

Útmutató az aggodalom és szorongás megéléséhez globális bizonytalanságban

Az útmutatóról

Világunk jelenleg rohamléptekkel változik. Elnézve néhány címlapot igen nehéznek tűnik most nem aggódni amiatt, hogy mit jelent ez az egész akár ránk nézve, akár azokra nézve, akiket szeretünk.

Az aggodalom és a szorongás a legjobb esetben is általános probléma, de ha elhatalmasodik, akkor mindenre kiterjedővé válhat. A Psychology Tool munkatársai összeállítottak egy ingyenes útmutatót, amely segíthet kezelni aggodalmait és szorongásait ebben a bizonytalan időben.

Miután elolvasta a leírásokat, bátran próbálja ki a gyakorlatokat, ha úgy gondolja, hogy azok hasznosak lehetnek az Ön számára. Természetes, ha szenvedünk és küzdünk bizonytalan időkben, ezért emlékeztesse magát, hogy gondoskodást és együttérzést is nyújtson önmagának és a környezetének is.

Minden jót kívánva,

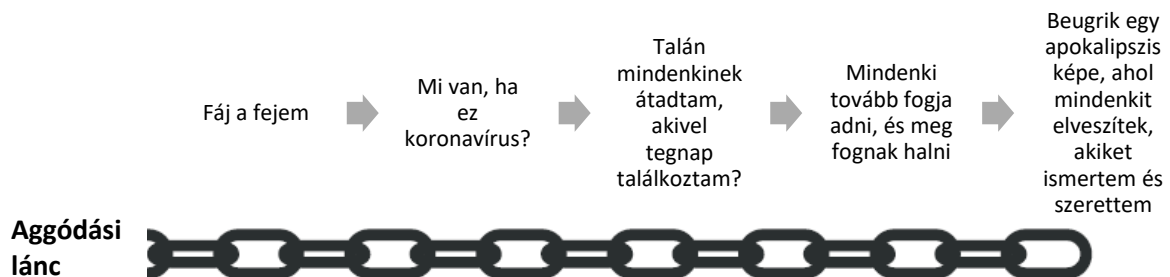
Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

Mi is az aggodalom?

Az emberi lények egy fantasztikus képessége, hogy tudnak a jövőbeli eseményekről gondolkodni. „Előre gondolkodni” azt jelenti, hogy képesek vagyunk előre jelezni akadályokat vagy problémákat, ami lehetőséget biztosít számunkra, hogy megtervezzük a megoldást is. Az „előre gondolkodás” nagyon hasznos, amikor a céljaink elérésében segít, például a kézmosás vagy a társas távolságtartás hasznos dolgok, amikről tudatosan dönthetünk annak érdekében, hogy megelőzzük a vírus terjedését. Azonban az aggodalom is az „előre gondolkodás” egy formája, amitől gyakran szorongást vagy nyugtalanságot érezhetünk. Ha túlzottan aggódunk, gyakran képzeljük el a legrosszabb forgatókönyvet, és úgy gondoljuk, hogy képtelenek leszünk megbirkózni az eseményekkel.

Milyen érzés az aggodalom?

Amikor aggódunk, úgy érezhetjük, hogy gondolatok és képek láncolata indul be, amely egyre katasztrofálisabb és valószínűtlenebb irányban haladhat. Néhányan azt is tapasztalhatják, hogy az aggodalom irányíthatatlan – mintha önálló életet élne. Teljesen természetes, hogy sokan azon kaptuk magunkat mostanában, hogy a legrosszabb eshetőségekről gondolkodunk. A lenti példa illusztrálja, hogy az aggodalom hogy képes gyorsan eskalálódni, hatalmasra nőni, még egy relatív apró dologból is. Észrevett már magán hasonlót? (A szerzők vallomása: mi már mindketten észrevettünk!)



Az aggodalom nemcsak a fejünkben létezik. Amikor túlzóvá válik szorongásként érezzük a testünkben is. Az aggodalom és a szorongás testi tünetei a következők lehetnek:

- Izomfeszültség vagy fájdalom
- Nyugtalanág és képtelenség a pihenésre
- Koncentrációs nehézség
- Alvási nehézség
- Fáradékonyság

Mi váltja ki az aggodalmat és a szorongást?

Bármi kiválhatja az aggodalmat. Még olyan esetekben is, amikor rendben mennek a dolgok, azon kaphatjuk magunkat, hogy arra gondolunk, „*mi lesz, ha mindez szétesik?*”. Bizonyos helyzetben az aggodalom még általánosabbá válik. Aggodalmat jellemzően kiváltó ilyen helyzetek lehetnek:

- **Nem egyértelmű helyzetek** – Nyitottak különféle értelmezésekre
- **Új és újszerű helyzetek** – Nincs tapasztalatunk, amihez visszanyúlhatnánk
- **Kiszámíthatatlan helyzetek** – Nem egyértelmű, hogy alakulhatnak

Ismerősnek tűnik bármelyik aktuálisan? A jelenlegi világméretű egészségügyi helyzet mind a három kritériumot teljesíti, és így érthető is, hogy az emberek nagymértékű aggodalmat élnek meg. Ez egy szokatlan helyzet, sok bizonytalansággal, ami természetes módon vezet oda, hogy aggódunk, vagy szorongást érzünk.

