

HOSSZÚTÁVÚ REZILIENCIA



Gondolkodtál már azon, hogy hogyan tudod elviselni a folyamatos pörgést, a felelősséget, és a sok-sok kihívást, ami rád vár majd a szakmai életutadon?

A hosszú távú ellenállóképesség, amit rezilienciának hívunk olyan, mint egy izom, amit lehet edzeni, fejleszteni, és összetevőinek túlnyomó többsége tanulható!



1. Megbékélés a megtörténttel és a negatív érzésekkel és az érzelmi stabilitás

2. Reális optimizmus

3. A problémamegoldó képesség erősítése

REZILIENCIA FAKTOROK

4. Önismeret

5. Az érzelmek szabályozása

6. Mindfulness meditáció vagy tudatos jelenlét

7. Kapcsolat a természettel

8. Tudatosság és szenvedély

9. Nem vagy egyedül!

1. Megbékélés a megtörténttel és a negatív érzésekkel és az érzelmi stabilitás

Ha a múlton rágódsz, vagy negatív érzéseid vannak, vagy gyakorolt a [mindfulness](#) >>>, vagy alkalmazd a 3x3-as szabályt, vagyis

1. Mindig gondolj arra (is), hogy



- Nem vagy egyedül ezekkel az érzésekkel, mert sok ember élt és él át hasonlókat
- Negatív érzelmek nélkül nem becsülnénk a pozitív érzelmeket
- Ezek a negatív helyzetek megtanítanak neked valamit, ami fontos lehet a jövőben

2. Légy együttérző magaddal, vagyis



- Ha azon kapod magad, hogy szírod magadat, inkább mondd azt magadnak, hogy mennyire nehéz neked most, és mennyire érthető az érzéseid,
- Bánj úgy magaddal, mintha a legjobb barátod lennél, aki nehéz helyzetben van
- Újra és újra idézd fel, mely vigasztaló szavak estek másoktól a legjobban

3. Tedd fel magadnak azt a három kérdést, hogy



- Hogyan tudom ezt a jelenlegi helyzetet, mint tapasztalatod felhasználni a jövőben?
- Mennyiben erősíthet engem most ez a nehéz helyzet?
- Milyen pozitív tulajdonság derül ki rólam ebben a helyzetben (muszáj legalább 2-őt találnod)?

2. Reális optimizmus

- Egy helyzettel kapcsolatban a pozitív kimenetel lehetőségére összpontosít, Reálisan elismeri a kihívásokat és nehézségeket
- Mindig van B terve

Vagyis a nehezebbnek gondolt helyzetekkel kapcsolatban:

- Tervezzünk előre!
- Tervezéskor mindig számoljuk a lehetséges akadályokkal is!
- Legyen B terv is (de az a jó, ha C is van)!



3. A problémamegoldó képesség erősítése



Rugalmas gondolkodás >>>

Reális optimizmussal tervezés >>>

Megoldásközpontú gondolkodás >>>

Külső segítség bevonása >>>

Annak felidézése, hogy korábban milyen képességeid tulajdonságaid, erőforrásaid segítettek a megoldásban?

4. Önismeret



Fontos az önismeret fejlesztése, hogy minél jobban tisztában légy az erősségeiddel.

Martin Seligman a pozitív pszichológia atyja Chritopher Petersonnal közösen fejlesztette ki a **VIA (Virtues in Action)** erősségek rendszere nevű modellt, melyhez egy Character Strengths Test kérdőív is kapcsolódik. Ebből Te is megtudhatod, hogy [melyek a te erősségeid >>>](#)

A VIA karaktererősségek rendszerében 6 univerzális erényt (bölcsség, bátorság, emberség, igazságosság, mértékletesség, transzcendencia), ezen belül pedig 24 karaktererősséget (pl. kíváncsiság, kitartás, kreativitás, hála, humor, önmoralom, vezetői képesség stb.) azonosítottak.

A karaktererősségeink tudatosítása és rendszeres gyakorlására álljon itt két feladat:

1. Töltsd ki a tesztet, és miután megismerted a saját erősség-profilod, gondold végig a mai napod, és írd le, hogy melyik top 5 karaktererősséged használtad a legjobban?

2. Hála -gyakorlatok:

Boldogabbak azok az egyének, aki rendszeresen kifejezik hálájukat.



