

FÚJD KI MAGAD!

Önsegítő útmutató stressz kezeléshez

B V O P Módszertani füzetek



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

EFOP-1.3.3-16-2016-00001
azonosító számú kiemelt projekt

FÚJD KI MAGAD!

Önsegítő útmutató stressz kezeléshez

Szerkesztette: **Gasteiger Nóra**

Somogyi Zsófia Borbála

A kiadvány NHS Penninecare NHS Foundation Trust (2013) - Anxiety for people in Prison A self help guide (www.ntw.nhs.uk) fordításával és felhasználásával valamint Corinne Sweet (2017): Nyugalom-napló, Szorongásoldó gyakorlatok bárhol, bármikor, Hvg könyvek, felhasználásával készült.

Módszertani füzetek
Büntetés-végrehajtás Országos Parancsnoksága
Budapest
2019

Felelős kiadó Schmehl János
Sorozatszerkesztő Somogyvári Mihály
Technikai szerkesztés, dizájn Fekete Attila
Címlapkép Gasteiger Nóra
Nyomdai munkálatok: Ritter Nyomda Zrt.

ISBN 978- 615-81129-0-1
ISNN 2559-9801

Minden jog fenntartva. Sokszorosítás, illetve adatfeldolgozó rendszerben való tárolás a BvOP előzetes hozzájárulásához van kötve.

TETT-PROGRAM AZ ÁLDOZATOKÉRT ÉS A TETTESEKÉRT

Fogvatartottak reintegrációja

EFOP-1.3.3-16-2016-00001 azonosító számú kiemelt projekt

Megvalósítók



BELÜGYMINISZTERIUM

konzorciumi vezető



BvOP

konzorciumi partner

A megítélt támogatás összege: 4,2 milliárd forint.

A megvalósítás időszaka: 2016. október 1 – 2020. június 30.

A megvalósítás helyszíne: A konvergencia régiók valamennyi büntetés-végrehajtási intézete.

További információt az EFOP-1.3.3-16-2016-00001 azonosító számú kiemelt projektről az alábbi elérhetőségeken kaphat:

www.tettprogram.hu
www.bv.gov.hu/hu/efop-1-3-3



„Kivagyok idegileg.”

„Bereccsenek.”

„Széttrobbanok az idegtől.”

„Nem tudok lazítani.”

„Tiszta ideg vagyok.”

A fent felsoroltak olyan mondatok, kifejezések, amelyeket akkor használunk, amikor szorongáshoz kapcsolódó problémáink vannak. Ha valaki túl sok ideig van számára megterhelő, mozgalmas, túlzottan változékony, agresszív és erősen szabályozott körülmények között, gyakran válik izgatottá, stresszessé, szorongóvá.

Ennek a füzetnek célja, hogy a következő kérdésekre választ adjon:

- Észleli-e a szorongás, stressz, izgatottság tüneteit?
- Mi az a szorongás, mit okoz, és mitől lesz maradandó állapot?
- Milyen módszerekkel tudja kezelni vagy legyőzni a szorongás, izgatottság fokozott, kellemetlen tüneteit?

A stresszről és a szorongásról általában

Állandóan nyomaszt valami

Stresszes vagyok. Normális, hogy sokat szorongok? A szorongás olyan érzés, amit időről időre mindannyian átélünk. Ez egy természetes reakció olyan helyzetekben, amikor fenyegetve érezzük magunkat. Ilyen helyzet lehet az is például, amikor kórházba vagy bíróságra kell mennünk, vagy amikor a Befogadási és Fogvatartási Bizottság elé kell állnunk. Ilyenkor teljesen természetes, hogy szorongunk. Néhány helyzetben a szorongás még hasznos is lehet, például amikor nyomás alatt kell cselekednünk, vagy amikor egy vészhelyzettel kell megbirkóznunk, mert ez plusz energiát is adhat.

A legtöbb ember szorong, amikor börtönbe kerül. Ez egy normális reakció.

Vannak azonban olyan esetek, amikor a szorongásnak egyáltalán nem vesszük hasznát, mert

- a tünetei **kellemetlenek**, annak ellenére, hogy nem veszélyesek;
- amikor megjelennek az érzéshez kapcsolódó testérzetek, gondolatok, azok akár **ijesztőek** is lehetnek, különösen akkor, ha valaki nem tudja, hogy csak a szorongás jeleiről van szó;
- időnként ezeknek az érzéseknek, érzeteknek a hatására úgy gondolhatja a szorongó személy, hogy valami súlyos prob-

léma van vele. Ez az **aggódás** csak további szorongásos tüneteket okoz, amelyek természetesen még tovább növelik az aggodalmat! Ez egy olyan ördögi kör, amelyből lehetőségünk nyílhat kitörni, ha azonosítani tudjuk önmagunkban ezeket az érzéseket, érzeteket;

- a súlyos, elhúzódó szorongást átélő személy nem tudja minden helyzetben azt csinálni, amihez kedve van, amit szeretne, mivel ezek az érzések **akadályozzák** a mindennapokban.

Sokszor köthetőek valamilyen stresszes helyzethez azok a szorongásos problémák, amelyekkel életünk során találkozunk. A szorongás megjelenése a fogvatartottak esetében általános probléma.

Hogyan segíthet nekem ez az útmutató?

Talán már túl régóta érzékeli a szorongás tüneteit, és az aggódás, valamint az ehhez kapcsolódó testérzetek és gondolatok megsokszorozhatók. Lehet, hogy a szorongás amiatt alakult ki, mert börtönben van, de lehet, hogy már korábban, a fogva tartása előtt is megjelentek önben ilyen érzések. A fentiekben leírt érzéseket lehet csökkenteni, némelyik tünetet akár teljesen meg is lehet szüntetni, hogy jobban érezze magát. Az útmutató abban segít, hogy megállapítsa, egyáltalán szorongáshoz köthető problémái vannak-e, és amennyiben igen, olyan önállóan, a zárkán vagy a későbbiekben az otthonában végezhető gyakorlatokat, technikákat kínáljon, amelyekkel kordában tarthatja azokat.

Vajon van-e szorongáshoz köthető problémám?

- Ha a zárka ajtaja nyílik, összerezzenek, felugrom, és minden alkalommal rossz érzés fog el, aggódni kezdek.
- Néha csoportos foglalkozásoknál vagy munkavégzés során a szívem gyorsan ver, és elkezdek izzadni. Az, hogy sok em-

berrel vagyok összezárva, feszültté tesz, és néha akkor is ingerülten viselkedem másokkal, ha nem akarok.