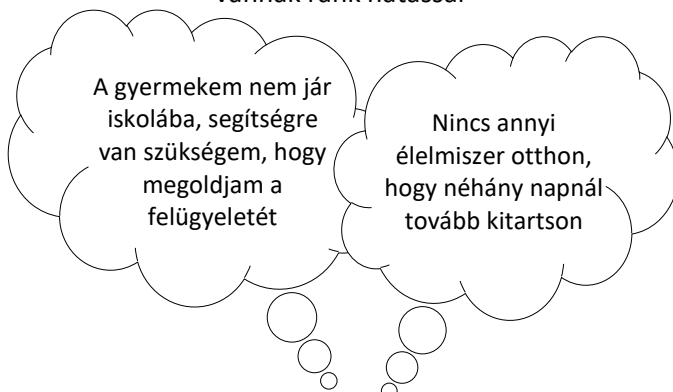
Léteznek különböző típusú aggodalmak?

Az aggodalom lehet hasznos és haszontalan. A pszichológusok gyakran különbséget tesznek a „valós gondok” és az „elképzelt/vélt gondok” miatt érzett aggodalom között.

- **Valós gondok miatti aggodalom** – olyan aktuális problémákra vonatkozik, amik megoldására most van szükség. Például vegyük a nagyon is valódi vírussal kapcsolatos problémát. Ezekre léteznek hasznos megoldások, mint a rendszeres kézmosás, a társas távolságtartás vagy az elzárkózás/karantén abban az esetben, ha tüneteink vannak.
- **Elképzelt/vélt gondok miatti aggodalom** – olyan problémákra vonatkozik, amiket a jelenlegi egészségügyi krízis lehet, hogy magában foglal, köztük a legrosszabb forgatókönyveken gondolkodást (amit katasztrófizációnak is hívunk). Például elképzeljük azt a legrosszabb eshetőség, hogy a legtöbb ember haldoklik.

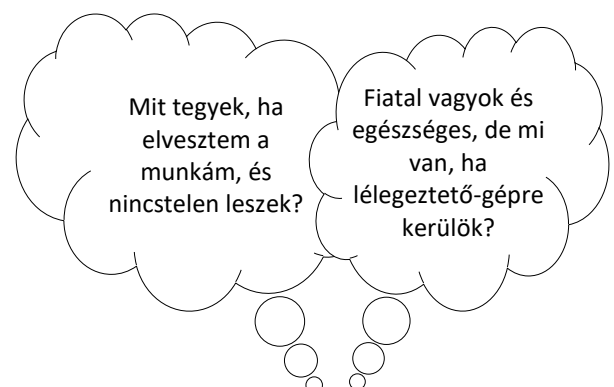
Valós gondok miatti aggodalom

aktuális problémákról szólnak, amik most vannak ránk hatással



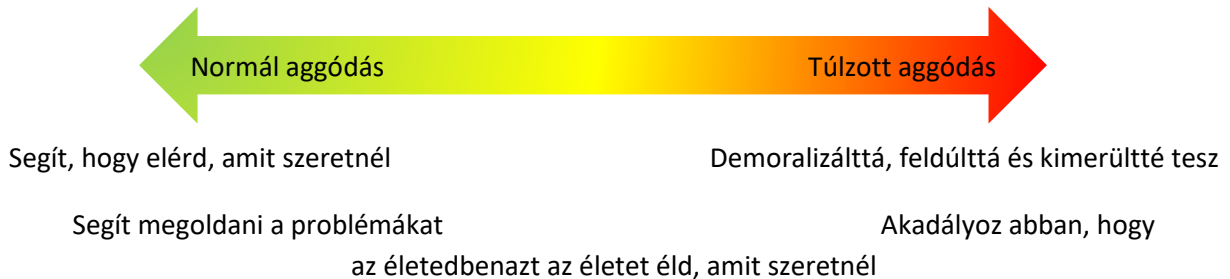
Elképzelt/vélt gondok miatti aggodalom

jelenleg nem állnak fenn, de **lehet, hogy** bekövetkeznek a jövőben



Mikor válik az aggodalom problémává?

