyelsz oda magadra akkor alvásproblémák jelentkezhetnek, fejfájást, kimerültséget, vagy szorongást tapasztalhatsz. Amennyiben korábban voltak egészségügyi problémáid, akkor most sokkal fontosabb, hogy odafigyelj magadra.

- Menj el az összes kontrollodra,
- ne felejtse el szedni a gyógyszereidet,
- étkezz egészségesen,
- pihenj,
- szakíts időt a kikapcsolódásra,
- tájékoztasd orvosodat, ha új tüneteket észlelsz magadon!

Ez a néhány ötlet természetesen tűnik, de nagyon sok segítőknek gondot okoz.



## 5. MEGÉRTÉS, HIT

Mikor egy ilyen súlyos betegség közelébe kerülsz, még akkor is, ha “csak” hozzátartozóként, előfordulhat, hogy más szemmel tekintesz eddigi életedre. Ez nem baj, nagyon sok hozzátartozó, gondozó, segítő átértékeli eddigi életét, prioritálja a teendőit.

Feltehetitek a kérdést, miért jött be az életetekbe a betegség, és vajon mire tanít benneteket? A rák különböző módon befolyásolhatja az ember hitét. Vannak, akik a hitük felé fordulnak, míg mások elfordulnak tőle. Ha úgy érzed, elvesztetted a hitedet, próbálj ki néhányat a felsoroltak közül:

- Olvass vagy hallgass felemelő anyagokat, meditálj!
- Imádkozz, beszélj pappal, lelkipásztorral vagy spirituális vezetővel!
- Beszélj más segítőkkel!



## VI. MERJ SEGÍTSÉGET KÉRNI!

Sok hozzátartozó nem kér segítséget a segítségnyújtásban. Azt gondolják, hogy “ezt egyedül is meg tudom oldani”. Azonban előfordulhat az is, hogy olyan nehézségekbe ütközünk, melyekre nem gondoltunk. Nézd meg, mennyire terhel le téged a sok feladat, légy őszinte magaddal! Valóban bírod? Nézd meg, melyek azok a feladatok, amelyeket át tudsz adni másoknak! Számos pozitív hozadéka van annak, ha segítséget kérsz:

- Meg tudod őrizni az egészségedet, több energiád lesz.
- Elképzelhető, hogy hozzátartozód kevésbé érzi a bűntudatot azzal kapcsolatban, hogy túlterhel téged.
- Több szabadidőd lesz (tudsz tölteni, programot szervezni magadnak).

Hogyan, miben tudnak segíteni mások? Lehet, hogy sokan szeretnének segíteni neked, csak nem tudják, hogyan vagy miben. Nyugodtan mondd el, miben kérsz segítséget! Néhány példa, amivel fordulhatsz másokhoz:

- főzés
- bevásárlás
- takarítás
- kertészkedés
- gyermekfelügyelet
- vizitek
- gyógyszerkiváltás

## VII. PIHENJ ÉS RELAXÁLJ!

### 1. STRESSZOLDÓ GYAKORLATOK

A nap folyamán a stresszhatások felhalmozódnak, ezért estére feszültségünk magas lehet. Ebben a fejezetben pár hasznos gyakorlatot mutatunk be, amelyek megkönnyíthetik a feszültségteljes helyzetekkel való megküzdést. A stresszcökkentő technikák nem küszöbölik ki a stresszt az életünkből, de segíthetnek abban, hogy feszültségünket elfogadható, még nem egészségkárosító szinten tartjuk. A lent felsorolt gyakorlatokat módszertanilag négy nagy kategóriába sorolhatjuk. A feladatok nem feltétlenül tartoznak vegytisztán egyik vagy másik csoportba, sokkal inkább ezek különböző kombinációi. Érdeemes végigolvasni a listát és a "kevesebb néha több" elvét alkalmazva kiválasztani egy-egy szimpatikus technikát, majd azokat alaposabban tanulmányozni, rendszeresen gyakorolni, hogy azok beépülhessenek, elmélyülhessenek, megfelelő hatást fejthessenek ki. Hasznos lehet, ha úgy választjuk ki a kedvenceinket, hogy legyen közöttük egy-egy hosszútávú hatást kifejtő, sok gyakorlást igénylő technika (pl. relaxáció), és olyan is, ami azonnali hatással bír, rövid és mindig "kéznél van". Fontos megjegyezni, hogy a bemutatott technikák sok esetben hasznosak lehetnek a stresszel való megküzdésben, azonban semmi esetre sem helyettesítik a szakszerű segítséget. Amennyiben úgy érzed, elhatalmasodtak a félelmeid, és nem vagy képes egyedül megküzdeni velük, mindenképp keress fel egy segítő szakembert (pl. pszichológust)!



### 2. KOGNITÍV VISELKEDÉSTERÁPIA ALAPÚ STRESSZKEZELŐ MÓDSZEREK

A kognitív viselkedésterápia elméleti alapjait Aaron Beck amerikai neurológus és pszichoterapeuta kezdte el kidolgozni az 1960-as években. Az elméleten alapuló gyakorlatok segítenek azonosítani és megváltoztatni a magatartást negatívan befolyásoló gondolatokat és érzéseket a félreértelmezések és torzítások felismerése, a reálisabb helyzetértelmezés révén. Előnye, hogy időben jól megszabott, strukturált és problémaorientált, vagyis gyorsan és hatékonyan törekszik a megoldásra.