- Amikor látogatóra vagy levélre várok, a torkom összeszorul, a szám kiszárad, pánik tör rám, és úgy érzem, hogy nem kapok levegőt.
- Állandóan mérgesnek, bosszúsnak és türelmetlennek érzem magam.
- Néha ok nélkül elkalandoznak a gondolataim, úgy érzem, hogy elveszítem az önuralmamot és megőrülök. Visszatérő gondolatok lehetnek, például:

„minden ismeretlen helyzet veszélyes”,

„a legjobb, ha minden esetben a legrosszabbra számítok”,

„mindig erősnek és magabiztosnak kell mutatkoynom”,

„legjobb, ha nem zavarok másokat”,

„folyton hülyét csinállok magamból”.

Amennyiben szorongástól szenved, lehet, hogy vannak ehhez hasonló gondolatai. Néha az is előfordul, hogy megjelenik az aggodalom, a nyugtalanság, az ingerlékenység, vagy akár megjelenhet az alvás- és a koncentráció zavara anélkül, hogy észrevennénk, vagy azonosítanánk, hiszen a legtöbben nem gondolunk magunkra „szorongó alkatként”.

A szorongáshoz vagy a szorongó személyhez gyakran negatív tulajdonságokat, negatív jelzőket társítunk, hajlamosak vagyunk leértékelni az egész embert. Azok, akik aggodalmaskodók, kimutatják szorongásukat, vagy csendben szenvednek, ettől nem rosszabbak vagy kevesebbek azoknál, akik nem élnek át olyan gyakran a fentiekhez hasonló érzéseket. Ha valakinek jó a kiállása, erősnek és határozottnak tartja magát, akár macsóként gondol saját magára, nem tudja összeilleszteni a fenti gondolatokat, érzéseket az önmagáról alkotott képpel. Pedig az igazság az, hogy akármilyen határozottak, kemények és erősek vagyunk is, a stressz-hatások nyomán megjelenő szorongás megjelenhet bennünk az előnyös tulajdonságok mel-

lett, azok ellenére is. A szorongás tehát az élet velejárója, normális emberi érzés, ami önmagában senkinek az értékéből nem vesz el. Amit tehetünk, az az, hogy foglalkozunk vele, kezeljük, és ezáltal nem engedjük, hogy maga az érzés elhatalmasodjon és uralkodjon felettünk.

Ne azonosítsuk az embert a viselkedésével! Fontos, hogy ne azonosítsuk se magunkat, se másokat egy adott viselkedésformával, megnyilvánulással. Ne intézzünk el sem másokat, sem magunkat annyival, hogy „ez az ember tiszta ideg, merő szorongás”. Egyetlen személy sem írható le egyetlen tulajdonsággal, ennél jóval összetettebbek vagyunk, és gyakran sokkal többre vagyunk képesek, mint amennyit elhiszünk önmagunkról.

A szorongás különböző szinteken van hatással ránk. Kihathat

- az érzelmeinkre,
- a gondolatainkra,
- a testünk működésére és
- a viselkedésünkre is.

Ahhoz, hogy el tudja dönteni, hogy ön szorong-e, pipálja ki az alábbi állítások közül azokat, amelyeket rendszeresen tapasztal.

Hogy érzi magát?

- Szorongok, ideges vagyok, aggódok, félek.
- Úgy érzem, hogy valami borzalmas dolog fog történni.
- Feszült, stresszes, türelmetlen, bizonytalan vagyok.
- Furcsa érzéseim vannak, úgy érzem, elszakadok a valóságtól.
- Pánikolok.
- Bizonytalan vagyok.

Hogy gondolkodik?

- Állandóan aggódok.
- Nem tudok koncentrálni.
- Elkalandoznak a gondolataim.
- Ugrálnak a gondolataim, egyik dologról a másikra.
- A legrosszabbat képzelem el, és sokat rágódom rajta.

Melyek ezek közül az önben gyakran felmerülő gondolatok?

- Elvesztem az irányítást.
- Összeomlok.
- El fogok ájulni.
- A lábaim nem tudnak megtartani.
- Szívrohamot fogok kapni.
- Bolondot fogok csinálni magamból.
- Nem tudok ezzel megküzdeni.
- Ki kell mennem innen.
- Végem van.

Mi történik a testében?

- Hangosan és gyorsan ver a szívem, és/vagy kihagy egy-egy dobbanást.

- A mellkasom szorít és fáj.
- Az ujjaim és lábujjaim bizseregnek, zsibbadnak.
- A gyomrom görcsöl vagy nyugtalan.
- Már megint vécére kell mennem.
- Nyugtalan vagyok. (Például: össze-vissza ficergek, dobolok a lábammal vagy a kezemmel.)
- Az izmaim merevek.
- Fájdalmaim vannak.
- Izzadok.
- Megváltozik a légzésem.
- Szédülök, könnyűnek érzem a fejem.

Mit tesz?

- Fel-le járkálok.
- Elkezdek dolgokat, és nem fejezem be.
- Mocorgok.
- Állandóan mozgásban vagyok.
- Gyorsan és többet beszélek, mint általában szoktam.
- Türelmetlen és ingerlékeny vagyok.
- Alkoholt iszom.
- Kábítószerrel használok.
- Többet dohányzom.
- Többet (vagy éppen kevesebbet) eszem.
- El akarom kerülni azokat a helyzeteket, amelyektől félek.
- Elzárkózom a többiektől.
- Nem tudok aludni, csak forgolódom, **vagy** túl sokat alszom, mivel mindig levert és fáradt vagyok, és nem esik jól ébren lennem.

Ha rendszeresen érzékeli ezeket a tüneteket – néhányat vagy mind-egyiket –, valószínűleg szorongással küzd.

Testi szinten milyen tünetei vannak a szorongásnak? Miért okoz a szorongás félreérthető fizikai jeleket?

A „stressz” szó az angol nyelvben feszültséget, megterhelést jelent. A **stresszreakció** egy beépített működés, amely akkor aktiválódik, amikor körülöttünk megváltozik a környezet, és ehhez hirtelen kell alkalmazkodnunk. Megkülönböztetünk azonban pozitív és negatív stresszt. A szorongás a test válasza egy számára kellemetlen, fenyegető, veszélyes, félelmetes helyzetre. Úgy is hívják, hogy „**küzdj meg (üss) vagy fuss**” reakció, ami egyszerűen azt jelenti, hogy a test felkészül a cselekvésre: vagy marad és megküzd a veszéllyel, illetve küzd ellene, vagy elmenekül, amilyen gyorsan csak tud.

