

STRESSZ és POZITÍV MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK



unicef 
minden gyerekért

Szabályok

Ez egy biztonságos tér, a közös gondolkodás tere.

Közösen gondolkodni azt jelenti, nincsenek rossz kérdések és nincsenek rossz válaszok!

Mindenki véleménye fontos!

Érzésekkel nem vitatkozunk!

Nem bántjuk egymást szavakkal sem!



Szabályok

- **A másik titkait megőrizzük, de ha kell, segítséget kérünk magunk vagy mások számára is!**
 - **Tisztelettel szólunk egymáshoz és végighallgatjuk egymást!**
 - **Tiszteljük a másik idejét és tartjuk magunkat a keretekhez.**
 - **Mindig ér a passz!**
-
- **Neked mi ad itt biztonságot?**
 - **Te mit vársz a foglalkozásoktól?**



Stressz

- ➔ **Stressz: a szervezet bármilyen ingerre adott válasza**
- ➔ **Selye János magyar származású kutató a múlt század elején végzett nagyon nagy hatású kutatásokat és alkotta meg máig is használatos stresszelméletét.**
- ➔ **Selye szerint a stressz lényege az alkalmazkodás: a stressz annál erősebb, minél nagyobb mértékű alkalmazkodást kíván a szervezettől.**

Stressz

A stressz nem egyértelműen negatív dolog!

- **Eustressz:** jó stressz, ami motivál, lendületet, inspirációt ad
- **Distressz:** káros stressz, ami fenyegető, állandó feszültséget hoz és akár meg is betegíthet.

A stressz szó alatt általában a distresszt értjük.



Stressz

A stressz először harcra sarkall bennünket.

- Ahogy fogy az energiánk, egyre inkább erősödik a szorongás**
- Nem lesz változás, nincs megoldás**
- Reménytelennek tűnik a küzdelem, esélytelen a menekülés is**
- Tehetetlenség érzése**
- Depresszió és egyéb betegségek**

Stresszkeltő helyzetek

Selye János különválasztotta a hatást és a következményt:

- 1 Stressz:** a hatás, a válasz, amit a szervezet a megterhelésre ad
- 2 Stresszor:** szervezetre ható külső erők, körülmények, vagyis azok az ingerek, amelyek a stresszválaszt létrehozzák

Stresszkeltő helyzetek

Krízis:

Az összes olyan érzelmileg fontos, megterhelő állapot, amelyben a személy olyan, a lelki egyensúlyát veszélyeztető helyzettel kénytelen szembenézni, amiben az eddig használt megküzdési stratégiái nem bizonyulnak elégségesnek vagy nem hozzáférhetőek.

Minden életszakaszváltás, így a serdülőkor is, egy fejlődési, úgynevezett normatív krízis.

Stresszkeltő helyzetek

Akcidentális, azaz véletlenszerű krízis:

hirtelen, sorscsapásszerűen jelentkező események, mint például egy baleset, betegség, szakítás, kudarc, haláleset, bántalmazás, melyek hatására az érintett váratlanul veszíti el egyensúlyát.

Krízismátrix: ha az akcidentális krízis és egy fejlődési krízis egyszerre jelenik meg.

A krízisekben ott a fejlődés lehetősége!

Stresszkeltő helyzetek

Nem minden krízis trauma!

Trauma: váratlan, nagyon erős, érzelmileg fontos negatív hatás; szétesés, gyakran halálfélelemmel, tehetetlenséggel jár. Elhúzódóbb, súlyosabb következményei lehetnek.

Az, hogy a krízist kiváltó negatív életesemény traumatikus hatásúvá válik-e, függ a személyiségfejlődés szakaszától, az adott nehézséggel kapcsolatos korábbi tapasztalatoktól, az aktuális pszichés állapottól és a társas támogatás mértékétől

Megküzdési stratégiák

A megküzdés egy folyamat, amiben a személy erőfeszítéseket tesz a gondolkodásában és a viselkedésében a stresszforrást jelentő helyzet megoldására és/vagy elviselésére.