- Ehhez vezess hála-naplót, melybe időnként írd le, hogy miért érzel hálát ott és akkor!
- Javíthatod kapcsolataid minőségét ha ezt ki is fejezed másoknak!
- Írj egy hála-levelet annak a személynek, akinek hálával tartozol!
- Elalvás előtt találd 3 dolgot, amiért hálás vagy aznap! Ezek bármilyen kicsiny dolgok is lehetnek.

Ha nem akarsz, vagy nincs időd a VIA-ban elmélyedni, vagy egy másik önismereti szempontot kapni, érdemes 3x3 halmazt csinálni a tulajdonságaidból:

időgazdálkodás

monoton feladatok

konfliktuskezelés

adminisztráció

multi-tasking

- Miben vagyok kiemelkedő? Fontos, hogy legalább 3 tulajdonságot találd magadról!
- Miben vagyok elég jó? Fontos, hogy legalább 3 tulajdonságot találd magadról!
- Miben vagyok gyenge?

Majd csinálj még három halmazt arról hogyan bírod a kihívásokat:

fáradtság

monotonia

időnyomás

gúny

kritika

éhség

szomjúság

- Milyen kihívásokat bírok nagyon jól? (legalább 3 legyen)
- Milyen kihívásokat viselek közepesen (legalább 3 legyen)
- Milyen kihívásokat nem bírok egyáltalán?

Majd ismét három halmazt, arról, hogyan lehet téged jutalmazni:

dicséret

anyagi előny

úgy érzem, jól csináltam

előléptetés

meghívjak egy sütire

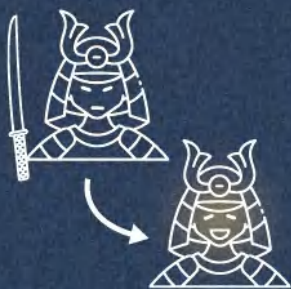
- Hogyan lehet engem a legjobban jutalmazni?
- Mi a közepes jutalom számomra?
- Mi az, ami számomra egyáltalán nem jutalmazó értékű?

A 3x3 halmaz alapján már jól be tudod jósolni, hogy mely helyzetek igazán neked valók, és melyek azok, amelyekre valószínűleg nem fogsz jól reagálni, vagy amelyben esetleg házhoz mész a telefonért...

5. Az érzelmek szabályozása

Az érzelemszabályzás azt jelenti, hogy

1. megtanuljuk kibírni saját negatív érzelmeinket,
2. nem engedjük, hogy ezek negatívan befolyásolják viselkedésünket,
3. tudatosan keressük a pozitív érzelmeket, hogy az érzelmi egyensúly pozitív irányba billenjen.



Leegyszerűsítő módon az önfegyelmet is érthetjük az érzelemszabályzás alatt, de ez ennél sokkal több.

Nem samurájja kell válnunk, hanem kiegyensúlyozott emberré.

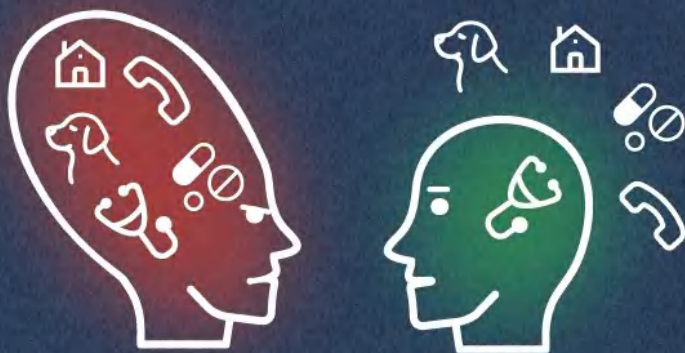
Mi segíthet az érzelemszabályzás erősítésében?