A szorongás fizikai tüneteinek tehát az a célja, hogy felkészítse a testet, hogy megbirkózzon a veszéllyel. Hogy könnyebben érthető legyen, mi is történik a testében, képzelje el egy pillanatra, hogy hallja, ahogy valaki lopakodik a háta mögött. Úgy érzi, hamarosan meg fogják támadni. Ahogy tudatosul a veszély, az izmai tette készen megfeszülnek. A szíve gyorsabban ver, hogy több vért szállítson az izmaiba és az agyába, ahol a leginkább szükség van rá. Légzése felgyorsul, hogy biztosítsa az energiához szükséges oxigént. Izzad, hogy megakadályozza teste túlmelegedését. Szája kiszárad, gyomrában ideges érzés keletkezik. Ha azt látja, hogy az a személy, akit a támadónak gondolt, valójában egy barátja, az érzés elmúlik, de egy darabig még bizonytalannak és gyengének érezheti magát ezután.

A „**küzdj meg vagy fuss**” biológiailag belénk kódolt reakció, amelynek eredete az ősemberig nyúlik vissza, és a mai napig jelen van – az állatokban is –, mivel az életben maradásunk múlik rajta. Szerencsére manapság nem kerülünk gyakran élet-halál helyzetbe,



azonban sok stresszhelyzetben nem tudunk sem megküzdeni, sem elfutni, kilépni a szorongató helyzetből. A tünetek tehát nem segítenek, gyakran csak rosszabbul érezzük magunkat miattuk – különösen akkor, ha nem értjük őket.

Mi okozza a szorongást?

Számos oka lehet annak, hogy valaki szorong:

- Van, akinek az alapszemélyisége ilyen, szorongó „alkat”.
- Másoknak túl sok stresszes helyzettel kellett megküzdeniük, például gyász, elbocsátás, válás, bírósági tárgyalás vagy börtön.
- A börtön jelentős nyomást jelent, és nehéz vele megküzdeni.

Mitől marad meg a szorongás?

Néha a szorongás nem szűnik meg, és egy életen át tartó problémává válik. Ennek több oka lehet:

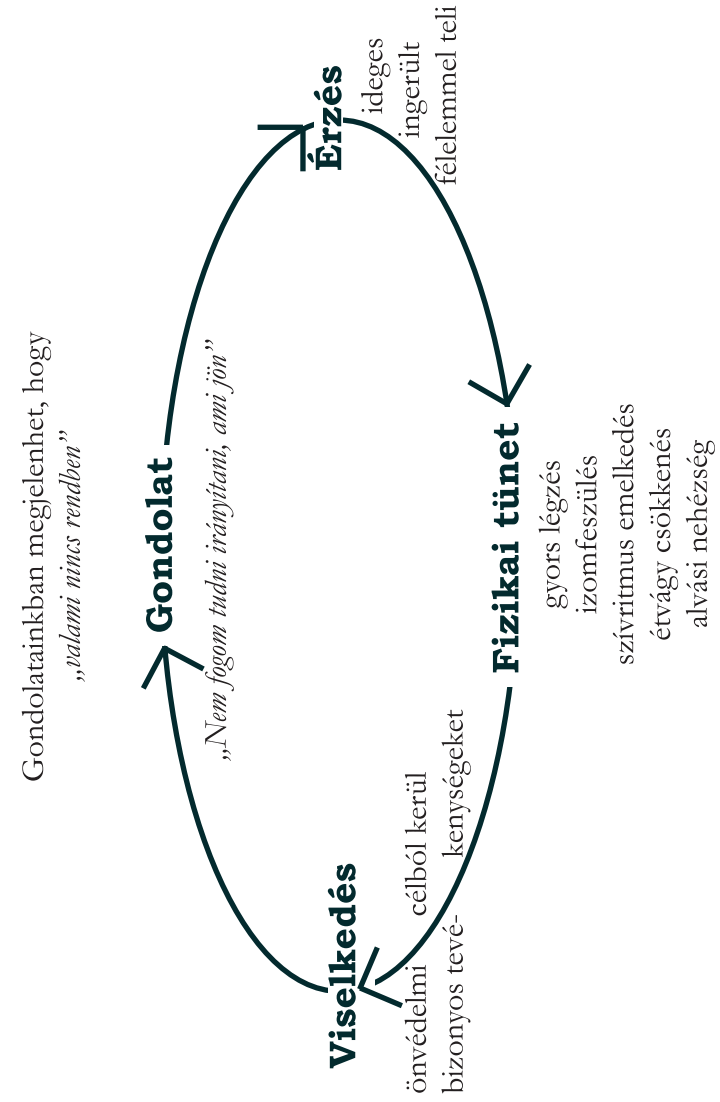
- **Hosszan tartó stressz** – néha előfordul, hogy az emberek éveken keresztül stressz hatása alatt vannak, ennek következtében pedig tartós szorongás alakul ki bennük.
- **A szorongási kör** – a szorongás testi tünetei ijesztőek, szokatlanok és kellemetlenek lehetnek, ezért az emberek gyakran azt gondolják, hogy fizikai bajuk van vagy, hogy valami borzalmas történik majd velük. Ez önmagában újabb tüneteket okoz, így kialakul egy körforgás. Olyan ez, mint egy körhinta, amiről nem lehet leszállni.
- **Félelem a félelemtől** – aki már tapasztalt szorongást, bizonyos helyzetekben hajlamos lehet arra, hogy megjósolja, mikor fog újra szorongani, és előre tarthat maguktól a tünetektől, ez pedig pont azokat a tüneteket fogja előidézni, amelyektől fél. **A testi tünetektől való félelem → testi tüneteket okoz = Ha félünk a testi tünetek megjelenésétől, előbb-utóbb a szorongás, félelem tüneteit fogjuk produkálni.**

- **Elkerülés** – attól kezdve, hogy kialakul egy szorongási kör, amelyben a sok szorongást keltő gondolat növeli a tünetek számát, az elkerülést gyakran használjuk megküzdésként. Természetes, hogy elkerüljük azt, ami veszélyes. Ugyanakkor, amit a szorongással küzdő emberek leggyakrabban kerülnek, azok általában nem a valós veszélyek, hanem sokkal inkább azok a helyek, amelyek szorongást okoznak. Például: boltok, nyilvános étkezőhelyek, zsúfolt helyek vagy éppen a csoportos foglalkozások, vagy akár a börtön udvarán lévő sporteszközök. Ezek a dolgok nem csupán nem veszélyesek, de kimondottan hasznosak is. Elkerülésük nagyon kellemetlenné és nehézé teheti az életünket. Ez az elkerülés ráadásul jelentős önbizalomvesztést is okozhat, amely hatással van arra, hogy hogyan érezzük magunkat, és akár még több szorongáshoz vezethet.

