

A BELSŐ pszichológus

Mi is az a belső pszichológus? Létezik olyan? Bennem is megvan? Ez jó? Egyáltalán, normális az, ha magamban, magammal beszélgetek? Vagy gyorsan menjek egy igazi pszichológushoz?

Elegem van! Miért nem hagy már végre mindenki békén egy kicsit?

Higgadj le! Nincs semmi para. Ne idegeskedj, az nem segít!

De mihez kezdjek most?

Oké! Gondolkodj! Mik a feladatok pontosan? Melyik a legfontosabb? Hogy jövő héten hol legyen a gyerek? A többivel akkor most ne foglalkozunk! Mik a lehetőségek? Gondold végig! Nagymama, tábor, szakkör, megy veled dolgozni az irodába. Tudom, a férjedre nem számíthatsz. De ha ezen idegeskedsz, attól nem oldódik meg a probléma. Szóval, szakkör. Mi érdekelné a gyereket, ami még hasznos is? Nyelv, állatkert, fotózás? Legyen fotózás, az jó. Azt a kolleganőd is dicsérte. Kérjük el tőle a telefonszámot. Probléma megoldva. Mi a következő?

A mindenki számára ismerős dialógusok tanúsítják, hogy a belső pszichológusunk mindig ott van velünk. Segít, megoldja a kilátástalannak tűnő helyzeteket, gondolkodik helyettünk, mikor nekünk nem megy. De nem csak ezt teszi. Motiválja az önismeretet, sugja, hogy figyeljünk magunkra. Objektíven, de szeretettel, elfogadóan néz minket. Egy egészséges részünk. Belső elfogadó és önellátó hely, középpontozó segítő erő. Változást is elfogadó, „Mindén így van jól, ahogy van” részünk. Néha láthatatlan, de soha nem adja fel a reményt, hogy kapcsolatba léphet tudatos énünkkel. Belső segítő, közvetítő a kollektív tudattalan, Isten és a világ között.

De ha ennyire hasznos, akkor miért nem érezzük a jelenlétét? Talán olyan nehéz vele kapcsolatba lépni? Vagy mi pont másképp vagyunk összerakva? Lehet, hogy egyszerűen nem is vesszük észre a jeleit? Csak pörgünk tovább a saját tengelyünk körül, nem haladva semmit. Pedig Ő mindig próbálkozik. Folyamatos párbeszédben van velünk. Ha meghalljuk...

Hé, te! Nézz csak oda! Olvasd el hirdetés! Önismeretfejlesztés? Mi ez a nagy cucc? Ma már ez a harmadik ilyen hirdetés. Elcsépelet. Érdekes lehet magamról beszélgetni? Áh,

ismerem magam, és kész. Amúgy se dumáljon bele senki a dolgaimba. Senki nem oldhatja meg a bajaimat. Más nem tudhatja, hogy vagyok. Egyedül kell átélnem a nagy dolgokat, egyedül kell megoldanom. Ezt a nagyanyám is megmondta.

Akkor legalább rám figyelj! Szeretném, ha figyelnél magadra, megállnál.

Ja, a nagyanyám. Neki tuti nem kellett azon gondolkodni, hogy tudja este hétkor elérni a táborszervezőt, hogy utána nekiállhasson hulla fáradtan hajnalig projekttervet írni... Meg kellene állnom. Lemondom a határidőt. Á, nem lehet, megígértem. Mindegy, totál fáradt vagyok, bedobok egy kávét.

Ne, inkább aludj egyet, holnap, ha friss leszel, gyorsabban megy majd. Hallgass a testedre, fáradt vagy, pihenni kell. Pár órát alszol, utána könnyebb lesz.

Majd holnap alszom, most úgysem tudnék elaludni.

Te sem tudod átrakni a határidőt, miért gondold, hogy a tested elfogadja a holnapi alvást büntetlenül? Akkor kell pihened, amikor kéri. Ha csak pár órát, akkor annyit. Ez a határidő is fontos ám, talán a legfontosabb. Ja, hogy nem tudsz elaludni. Akkor csak fekjüdj, csinálj egy teát, adj magadnak egy órányi ellazulást. Ha már túlpörgetted magad, akkor a leálláshoz is idő kell. Mint a bűgő csiga tegnap a játszótéren. Ha teljesen leáll, pihen egy kicsit. Aztán újra lehet pörgetni. Ha belenyúlsz pörgés közben, könnyen kibillenhet. Én csak téged akarok védeni, szeretném, ha jól éreznéd magad, és a munkád is jól sikerülne. Ezért üzenek neked egyértelműen, testi jelekkel is. Legalább ne nyomd el, kérlek!