### 3. RELAXÁCIÓ

A relaxáció alapvetően feszültségoldást, belefeledkező ellazulást, testi-lelki megnyugvást jelent. A francia eredetű szó eredeti, középkori jelentése "szabadon engedni a rabot", azt a helyzetet írták le vele, amikor valaki letöltötte büntetését, és újra a szabad emberek közé kerülhetett. Innen ered a relaxált állapot jelentése: elengedni a testet és a lelket, a "rabságban" tartó szorongást, félelmet, feszültséget és káros gondolatok özönét. Relaxáció alatt összefoglaló néven azokat a gyógyító eljárásokat értjük, amelyek a pszichotónus (lelki alap feszültségi szint) áthangolása segítségével a pszichovegetatív (a testi és a pszichés működések összefüggése) egyensúly kialakítására törekednek. Fontos tisztázni, hogy a relaxáció nem egyenlő a tehetetlenség állapotával, hanem a felesleges feszültségek csökkentését, megszüntetését jelenti. A szorongás egyik vezető tünete az izomfeszülés, amit azonban sokszor csak akkor veszünk észre, amikor ellazulunk. Éppen ezért a legtöbb relaxációs módszer elsősorban az izmok ellazítására koncentrálnak. A relaxáció során tudatosan ellazítjuk a testünket, ezáltal egy mély és regeneráló állapotot hozunk létre. Egy tudatos, mégis mély, alvás és ébrenlét határán lévő állapotot, amely egyszerre frissít fel és gyógyít. Ebben az ellazult állapotban testünk regeneráló funkciói kerülnek túlsúlyba. Csökken a vérnyomás és a pulzusszám, fokozódik az új immunsejtek termelődése. A fizikai ellazításon túl az

idegrendszer ellazítása és feltöltése is megtörténik, amely így stabilizálódik. Ezért szokás a relaxációs módszereket az idegrendszer "karbantartóként" is számon tartani. Sokféle relaxáció létezik. A különféle eljárásokat aszerint csoportosíthatjuk, hogy a szervezeti működések és az izomtónus áthangolását milyen úton és eszközökkel érik el. Vannak olyan eljárások, amelyeknek az izom ellazítása a céljuk, léteznek olyanok, amelyek a mozgásharmónia visszaállítására és csiszolására is törekednek, de ismeretesebbek olyan összetettebb módszerek is, amelyekben az izomellazítás csupán az első lépcsőfok, és vannak olyanok is, amelyek az izomtónusban megnyilvánuló emocionális állapotot analizálják. A relaxáció egy képesség, így a többi képességhez hasonlóan ez is elsajátítható gyakorlások árán. Különlegessége azonban, hogy nem lehet akarni, nem lehet kieroszakolni, csak átadni magunkat neki. A megengedő, passzív attitűd elengedhetetlen a gyakorlások során. Ha jól begyakoroljuk, élvezhetjük hosszútávú pozitív hozadékait, rövidtávon pedig egy olyan "orvosság" lesz, ami mindig kéznél van, ha szükség van rá. A relaxáció többnyire 10-15 perc. Élvezd ki ezt az állapotot, amit csak magadnak, a testednek és a gyógyulásodnak szánasz! Fontos, hogy addig maradj ebben a relaxált állapotban, ameddig jól esik. Helyezkedj el kényelmesen, csukd le a szemeidet (vagy fixálj egy pontra magaddal szemben), orrodon keresztül lélegezz, és próbáld meg a relaxáció szövegét fejből elmondani magadnak a belső hangodon (tehát ne hangosan). Az sem baj, ha nem jegyezted meg pontosan, ahogy gyakorlod, egyre inkább bevesződik a szöveg, és egyre jobban át tudod magad adni az élménynek.

\*\*\*\*\*

Visszaszámolok tíztől egyig. Mélyen beszívom a levegőt, majd lassan kifújom. Beszívom újra, emelkedik a mellkasom. Majd szépen, lassan kifújom. Minden egyes lélegzetvétellel oxigénnel telítődik a tüdőm, és minden kifújással egyre jobban ellazul a testem. Érzem, hogy minden kifújással lazábbá válnak az izmaid, és egyre jobban belesüppedek az ágyba (székbe). Megnyugszom és ellazulok. Csak magamra figyelek. Átadom magamat a testi-lelki-szellemi harmóniának, melyet magamnak teremtek. Gondolatban sorra veszem a testrészeimet: Mindkét lábfejem lazán nyugszik az ágyon (a talajon). Ellazulnak a lábujjaim, a