Mindenki aggódik bizonyos mértékig, és bizonyos mértékű előregondolkodás segíthet a tervezésben és megküzdésben. Nincs „jó” mértékű aggodás. Azt mondják, az aggodalom akkor válik problémává, ha megakadályoz minket abban, hogy éljük az életünket, és demoralizálnak, kimerültnék érezzük tőle magunkat.



Mit tehetek az aggodalommal?

Természetes, hogy jelen pillanatban aggódunk, de ha azt érezzük, hogy ez túlzóvá válik, elkezd uralni az életünket – például szorongással tölt el minket, vagy akadályoz az alvásban – akkor érdemes lehet módot találni arra, hogy csökkentsük az aggodással töltött időt, és lépéseket tegyünk a jól-létünk érdekében.

Az útmutató következő fejezetében egy válogatást készítettünk kedvenc információs segédanyagainkból, gyakorlatainkból és munkalapjainkból az aggodalom kezeléséhez. Ezek segíthetnek abban, hogy:

- **Tartsuk fenn az egyensúlyt az életünkben.** A pszichológusok úgy gondolják, hogy a jól-lét abból ered, ha egyensúlyban tudjuk tartani azokat a tevékenységeket, amelyek örömet, fejlődést és közelséget (intimitást) jelentenek számunkra. A [Vigyázz a jóllétedre, találd meg az egyensúlyod](#) információs anyag részletezi ezt a kérdést. A következő oldalon található [Aktivitás menü](#) tevékenységi javaslatokat tartalmaz, amik segítenek abban, hogy eltereljük a figyelmünket, és aktívak maradjunk. Emlékeztessük magunkat arra, hogy társas lények vagyunk, szükségünk van társas kapcsolatokra a fejlődéshez és boldoguláshoz. Javasoljuk, hogy legalább néhány társas tevékenységet válasszon, amibe bevon más embereket is. Ezekben az időkben némi kreativitásra lehet szükség, hogy társas életet tudjunk élni a távolság ellenére. Például tartsuk a kapcsolatot online vagy telefonon.
- **Gyakoroljuk a valós és vélt aggodalom megkülönböztetését.** Az [Aggodalom döntési fa](#) egy hasznos eszköz lehet az aggodalom típusának eldöntésében. Ha sok vélt aggodalmat tapasztalunk, akkor fontos, hogy emlékeztessük magunkat, hogy az elménk most nem azokra a nehézségekre összpontosít, amiket most tudna megoldani. Ilyenkor keressünk módot arra, hogy elengedjük ezt az aggodalmat, és valami másra fókuszáljunk. Ez az eszköz a gyermekeknek is segíthet, ha nehézségük van a megküzdéssel.
- **Gyakoroljuk az aggodalmak elhalasztását.** Az aggodalom rendkívül ragaszkodó típusú – olyan érzést kelt, mintha most azonnal vele kellene foglalkoznia. Tehetünk azonban kísérletet arra, hogy a vélt aggodalmakat későbbre halasztjuk, sokan tapasztalják azt, hogy ez segít nekik egy másfajta kapcsolatba kerülni az aggodalmaikkal. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy minden nap kijelöl egy meghatározott időt (kb. 30 percet minden nap vége felé), amikor szándékosan az aggodalmaival foglalkozik. Először nagyon furcsa érzés lehet! Azonban ez azt