A kellene és a volna csapdái

„Folyamatosan jár az agyam! Kattogok.” A szorongásra hajlamos személy gondolatai folyamatosan a problémák körül forognak, megálíthatatlanul rágódnak a múltban törtéteken vagy meg nem törtéteken, gyanakodva vizsgálják a jövőt. A „mi lesz, ha”, „mi lett volna, ha”, „mi van, ha” gondolkodásban kimondott és kimondatlan félelmeket fogalmazhat meg, akár az ismeretlennel, akár a jövővel kapcsolatban. Ez a gondolkodás nagyon sok energiát, időt emészt fel, kihat a személyre és a környezetére is. Ha a kellemetlen, aggasztó gondolatok elszaporodnak bennünk, ördögi körbe kerülünk: egymást szülik a negatív gondolatok, melyeket követnek a nyomasztó, aggasztó, szorongáskeltő érzések, amelyek aztán tovább fokozzák a negatív gondolataink számát és mélységét.

A szorongás komponensei



Ha ezeket a gondolatmagokat, szorongáskeltő gondolatkezdeményeket megpróbáljuk azonosítani, akkor időben fülön csíphetjük, és ezáltal elkerülhetjük, hogy meginduljon a szorongással teli gondolatlavina. Érkezzen meg a jelenbe. Azonosítsa gondolatait. Érje tetten magát. Ha sikerül, megpróbálhatja finoman korrigálni, beépíteni olyan „valóságszűrőket”, amelyek megnyugtatóképpen szolgálhatnak bizonyos esetekben. Ez annyit jelent, hogy összeveti a szorongásos gondolatait azok realitásával, végiggondolja félelmei bekövetkezésének esélyeit, valamint azt, hogy megvizsgálja, mi történne akkor/azután, ha mégis az ön által elképzelt legrosszabb forgatókönyv következne be.

A saját gondolataink által gerjesztett szorongásra példa, amit egy fogvatartott az egyéni meghallgatáson mesélt el:

„Folyamatosan azon kattogok, hogy anyám beteg lesz, és meg fog halni, amíg én börtönben vagyok. Néha addig pörögök ezen éjjel, hogy mikor lecsukom a szemem, már egy koporsót látok magam előtt, amelyből anyám néz fel rám a föld alól, és én már semmit sem tudok tenni. Ilyenkor, ha álmomból fölriadok, merő izgatottság a testem. Nem merek visszaaludni, nehogy megismétlődjön a korábbi álmom. Álmatlan fekszem. Másnap meg teljesen használhatatlan vagyok.”

A beszélgetés során kiderült, hogy az édesanyja makkegészséges, ötvenes éveiben lévő asszony, akinek csontja sem tört még soha életében. Rendszeresen jár orvosi rutinvizsgálatokra, és mindegyik eredménye jó. A fent leírt gondolatnak és a hozzá kapcsolódó érzelemnek, tehát „valós” oka nem volt.

Megalapozott volt az anya halálával kapcsolatos gondolat? Nem úgy tűnik. Egyszer ugyan valóban meg fog halni az anya, de semmilyen jel nem mutat arra, hogy ez a közeljövőben következik be.

Miért foglalkozunk ezzel az esettel? Mit tanulhatunk belőle? A gondolat mentén kialakuló érzések elhatalmasodhatnak rajtunk, átvehetik az irányítást, fokozatosan egyre könnyebben bosszantha-

tóvá, egyre ingerlékenyebbé, türelmetlenebbé válhatunk miattuk. Elhúzódó félelmeink árthatnak egészségünknek, kapcsolatrendszereinknek, befolyásolhatják döntéseinket, reakcióinkat.

Nem tudjuk őket félresöpörni, kikerülni, mert akárhová megyünk, a gondolataink velünk maradnak. Nem marad más választás, foglalkoznunk kell velük. De nem mindegy, hogy hogyan tesszük azt!

Összefoglalva:

- A szorongás gyakran az emberi test normális válasza a stresszre, habár néhányan hajlamosabbak vagyunk a szorongásra és az aggodásra, mint mások.
- Amikor szorongástól szenvedünk – annak ellenére, hogy ez kellemetlen lehet –, fontos tudnunk, hogy ez a szervezetünk normális reakciója a fenyegetésre vagy a veszélyre.
- A szorongás akkor válik problémává, ha a tünetek:
 - ~ súlyossá és kellemetlenné válnak,
 - ~ sokáig tartanak,
 - ~ túl gyakran jelennek meg,
 - ~ aggodalommal töltenek el, és azt gondoljuk, hogy valami komoly baj van velünk,
 - ~ lebénítanak minket és/vagy megakadályoznak abban, hogy azt csináljuk, amit szeretnénk.
- A szorongás gyakran ördögi körré válhat, ahol a tüneteink, gondolataink és viselkedésünk tartósan fenntartják a szorongást.

Most töltsön el néhány percet azzal, hogy megpróbálja leírni mi az, ami ön szerint fenntartja a szorongást az életében.

Jelenlegi stresszhatások az életében:

A felsorolt hatásokra adott kellemetlen/aggasztó tünetek:

Gondolatai, elképzelései ezekkel a tünetekkel kapcsolatban:

Hétköznapi dolgok, amelyeket elkerül:

Hogyan kezelhetem a szorongásomat?

A szorongás nem betegség, tehát nem kell/szükséges meggyógyítani. Tanulhatunk viszont olyan módszereket, amelyekkel megtörhetjük a szorongási kört, csökkenthetjük saját tüneteinket, vagy kezelhetjük problémáinkat.

Különböző szemszögből közelíthetünk a témához, többféle módon dolgozhatunk a megoldáson:

1. Szorongásunkat jobban **megérthetjük**.
2. **Csökkenthetjük** a fizikai tüneteket.

3. Megváltoztathatjuk a szorongáshoz kötődő **gondolatainkat**.
4. Megváltoztathatjuk a szorongáshoz kapcsolódó **viselkedésünket**.