- Minden olyan tevékenység, ami kitartóvá tesz (pl. sportok)
- Minden olyan tevékenység, ami mozgástudatossá tesz, és segít tudatosan uralni a testemet (pl. tánc, mozgás, sportok)

- Minden olyan tevékenység, ami a fenti kettőt ötvözi
- Az, ha késleltetni tudom az érzelmi reakcióimat (pl. nem válaszolok, vagy nem írok azonnal rá másokra egy érzelmileg nehéz helyzetben, hanem kibírom, hogy késleltetek valameddig
- Ide tartozik az is, ha nem válaszolok azonnal a szociális média üzenetekre
- A digitális detox (valamennyi ideig nem használom a digitális eszközeimet) is segít
- Segítenek a mindfulness meditáció (link)
- Segít az esti 2x3-as öröm leltár: 1.) Milyen három hasznos dolgot csináltam ma (ezek lehetnek apróságok, de kell minimum három) 2.) Milyen három örömforrás (bármilyen apró is lehet, de kell minimum három) ért ma?

6. Mindfulness meditáció vagy tudatos jelenlét

Gyakori jelenség, hogy tevékenységeink közben az elménk teljesen mással van elfoglalva: zuhanyzás közben a bevásárláson agyalunk, futás közben az esti konfliktuson rágódunk.



A mindfulness (elvileg) nagyon egyszerű: A lényege az, hogy tényleg mindig arra figyeljünk, amire szeretnénk figyelni, és ne hagyjuk, hogy a gondolataink elragadjanak, főképpen akkor,

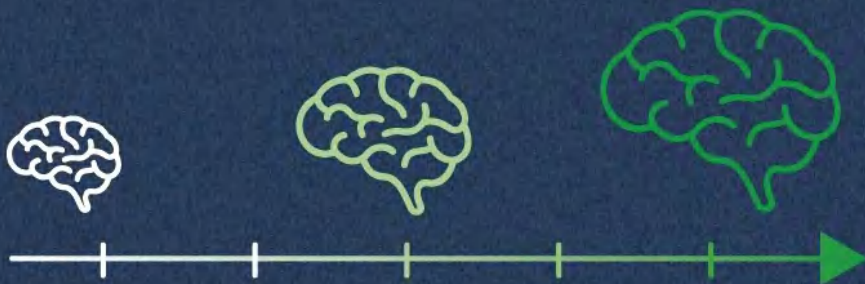
- A. ... ha a múlton rágódunk,**
- B. ... ha a jövőn aggódunk.**

Milyen egyszerű! Hát nem... éppen úgy meg kell tanulni a figyelem tudatos fókuszálását, mint a kerékpározást és a korcsolyázást, vagyis gyakorlás és idő kell hozzá.

Cserében viszont tényleg szamuráj-szintre juthatunk figyelmünk koncentrálásában és nyugalunk megőrzésében!

Íme egy könnyen gyakorolható mindfulness-gyakorlat:

- Helyezkedj el kényelmesen. Ha ülsz, helyezd a talpad a földre, kezed a comjaidra vagy az öledbe.
- Csukd be a szemed (vagy fókuszálj magad előtt egy fix pontra)! Figyeld meg, ahogy itt vagy a jelenben.
- Figyeld meg a légzésed. Vidd a figyelmed az orrodhoz vagy a mellkasodhoz. Érezd ahogy a levegő ki- és beáramlik. Nincs jó vagy rossz légzés, csak figyeld meg.
- Pár pillanatig kövesd a levegő útját.
- Figyeld meg a tested érzeteit. Érzed a talpad alatt a padlót? A hátad meg van támasztva? Milyen az arcod izomzata, feszült vagy laza?
- Ha elkalandozik a figyelmed, ez természetes! Finoman tereld vissza a légzésedre. Ne bíráld magad, csak térj vissza.
- Záráskor vegyél pár mély lélegzetet és lassan fújd ki. Mozgasd át finoman az ujjaid és nyisd ki a szemed



Mennyi idő alatt érünk el változást a mindfulnessel?

- Két hét gyakorlás után az értő szövegolvasás javul, csökken a stressz szintünk, nő az immunaktivitásunk, szellemi teljesítőképességünk, figyelmünk fokozódik, rövidtávú memóriánk nő,
- Nyolc hét után agyunkban strukturális változások jönnek létre: a szürkeállomány sűrűsége növekszik.

7. Kapcsolat a természettel

Egyre több tudományos eredmény mutat rá, hogy a természethez kapcsolódás stresszcsökkentő hatású, javítja a hangulatot, a kognitív funkciókat, hozzájárul az idegrendszer regenerációjához és az érzelmek szabályozásához. Mivel javítható a természettel való kapcsolat?