Ja, hogy azt mondd, Te itt vagy bennem, és figyeled a radaroddal az életemet? Oké, de mik a jelek? Mit veszel Te észre, amit én nem?

Jeleket, összefüggéseket, mindent, ami veled kapcsolatos védelem, fejlődés vagy örömforrás lehet. Észreveszem a valódi szükségleteidet, az igazi érzéseidet, nem csak azokat, amikre rá akarod magad beszélni. Figyelem az álmaidat, az életutadat, a jövődet. Fontos nekem, hogy a helyeden legyél a világban, és kihozd magadból azt, ami benned van. Védelek. Kijelzi a radarom azokat a helyzeteket, amik veszélyesek rád nézve, vagy amikkel te saját magadnak ártasz. Például más terhét viszed.

Olyan vagyok, mint egy periszkóp, tükrözöm a körülöttem lévő világot, a számunkra fontos összefüggésekre irányítom a lencsét. Ha hagyod... és nem csavarod ki a nyakam, vagy nem koszolod be nagyon a lencsémét. Néha elkel egy kis szarvasbőr a lencsetisztításhoz. Néha a szívlapát is kevés lesznedni a szemetet rólam. :-)

Nézem és megjegyzem a visszatérő romboló helyzeteket, és jelzek, mielőtt belemennél. Segítek új lehetőségeket meglátni. Nem kell aszerint tenned, majd te kiszűröd magadnak a számodra leghasznosabbat.

Isméltödnek a helyzetek körülöttem? Ugyanabba a hibába esek? Miért baj, ha másoknak segítek?

Látom, ahogy újra olyan emberrel tervezel valamit, akivel már nincs közös dolgotok, és üzenek a gyomrodba egy kis bizonytalanságot, bosszúságot. Már amikor igent mondasz.

Feltűnik nekem, ami neked még nem. Mások felelősségét veszed magadra, és ha nem sikerül megoldanod, akkor büntudatod van. Ezt sokan megérik, és szívesen átadják a terhet: vidd te, oldd meg te. Szerinted tényleg neked kellett orvoshoz vinned a kollégád anyját?

Pedig nem fogod megoldani más feladatát, mert azt nem engedni a sors. Egyedül kell vinni a keresztünket. Már nagyanyád is tudta, ugye?! Arra viszont ad energiát, hogy kilépj a bűvös „oldd meg helyettem” körből. Ezért állítalak meg ilyenkor újra és újra. Ha tudlak...

Mire tudok figyelni egyedül is?

Én, a belső pszichológusod segítek felfigyelni a fontos helyetkekre. Ha képes vagy átgondolni az én szempontjaimat is, akkor már egy külső ember nézőpontját, javaslatait is át tudod engedni magadon. Küldök neked jelet, hogy ne felejtse el megfigyelni abban a helyzetben az Érzéseidet, Gondolataidat, Előzményeket és a fizikai Környezetet. Mert én ilyenkor ettől ÉGEK.

Bikfalvi Réka

a Lélekkel az Egészségért Alapítvány vezetője

www.lelekkel.hu



Túrák, finom borok és wellness az őszi Balaton partján

Az ezerarcú Balaton minden évszakban különleges élményeket kínál. Az őszi időszakban a csodálatos somogyi dombvidék és a tó környéke gyalogtúrák és kerékpáros túrák kedvelt helyszíne. Az esti kellemes fáradtságot jólesik kipihenni balatoni panorámás fürdőházunk medencéiben és közvetlenül a parton álló hatalmas teraszainkon, egy finom vacsora és a környék legkiválóbb borai társaságában.

Szeptemberben hétköznapokon 3=4 éj 45.900 Ft/fő-től, október-novemberben 2=3 éj 30.600 Ft/fő-től kerékpárhasználat, wellness utalvánnyal.

Jöjjön el, kapcsolódjon ki, töltsdön fel a Balaton partján!

További információ és foglalás:
Hotel Yacht Club***superior,
Étterem & Fürdőház
Siófok, Vitorlásokikötő (Vitorlás u. 14.)

Tel: (84) 311 161
www.hotel-yachtclub.hu

KIÉGÉS: az új népbetegség?

Ha kiégésről van szó, a szakemberek már népbetegségről beszélnek. Az ENSZ Egészségügyi Világszervezetének (WHO) egyik legfrissebb felmérése szerint a kiégés (burnout) 2030-ra első helyen fog állni a halálos betegségek között, megelőzve a szívinfarktust és az AIDS-et is. A betegségnek gazdasági hatásai is jelentősek: Nagy-Britanniában 4 millió, az USA-ban pedig 550 millió munkanap vész el (az összes munkavállalóra vetítve) a kiégés miatt.