A megküzdés folyamatában új készségeket sajátíthatunk el, tudásra tehetünk szert, kapcsolatokat építhetünk, így ha a stressz hatékony megküzdéshez vezet, hozzájárul fejlődésünkhöz.

Megküzdési stratégiák

A stratégiák közül egyik sem jobb vagy rosszabb. Egyéntől és helyzettől, a konkrét körülményektől függ, hogy mikor mire van lehetőség és mit érdemes preferálni.

A helyzethez illő stratégia **adaptív, a nem jó eredményre vezető **maladaptív**.**

A sikertelen megküzdés fokozza a distresszt és újabb problémákhoz vezet.

Megküzdési stratégiák

Megkülönböztethetünk problémaközpontú és érzelemközpontú megküzdési módokat.

Vannak helyzetek, amikor a problémaközpontú megküzdés **adaptív** (egészségügyi veszélyhelyzetek, bántalmazás, konfliktus), más helyzetekben az **érzelemközpontú** megküzdéstől lehet enyhülést várni (gyász, visszautasítás), de a legtöbb esetben mindkettőre lehetőség és szükség is van.



Megküzdési stratégiák

A problémaközpontú megküzdés során az egyén arra törekszik, hogy az adott stresszkeltő helyzetet megváltoztassa, vagy a jövőben elkerülje.

Például az alternatívák mérlegelése, az előny-hátrány elemzés, majd a változtatásra irányuló cselekvés.

A problémafókuszú megküzdés előnye, hogy nem visznek el a megoldáskeresésben az érzelmeink, magára a krízisre, annak okára koncentrálnunk, azt kontrolláljuk.

Megküzdési stratégiák

Az érzelemközpontú mechanizmusok alkalmazásának célja az érzelmi stresszreakciók enyhítése, a negatív érzelmek elhatalmasodásának megakadályozása.

Érzelmi fókuszú megküzdés esetén figyelemeltereléssel próbáljuk meg enyhíteni a minket feszítő negatív érzéseket, megpróbálunk magunkban is pozitív tulajdonságokat keresni.

Veszteség, gyász esetén jellemzően az érzelemközpontú stratégiák adaptívak.

Megküzdési stratégiák

A segítségkérés, a társas támogatás keresése, egy szinte minden helyzetben adaptív megküzdési lehetőség!



Maladaptív megküzdés

- **A rossz stratégiaválasztás, késlelteti a valódi megoldásokat**
- **Késik a valódi megoldás → fokozódik a distressz**
- **A fokozódó stressz önmagában is káros, de sokszor maga a maladaptív megküzdés is destruktív: káros önmagunkra és/vagy másokra**

Maladaptív megküzdés

- **Az érzelemfókuszú destruktív megküzdési stratégiák közül a legtöbb veszélyt a különböző függőségek jelentik.**
- **Függőség: pótszer, pótcselekvés**
- **A függőség lehet kémiai és viselkedéses.**
- **Segítség kell a függőnek a változáshoz és az igazi megoldásokhoz!**

Maladaptív megküzdés

Az önsértés maladaptív és destruktív megküzdés, ami nem hoz igazi megoldást, de függőséghez vezethet



Maladaptív megküzdés

Önsértés: a testszövet károsodását eredményező szándékos, kulturálisan nem elfogadott viselkedés, amellyel a személy saját magának okoz fájdalmat.

Az önsértők jellemzően gyakrabban és erőteljesebb intenzitással élnek át negatív érzelmeket, mint a nem önsértők.

Ezektől akarnak szabadulni, de nem a megfelelő úton.

Maladaptív megküzdés

Kiút az önsértésből:

Problémafókuszú megküzdés: csökkenteni a stresszorokat, a negatív érzéseket kiváltó helyzeteket



Érzelmifókuszú megküzdés: más feszültséglevezetési módokat találni

Segítő beszélgetés

Már a meghallgatás is segítség lehet!