- 1. Társállatok:** ez az egyik leggyakoribb természetkapcsolat, a nagyvárosi emberek 50%-a valamilyen társállattal él együtt, vidéken ez a szám 100%-hoz közelít. Persze ez csak azoknál működik akik szeretik az állatokat, viszont ha mi szeretjük őket, akkor nem árt ha tudunk arról, milyen rengeteg pozitív pszichológiai előnyt biztosítanak a házikedvencek!
- 2. A részvételi séta módszere.** Lehetőleg egyedül menj ki a közeli parkba vagy természetbe és rendszeresen végezd el az alábbi egyszerű gyakorlatokat!

A. Változás-körforgás-kapcsolódás

- i. Figyeld meg a természet évszaknak megfelelő változásait! Hogyan érezhetik magukat a növények és más élőlények az adott helyen? Van-e valamire szükségük?
- ii. Tudatosítsd magadban, hogy te is része vagy az természetnek, keress kapcsolatot a természet és a saját életed között: pl. ezek a növények az udvaron tisztítják meg az a levegőt, amit beszippantasz, a Nap fénye pedig segíti ezek fotoszintézisét, és a testedben a melatonin, a D vitamin stb. termelődését.
- iii. Fogalmazd meg magadnak, hogy NEKED most miért van leginkább „szükséged” a természetben levéshez!

B. Érzékszervek élesítése

- i. Számold össze hányféle hangot hallasz!
- ii. Figyeld meg a színeket! Hányféle zöld, sárga, barna stb árnyalatot tudsz elkülöníteni a közeledben?
- iii. Milyen illatokat érzel? Inkább kellemes vagy kellemetlenek?
- iv. Bőröddel is érezz! Mit érzel a bőrödön? A nap melegét? A szél keltette hűvösséget?
- v. Markolj bele a lombokba a fűbe, avarba ha van kedved akár a földbe is! Milyen érzés? Hűvös, száraz, szúrós, selymes?
- vi. Figyelj oda a járásodra! Figyeld meg a talpad érzeteit, hogyan kapcsolódik és válik el ritmusosan a talajtól

C. Kövesd a tested érzeteinek változását egy parkban vagy erdőben sétálva.

- i. Milyen a feszültségszinted, komfortérzeted egy 1-10 ig terjedő skálán a séta előtt?
- ii. Hogyan alakult a feszültségszinted/komfortérzeted a séta után ugyanezen a skálán?
- iii. Most kérdezd meg magadtól, hogy mire van leginkább szükséged, mi az, ami legjobban feltölt!

8. Tudatosság és szenvedély

A reziliens személy elkötelezett a céljai irányában. Általában nem hagyja magát sodródni, hanem tudatos a választásaiban, és elviseli a kellemetlenségeket.



Az elköteleződés azt jelenti, hogy amellettt döntesz nap mint nap, ami fontos neked, akkor is, ha:

- nincs kedved,
- félsz tőle,
- fáradt vagy,
- nem látsz azonnali eredményt.

Ez több mint motiváció, inkább belső értékalapú választás, melyhez kitartás és tudatos önirányítás kell.

Ezeket a gyakorlatokat végezheted az elköteleződés erősítéséhez:



1.

Miért fontos ez nekem? - kérdés

- A. Egy céloddal kapcsolatban írd le, hogy miért fontos ez nekem igazán?
- B. Mi lesz más, ha elérem?
- C. Mi történik, ha nem érem el?

2.

Elköteleződési szerződés

- A. Írd le pontosan mi a célod!
- B. Mit teszel érte naponta vagy hetente?
- C. Válassz egy tanút, akinek el is mondd a terved
- D. Írd le konkrétan: „Elkötelezem magam, hogy (konkrét cselekvés) végrehajtom (időkeret) alatt, mert (motivációd).”

3.

„A legkisebb következő lépés” (Kaizen-elv)

Amikor elakadsz, tedd fel magadnak a következő kérdést:

„Mi a legkisebb lépés, amit most megtehetek ennek érdekében?” Pl. „Két mondatot írok minden nap” vagy „Egy tételt elolvasok minden nap”, stb.

Az elköteleződés nem az óriási tettekben, hanem a kis lépésekben, következetes szokásokban rejlik!

4.