Egy friss spanyol kutatás szerint – melyet a Zaragoza Egyetem 409 munkatársa részvételével végeztek –, a munkavállalói kiégésnek 2 kulcsfaktora van: a munkahelyi stressz (főként a monotonitás és a túlterheltség), illetve az elismerés hiányának érzése. A kutatás szintén kimutatta, hogy szükséges a monotonitás valamilyen formájú megtörése, illetve nem egészséges, ha valaki hosszú ideig ugyanazt a munkát végzi vagy munkahelyen dolgozik.

A Mercer HR tanácsadó cég felmérése (What's Working), melyben fél év alatt 17 különböző országból közel 30 ezer amerikai munkavállalót kérdeztek meg, megmutatta, hogy szemben a 2005-ös 23 százalékkal, **jelenleg az amerikai dolgozók 32 százaléka új munkahelyet keres a jelenlegi helyett.** További 21 százalékuk nem biztos felmondásában, azonban gondolatban már rég elhagyta munkahelyét. A távozás aránya a fiatalabbak körében nagyobb arányú, a 25-34 év közötti alkalmazottak körében 40 százalék, míg a 24 évesek és fiatalabbak körében 44 százalék.

A kanadai vállalatok számára pedig a munkavállalói morál és a kiégés jelenti a legnagyobb problémát egy friss felmérés szerint. A több mint 3000 megkérdezett vezető 54 százaléka a morál elvesztését és a kiégést tekintette a legnagyobb munkahelyi problémának, megelőzve a tehetséges munkatársak elvesztésének kockázatát (51 százalék).

„Pontos adatok és felmérések nincsenek arra nézve, hogy hány embert érinthet hazánkban a kiégés-szindróma (burnout). Az viszont bizonyos, hogy egyre többen, és egyre fiatalabb korosztály keres meg minket ezekkel a tünetekkel. Tapasztalataim szerint korábban jellemzően a 40 év felettieket érintette a kiégés, napjainkra viszont ez már a 30-as éveikben járókra is jellemző.” – mondta el Bikfalvi Réka,

VITALKISOKOS

Előzzük meg a bajt!

A szindrómával kapcsolatban a legfontosabb a megelőzés – olvasható Dr. Morvai Veronika, a Semmelweis Egyetem Munka- és Környezet-egészségtani Tanszék vezetőjének tanulmányában. Mivel a kiégés-szindróma elsősorban egészségügyi dolgozóknál és pedagógusoknál jelentkezik, nagyon fontos ezeken a munkahelyeken a támogató rendszerek kiépítése: folyamatos esetmegbeszélések, szakmai továbbképzések, kommunikációs gyakorlatok, valamint a kollegiális konzultáció megléte. Fontos az is, hogy a munkatársak figyeljenek egymásra, változatos programokat próbáljanak szervezni a munkahelyi elfoglaltságokon kívül is. Amennyiben erre lehetőség van, teremtsük meg magunknak a lelki feltöltődés lehetőségét (akár fizetés nélküli szabadság felhasználásával), valamint válasszuk szét a munkát és a magánéletet!

a Lélekkel az Egészségért Alapítvány vezetője.

A kiégés szempontjából veszélyeztetettek, akik nagy nyomás alatt dolgoznak, kevés a sikerélményük, sok és nehéz helyzetben lévő és/vagy ingerült emberrel találkoznak, illetve nehéz és lelkileg megterhelő élményeket élnek át. A kiégés legsúlyosabb szakmai következménye az empátiás kapacitás kimerülése.

Testi tünetekben is jelentkezik a kiégés, ilyen például az alvászavar, testsúlyváltozás, pszichoszomatikus tünetek, kipihenhetetlen fáradtság érzése, gyakori betegeskedés.

Jellemző továbbá a krónikus szorongás, depresszív reakció, hipománia (elhúzódo felpörgött állapot), rögeszmesség, érzelmi távolságtartás, ingerlékenység, gyakori balesetkezés és táplálkozási zavar.
www.lelekkel.hu



A Lélekkel az Egészségért Alapítvány a kiégés jelentőségét felismerve egy széles körű akkreditált programot indított, mely a kiégés stádiumainak fontos témáival foglalkozik. Az alapítvány fő célja a pszichoedukáció és prevenció, de szakembereik foglalkoznak kezeléssel és rehabilitációval is.