Segítő beszélgetés

Mitől segítő egy beszélgetés?

- **Értő figyelem**
- **Empátia, érzelmi támogatás**
- **Nyitott kérdések, őszinte érdeklődés**
- **Új szempontok, új információk**
- **További segítség keresése**



Segítő beszélgetés

A vigasztalás, nem érzelmi támogatás.



Segítő beszélgetés

Ami nem segít:

- **Összehasonlítás**
- **Magamra koncentráció**
- **Ítékezés**
- **Elkalandozás**
- **Vita**
- **Tanácsadás**
- **Elterelés**



Segítő beszélgetés

Van, hogy a beszélgetés nem elég!

**Ha valaki veszélyben van, ne késlekedj
segítséget kérni!**

Vészhelyzetek

- ❗ **Nem minden titok jó titok!**
- ❗ **A segítségkérés nem árulkodás!**
- ❗ **A gyerekek biztonsága a felnőttek felelőssége!**



Vészhelyzetek

Akikhez fordulhattok:

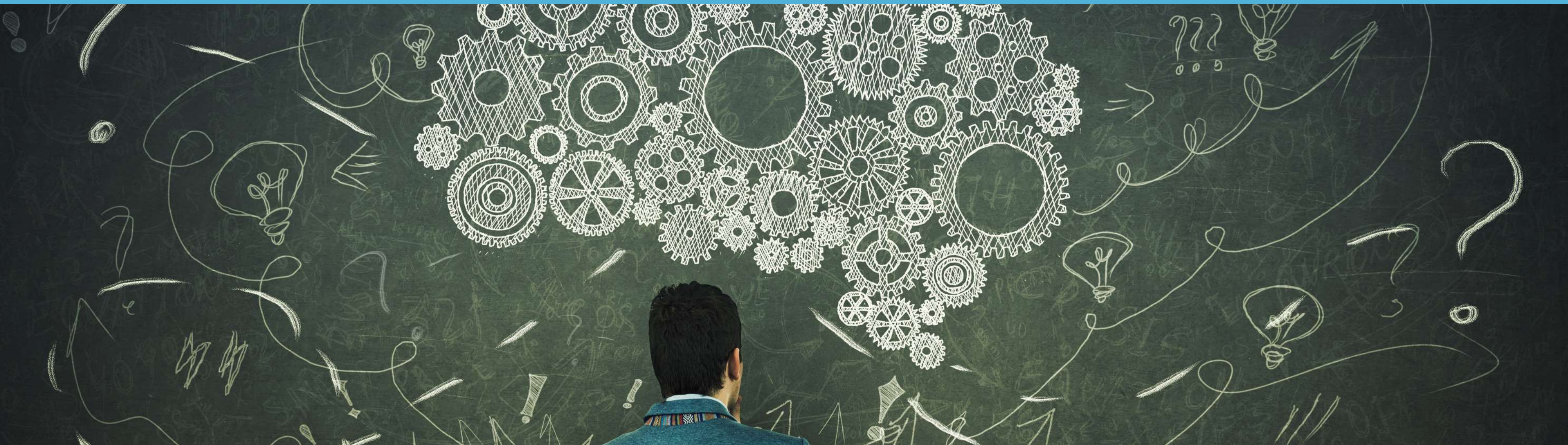
**Pedagógusok, szociális munkások, szociális segítők,
pszichológusok, védőnők, orvosok, pszichiáterek, rendőrök**

Ahová fordulhattok:

**Családsegítő és Gyermejjóléti Szolgálat, Pedagógiai
Szakszolgálat, Befogadó Gyermekotthon,
Gyermekepszichiátriák, Rendőrség**

Vészhelyzetek

A lelki elakadásokkal, nehézségekkel a pszichológusok, a lelki eredetű betegség gyógyításával a pszichiáterek és pszichoterapeuták foglalkoznak.



Vészhelyzetek

Ha azonnali segítség kell: **112**

Ha beszélgetnél: **116 111**