bokáim, a lábszáraim és a térdeim is. Combjaim és a csípőm elnehezülnek, biztonságosan megtartja az ágy (a szék). A medencém megpihen. Ellazul a hasam és a mellkasom is. Ellazulnak a vállaim, a felkarok és az alkarok is. A könyökeimet és csuklóimat elengedem. A kézfejeim megpihennek az ágyon (a szék karfáján/a combomon). Ellazul a derekam. A hátam szinte kiszélesedik. Ellazul a nyakam, a fejem. A szemhéjaim könnyedén csukódnak a szemeimre. Ellazulnak az arcizmaid, a fejbőröm. A nyelvem szinte kitölti az egész száját. Államat enyhén leengedem. Egész testemben nyugodt vagyok, teljesen ellazultam. Ebben a nyugodt és ellazult állapotban gondolatban belső szemeimmel végignézem a testem. Belső tekintetem segítségével végigsimítom a testemet a szeretetemmel. Feltöltöm a szívemet, a tüdőmet, a hasamat, a csontjaimat és minden egyes izmot ezzel a szeretettel. Érzem, hogy minden sejt az én egészségemért dolgozik. Érzem, hogy úgy gondoskodik rólam, mint amekkora szeretettel én róla. Bízom a testemben. Minden egyes sejt, minden egyes szervem és minden egyes szervrendszerem velem harmóniában dolgozik az én egészségemért. Érzem, hogy lassan az egész testem jól esően átmelegszik. Elképzelem, amint a saját szeretetem, ez a jóleső melegség, átmosza az egész testemet. Feltölti a sejtjeimet mindazzal, amire azoknak szüksége van, és kimossa mindazt, ami káros vagy már felesleges. Felkészítem a testem a gyógyulásra, erővel, energiával telítődöm néhány percig. Lassan-lassan elbúcsúzom ettől a jóleső, nyugodt és ellazult állapottól. Mélyen beszívom a levegőt, majd a számon keresztül kiprécselem. Kiprécselek vele minden rossz gondolatot, mindent, amire már nincs szükségem. Mélyen beszívom a levegőt ismét, és most kiprécselem mindazt, ami aggaszt, ami rossz érzéssel tölt el. Megfeszítem az izmaidat, megmozgatom finoman a testem. Megmozgatom a végtagjaimat, mélyet sóhajtok, nagyot nyújtózok, majd szemeimet frissen, kipihenten kinyitom.

\*\*\*\*\*

Egészségedre!



## 4. MEDITÁCIÓ

A meditáció a mentális tréningek gyűjtőfogalma. Leírhatjuk a figyelem összpontosításaként. Meditálásnak azt nevezzük, amikor a figyelmünket tudatosan egyszerre egyetlen dologra irányítjuk. Ugyanis a meditáció lényege maga a koncentráció, amelyet az összpontosítás eléréséért teszünk. Az elmélyült figyelem önmagában véve is feszültségcsökkentő hatású, ezért a meditációban a relaxáció is benne foglalt. Különbség a relaxációhoz képest a figyelem tudatosabb irányítása, illetve egy mentális lelki cél elérésére való törekvés. A meditálás eleinte komolyabb erőfeszítést igényelhet, hiszen az elménk természetéből adódóan nem akar csupán egyetlen dologra fókuszálni. Mégis, érdemes lehet elsajátítani ezt a készséget, hiszen számos jótékony hatással bír. A meditáció tovább fokozza a relaxáció lazító és harmonizáló hatását, és megnyugtatóan hat a lélekre. Optimalizálódik a szívverés, a vérnyomás és a légzés, az izmok megszabadulnak a felesleges feszültségtől és görcsöktől, az agyhullámok lecsendesednek, és mindkét agyfélteke aktivizálódik. Koncentrációnk fokozódik, és minden érzékszervünk kiélesedik. Benson (1997) bizonyította, hogy minden meditációs gyakorlat képes előidézni ezeket a fiziológiai változásokat, ha az alábbi tényezők jelen vannak:

- viszonylag csendes környezet,
- egy folyamatos ingert biztosító mentális „eszköz”,
- kényelmes testhelyzet,
- passzív hozzáállás (hagyja, hogy megtörténjen, ha elkalandozik a gondolata, nem baj, térjen vissza; az aggodalom hiánya, hogy mindent jól csinál-e).

A meditációnak három fő fajtáját különböztetjük meg:

- Érzelmi tartalmakra irányuló meditáció (pl. megbocsátás, megbékeklés, elengedés, lelki állapotok elérése a cél). Belső képek felhasználása (imagináció) gyakori technika.
- Mentális kiüresítés.
- Képzeten való belső elmélkedés (pl. igazság, jóság, szeretet). Magasabb megértés a cél emelkedett lelki állapot megélésén keresztül.

## 5. MINDFULNESS ALAPÚ STRESSZKEZELŐ MÓDSZEREK

A nyugati és keleti hagyományokban számtalan fajtája alakult ki a meditáció gyakorlatának, emiatt nincs általánosan elfogadott definíciója, megnevezése. Ami többnyire közös bennük:

- személyes, belső gyakorlást értenek alatta;
- a figyelem szándékos (ön)szabályozása;
- a tudat vagy elme valamilyen képzése része a folyamatnak.

Az ébren töltött időben különböző gondolatokat, érzelmeket, hangulatokat és testi érzeteket tapasztalunk meg, melyek betöltik a tudatot, és mint egy folyamatosan változó áramlás, magával ragadja és elvonja a figyelmünket. Többnyire önkéntelenül azonosulunk velük, és az aktuális gondolataink, érzelmeink, testi érzeteink egy fix “én” érzetét keltik bennünk. A meditáció során megfigyelhetjük ezeket a jelenségeket anélkül, hogy azonosulnánk velük. A gyakorlás során ráébredhetünk, hogy a gondolatok, érzelmek, testi érzetek hol megjelennek, hol eltűnnek, vagyis nincs állandóságuk. A fejünkben beszélő, vitatkozó, magyarázó hang nem egy valódi én, hanem ezek csak pillanatnyi tudati események, melyeknek néha több, néha kevesebb közük van a valósághoz. A gyakorlás révén így lassan megváltozhat az “én”-hez fűződő viszonyunk. A meditáció gyakorlásához semmilyen előképzettség nem szükséges, a kulcs a rendszeres gyakorlásban van. Szinte bárhol lehet meditálni, nem kell hozzá erre a célra kialakított helyiség, sem eszköz. Pár percet lehet gyakorolni a tömegközlekedésen, várakozás közben vagy akár egy séta során. A meditációnak nem célja semmilyen különleges (tudat)állapot elérése, csupán testi érzeteink, érzelmeink, gondolataink megfigyelése során elengedjük az elvárásainkat, és nyitottan fogadjuk mindazt, amit a pillanat hoz.