1. A szorongás megértése

Mostanra lehet, hogy van elképzelése arról, mi is okozza a szorongását. A következő részben néhány tanácsot olvashat arról, hogy hogyan lehet kitörni abból az ördögi körből, amely fenntartja a szorongást. Fontos, hogy jobban megértsük ezt az élményt, jobban rálássunk saját helyzetünkre.

Ahhoz, hogy megfelelően átlássuk a saját életünkben megjelenő problémás, szorongásteli helyzeteket, szükséges önmagunkat megfigyelni. Szorongása bizonyos helyzetekhez, helyekhez vagy emberekhez köthető-e? Rosszabb-e bizonyos napszakokban? Vannak-e olyan valós aggodalmi, amelyek másoknak is szorongást okoznának?

A következő két feladat segíthet abban, hogy jobban megértse a szorongását:

Aggodalom-/szorongás-napló: két héten keresztül (vagy akár hosszabb ideig is, ha úgy találja jónak) vezessen naplót óránként, amelyben leírja a szorongás mértékét és az aktuális tevékenységeit. A szorongást értékelje egy 1-től 10-ig tartó skálán. Írjon le mindent, amit fontosnak érez. Hol volt, kivel volt, mit csinált éppen, mire gondolt? Lehet, hogy ennek segítségével rájön majd, melyek azok a helyzetek, amelyek szorongást okoznak, vagy amelyeket akár el is került. Mekkora az általános stressz-szintje? Ezek az információk segítenek majd abban, hogy legyőzze a szorongást.

Nap/ napszak	Szituáció rövid leírása	Aggodalom/ szorongás „mi van, ha...”	Átért szorongás mértéke 1-10

- **Találjon időt azokra a dolgokra, amiket igazán szeret.** Csináljon legalább egy olyan dolgot minden nap, ami kikapcsolja. Például: rajzoljon, olvasson, nézzen tévét, végezzen testedzést, kocogjon az udvaron, ha lehetséges, vagy medítálgon.
- **Beszéljen a családjával és a barátaival, amilyen gyakran csak tud.**
- **Próbáljon meg eleget aludni.** (Az emberek alvásigénye változhat, de 7-8 óra napi alvás szükséges ahhoz, hogy a szervezet megfelelően regenerálódjon, felöltödjön.)
- Amikor csak alkalma adódik rá, egyen zöldséget, gyümölcsöt. **Próbáljon meg rendszeresen táplálkozni**, például: napi 5 alkalommal kis adagokat, így egyenletesen terheli meg emésztőrendszerét.
- **Mozogjon rendszeresen.** Ha tud, menjen le a konditerembe, vagy végezzen tornagyakorlatokat. Találja meg azokat a mozgási lehetőségeket, amelyeket szabadon végezhet.
- **Tanuljon meg relaxálni.** (Keressen relaxációról szóló könyveket vagy hanganyagot a könyvtárban, vagy ha tud, kérjen be csomagban családtagjaitól.)

2. A fizikai tünetek csökkentése

Tudatos, mértéktartó koffein fogyasztás

A koffein tartalmú italok, ételek (kávé, tea, energia-ital, cola stb.) – valamint a cigaretta is, a nikotintartalma miatt – nagymértékben befolyásolhatják, hogy mennyire érezzük magunkban a szorongást. Ez azért lehetséges, mert a koffein egy stimuláns, ami a testnek felhívó jeleket küld, serkenti a működését. Ha észleli magán a stressz, illetve a szorongás tüneteit, a koffein tartalmú italokkal csak rosszabbá

teheti azokat. A koffeinbevitel szabályozása nagyban befolyásolhatja azt, hogy mennyire érezzük magunkat feszültnek (kevesebb koffein csökkentheti a feszültség mértékét is). Koffeint tartalmaz a kávé, de emellett is vannak olyan ételek és italok, amelyekben megtalálható, például: bizonyos szénsavas üdítők, csokoládék, teák és még a koffeinmentes kávé is!

A koffein addiktív, azaz hozzá lehet szokni, így csökkentése nehézséget okozhat, ám a lassú, fokozatosan felépített leállás segíthet.

Relaxáció

Annak érdekében, hogy a fizikai tüneteket csökkenteni tudjuk, a kialakulásuk korai fázisában szükséges, a lehető leghamarabb észrevenni a feszültség jeleit.

Ha már észlelte a feszültség korai jeleit, különböző relaxációs technikákkal megelőzheti azt, hogy a szorongás súlyossá váljon. Néha nyan testedzéssel lazítanak, mások zenét hallgatnak, tévét néznek, vagy olvasnak.

Megint másoknak könnyebbséget okoz, ha van egy olyan gyakorlatsor, amelyet követhetnek. A jógát sokan találják hasznosnak. Érdeklődjön, van-e hasonló foglalkozás a börtönben, és hogy a személyzet foglalkozik-e például stresszkezelő tréningekkel, vagy tudnak-e ilyesmiről.

A relaxáció egy olyan készség, amely tanulható és gyakorlással fejleszthető. A következő gyakorlatsor a mélyizmok relaxációját tanítja meg, és sokan hasznosnak találják a stressz és szorongás szintjének csökkentésében.

Hasznos, ha először végigolvassa az útmutatót, és csak ezután tanulja meg a gyakorlatokat. Kezdeként válassza ki a napnak azt a

szakát, amikor a leginkább ellazultnak érzi magát. Bármikor, amikor a zárkában van, jó alkalom lehet arra, hogy gyakoroljon.

Mélyizom relaxációs technika

Feküdjön le az ágyra vagy esetleg a padlóra, helyezkedjen el kényelmesen, hunyja be a szemét. Koncentráljon a légzésére néhány percig, lélegezzen lassan, nyugodtan be és ki, háromig számolva. Kilézés közben mondja magában, hogy „nyugodt vagyok” vagy „ellazult vagyok”. A relaxációs gyakorlatokat a különböző izomcsoportokon keresztül tanuljuk meg, először megtanuljuk megfeszíteni, majd kiengedni őket. Belézés alatt feszítünk, kilézés alatt lazítunk.