Az identitásalapú célkitűzés módszer (James Clear módszer)

Ne csak azt mondd ki, mit akarsz elérni, hanem azt is fogalmazd meg, hogy a cél által milyen leszel te, ki akarsz lenni.

- Cél: Sikeres vizsga miatt tanulok.
- Identitásalapú cél: Olyan orvos/ápoló akarok lenni, aki felkészült és folyamatosan fejleszti magát.
- Cél: Nem megyek haza úgy, hogy lezáratlan esetet hagyok hátra
- Identitásalapú cél: Olyan orvos szeretnék lenni, akiben a kollégái és a betegek is megbízhatnak

9.

Nem vagy egyedül!

Az ember társas lény, és sikereihez, kiegyensúlyozottságához a társai is hozzájárulnak.

Sokszor nem is vagyunk tisztában azzal, hogy

- milyen nagy támogató csoport vesz mindket körül,
- mennyien szeretnének nekünk önzetlenül segíteni,
- kitől várhatunk segítséget,
- kitől miben várhatunk segítséget.

Számos ok miatt az emberek nem használják ki teljesen saját támogató közösségüket. Nézzük, hogyan lehet a közösség támogató erejét kimaxolni!



Támogató kapcsolatok kialakításának kulcslépései

1. Őszinte, nyílt kommunikáció



- Mindig törekedj a gondolatok, érzések, igények egyenes megosztására.
- Merj visszajelzéseket kérni, és fogadd el a másik véleményét, ettől magabiztosabbnak látszol.
- Az őszinte, nyílt kommunikáció nehéz helyzetekben is hozzájárul a kapcsolatok stabilitásához és konfliktushelyzetben erőt sugároz!

2. Aktív, empátikus figyelem



- Hallgasd végig a másikat anélkül, hogy azonnal tanácsokat adnál vagy ítélnél.
- Próbáld megérteni, min megy keresztül, és fejezd ki, hogy megérted az érzéseit és együttérsz vele.

3. Apró, mindennapi gesztusok



- Figyeld oda arra, hogy a másik milyen formában érzi a támogatást (elismerő szavak, együtt töltött idő, apró szívességek).
- Ne csak nagy gesztusokra, hanem a hétköznapi apró odafigyelésére helyezd a hangsúlyt – egy kedves üzenet vagy egy ölelés is sokat számít.
- Az apró gesztusokba nem kell megszakadjál! Ezek tényleg aprók!

4. Kölcsönös segítségnyújtás és hála



- A kapcsolatok akkor működnek igazán jól, ha adni és kapni is tudsz benne: ajánlj segítséget, de fogadd is el, ha a másik támogatni szeretne.
- Fejezd ki rendszeresen a háládat, ismerd el a másik hozzájárulását a kapcsolat fejlődéséhez.

5. Közös értékek és célok



- Keresd meg, mik azok a közös értékek, érdeklődési területek, kedvenc tevékenységek, amelyek mentén kapcsolódni tudtok, és amiről beszélhettek
- Beszéljete a céljaitokról a veled nagyrészt közös értékeket valló emberekkel

6. Nyitottság a konfliktusokra és megoldások keresése



- Fogadd el, hogy időnként adódnak nehézségek – ezek közös, nyitott kezelése erősíti a kapcsolatot.
- Ha konfliktus van, ne csak okokat, és főként ne bűnbakot keressetek, hanem együttműködve törekedjete megoldást találni. A konfliktuskezelésről [itt olvashatsz](#), a megoldásközpontú gondolkodásról [meg itt >>](#)

7. Tudatos közös idő és figyelem



- Fordítsatok egymásra minőségi időt a mindennapokban is, ha nincs időtök, akkor időkorláttal („20 percet érek rá beszélni veled”)
- Viszont tervezetek közös programokat, és teremtsétek meg a lehetőségét a közös élményeknek.

8. Támogató közösség keresése



- Ötleteket, támogatást nemcsak szoros baráti vagy családi körből, hanem jó közösségekhez (pl. csoportok, szakkörök, önkéntesség) való csatlakozásból is meríthetsz.

Ha gondod van, először is mérd fel, hogy kik vannak körülötted, akikre számíthatsz. Erre jó ez a céltábla-diagram. Ha mindenkit beleírtál, mindenki mellé írd oda, milyen egyszerű, természetes segítséget kérnél tőle a gondoddal kapcsolatban.