



Hogy oldjuk fel a bennünk lévő szorongást?

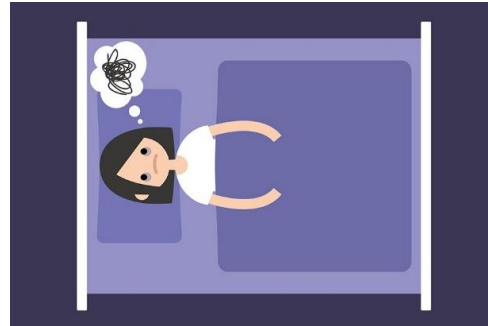
Mi is az a szorongás?

A szorongás stresszhelyzetre adott válasz, mely bizonyos mértékig természetes reakció. Rengeteg helyzet, szituáció ki tudja váltani a szorongás érzését. Probléma akkor kezdődik, ha nem tudunk rajta uralkodni vagy olyan helyzetekben is megjelenik, mely nem indokolja ezt az érzést (nincs is igazából stresszhelyzet).

Mit érzek, amikor szorongok?

- nyugtalanság érzés
- aggodalom
- félelem

- hasfájás
- fejfájás
- folyamatosan feszült izmok



A szorongás megélése személyenként változó lehet. Fontos észrevennünk, hogy éppen izgulunk, „stresszelünk” valamin. Miért is kell figyelni? Azért, mert szervezetünk ilyenkor állandó készenlétbe helyezi magát, azaz a stresszhelyzetre való azonnali reakcióra készül fel. Hosszútávon ez kimeríti a szervezetet, na meg hát jó érzés állandó „stresszben” élni?

Jelen helyzet:

A héten olyan helyzetbe kerültünk mindannyian, ami rendkívüli, eddig nem rendelkezünk tapasztalattal arról, hogy telnek a mindennapok ilyen körülmények között. Ez sokakban feszültséget, szorongást okozhat. Az új helyzetek gyakran váltanak ki félelmet, szorongást. Ezt az érzést negatív irányba befolyásolja a folyamatos híradás a környező országokból a vírus terjedését kapcsolatosan (az itthoni történések mellett).

Mit tehetünk, hogy csökkentsük a bennünk lévő szorongást?

- **Legyünk mértékletesek!** Azaz, ne olvasd folyamatosan percről percre a vírussal kapcsolatos híreket. Fontos, hogy tájékozott légy, de nem szabad minden pillanatban erre gondolni. A helyzetet nem oldja meg, de a te elmédet beszűkíti és csak a betegségekre és annál is rosszabb dolgokra fogsz gondolni.
- **Napirend tartása!** Ez segíti a hírolvasás csökkentését és emlékeztet arra is, hogy a karanténon túl ugyanúgy van élet.
- **Beszélgess az érzéseidről a családdal, barátaiddal (velük online)!** Rájössz nem vagy egyedül és már ez is segít a félelem ellen vívott harcban.
- **Pihenj, kapcsolódj ki!** Biztos vannak játékaid, könyveid, amelyeket a tanulás miatt elhanyagolsz. Foglalkozz ezekkel is.
- **Mozogj, relaxálj!** Ép testben ép lélek. A mozgás segíti levezetni a benned felgyűlt feszültséget. Ehhez lejjebb adok még tippet.
- **Zenehallgatás.** Azt hiszem, ezt nem kell részleteznem.



Itt találhatsz akár valami kedvedre valót:

1. http://nyugodtgyermek.hu/meditacios-gyakorlatok%ef%bb%bf/?fbclid=IwAR1hMEM1SRKQPtkhgF94eGlu_HgA-dJVx0B7Sw0o3Ssl_mZ8Hy7xr-LrtM – meditációs gyakorlatok
2. <https://roadster.hu/just-like-buddha-applikacio/?fbclid=IwAR1BMKwmu412Mq3s4NkhLhEVVPVQ3C4cc26sbBdybYOACXUe16qyBjjzroM> – meditációs gyakorlatok
3. <http://csibesztura.hu/agytornak> - online játékok, fejlesztő játékok
4. <https://bfz.hu/hu/media/karantenestek/?fbclid=IwAR3GM0QzMayTw4M2KH0SGjHAHs4BwIoBaE1HSNyh11OtyXfZBd1lwQV8ovE> – komolyzenei program online
5. https://papageno.hu/intermezzo/2020/03/ingyenesen-letoltheto-szinezok-a-vilag-113-kulturalis-intezmenyebol/?fbclid=IwAR0qaPK_atT9Eahc0_KAF3YQhDCgc9EliR07AXrVmj_Q47p9RIIfHIJSSh8 –online felnőtt színező
6. http://konyvespolc.com/?fbclid=IwAR1wYr-3ft7BsHfk1gE-8W7cjjW_vb15bX3jl0Z7dvQ41gNwnicgEI7pXQ – ingyenes könyvletöltési lehetőség

Mészáros Ágnes
iskolapszichológus