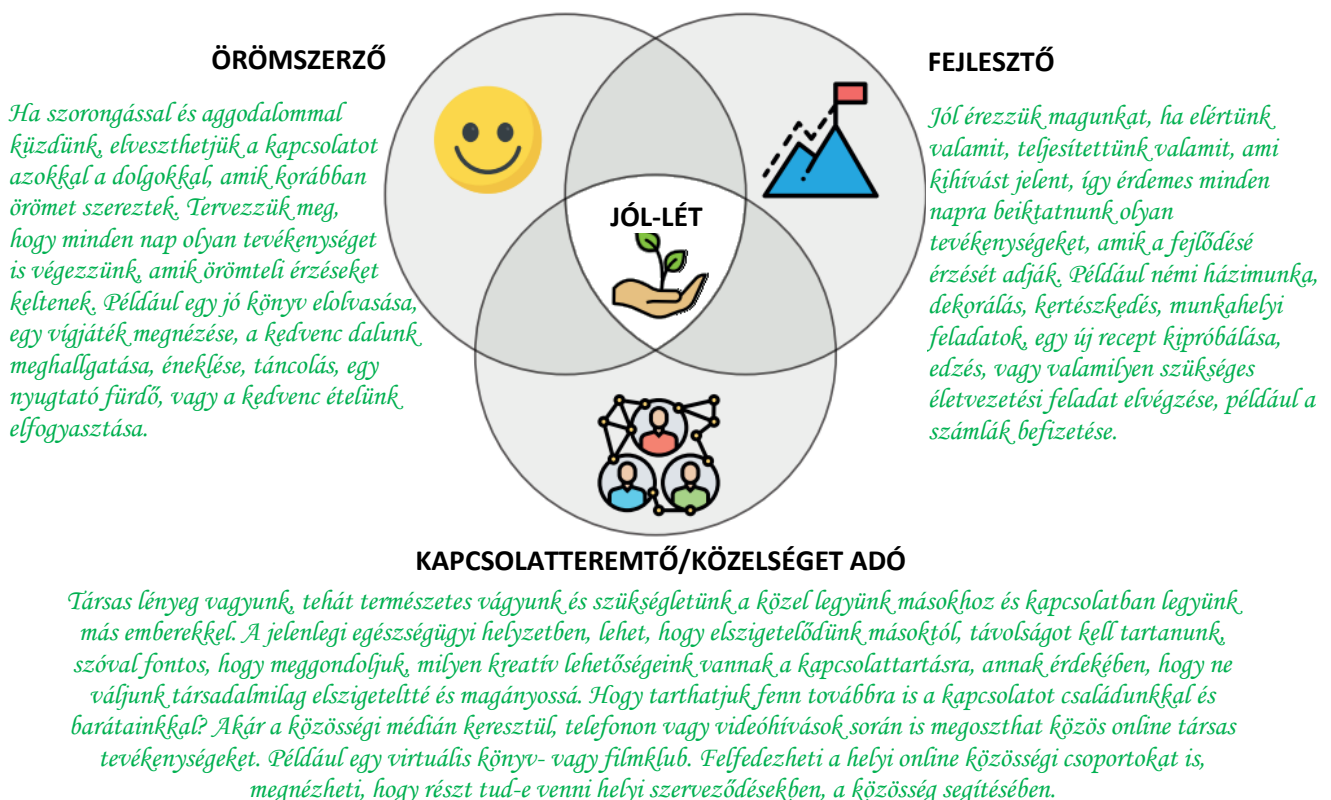
is jelenti, hogy a nap hátralévő 23,5 órájában meg kell próbálnunk elengedni az aggodalmat, amíg nem érkezünk el a kijelölt „aggódási időhöz”. Az *Aggódás elhalasztó gyakorlatunk* végig vezet az ehhez szükséges lépések során.

- **Beszéljünk magunkkal együttérzően.** Az aggodalom általában olyan helyről érkezik, ami okod ad rá – akkor aggódunk másokért, ha törődünk velük. Hagyományos kognitív viselkedésterápiás technikai, hogy leírjuk a negatív, szorongató és felkavaró gondolataink azért, hogy más módon válaszolhassunk rájuk. A *Gondolkodjunk együttérzéssel* munkalap segítségével gyakorolhatjuk, hogy a szorongó, aggodalmaskodó gondolatainkra miként is reagálhatunk kedvességgel és együttérzéssel. Az elinduláshoz egy kidolgozott példát is bemutatunk.
- **Gyakoroljuk a tudatos-jelenlétet (mindfulness).** A tudatos jelenlét megtanulása és gyakorlása segíthet abban, hogy elengedjük aggodalmainkat és visszatérjünk a jelen pillanatba. Például a légzésünk apró mozzanatainak figyelemmel követése, vagy a körülöttünk lévő hangokra való összpontosítás „horgonyként” szolgálhat, hogy visszatérjünk a jelen pillanatba, és elengedjük az aggodalmakat. /Megjegyzés: ingyenesen elérhető vezetett mindfulness meditációk a [Simmelweis Egyetem Mindfulness Központjának Youtube csatornáján/](#)

Vigyázz a jóllétedre, találd meg az egyensúlyod

A jelenlegi egészségügyi helyzetben számos megszokott rutinunk és napi tevékenységünk megváltozik. Természetes, hogy ez zavaró, és azt is tapasztalhatjuk, hogy azok a dolgok, amiket általában a jól-létünk érdekében tettünk, nehezebbé, bonyolultabbá váltak. Függetlenül attól, hogy otthonról dolgozunk, vagy valamilyen típusú elszigeteltségben vagy távolról, hasznos lehet a napi rutinunk megszervezése úgy, hogy egyensúlyt adva magába foglalja a következő típusú tevékenységeket is:

- **A fejlődés** érzését adók
- **A kapcsolódást és kapcsolatteremtést** segítők
- **Örömszerző** tevékenységek, amiket csak kedvtelésből teszünk



Aktivitás menü



Állatok

Foglalkozunk a háziállatokkal
Sétáltassunk kutyát
Hallgassuk a madárcsicsergés



Maradjunk aktívak

Sétáljunk
Fussunk
Ússunk
Kerékpározzunk
Tornázzunk otthon



Takarítsunk

Takarítsuk ki a házat
Tegyük rendbe az udvart
Takarítsuk ki a... fürdőt/
wc-t/hálószobát/ hűtőt
Takarítsuk le a tűzhelyet
Takarítsuk ki a cipőinket
Mosogassunk /Mossunk
Végezzünk némi házimunkát
Rendezzük el a
munkaterületünket
Rendezzünk el egy polcot