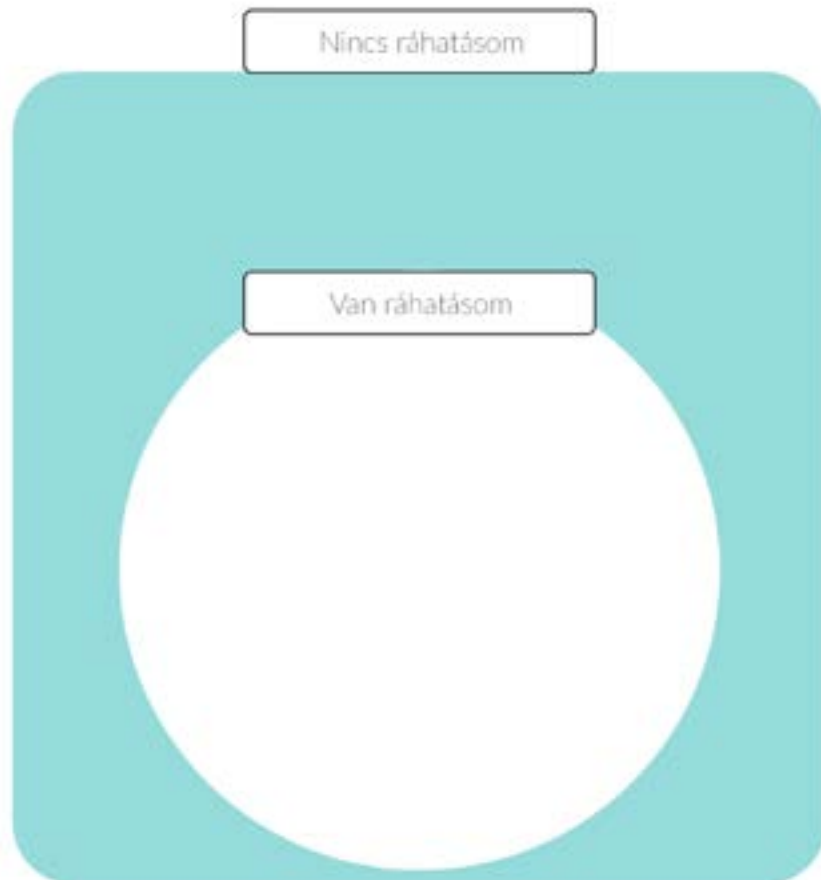
A rendszeres gyakorlás előnyei:

- Csökkenti a szorongás és depresszió tüneteit.
- Javítja a memória, a koncentráció és más mentális tevékenységek feldolgozási sebességét.
- Javítja a stresszes helyzetekhez való alkalmazkodási képességet.
- Magasabb kapcsolati elégedettséget eredményez.

- Csökkenti a ruminációt (ismétlődően ugyanazon a problémán vagy gondolaton való rágódás).
- Javítja az érzelemszabályozási képességet

## 6. EGY GYAKORLAT A TÚLGONDOLÁS MEGFÉKEZÉSÉRE

Szabadítsd meg magadat a felesleges aggodalmaktól! Vegyél elő egy tollat. Készíts egy listát azokról a dolgokról, amelyek aktuálisan foglalkoztatnak, gyakran eszedbe jutnak, sokat gondolsz rájuk. Most vizsgál meg, melyek azok a tételek a listádon, amelyek rajtad múlnak, te befolyásolod őket! És melyek azok, amelyek tőled függetlenek, nincs hatásod rájuk? Egészítsd ki az alábbi ábrát! (példákért lapozz a következő oldalra!)



Példák :

1. Nincs ráhatásom: vizsgálatok eredményei, a járványügyi korlátozások, mások tettei, mások reakciói stb.
2. Van ráhatásom: saját hozzáállásom, saját tetteim, öngondoskodás stb.

Stressz esetén nagyon fontos tényező, hogy a kiváltó eseményt hogyan értelmezzük. Úgy, mint amire van ráhatásunk, vagyis tudunk vele valamit kezdeni, vagy teljesen kontrollvesztett állapotot élünk meg. Az utóbbi esetben jelentősen megnőhet a stressz okozta káros hatások mennyisége. Ilyenkor fontos, hogy tisztázzuk: ha az egész helyzet felett nincs is kontrollunk, van-e valamilyen kis szelete, amire mégis van ráhatásunk? Általában sikerül ilyet találni. (Például, hogy hogyan is állunk a helyzethez vagy hogyan reagálunk).

