



YOU ARE NOW ENTERING A
STRESS FREE ZONE

Belépés a stresszmentes övezetbe



Stressztelenül, feszítelenül

0. epizód

Stressz? Feszt! Naná!

- Ezt hallod mostanában mindenhol. Sőt, érezheted is. A mindennapi élet része. Nem lehet elkerülni. Hiszen egyre nagyobbak a követelmények, az elvárások a családban, az iskolában, s ezek egyre több stresszes állapotot kiváltó ingert, stresszort eredményeznek.
- A stressz olyan feszültség, amelynek elviselése nem könnyű. Több annál, mint ami jól esne. Felfoghatod úgy, mint ami túlterhel, legyűr, árt, megbénít, beteggé tesz. De válhat kihívássá, megmérettetéssé, leküzdendő akadállyá. Nagyrészt rajtad áll, miként fogod fel! Te döntesz, ez a te jogod!
- Az is rajtad múlik, mely hírforrásokat fogadsz el, olvasol végig általában, és most, a koronavírus járvány idején. Keresd a tényeket, a valós információkat!

T. A. E., az egyik legsokoldalúbb feltaláló

- **1914** decemberében egy éjszaka alatt égett le a laboratóriuma, amelyben **addigi** élete munkássága, iratai égtek hamuvá. Hatalmas stressz, düh, kétségbeesés, mások okolása, szorongás, feladás érzelmi hullámai után másnap reggel már tiszta fejjel, az adott helyzetet elfogadva, sajátos humorát és reményét felvillantva ezt mondta: „*A katasztrófa legnagyobb haszna, hogy minden tévedésünk elégett. Hála Istennek, tiszta lappal indulhatunk újra!*”
- 3 héttel később megszerkesztette az első fonográfot. Hitt a céljaiban, a jövőben, pozitívan tudott gondolkodni a kritikus történések ellenére is.
- Ki volt ő? Thomas Alva Edison. Ismered az élettörténetét?
- Javaslom, olvass róla!
- <https://www.astronet.hu/tenyek-talanyok/tudomany/edison-az-iskolazatlan-zseni-42612/>

A szorongás természetes, de kezelhető

- Az iskolabezárás óta eltelt hetekben a kezdeti örömet talán ürmön váltotta fel. Néha unatkozhat, de előfordulhat az is, hogy otthon megsaporodtak a bezártság okozta összeütközések. Esetleg aggódhat közeli, idős hozzátartozókért. Jelentős szorongást élhetsz át.
- A szorongás kellemetlen, szenvedést okozhat, és még az immunrendszert is gyengíti. A tartós stressz először fokozza az immunreakciót, fogékonyabb lesz a testünk a külső kedvezőtlen behatásokra és gyulladással válaszol. Ilyen pl. az allergiás reakció. Majd fokozatosan fárad, és gyengül a védekező képessége, ami kifejezetten káros jelen esetben. A túlzott szorongást, mindenképpen el kell kerülni, meg kell szüntetni.

Jó és rossz stressz

- Létezik pozitív, jó stressz és negatív, rossz stressz. Az előbbi pozitív érzésekkel és egészséges testi állapottal jár, kihívást jelent, védő funkcióval rendelkezik. Ilyen lehet például a karácsonyi ajándék kibontásának izgalma, egy új hely felfedezése, a versengés pozitív stressze, vagy egy első randi körüli izgalom. A stressznek ugyanígy jótékony hatásai lehetnek versenyhelyzetekben, megmérettetésekben. A fokozott testi készenlét (magasabb szívritmus, emelkedett vérnyomás) gyorsabb, erősebb cselekvésekre ösztönözhet (például egy futóversenyen), növelheti a koncentrációt is. Tehát a stressz nem feltétlenül az ellenségünk, élhetünk a jótékony hatásaival. A túl sok negatív stressz azonban már káros lehet a teljesítményre, ezeket a túlzott és zavaró feszültségeket kell jól levezetnünk.

Sorozatunk epizódjai

A debreceni iskolapszichológusi szakcsoport tagjaként egy filmsorozatot ajánlok Neked, melyet mi készítünk. Válogathatsz hétről hétre ezekből, ha kedved idő engedi. Néhány epizódcímet leírok:

- Készülj a jövőre! Hasznosítsd korábbi tapasztalataidat!
- Te hogyan küzdesz: problémákra vagy az érzelmekre figyelsz?
- Hogyan erősítheted az immunrendszeredet? Tudj nemet mondani!
- Megfelelő hírforrásokat keress, tájékozódj!
- Erősítsd a társas kapcsolataidat! Segíts másokon!
- Fontos a hit ereje. Legyél hálás azért, amid van, s ami jó!
- Keresd a dolgok értelmét, okait! Miért történik mindez?



Egy tanulságos indiai történet



- *Egyszer egy indiai hercegnő az édesapjától kapott gyűrűvel felkeresett egy hindu bölcset. Azt kérte tőle, hogy vésson a gyűrűbe olyan bölcsességet, ami szomorú napokon megvigasztalja, nehéz helyzetekben bátorítja, boldog időszakokban pedig óvatosságra inti őt. A bölcs pár nap múlva visszaadta a gyűrűt, melyre egyetlen szót vésett bele: **E L M Ú L I K**.*
- **Ez, és Edison története is legyen számodra értékes példa a jelenben, s a közeljövőben! Az aggodalmak, félelmek, kétségek, ismeretlen és bizonytalan helyzetek folyamán. Mert lesz még belőlük. De az nem mindegy, hogyan gondolkodsz róluk, miket érzel, miként cselekszel.**

A scenic mountain landscape with a winding road and a person on a motorcycle. The road is paved and has a yellow line on the edge. The mountains are green and rocky, with a blue sky and white clouds. The text is overlaid on the image.

Higgy magadban!
Legyél aktív!
Figyelj magadra és a
környezetedben lévőkre!

Folyt. köv. :
Spoiler: 1. epizód Breaking news