Kapcsolódjunk másokhoz

Vegyük fel a kapcsolatot egy
baráttal
Csatlakozzunk egy csoporthoz
Lépjünk be egy randi-oldalra
Küldjünk üzenetet egy barátnak
Írjunk levelet egy barátnak
Vegyük fel újra a kapcsolatot egy
régibbaráttal



Főzés

Főzzünk magunkra
Főzzünk másra
Süssünk egy tortát vagy sütit
Találjunk új receptet



Alkotás

Rajzoljunk/Fessünk
Fényképezzünk
Firkáljunk/skicceljünk
Rendezzünk fényképeket/készítsünk
albumot, scrapbookot
Kössünk, horgoljunk
Fejezzünk be egy alkotást



Fejezzünk ki érzéseket

Nevezzünk
Sírjunk
Énekeljünk
Kiabáljunk
Sikítsunk



Kedvesség

Segítsünk egy barátnak/szomszédnak/
idegennek
Készítsünk ajándékot
Próbáljunk ki egy véletlenszerű kedves
cselekedetet
Tegyük szívességet valakinek
Tanítsunk valakit
Tegyük jót valakinek
Tervezzünk valakinek meglepetést
Készítsünk listát az előnyeinkről
Készítsünk hála-listát, hogy kikért és
mikért vagyunk hálásak



Tanulás

Tanuljunk valami újat
Tanuljunk egy új készséget
Szerezzünk új információt valamiről
Nézzük oktató videókat



Elme

Álmodozunk
Meditáljunk
Imádkozzunk
Gondolkodjunk
Reflektáljunk (önmagunkra, a
világra)
Relaxáljunk/Jógázzunk



Zene

Hallgassunk olyan zenét, amit
szeretünk/valami újat
Kapcsoljuk be a rádiót
Zenéljünk, énekeljünk
Játsszunk hangszeren
Hallgassunk meg egy podcastot



Természet

Kertészkedjünk
Ültessünk valamit
Metsszünk
Nyírjunk fűvet
Válogassunk virágokat
Vegyünk virágokat
Sétáljunk a természetben
Úljunk ki a napra



Tervezés

Tűzzünk ki célokat
Készítsünk költségvetést
Dolgozzunk ki 5 új tervet
Készítsünk listát a tennivalókról
Készítsünk bakancslistát
Készítsünk bevásárlólistát



Ütemezés

Keljünk korán
Maradjunk fenn sokáig
Aludjunk sokáig
Végezzünk el valamit a
tennivalók listájáról



Önmagunkkal törődés

Vegyünk egy fürdőt
Zuhanyozzunk
Mossunk hajat
Ápoljuk az arcunkat
Vágjunk körmöt
Napozzunk (naptejvel)
Tartsunk pihenőt



Próbáljunk ki valami újat

Próbáljunk ki új ételt
Hallgassunk új zenét
Nézzünk valami újat a
tévében, vagy új filmet
Olvassunk új könyvet
Tegyük valamit spontán
módon
Fejezzük ki az érzéseinket