Ha eszedbe jutott még valami, egészítsd ki az ábrát! Most nézd meg jól azt! Tudatosítsd magadban, hogy azok a dolgok, amelyek a diagram külső részébe kerültek, függetlenek tőled, nincs ráhatásod, így nem is kell felelősséget vállalnod értük! Nyugodtan elengedheted az ezeket övező aggodalmakat. Ebben az időszakban kiemelten fontos, hogy meg tudj nyugodni, illetve, hogy arra tudj koncentrálni, ami igazán fontos és amire van ráhatásod.

TIPP: Bármikor előveheted ezt a diagramot, kiegészítheted, és ha kell, újra és újra tudatosíthatod magadban, hogy mik azok, amik nem rajtad múlnak, és amikért nem kell felelősséget vállalnod.

## 7. JÓLLÉT BINGO

Fontos, hogy minden egyes nap tegyünk a saját jóllétünkért. Itt egy kis játékos ösztönző feladat. Kezdd a napot azzal, hogy előveszed ezt a kis táblázatot! Válassz minden oszlopból egyet, és csináld meg őket!

Menj sétálni egyet, vagy csak mozogj kicsit	Írj a naplódba	Nézz végig egy új sorozatot	Tarts szociális média szünetet	Feküdj le időben aludni
Tölts időt a természetben	Beszélg az érzéseidről	Olvass egy könyvet	Csatlakozz valamilyen támogató körhöz	Tarts szünetet vagy szundizz egyet
Masszírozd meg magad	Tegyél valamit, ami igazán boldoggá tesz	Játsz egy játékot	Dolgozz a határállításon, mondj nemet	Relaxálj lefekvés előtt
Vegyél fel valamit, ami feldobja a megjelenésed	Fókuszálj a pihenésre és relaxációra	Alkoss valamit	Tölts időt egyedül és töltődj fel	Végezz légzőgyakorlatot
Jógázz	Írj hálanaplót	Állíts fel napi célokat	Tölts időt a családdal	Vegyél egy nyugtató fürdőt vagy zuhanyozz egyet
Legyenek rendszereid az étkezéseid	Nézz meg egy vicces videót	Foglalkozz egy elhanyagolt hobbidal	Kérj segítséget	Figyeld a tested jelzéseire
Simogass meg egy állatot	Legyél megengedő magaddal gyakorold az öngyógyítást	Fejts keresztrejtvényt	Tölts időt a barátaiddal	Hallgass nyugtató zenét

## 8. NEGATÍV GONDOLATOK ÁTKERETEZÉSE

Mindenkivel előfordul, hogy túlreagál egy helyzetet, elhamarkodott vagy esetleg téves következtetést von le egy adott szituációból. Ennek a veszélye az, hogy nem csupán rosszul érezzük magunkat miattuk, de úgy is cselekszünk, mintha igaz lenne az, amit gondolunk. Ilyenkor tegyük fel magunknak a kérdést szem előtt tartva az objektív tényeket: Indokoltak a gondolataim és/vagy érzéseim? Amennyiben NEM választ adunk, alkalmazzuk az átkeretezés vagy gondolat-átstrukturálás technikáját. Vannak olyan tipikus gondolkodási hibák (kognitív torzítások), amelyeket az emberek gyakran elkövetnek.

Tipikus kognitív torzítások:

- Minden vagy semmi/fekete vagy fehér típusú gondolkodás.
- Katasztrófizálás – a jövő vagy egy jövőbeli esemény lehető legnegatívabb előrejelzése, a realisabb lehetőségek átgondolása nélkül.
- A pozitívumok lekicsinylése, leértékelése – annak hangsúlyozása saját magunk számára, hogy sikereink, erényeink, és jó tulajdonságaink nem számítanak.
- Érzelmi alapon történő érvelés – azt gondoljuk, hogy valaminek igaznak kell lenni, csak mert egyszerűen úgy érezzük, hogy igaz, és nem vesszük figyelembe a logikus érveket.
- Címkezés – beskatulyázzuk magunkat vagy mászt egy legtöbbször negatív véleménybe, és nem gondoljuk át a tények alapján, hogy ez megfelel-e a valóságnak vagy sem.
- Felnagyítás, lekicsinyítés – amikor saját magunk, mások, vagy egy helyzet megítélésekor a pozitívumokat lekicsinyítjük, a negatívumokat felnagyítjuk.
- Negatív szűrő – amikor egy helyzetben csak a negatív dolgokat vesszük figyelembe, ahelyett, hogy átgondolnánk együtt a negatívumokat és pozitívumokat is.
- Gondolatolvasás – amikor azt hisszük, tudjuk, mi jár a másik fejében.
- Túlzó általánosítás – amikor egy élmény vagy tapasztalat alapján általánosítunk, és nem vesszük mászt figyelembe.
- Személyesítés – mások viselkedését a saját hibáknak tulajdonítjuk.

- „Kell” állítások – stabil állítások arról, hogy hogyan kell csinálni valamit, és negatívan túlértékeljük azt, ha nem úgy csináltunk valamit.

Ha felismertük a kognitív torzítást, fogalmazzunk meg alternatív gondolatokat. Példa a katasztrófizálásra: “Biztosan nem érünk oda holnap időben az orvoshoz!” Alternatív gondolat: “Lehet, hogy egy kicsit késni fogunk, de sosem szokott ebből gond lenni.”