Kezdjük a kezekkel! Szorítsa ökölbe az egyiket. Gondoljon arra a feszültségre, amit ez a mozdulat a kéz és kar izmaiban okoz. Vizsgálja meg ezt a feszültséget néhány másodpercig, majd lazítsa el a kezét, eközben mondja azt magában, hogy „a kezem laza”. Vegye észre a különbséget a feszítés és a lazítás között. Előfordulhat, hogy bizsergő érzést vesz észre, ez annak a jele, hogy a relaxáció elkezdett működni. Végezze el ugyanezt a gyakorlatot a másik kezével is. Aztán haladjon tovább az alkarjára, a bicepszére, a vállára, a nyakára és így tovább, amíg minden izomcsoportot meg nem feszített, és el nem lazított.

Minden alkalommal, amikor ellazít egy izomcsoportot, gondoljon arra, milyen érzés, amikor izmai ellazított állapotban vannak. **Ne akarjon minden áron lazítani, csak engedje ki a feszültséget. Engedje meg, hogy az izmai a lehető legjobban ellazuljanak.** Figyelje meg, mekkora a különbség a megfeszült és az ellazult izmok érzése között. Élvezze ezt az érzést.

Hasznos, ha mindig ugyanazt a sorrendet követi az izomcsoportok átmozgatása közben.

A kezek és karok átmozgatása (megfeszítése és ellazítása) után következhet a nyak, hajtsa hátra a fejét, és lassan körözzön vele egyik oldalról a másikra. Érezze, ahogy a feszültség vándorol. Aztán hajtassa előre a fejét egy kényelmes helyzetbe.

Ezt követően az arc izmait próbáljuk meg átmozgatni, elég, ha a homlokára és az állára koncentrálna. Először vonja össze a szemöldökeit, mintha a homlokát ráncolná. Simítsa ki a homlokát. Akár felfelé is vonhatja a szemöldökeit, és azután lazíthat. Következő lépésként szorítsa össze az állkapcsát, figyelje meg, mi változik, amikor ismét ellazítja.

Majd áttérhetünk a mellkasnál elhelyezkedő izomcsoportokra. Vegyen egy mély levegőt, és tartsa bent pár másodpercig, figyelje meg a feszültséget, és utána engedje ki. Hagyja, hogy légzése visszatérjen a normális tempóhoz. Ezt ismétlje meg egy-két alkalommal.

Feszítse meg a hasizmait, amennyire csak tudja, majd lazítsa el azokat. Figyelje meg milyen érzés, hogy megfeszülnek a has környéki izmok, majd engedje el azokat. Kövesse nyomon az ellazulás állapotát is. Milyen érzés?

Szorítsa össze farizmait, majd lazítsa el.

Végül a lábak megfeszítése és kinyújtása következik. Nyújtsa ki a lábát, és a lábfejét fordítsa az arca felé, feszítse meg a combizmokat és a vádliat. Végül mozgassa meg a lábujjait. Engedje, hogy izmai kilazuljanak.

A relaxáció leghatékonyabban a következő esetekben működik:

- Ha gyakorolja minden nap.
- Ha a relaxációt hétköznapi helyzetekben is megpróbálja alkalmazni.

Emlékezzon rá, hogy a relaxáció egy készség, amelynek megtanulása időt vesz igénybe. Ha úgy könnyebb nyomon követnie a fejlődést, jegyezze fel, hogy mennyire szorong relaxáció előtt és után, osztályozza a szorongás súlyosságát egy 1-től 10-ig tartó skálán.

Kísérletezze ki, milyen változtatásokkal lehet hasznosabb a módszer önmaga számára:

- Próbáljon anélkül lazítani, hogy az izmait meg kellene feszítenie.
- Használja fel a relaxációs módszer bizonyos részeit (például: lassú légzés) a nehéz helyzetekben.
- A relaxáció közben megtapasztalt érzések segítségével próbáljon kialakítani egy lazább, könnyedebb hozzáállást az életben.

Kontrollált légzés technika

Ha valaki szorong, izgul, vagy más szorongató helyzetbe kerül, nagyon gyakran előfordul, hogy légzése megváltozik. Elkezdhet levegő után kapkodni, azt gondolva, hogy megfullad, vagy elkezdhet egészen gyorsan lélegezni. Ez azt jelenti, hogy a vérben nem lesz megfelelő a szén-dioxid mennyisége. Ennek hatására szédülni kezd, és még jobban szorong. Ilyenkor az történik, hogy túl sok levegőt szívunk be, és keveset fűjünk ki. Mivel úgy éljük meg, hogy nem kapunk levegőt, ezért elkezdünk egyre többet beszívni, ami ahelyett, hogy segítene, tovább rontja a helyzetet.

Ha hasonló helyzetbe kerül, próbálja meg észrevenni, hogy ez történik, és lassítsa le a légzését. Belégzésnél számoljon (be-kettő-három), majd fűjja ki a levegőt ugyanennyi idő alatt (ki-kettő-három), próbáljon meg minél lassabb ritmusban lélegezni. A kilégzés és belégzés tudatos egységnyi idő alatt történő többszöri ismétlésével légzése visszatérhet a kiegyensúlyozott tartományba. Van, aki hasznosnak találja, ha az óra kismutatóját használja a légzése időzí-

téséhez. Másnak az segít, ha egy papírzacskóba, vagy a tenyerébe lélegzik, úgy hogy orrát és a száját is takarja, eltakarja a kezével. Fontos, hogy a kilégzés legalább addig tartson, mint a belégzés, vagy még akár 1 másodperccel tovább.

Legalább három percnél kell eltelnie ahhoz, hogy légzése kiegyensúlyozottabbá válhasson.

A figyelem elterelése

Ha nem gondol a tünetekre, gyakran előfordul, hogy azok teljesen el is múlnak. Próbáljon meg körülnézni. Nézze végig részletesen a tárgyakat, amelyek körülveszik, próbáljon emberekkel beszélgetni. Ebben az esetben is legalább három perc szükséges ahhoz, hogy a tünetei elkezdjenek csökkenni.

A fent bemutatott technikák segíthetnek abban, hogy a szorongás és az ahhoz hasonló kellemetlen érzések ne törjenek önre és árasztás el váratlanul. Segíthet abban, hogy fokozatosan uralni tudjuk ezeket az érzéseket vagy az azokra adott testi reakciókat, esetleg módosíthatjuk az ilyen helyzetekben megjelenő gondolatokat, melyeket a következőkben mutatunk be.

A változás, bármelyik technikát választjuk ki önmagunk számára, nem szolgál azonnali és végleges megoldással, így legyen türelmes magához. Szánjon időt a választott technika/technikák gyakorlására.