Néznivaló

Nézzünk meg egy filmet
Nézzünk valamit a TV-ben
Nézzünk meg egy YouTube
videót



Olvasás

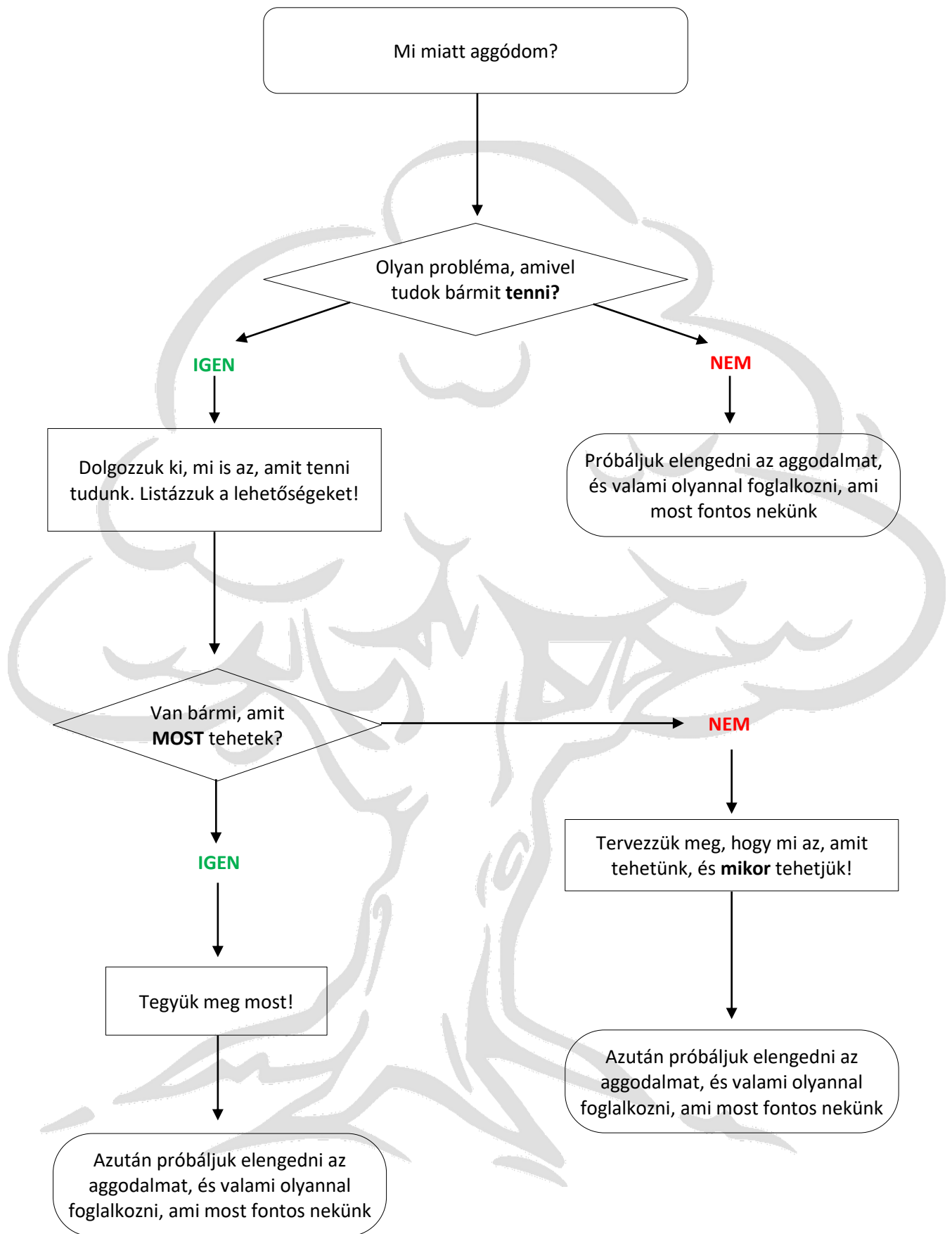
Olvassuk el a kedvenc könyvünk
Olvassunk el egy új könyvet
Olvassunk újságot
Böngésszük a kedvenc
honlapunk



Írás

Írjunk egy kedves levelet
Írjunk egy képviselőnek
Írjunk egy mérges levelet
Írjunk hála-levelet
Írjunk köszönő kártyát
Írjunk naplót/bejegyzést
Írjunk önéletrajzot
Kezdjük el könyvet írni

Aggodalom döntési fa



Aggódás elhalasztó gyakorlat

A pszichológusok kéttípusú aggodalmat különítenek el:

- **Valós gondok miatti aggodalom** – olyan problémákra vonatkozik, amik most hatnak ránk, és képesek vagyunk most tenni valamit a megoldásukra.
„Koszor a kezem a kertészkedéstől, meg kell mosnom”, „Fel kell hívnom egy barátnőmet, különben azt hiszi, elfelejtkeztem a születésnapjáról”, „Nem találom a kulcsaimat”, „Nem engedhetem meg magamnak, hogy befizessem a villanyszámlát”, „A párom nem beszél velem”
- **Elképzelt/vélt gondok miatti aggodalom** – olyan dolgokra vonatkozik, amik jelenleg nem léteznek, de *lehet*, hogy bekövetkeznek
„Mi van, ha meghalok?” „Mi van, ha mindenki, akit ismerek, meghal?” „Lehet, hogy meg fogok örülni az állandó aggodalmaskodástól?”