## 9. HÁLANAPLÓ

Feladatleírás:

A hála gyakorlása egy rendkívül egyszerűnek tűnő, de annál hatékonyabb gyakorlat. Minden este lefekvés előtt írd fel magadnak 2-3 olyan dolgot, ami miatt aznap hálás tudtál lenni! Lehetnek ezek ismétlődőek, de törekedhetsz arra is, hogy újakat keress. Válassz egy megfelelő füzetet, amely a naplód lesz! Nem kell túlbonyolítani. Nem a külső számít, hanem az, amit beleírsz, viszont fontos, hogy olyan legyen, amit szeretsz kézbe venni. Előfordulhat, hogy hirtelen semmi sem jut eszedbe, amiért hálás lehetsz aznap. Azonban ekkor se ijedj meg! Hunyd le a szemed, és pörgesd vissza fejben a napodat! Bátran írd le a legapróbb dolgot is, ami eszedbe jut! Legyél konkrét a hálanapló írásakor. Általánosítás helyett írd minél több részletes gondolatot!

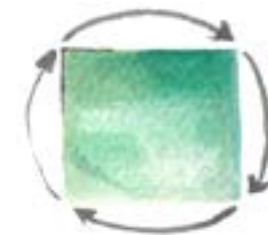
TIPP:

Legyél következetes! Minden nap szánj időt a naplóíráásra! Legyen ez egy szokás, lehetőleg ugyanabban a napszakban, hogy könnyen beépíthesd a napi rutinba. Olvasd vissza rendszeresen a naplódát, ezzel is erősíted magadban a pozitív hozzáállást!



## 10. NÉGYSZÖG-LÉGZÉS

A lézésnek központi szerepe van vegetatív idegrendszerünk szabályozásában. Stresszhelyzetben lézésünk szaporává válik. Szerepe azért is olyan rendkívüli, mert ez az egyetlen olyan - alapjában véve akarattól független - funkció, amelyet akarattal befolyásolni, szabályozni tudunk. A belégzés a szimpatikus (izgató), a kilégzés pedig a paraszimpatikus (nyugtató) idegrendszer aktivitását fokozza. Éppen ezért a lassú, elnyújtott kilégzés szorongáscsökkentő hatással bír.



A gyakorlat lépései a következők:

- Vegyél egy mély lélegzetet, számolj el közben 4-ig!
- Tartsd bent a levegőt, miközben elszámolsz 4-ig!
- Fújd ki a levegőt, szintén 4-ig számolva közben!
- Tarts légzésszünetet, miközben elszámolsz 4-ig!
- Kezd előről a gyakorlatot! Ismételd meg néhányszor!

A gyakorlat közben akár el is képzelheted, hogy egy négyszög oldalán haladsz körbe, az egyik sarkából indulva. Az út az egyik saroktól a szomszédosig mindig annyi idő, amennyi alatt elszámolsz 4-ig.

TIPP: Ez egy nagyon egyszerű légzőgyakorlat. Érdemes először nyugodt körülmények között kipróbálni, begyakorolni, hogy később már bárhol könnyedén alkalmazni tudd.

## 11. PROGRESSZÍV IZOMRELAXÁCIÓ

A progresszív izomrelaxáció technikáját Dr. Edmund Jacobson dolgozta ki az 1930-as években. Módszerét azon megfigyelésére alapozta, hogy a testünk és a lelki működésünk folyamatos, dinamikus kölcsönhatásban vannak egymással: ha stresszorok érnek bennünket, izmaink megfeszülnek, és ez kellemetlen testi érzetekkel párosul. Ezek következtében szorongás léphet fel, amely újra a fentebb felsorolt testérzeteket produkálhatja: az eredmény egy ördögi kör.

A progresszív izomrelaxáció lényege, hogy a fókuszált izmunk/izomcsoportunk megfeszítésével, majd ezt követően a teljes ellazításával elérjük, hogy bizonyos izmaink mikor feszültek annyira, hogy az már mentálisan is feszültté tesz minket.

Előkészületek:

- Válassz egy csendes helyet, ahol nem zavarhatnak meg a relaxáció közben!
- Éhesen vagy éppen jóllakottan ne kezdj hozzá a gyakorlathoz!
- A gyakorlat megkezdése előtt feküdj a földre, lehetőleg kényelmes ruhában!
- Próbáld meg az orrodon keresztül levegőt venni, lélegezz lassan és folyamatosan, a saját ritmusodban!

Feladatleírás (Jacobson utasításai alapján):

- Szorítsd ökölbe a kezeidet néhány másodpercig, majd lazítsd el! Tudatosítsd magadban, ahogy az ujjaid elernyednek, ellazulnak!
- Hajlítsd be a könyöködet, feszítsd be a bicepszedet, majd néhány másodperc után lazulj el!
- Nyújtsd ki mindkét karodat úgy, hogy a tricepszek megfeszüljenek, majd néhány másodperc után lazulj el!
- Feszítsd meg az arcodat, húzd fel szemöldöködet, majd lazulj el!
- Szorítsd össze a fogaidat, nyomd a nyelvedet a szájpadlásodhoz, de a fájdalomküszöböt ne érjed el, majd lazulj el!
- Döntsd hátra a fejedet, amennyire csak lehet, majd lazulj el!
- Döntsd előre a fejedet úgy, hogy közben az álladat igyekezz a mellkasodhoz szorítani, majd lazulj el!
- Húzd fel a vállaidat a füleid mellé, majd lazulj el!
- Vegyél egy mély levegőt, tartsd bent a mellkasodban, és figyeld, ahogy mellizmaid megfeszülnek! Néhány másodperc múlva engedd ki a levegőt, és lazulj el!
- Emeld fel a hátadat a váll és a medence megemelésével, figyeld, ahogy a hátizmaid megfeszülnek, majd lazulj el!
- Vegyél egy mély levegőt a hasadba, figyeld, ahogy hasizmaid megfeszülnek! Néhány másodperc múlva engedd ki a levegőt, és lazulj el!

- Feszítsd meg a farizmodat, s figyeld, ahogy ezáltal a medence eltávolodik a földről! Néhány másodperc múlva lazulj el!
- Feszítsd meg a térdeidet, és emeld fel mindkét lábadat a földről! Figyeld, ahogy a combizmaid megfeszülnek, majd a lábak elengedésével lazulj el!
- Nyújtsd előre a lábfejeidet, és figyeld meg, ahogy a vádlik megfeszülnek. Néhány másodperc múlva lazulj el!
- Feszítsd meg a lábujjaidat, majd néhány másodperc múlva lazulj el!
- Szánj néhány percet a nyugalom átélésére, tudatosítására, majd néhány mély lélegzet után állj fel, és egy kis nyújtózkodást követően folytasd a napodat!

TIPP: A gyakorlatsort legalább 10 percig, napi kétszer érdemes alkalmazni. Az egyes gyakorlatok után szánjunk 30-60 másodpercet az ellazulás érzésének élvezésére.

## 12. PÁR PERC ÉBERSÉG (5 PERCES TUDATOS LÉGZÉS)

Feladatleírás:

Kezdeképpen megállunk, és egyenes, méltóságteljes tartást veszünk fel, amely megtestesíti az éberséget és tudatosságot. Ezt lehet állva vagy ülve is, utóbbinál arra figyelve, hogy mindkét talpunk a földön nyugodjon. Szemünket becsukhatjuk, de nyitott szemmel lefelé nézve egy pontot is fixálhatunk.

Tudatosítás

Mit tapasztalok most? Milyen gondolatok, érzelmek és testi érzetek vannak most jelen? Megengedjük, hogy mindezek itt legyenek, csak tudatosítjuk őket. Nem cél ezek megváltoztatása.



## Fókuszálás

Néhány percre teljes figyelmünket a légzésre irányítjuk. Megfigyeljük a légzés által keltett mozgásokat és a mozgás által keltett testi érzeteket a testünkben. Észlelhetjük, hogy belégzéskor a has vagy a mellkas emelkedik, kilégzéskor pedig visszasüllyed. Ha segít a figyelem összpontosításában, légzés közben mondhatjuk magunkban, hogy „belégzés”, „kilégzés”. Esetleg minden egyes lélegzetvételnél számolhatunk egyet. A légzést horgonyként használjuk, mely a jelenhez köt bennünket.

## Kiterjesztés

Éber tudatosságunkat kiterjesztjük a légzésen túl az egész testünkre, így tudatunkat már nem a korábbi pörgő gondolatok és intenzív érzelmek töltik be.

## Törődés a testi érzetekkel

A stresszes, nehéz helyzetek a test bizonyos részein izomfeszültséget eredményezhetnek. Szeretetteljesen és együttérzően forduljunk ezen testi érzetek felé, elképzeltjük, hogy „belélegzünk” ide, és kiléggel kiengedjük innen a feszültséget.

## Törődés az érzelmekkel

Először is nevezzük meg, milyen érzelmek vannak jelen. A kutatások szerint pusztán már ez csökkentheti a velük való azonosulást, és a negatív érzelmek ránk gyakorolt hatását. Tekinthezünk rájuk vendégként, így tudatosítva, hogy előbb-utóbb távoznak majd.

## Törődés a gondolatokkal

Tudatosíthatjuk, hogy a gondolatok csak gondolatok, nem a teljes, abszolút igazságot tükrözik. Kérdésfeltevással is segíthetjük, hogy az elménk kiszabaduljon egy, a tudatunkat beszűkítő gondolat fogságából: Lehet, hogy túlzásokba esem? Objektíven szemlélve, hogyan fest a dolog? Segít a problémán, ha folyamatosan gondolkodom rajta, vagy így csak növesztem?

TIPP: Amennyire lehetséges, ezt az éber és nyitott tudatállapotot vigyük magunkkal a nap további pillanataira. Már napi 10 perc meditációval nagyon sokat tehetünk lelki egészségünkért.

## 13. BIZTONSÁGOS HELY

A gyakorlat során a szervezetünk pihenő üzemmódba tud kapcsolni: izmaink elernyednek, a test elnehezedik, a légzésünk és a szívverésünk lassul, és a regeneráló folyamatok indulnak be a szervezetünkben. A gyakorlat lényege, hogy a nyugalommal kapcsolatos testi érzeteket és élményeket átéljük, amiben ez az úgynevezett imaginációs gyakorlat lesz segítségünkre. Nyugtalanító helyzetben, például egy orvosi konzultációra várva, amikor kényelmetlenül érzed magad, képzelj el a kedvenc helyedet. Ez a hely lehet valódi vagy kitalált, a lényeg, hogy olyan legyen, ahol jól éreznéd magad, ahol teljesen el tudnád engedni magad, ahol biztonságban érzed magad. Képzeld el egy olyan helyet, ahol meg tudnál nyugodni! Figyeld meg, milyen körülmények között tudnád magad teljesen elengedni! Figyeld meg alaposan a helyet! Milyen ez a hely? Milyen bútorok vannak körülötted? Milyen színeket látsz? Milyen a hőmérséklet? Milyen illatokat érzel? Hallasz hangokat? Milyen érzést kelt benned ennek a kedves helynek a képe? Órizz meg ezt a képet és hívd segítségül, amikor kényelmetlenül érzed magad!



## 14. “TEDD FEL A POLCRA!”

Sokszor túl sok nyugtalanító gondolat kavargik egyszerre a fejünkben. Fontos olykor rendet rakni közöttük, és kiválogatni azokat, amelyekre aktuálisan nem tudunk változtatni. Ezek a gondolatok, érzések, aggodalmak csak „bosszantanak”, kimerítenek minket, és elterelik a figyelmünket azokról a fontos dolgokról, amikről tényleg tudunk változtatni, de az is lehet, hogy csupán kimerítenek minket. Képzeltben fogd meg ezeket a zaklató gondolatokat, rakd be őket egy dobozba, és tedd fel a polcra! Hagyd ott a dobozt egészen addig, amíg nem válik aktuálissá és megoldhatóvá az adott probléma.



## 15. GONDOLAT-STOP + KONTÉNER GYAKORLAT

Úgy érzed, elárasztanak az ismétlődő negatív gondolatok, félelmek és nem tudsz kikeveredni ebből a gondolatspirálból? Olyan problémák esetén, ahol legfeljebb a hangulatod javítása lehet a cél (pl. hozzátartozód rossz laboreredménye), alkalmazd a rágódás óráját! Ha észreveszed, hogy rágódni kezdesz valamin (a múltadon, a jövődön), akkor kövesd az alábbi lépéseket:

- Vegyél egy mély lélegzetet, képzelj el egy STOP táblát, és mondd ki hangosan: ÁLLJ! vagy STOP! (De használhatsz akár erősebb kifejezéseket is.)
- Tereld el a figyelmedet! Kezdj olyan tevékenységbe, amit szívesen csinálsz, és amibe bele tudsz feledkezni! Ha kell, készíts egy listát (még előre) a lehetséges elfoglaltságokról, így, ha eljön az ideje, csak választanod kell! De próbálkozhatsz másodfokú egyenletekkel, keresztrejtvénnyel is.
- Engedélyezz magadnak napi negyed/fél/egy óra rágódást! Kizárólag ebben az időszakban emésztetheted saját magad! Ha máskor is nekikezdenél, alkalmazd az első két lépést, és tudatosítsd magadban, hogy ezzel majd fél hat és hat között, a rágódás félórájában foglalkozol!

A feladatot kiegészíthetjük a következő lépésekkel:

Hunyd be a szemed és képzelj el egy konténert (vagy ládát, széfet), ahova bármit betehetsz, ami ebben a pillanatban zavar téged. Figyeld meg a konténer formáját, a színét, az anyagát! Alaposan vizsgáld meg a zár szerkezetét! Hogyan nyílik és záródik ez a tároló?

Most nyisd ki a tárolót, és tegyél bele mindent, ami ebben a pillanatban zavar téged! Lehet ez emlék, egy jelenbeli esemény vagy akár egy zavaró gondolat a jövővel kapcsolatban, érzelem, gondolat vagy testi érzés. Ne ragadj le egyiknél sem, ne vizsgálgasd, csak tedd be a ládába! Ha ez megvan, akkor zárd be a ládát!

Majd pedig figyeld meg, hogy milyen biztonságban lenni, milyen testi érzések társulnak ehhez a jelenléthez! Ha valami zavaró felbukkan, csak nyisd ki a ládát, és tedd bele! Figyeld meg, hogy milyen így lenni most! Most pedig enged meg magadnak, hogy egy kulcsszó bukkan-

jon fel, ami összefoglalja ezt az élményt, ezt a biztonságos állapotot. A kulcsszó egy horgony, aminek a felidézése abban segít téged, hogy emlékezz erre az ellazult állapotra a későbbiekben.

TIPP: Vedd elő ez a gyakorlatot, amikor úgy érzed, elárasztanak a gondolataid! Végigcsinálhatod az egészet, de használhatod a kulcsszót, mint horgonyt is a kívánt állapot felidezéséhez.









*"Az ölelés az egyik legcsöndesebb és legszebb módja annak, hogy kifejezzük: fontos vagy nekem!"*

Amennyiben szükséged van ránk, itt találsz meg bennünket:

[www.malyvavirag.hu](http://www.malyvavirag.hu)  
[www.malyvabetegut.hu](http://www.malyvabetegut.hu)  
[info@malyvavirag.hu](mailto:info@malyvavirag.hu)

Ajánljuk:  
[www.rakgyogyitas.hu](http://www.rakgyogyitas.hu)  
[ww.gyve.hu](http://ww.gyve.hu)



*A HPV megelőzéséért és  
a nőgyógyászati daganattal  
érintettekért*

A Mályvavirág Alapítvány szirmai alatt készítette:  
dr. Désfalvi Judit, pszichológus,  
Kelemen Vivien pszichológus,  
Bóka Nikolett lélekőrző, Dedeo Anikó,  
Tóth Icó és Spanics Cosette

A kiadvány rajzait Szuhai Ágnes készítette.

2022