3. A szorongással kapcsolatos gondolatok megváltoztatása

Mindannyian láttuk, hogy a gondolatok milyen szerepet töltenek be a szorongás ördögi körének fenntartásában. Néha az is előfordulhat, hogy konkrét képek jelennek meg a fejében.

Például képzelje el, hogy éppen edz. Hirtelen fájdalmat érez a mellkasában, és nem kap levegőt. Az a gondolat fut végig a fejében, hogy biztosan szívrohama van. Ez a gondolat természetesen nagyon ijesztő, és ettől még gyorsabban ver a szíve, aminek hatására még inkább azt gondolja, hogy valami komoly baj van. Még az is előfordulhat, hogy látja magát, amint kórházba kerül.

Gondolja végig a következő kérdéseket, és írja le a válaszokat:

Melyek azok a gondolatok, amelyek a leggyakrabban végigfutnak a fejében, amikor szorongást érez?

Van-e ezekben a gondolatokban valami közös?

Vannak-e konkrét képei arról, hogy mi történhet?

Vannak-e olyan gondolatai, amelyektől csak még rosszabbul érzi magát?

Nem mindig könnyű rájönni arra, hogy milyen gondolatoktól lesz rosszabb a szorongás érzése. A szorongást okozó gondolatok pillanatok alatt jönnek-mennek az emberben, gyakran már megszokássá, automatikussá válnak.

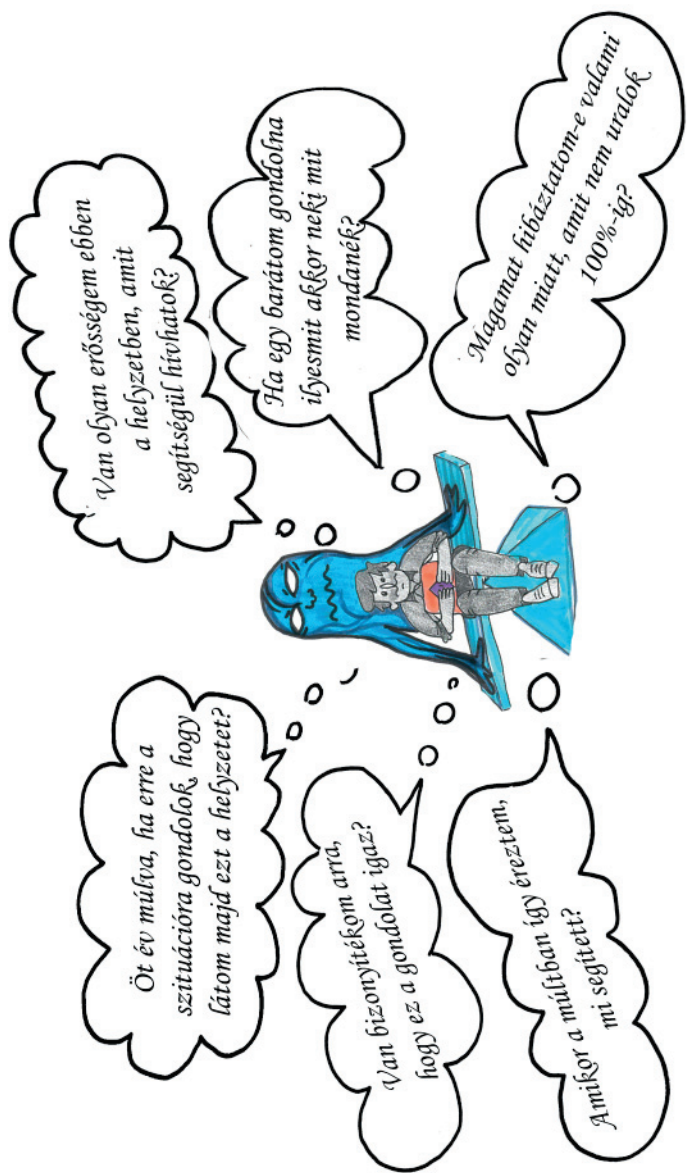
Próbáljon visszagondolni arra, milyen volt, amikor legutóbb szorongást érzett. Próbálja meg végigpörgetni a fejében, akár egy filmet, a lehető legrészletesebben. Le tud most írni bármilyen ijesztő gondolatot? Nincs olyan gondolat, ami utólag túlzottnak vagy logikátlanak tűnik? Még az is növelheti a feszültséget és a szorongást, ha azt gondolja: „*jaj, né*” vagy „*már megint kezdődik*”.

Ijesztő gondolatok:

A gondolatok okozhatnak és fenntarthatnak szorongásokat, ezért próbálja meg leltárba venni azokat a visszatérő automatikus gondolati reakciókat, amelyek hatására szorongásos tüneteket élt át. A gondolatok felismerése és módosítása csökkentheti a szorongás mértékét.

Ha sikerült azonosítani az ön számára ijesztő gondolatokat, tegye fel magának ezeket a kérdéseket:

- Túlzok-e? Például: „*Minden tönkre fog menni, mert mindig ez történik.*”
- Vajon túlságosan gyorsan vonok le következtetéseket? Például: „*Fájdalmat érzek a mellkasomban, biztos a szívemmel van valami baj.*”
- A jövőt próbálom megjósolni? Például: „*Tudom, hogy nem leszek képes megbirkozni ezzel a helyzettel.*”



Használja ezeket a kérdéseket annak érdekében, hogy a válaszadást megkönnyítse magának. A legjobb módszer, ha két oszlopot rajzol. Az egyikbe írja azokat a gondolatokat, amelyek szorongást okoznak, a másikba pedig egy olyan gondolatot, amelyik képes megnyugtatni önt.

Szorongást keltő gondolat	Megnyugtató gondolat
<i>Ha szédülést érzek, el fogok ajulni.</i>	<i>Sokszor előfordult már korábban is, hogy szédültem, és nem ajultam el. Egyszer már elajultam, és az teljesen más érzés volt.</i>
<i>Meg fogok bolondulni.</i>	<i>Még nem bolondultam meg, és az orvos azt mondja, hogy a szorongás nem az örület jele.</i>

Írja le a saját gondolatait, és írjon mellé annyi lehetséges választ, amennyit csak tud. Talán segíthet az is, ha felteszi magának a kérdést: mit mondana, ha egy barátja kérdezné ugyanezt?

Az a cél, hogy minél hamarabb észrevegye ezeket a gondolatokat, és rögtön tudjon reagálni rájuk. Sok gyakorlás kell hozzá, de tényleg működik.

Pozitív híradó

A kiegyensúlyozott békés állapot fenntartását megnehezíti, hogy az újságok és televízióadás folyamatosan tragédiákat, gyilkosságokat, természeti katasztrófákat mutat be világszerte. Gyakorikak a félelemkeltő adások, melyek további szorongásokat generálnak a nézőben.

Ha nézi a híradót vagy olvassa az újságot, próbáljon benne pozitív, jó híreket keresni. Jegyezze fel, jelölje meg azokat. Ha ez már könnyen megy, próbálja meg a maga körül lévő világban történő apró pozitívumokat felfedezni. A kiegyensúlyozottság, a szorongá-

sok csökkentésének képessége nem csak azoké, akiknek tökéletes az élete, nem csak a pénzes, szabad emberek lehetnek nyugodtak.

Ugye, ön sem nyitna szívesen ajtót egy ismeretlen, csapzott embernek, akinél fegyver van? A gondolataiba miért enged hát minden negatív eseményt, történetet beköltözni? A negatív gondolatok sátrat vernek az elménkben, melyből idővel sátratábor lesz, majd ha hagyjuk őket elhatalmasodni, egész városokat építenek maguknak.

4. A szorongáshoz kapcsolódó viselkedés megváltoztatása.

- Próbálja észrevenni, hogy mikor próbál elkerülni dolgokat, és mikor tud megbirkózni ezekkel a félelmekkel. Nem egyszerre, hanem fokozatosan.
- Tűzzön ki maga elé nagyon apró célokat.

Írja le azokat a célokat, amelyeket el szeretne érni. Kezdje a legkönnyebbel, és pipálja ki minden olyan tevékenységet, amit megcsinált.

- Gyakran igyekszünk elkerülni azokat a helyzeteket, amelyek szorongást okoznak számunkra. A helyzet elkerülése helyett próbáljon meg fokozatosan, minél több időt eltölteni abban a helyzetben, amely szorongást okoz. A szorongás gyakran magától elér egy csúcst, és aztán természetes úton elmúlik. Ha benne marad a szorongást keltő helyzetben, mit gondol, mi fog történni? Gyakori az a gondolat, hogy csak egyre rosszabb lesz. De nem ez a helyzet. Egy idő után elkezd lenyugodni.
- Amellett, hogy megpróbáljuk elkerülni ezeket a helyzeteket, és ki akarunk lépni belőlük, próbálunk olyanokat csinálni, amiktől biztonságban érezzük magukat. Például: bekapaszkodunk valamibe, vagy lefekszünk valahova. Ezek a viselkedések segíthetnek valamennyire az adott pillanatban, de arra is alkalmasak, hogy fenntartsák a szorongási kört, mert a szorongó ember soha nem jön rá, hogy nem történt volna semmi borzasztó. Például, ha valaki bekapaszkodik egy korlátba azért, hogy ne essen össze, azt gondolhatja, hogy csak azért nem esett össze, mert ott volt a korlát. Képzelve el azt is, vajon milyen ijesztő lenne az, ha egyáltalán nem lenne korlát, amibe kapaszkodhatna.
- Próbáljon olyan dolgokat csinálni, amelyek próbára teszik azt, hogy a szorongást keltő gondolatai valóság-e. Például: kérdezze meg magától: „Valóban elájulnék, ha nem mennék el innen?”
- Nagyon fontos, hogy felismerje, hogy minél jobban kerül valamit, annál nehezebbnek tűnik majd megküzdeni vele, és ez csak még szorongóbbá teszi majd.

Mi az, ami nem segít?

Sokan úgy próbálunk megküzdeni a szorongásainkkal, negatív érzéseinkkel, hogy a gyors megoldások felé fordulunk. Ezekkel azonban az a probléma, hogy még ha rövidtávon jobban is érezzük tőlük magunkat, hosszabb távon csak fokozzák a nehézségeket.

Ha megtámadnak minket, és arra ütéssel válaszolunk, az üss/küzdj meg vagy fuss elvből szó szerint alkalmazva azt, hogy üss, csak további erőszakhoz vezet, ami elmélyíti mind a konfliktust, mind a negatív érzéseinket. A jó megküzdés tehát semmiképpen nem erőszakos, hanem megnyugtató jellegű kell, hogy legyen annak érdekében, hogy mindenki számára a lehető legjobb problémamegoldás szülessen.

Gyakori a rossz érzések kezelésére a tudatmódosító szerek használata. A kábítószeresek ezek közül csak a szélsőséges példák. A kontroll nélküli nyugtatóhatású gyógyszerek szedése, vagy akár a cigarettázás, túlzott mértékű kávé- és teafogyasztás szintén nem jelentenek valódi megoldást. Bár látszólag hirtelen megnyugvást hoznak, valójában azonban rontják a szervezet megküzdési rendszerét a stresszes helyzetekben.

Ahhoz, hogy hatékonyan meg tudjunk küzdeni a nehéz helyzetekkel, a rossz, kellemetlen érzéseinkkel, nagyon fontos, hogy elfogadjuk azokat. Ezeknek az érzéseknek üzenete van számunkra, amelyet fontos megértenünk. Arról nem is beszélve, hogy a pozitív, jó, örömteli érzéseink így kapnak értelmet, jelentésük és értékük csak akkor mutatkozik meg, ha a másik oldalt is megéljük, elviseljük és feldolgozzuk magunkban.

Milyen kezelések léteznek szorongásra?

- Hasznos egy önségítő kiadvány – mint például ez, amit a kezében tart – használata.

- Az személyi állomány tagjai (pszichológus, reintegrációs tisztt) is tudnak segítséget nyújtani a szorongással való megküzdésben.
- Alkalmanként az orvosok felírnak szorongásoldó tablettákat. Ezeket csak rövid ideig javasolt szedni, kimondottan szorongást keltő helyzetekben.
- A jógát, illetve a különböző relaxációs, meditációs technikákat is sokan hasznosnak találják.

Hova fordulhatok segítségért, ha úgy gondolom, szorongással küzdök?

Mindenekelőtt bízunk benne, hogy fel tudja használni azokat a tanácsokat, amelyeket ebben a füzetben talált – akár egyedül, akár valaki más segítségével. Ha a füzet használata után továbbra is azt érzi, hogy segítségre van szüksége, forduljon a személyi állomány tagjaihoz (felügyelőhöz, reintegrációs tiszthez, pszichológushoz, tanárhoz, ápolóhoz, lelkészhez), akik tájékoztatni tudják az elérhető szolgáltatásokról.