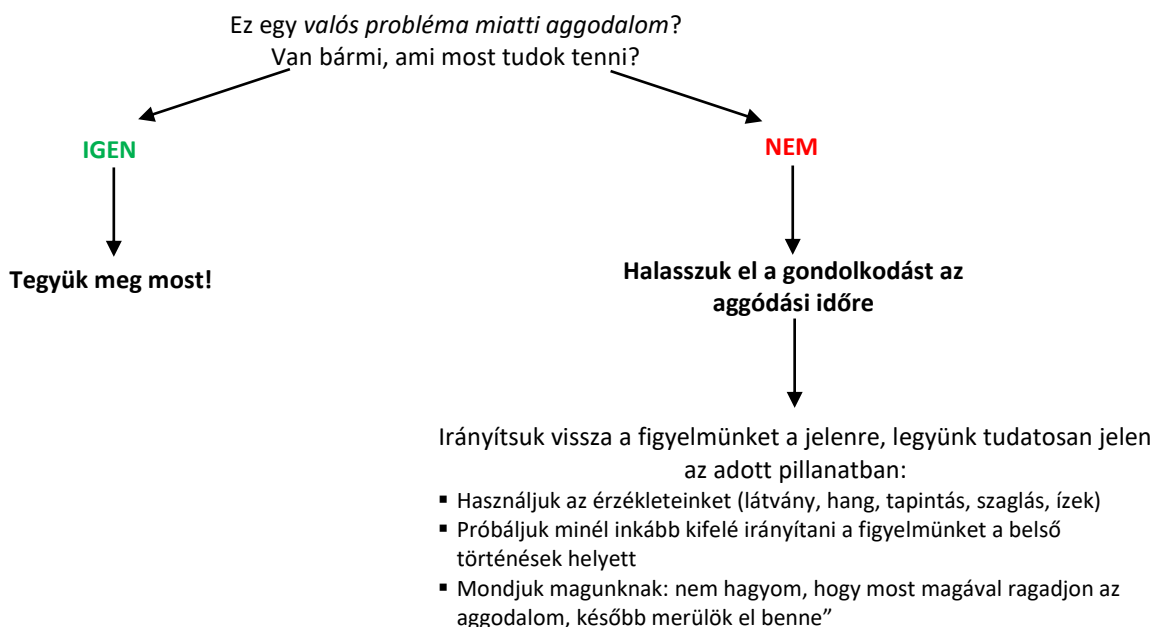
Az aggódó emberek gyakran tapasztalják azt, hogy az aggodás irányíthatatlan, időigényes, és néha azt hiszik, hogy jobban megéri szabadjára engedni az aggodást, ha már megjelent. Az aggodás elhalasztásával való kísérletezés – vagyis az, hogy szándékosan kijelölünk egy időszakot a napunkból, amikor nem csinálunk mást, csak az aggodalmainkkal foglalkozunk, és behatároljuk azt az időt, amit aggodással tölthetünk – segíthet, hogy felfedezzük, milyen kapcsolatban is vagyunk az aggodalmainkkal. Kövessük az alábbi lépéseket legalább 1 héten keresztül:

1. lépés: Előkészület

Döntsük el, **mikor** lesz az aggodalom ideje, és **meddig tart**.

- A „aggodalom ideje” az az idő, amelyet minden egyes nap kijelöl a céllal, hogy aggódjon.
- Melyik időszak az a napomban, amikor az elmém leginkább képes foglalkozni az aggodalmakkal?
- Mikor legkevésbé valószínű, hogy megzavarnak?
- Ha bizonytalan, a 15-30 perc, minden nap, este 7 órakor általában egy jó kiindulópont

2. lépés: Az aggodalom elhalasztása



3. lépés: Az aggodalom ideje

Használjuk a kijelölt „aggodalom idejét” az aggodásra. Fontoljuk meg, és próbáljuk leírni az összes elképzelt/vélt aggodalmat, amire eszünkbe jutott a nap folyamán. Mennyire zavaróak most? Van köztük olyan típusú aggodalom, ami arra készteti, hogy cselekedjen?

- Próbáljuk meg kihasználni az összes időt, amit kijelöltünk, akkor is, ha nem érezzük, hogy sok minden miatt kellene aggódnunk, vagy ha a gondok nem tűnnek sürgetőnek jelenleg.
- Gondoljuk át alaposan az aggodalmainkat, reflektáljunk rájuk – ugyanolyan az érzelmi „löketük” most, mint amikor először jutottak eszünkbe?
- Át tudjuk alakítani bármelyik aggodalmat gyakorlati/valós problémává, amire megoldást lehet keresni?

Próbáljunk együttérzéssel – Napló

Helyzet Mit csináltam? Hol voltam? Mikor történt?	Érzés és testérzet Mit éreztem? (Hangulat, érzés intenzitása 0-100%)	Automatikus gondolat Mi futott át az agyamon? (gondolatok, képek, emlékek)	Együttérző válasz Mi lenne a valódi, önegyüttérző válasz negatív gondolatokra?
<p><i>Youtubamban híreket nézek</i></p>	<p><i>Szorongás (70%) érzése, és növekvő pánikérzet (60%)</i></p>	<p><i>Ez borzalmas. Rengeteg ember meghalhat. Mi fog történni velem és a családommal?</i></p> <p>Ha egy kép vagy emlék, mit jelent az neked?</p>	<p><i>Teljesen érthető, hogy aggódsz – az lenne szokatlan, ha nem aggódnál. Mi a legjobb amit most magadért tehetsz, hogy jobban érezd magad? Talán nézhetnél valami mást a hírek helyett, például egy vígjátékot. Vagy felkérhetnél valakit, aki segít, és csinálhatnál valami mást.</i></p> <p>Próbáljunk az együttérzés készségével válaszolni magunknak, bölcsen, erősen, melegséggel, kedvességgel, ítélkezésmentesen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit mondana a legjobb barátom? ▪ Mit mondana egy igazán együttérző ember? ▪ Milyen hangnemben lenne szükséges hozzám szóljanak, azért, hogy megnyugodjak?

Próbáljunk együttérzéssel – Napló

Helyzet Mit csináltam? Hol voltam? Mikor történt?	Érzés és testérzet Mit éreztem? (Hangulat, érzés intenzitása 0-100%)	Automatikus gondolat Mi futott át az agyamon? (gondolatok, képek, emlékek)	Együttérző válasz Mi lenne a valódi, önegyüttérző válasz? negatív gondolatokra?
		Ha egy kép vagy emlék, mit jelent az nekem?	Próbáljunk az együttérzés készségével válaszolni magunknak, bölcsen, erősen, melegséggel, kedvességgel, ítélkezésmentesen. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit mondana a legjobb barátom? ▪ Mit mondana egy igazán együttérző ember? ▪ Milyen hangnemben lenne szükségem arra, hogy hozzám szóljanak, azért, hogy megnyugodjak?

Végül néhány további ötlet:

- **Alakítsunk ki napirendet!** Ha több időt töltünk otthon, fontos, hogy legyen rendszeres napi rutinunk. Tartsuk meg a felkelés és lefekvés megszokott idejét, együnk rendszeres időközönként, készülődjünk el, öltözzünk fel minden reggel. Használhatunk ütemtervet is a nap megszervezéséhez. *(Megjegyzés: az interneten rengeteg napirend minta található, felnőtteknek és gyerekeknek is)*
- **Maradjunk testileg és mentálisan is aktívak!** Amikor megtervezzük a napirendünket, mindenképp építsünk bele olyan tevékenységeket, amik segítenek testileg és mentálisan is aktívnak maradni. Például tanuljunk valami újat, akár egy online kurzuson, állítsunk magunk elé kihívásokat, tanuljunk nyelvet. Az is fontos, hogy fizikailag is aktívak maradjunk. Például 30 percig szigorúan csak házimunkát végezzünk, vagy tornázzunk online videóra.
- **Gyakoroljunk hálát!** Bizonytalan időkben a hála gyakorlásának fejlesztése segít, hogy kapcsolatban maradhassunk azokkal a pillanatokkal, amik örömet, boldogságot, életteliiséget hordoznak. A nap végén mindig reflektáljunk ezekre, gyűjtsük össze, miért vagyunk hálásak az adott napon. Próbáljunk minél konkrétabbak lenni, és észrevenni új dolgokat, minden egyes nap. Például: „Hálás vagyok, hogy ma napos volt az ebédidő, és a kertben ülhettem”. Vezethetünk hálánaplót, vagy hálajegyzeteket gyűjthetünk egy befőttes üvegbe. Bátorítsunk másokat is a háztartásunkban ugyanerre.
- **Vegyük észre és korlátozzuk az aggodalmat keltő ingereket!** Ahogy a jelen egészségügyi helyzet alakul, azt érezhetjük, hogy folyamatosan követnünk kell a híreket, vagy ellenőriznünk kell a közösségi médiát, hogy folyamatosan képben legyünk az újdonságokkal. Azonban észrevehetjük, hogy ezek az ingerek szorongást és aggodalmat is kiváltanak. Próbáljuk észrevenni, mi váltja ki a szorongásunkat. Például ha több, mint 30 percig nézzük a híreket? Ha óránként ellenőrizzük a közösségi médiát? Próbáljuk korlátozni azt az időt, amit olyan eseményekkel töltünk, amik aggodalmat váltanak ki. Behatárolhatjuk, hogy a híreket csak a nap bizonyos szakaszában hallgatjuk meg minden nap, vagy az internetes hírek böngészésével töltött időt is korlátozhatjuk.
- **Tájékozódjunk megbízható forrásokból.** Az is segíthet, hogy tudatosan legyünk jelen az eseményekben, hogy tudatosan választjuk meg, honnan tájékozódunk. Legyünk óvatosak, és válasszunk megbízható forrásokat. Ilyen lehet például az Egészségügyi Világszervezet (WHO) oldala (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/>), a Nemzeti Egészségügyi Szolgálat (NHS) tájékoztatótársoldala (<https://www.patientaccess.com/covid-19>)

Vagy magyar nyelven:

<https://koronavirus.gov.hu/>

<http://semmelweis.hu/koronavirus/>

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus>