



2005. május

"Segítőkéz" Lelkisegély Telefonszolgálat, Debrecen

Tartalom:

Bevezetés
Rövid hírek, információk
Önkéntesek Hete
Programjaink
Stressz
Gondolatébresztő
Könyvajánlat
A boldogság kék madara

Bevezetés

Kedves Ügyelőtársak!

Az Egészség napot a szokott helyen, az Oláh Gábor utcai sportcentrum füves pályáján rendezték meg 2005. április 30-án, szombaton 9-13-ig. Ezen a délelőttön szokás szerint mi is jelen voltunk. Köszönet azoknak, akik részt vettek a stábból, segítettek propagálni a munkánkat.

A kiképzés az utolsó fázisába ért, a telefonos helyzetgyakorlatokat végezzük. Köszönöm azoknak, akik jelentkeztek segítőknek, s akik szombatonként eljönnek egy-egy alkalommal az új ügyelők felkészítésében részt venni.

Júniusban a szokásos programjaink mellett tartjuk meg az új ügyelők ünnepélyes eskütételét, illetve évadzáró programként Károly István (az elmaradt továbbképzése helyett) csapatépítő tréninget fog június 18-án tartani.

A részleteket még addig megbeszéljük!

Jó ügyeleteket!

Debrecen, 2005. május 17.

Rénes László

május

Rövid hírek, információk

- **T**inédzser-ambulanciát nyitott a **Kenézy Kórház Rendelőintézet** szülészeti és nőgyógyászati osztálya. Számos tinédzser-ambulancia működik az országban, amelyek azt mutatják, hogy igény van erre a szolgáltatásra, mely betegbarát módon, szép környezetben fogadja a fiatalokat. A tinédzserek nem szívesen járnak felnőtt rendelésre, ezért ezt a korosztályt diszkrétebben kell kezelni. Erre teremt lehetőséget az új ambulancia, amely a tizenévesek fogamzásgátlásával kapcsolatban is nyújt tanácsadást.

- **EURÓPAI FOGYASZTÓK NAPJA AZ EURÓPAI GAZDASÁGI ÉS SZOCIÁLIS BIZOTTSÁGBAN**
[Garai István]

Az Európai Unióban 1999 óta ünneplik a fogyasztók napját annak emlékére, hogy John Fitzgerald Kennedy, az Amerikai Egyesült Államok volt elnöke kihirdette a biztonsághoz, a tájékoztatáshoz, a választáshoz és a meghallgatáshoz való 4 fogyasztói alapjogot.

Az elmúlt években az EU féléves elnökségét adó országokban gyűltek össze a fogyasztóvédelmi jogalkotók, hatóságok és civil szervezetek szakemberei egy-egy aktuális téma megvitatására. Idén Brüsszel adott otthont a központi rendezvényeknek. Az Egészségügyi és Fogyasztóvédelmi Főigazgatóság és az uniós országok fogyasztóvédelmi civil szervezeteit tömörítő nemzetközi szövetség (BEUC) mellett az Európai Gazdasági és Szociális Bizottság (EGSZB) is fontosnak tartotta, hogy megemlékezzen a fogyasztóvédelmi mozgalom jelentős eseményéről. Számos kiemelkedő személyiség, így Markos Kyprianou, a ciprusi származású fogyasztóvédelmi biztos, Jeannot Krecké a luxemburgi uniós elnökség gazdasági és külkereskedelmi minisztere, valamint Phillip Whitehead, az Európai Parlament Belső Piaci és Fogyasztóvédelmi Bizottságának elnöke mellett közel száz EGSZB-tag vitatta meg a fenntartható fogyasztás kérdéseit. A munkahelyeket teremtő, a társadalmi kohéziót erősítő gazdasági növekedés és a környezet megóvásának ellentmondására kerestek receptet a jelenlévők. A folyamatban valamennyi résztvevőnek, a jogalkotónak, a gazdaság szereplőinek is meg van a maguk feladata. A fogyasztók tájékozott, tudatos választással, takarékos forrásfelhasználással járulhatnak hozzá, hogy az "unokáinktól megőrzésre kapott környezetet egészséges életre alkalmasan kaphassák vissza a jelen generációtól."

- **MESÉS EURÓPA AZ EGYSZERVOLT.HU-N**

Mesék, játékok Európáról gyerekeknek az ismert meseportálon.

Internet: <http://egyszervolt.hu/eu/eumain.html>

➤ **NONPROFIT SZERVEZETEK ÉS ÖNKÉNTESEK**
Kutatási eredmény

"Nonprofit szervezetek és önkéntesek - új szervezeti típusok és az önkéntes tevékenységet végzők motivációi" címmel készült egy kutatás, melynek eredményeit az Országos Foglalkoztatási Közalapítvány (OFA) által 2005. március 31-én a Magyar Tudományos Akadémián megszervezett Munkaügyi Kutatások Szakmai Műhelye legutóbbi vitafórumán ismertették az érdeklődőkkel.

A 96 szervezet elemzésével végzett felmérésből kiderült, hogy a Magyarországon jelenleg számon tartott 400 ezer önkéntes igen heterogén társadalmi csoportokból kerül ki a pályakezdőktől a munkaerőpiacra visszatérni kívánó nőkön át az aktív nyugdíjasokig, így az önkéntesség a foglalkoztatáspolitikai szempontjából lényeges munkanélküliség-csökkentő, munkaerő-piacra integráló szereppel bír. A teljes cikk az interneten: <http://www.eucivil.hu>

➤ **A** Forrás Lelki Segítők Egyesületének **Szenvedélybetegek Nappali Intézménye** szenvedélybetegek hozzátartozói részére önszorgú csoportot szervez. A szenvedélybetegségek természetéből adódik, hogy a hozzátartozóknak, ismerősnek hamarabb gondot okoz a mértéktelenség, előbb kérnek segítséget. Fontos, hogy az őket megterhelő élethelyzetek feldolgozásához segítséget kapjanak már akkor, amikor a szenvedélybeteg még nem motivált a változásra. A családok rendszerszemléletű megközelítését alapul véve a hozzátartozóknak nyújtott segítség hozzásegíti ahhoz, hogy mind az egyén, mind a család konfliktus mentesebben élhessen, mivel az egyik családtag változása az egész családi környezet változását eredményezheti. Várják mindazok jelentkezését, akiknek családjában, környezetében gondot okoz az alkohol, drog, játék, gyógyszerfüggőség. Térítésmentesen minden páratlan héten, csütörtökön 16-18 óra között a Forrás Közösségi Klubban (Db., Angyalföld tér 11. Tel.: 428-004).

➤ **Az** idős, ápolásra szoruló családtag elhelyezésében segíthet a **Kenézy-kórház ápolási osztálya**, ahová a hozzátartozó vagy maga a beteg kérheti felvételét. Az előjegyzésben a várakozási idő kb. két hónap. Mindössze 32 női és 10 férfi helyük van. Nem vesznek fel az osztályra gondnokság alatt lévő, pszichiátriai kezelés alatt álló és daganatos beteget. Három hónapig lehet itt tartózkodni, de az ellátás újra igényelhető. Ha igénylik, akkor lelkész, fodrász, pedikűrös keresi fel a betegeket. Az ápolásért fizetni kell, az első napra 4000 Ft, minden további napra 1500 Ft a 24 órás, teljes körű gondoskodás. Érdeklődni a Kenézy-Kórház zöldszámán is lehet, a 06-80-204-414-es telefonszámon reggel 7-től este 18 óráig.



ÖNKÉNTESÉK HETE

2005. JÚNIUS 6-12.

MI AZ ÖNKÉNTESÉK HETE?

Az Önkéntesek Hete egy négy éves múltra visszatekintő, egy hetes, önkéntességre épülő országos programsorozat, melynek legfontosabb célja, hogy felhívja a figyelmet az önkéntesek által végzett tevékenységek társadalmi jelentőségére, népszerűsítse az önkéntességet és növelje annak elismertségét.

Arra törekszünk, hogy az egyhetes rendezvénysorozat alatt Magyarország minden részéről a lehető legtöbb civil szervezet, cég, közintézmény és önkéntes kapcsolódjon be közcélú programokba, minél több lehetőség adódjon önkéntes tevékenységben való részvételre, s így a média segítségével egy héten keresztül koncentrált figyelmet irányíthassunk az önkéntességre.

KIK CSATLAKOZHATNAK?

Egyrészt, mindazok a civil szervezetek és intézmények (középiskolák, egyetemek, főiskolák, kórházak, szociális ellátó intézmények, gyermekotthonok, idősek otthonai), akik rendszeresen vonnak be önkénteseket munkájukba, illetve mindazok a cégek, ahol a dolgozók szívesen vesznek részt közösen szervezett önkéntes programokban. Másrészt, magánemberként bárki, aki úgy érzi, hogy hosszú- vagy rövid távon szeretne bekapcsolódni bármely, - a Hét során programot kínáló- szervezet életébe, értelmesen tölteni a szabadidejét, vagy egyszerűen csak eltölteni egy kellemes napot jó csapatban, olyan tevékenységgel, ami másoknak is hasznára válhat.

MIÉRT ÉRDEMES CSATLAKOZNI A SZERVEZETEKNEK?

- HOGY (MÉG TÖBB) ÖNKÉNTEST TOBOROZZANAK,
- HOGY A NYILVÁNOSSÁG ÉS A MÉDIA SEGÍTSÉGÉVEL MÉG TÖBBEN MEGISMERJÉK A TEVÉKENYSÉGÜKET,

- HOGY FELHÍVJÁK A DÖNTÉSHOZÓK, A MÉDIA, ÉS AZ ÜZLETI ÉLET SZEREPLŐINEK FIGYELMÉT AZ ÖNKÉNTESÉG JELENTŐSÉGÉRE.

MIÉRT CSATLAKOZNAK A MAGÁNEMBEREK?

- MERT EGY JÓ ÖNKÉNTES PROGRAMMAL HASZNOSAN, KÖZÖSSÉGBEN TÖLTHETIK A SZABADIDEJÜKET.
- MERT MEGISMERHETIK, MÁSON MIÉRT KAPCSOLÓDNAK BE EGY SZERVEZET ÉLETÉBE ÖNKÉNTESKÉNT.
- TAPASZTALATOKAT GYŰJTHETNEK A MUNKÁJUKHOZ, TANULMÁNYAIKHOZ SZOROSAN NEM KAPCSOLÓDÓ TERÜLETEKEN IS.
- BŐVÍTHETIK ISMERETEIKET OLYAN TERÜLETEN, AMI ÉRDEKLI ŐKET.
- KÉSZSÉGEIK, KÉPESSÉGEIK BŐVÜLNEK, EDDIG ISMERETLEN TERÜLETEN PRÓBÁLHATJÁK KI MAGUKAT.

AZ ELMŰLT ÉVEK EREDMÉNYEI

Önkéntesek Hete 2002

11 megye, 80 helyszín, 125 program, több száz önkéntes

Önkéntesek Hete 2003

55 település, 120 szervezet, 220 program, több ezer önkéntes

ÖNKÉNTESÉK HETE 2004

17 MEGYE, 130 SZERVEZET, 260 PROGRAM, TÖBB EZER ÖNKÉNTES

A HÁROM ÉV ALATT MINTEGY 100 MÉDIA MEGJELENÉS A NYOMTATOTT SAJTÓBAN, AZ ELEKTRONIKUS MÉDIÁBAN ÉS AZ INTERNETEN.

.....

Önkéntes Központ Alapítvány

1123 Budapest, Kékgolyó u. 20. I./4. a)

T.: 06 1 225-0710

F.: 06 1 225-0711

E-mail: onkenteskozpont@onkentes.hu

A www.onkentes.hu honlapon folyamatosan friss információkat találhatnak mind a csatlakozó szervezetek és magánemberek, mind a média képviselői. A sajtóanyagok, a letölthető logó, és a program szervezéséhez és népszerűsítéséhez nyújtott segédanyagok egyaránt folyamatosan letölthetőek lesznek.

.....

Programjaink

MÁJUS			
Május 2.	Hétfő	18⁰⁰ – 21⁰⁰	Esetkonzultáció
Május 23.	Hétfő	18⁰⁰ – 21⁰⁰	Szupervízió
		17⁰⁰ – 18⁰⁰	Egyéni szupervízió
JÚNIUS			
Június 6.	Hétfő	18⁰⁰ – 21⁰⁰	Szupervízió
		17⁰⁰ – 18⁰⁰	Egyéni szupervízió
Június 11.	Szombat	12⁰⁰ – 16⁰⁰	Ünnepélyes eskütétel
Június 18.	Szombat	15⁰⁰ – 19⁰⁰	Csapatépítő tréning Károly Istvánna
		19⁰⁰ – 20⁰⁰	Beszélgetés
Június 20.	Hétfő	18⁰⁰ – 21⁰⁰	Esetkonzultáció

Stressz

...amitől mindenki szeretne megszabadulni!

Fárasztó egy dolog...

Gyakran előfordul, hogy úgy érezzük magunkat, mint akit agyonverték. Fáradtak, leverték vagyunk, és közben azt érezzük mázsányi súly nehezedik ránk. Ilyenkor többnyire nem tudjuk, hogy mi lehet a bajunk. Kialvatlanságra, az időjárási frontokra gyanakszunk, és nem is sejtjük, hogy korunk tipikus "betegségének" tüneteit észleljük magunkon, nevezetesen a stresszét. Életünk mindig váltakozik nyugalmi, valamint stressz és krízis időszakok között. Az emberek különböző módon bánnak el a nyomással, feszültséggel - mivel mind különbözőek vagyunk.

Stressz, feszültség, nyomás, stressz, munkahelyi stressz

Egy személy múltja, tapasztalatai, neurológiai felépítése, mind szerepet játszik abban, hogy hogyan reagál a stresszre. Lehet valami stresszes az egyiknek és könnyű a másiknak.

Talán hasznos lehet, ha a fáradtságon, kimerültségen és levertségen kívül megnézzük még néhány tünetét a stressznek:

- *Nehéz döntéshozatal, bizonytalanság* - mivel minden egyes döntés bizonyos felelősséget ró, a meghozójára - ami tovább fokozhatja a nyomást - ezért tudat alatt *kerüli, elodázza* a döntéshozatalt, bizonytalanná válik.
- *Álmodozás, fantáziálgatás* - a *szervezetünk tiltakozik*, ha huzamosabb ideig kell elviselnie egy nehéz, vagy kellemetlen helyzetet. Az álmodozás lehet egy ilyen védekezés, menekülés a nehézségtől. Az ember a valós nehéz, kellemetlen helyzetből, egy álomvilágba menekül, és ott próbálja élni az életét, kihúzni addig, amíg elmúlik a nehézség.
- *Függőség (cigaretta, gyógyszerek, drogok, alkohol)* - úgy is fogalmazhatnánk, hogy manapság a stressz korát éljük. Az állandó, tartós stressz miatt, sajnos nagyon gyakran előfordul, hogy *rossz megoldáshoz nyúl* az egyén, és a fent említett szerekkel próbálja enyhíteni, elviselhetővé tenni a stresszt. Az egészben az a tragikus, hogy rövid időn belül, *pont ezek a szerek válnak stresszorrá* (stresszt kiváltó ok) az egyén életében.
- *Aggodalmaskodás apróságok miatt is* - az állandó stressz állapotát nehéz elviselni. Ilyenkor úgy érzi az ember, hogy romlott az életminősége, az egész állapota. Ezért a biztonságának veszélyérzete miatt, minden dologra, ami körbeveszi, vagy történik vele, aggodalommal tekint; *fél, hogy tovább romlik a helyzete*.
- *Bizalmatlanság az emberekkel, még családdal, barátokkal is* - szorosan kapcsolódik az előzőhöz.
- A beszédben a gondolat fonálának gyakori elvesztése - a huzamosabb ideig tartó stressz, *képes teljesen kimeríteni* az embert, így hát romlik a koncentrációképessége, feledékenyebbé válik.
- *Feledékenység időpontokkal, dátumokkal kapcsolatban* - mint az előzőekben.
- *Hirtelen harag* - a stressz harmadik fázisára jellemző - amikor az egyén idegei kezdik felmondani a szolgálatot, amikor már nem bírja tovább. Ilyenkor a *feszültség levezetése* miatt, hirtelen robban, olyanná válik, mint egy időzített bomba.
- *Alvászavarok* - a nyomás következtében feszültté vált idegeknek köszönhetően különböző alvászavarok léphetnek fel. A leggyakoribb az, amikor az egyén nem tud elaludni. Az izmai görcsös feszültségben vannak, ami megakadályozza abban, hogy ellazuljon. Idegei pattanásig feszülnek, és kész gondolat-kavalkád van a fejében. Bármilyen fáradt, képtelen elaludni.
- *Nem megszokott viselkedés* - ez inkább az *egyéni környezetének szóló figyelmeztetés*, jelezve, hogy valami nincs rendben.

Mivel a stressz nem tekinthető egyértelműen (a klasszikus értelemben vett) betegségnek, ezért a tünetei sem kimondottan betegségre utaló tünetek. Így hát már az is segítség lehet, ha felismerjük a jeleit, hogy *változtatni tudjunk az életvitelünkön, a gondolkodásunkon*, kizárva ezzel jó néhány stresszort az életünkéből.

A modern ember betegsége...

A XXI. század emberének egyik sajátossága, hogy *szinte egy állandó stressz* közepette kénytelen élni. Reggel feszültséggel és félelmekkel ébred, előre rettegve az előtte álló naptól. Este meg, büntudattal fekszik le, mert nem volt képes megfelelni annak a tömérdek elvárásnak, amit a környezete lépten-nyomon vele szemben támasztott.

Az éppen divatban lévő korszellem, hatalmas nyomást helyez az emberekre. Az ember értéke

háttérbe szorult, és helyére az általa létrehozott produktum értéke lépett. Az embereket hajtja, űzi a teljesítmény kényszer. Muszáj valamit felmutatniuk, mert az alapján mérik az értéküket, amit létre tudnak hozni. *A társadalom olyan mértékben fogadja el az egyént, amilyen az értéknövelő képessége, és amilyen módon az visszatükröződik az anyagi helyzetében.* Ha sokat tud teljesíteni, és sok mindene van, akkor értékes és elfogadott, a társadalom megbecsült tagja. Ellenben, ha nem termel nagy hasznot, és nincs semmije, akkor értéktelen, és kiteszított tagja lesz annak a társadalomnak, aminek egyébként, az elfogadott része szeretne lenni. Alapvető lelki szükségünk, hogy *minden feltétel nélkül elfogadjanak*, és értékesnek tartsanak minket. Mára elveszett az a gondolkodási modell, amiben az embert értékes lényként lehetett nézni, függetlenül attól, hogy mije van vagy nincs. A stressz melegágya, a valóságtól elszakadt, helytelen elveken alapuló gondolkodás. Az ember, miközben a teremtés remekműve - aki egy méltóságteljes minőségi életre hivatott - sorra gyártja azokat az étellel kapcsolatos elméleteit, eszméit, aminek következtében egyre magasabb és magasabb követelményeket állít sajátmagával szemben. Ezeknek az életelveknek, követelményeknek már réges-rég *nem tud megfelelni*, ami frusztrálja, és stresszben tartja. Így az ember kiszolgáltatott rabszolgájává vált a saját "beteg" elképzeléseinek. Úgy tűnik, hogy ezzel olyan csapdába esett, amiből nem, vagy csak nagyon nehezen tud szabadulni.

Mi is az a stressz?

A stressz, az élő szervezet válasza bármilyen természetű megterhelésre. Azaz, bárminemű helyzet, vagy tett, ami követelményt állít a személy elé. (Ezek a követelmények, illetve az azoknak való megfelelés kényszere, amelyek tulajdonképp felborítják a test egyensúlyát).

A jó és a rossz...

Mielőtt tovább mennénk, tisztáznunk kell, hogy kétféle stressz létezik.

Van egy olyan stressz, ami szükséges ahhoz, hogy élni tudjunk. Pontosabban, hogy ne csak vegetáljunk, hanem cselekvő kiteljesedett életet éljünk. Ez az a stressz, ami állandóan jelen van az életünkben, ami mozgásban, lendületben tart, energizál minket. Erre tehát szükségünk van, és ez nem is okoz semmiféle betegséget.

Ami az ellenségünk, az a distressz, amely az ember nem specifikus alkalmazkodása bizonyos helyzetekhez. Ez a káros, kellemetlen és egészségre ártalmas stressz. Az ember úgy lett megteremtve, hogy képes legyen *alkalmazkodni* a környezetéhez. Ez egy csodálatos képessége az emberi fajnak. Képesek vagyunk alkalmazkodni az időjáráshoz, egymáshoz, különböző életfeltételekhez, még akár a súlytalansághoz, és a veszélyhelyzetekhez is. Az alkalmazkodó képességünknek szerepe van a distressz kialakulásában.

Amikor az ember veszélyben érzi magát, két lehetőség között választhat: vagy küzd és így védi meg magát, vagy elmenekül. *Mind a két védekezési formához plusz energiára van szüksége.* A szervezetünk hihetetlen zsenialitással lett megszerkesztve, ugyanis vészhelyzet esetén, az idegrendszerünkön keresztül eljutó ingerek hatására, a mellékvese-velőállománya adrenalin, és ahhoz hasonló hormonokat termel, amik fokozzák a szív működését, az erek kitágulását, növelik a vérnyomást az izmok jobb vérellátásának érdekében. Ilyenkor képesek lehetünk egy emberfeletti teljesítményre is. Ez még önmagában nem a kellemetlen és káros stressz. Gondoljuk el, hogy egy sportolónak is szüksége van erre a plusz energiára ahhoz, hogy valamilyen eredményt érhesen el.

Mitől káros?

A kérdésre úgy kapjuk meg a választ, ha megnézzük, hogy mi lehet az az ok, ami kiválthatja ezt a védekező, vagy alkalmazkodási reakciót. Természetesen az, *amikor veszélyben érezzük magunkat*, amikor valamilyen támadás ér minket. Ez a támadás lehet egy kívülről jövő fizikai támadás, de lehet egy olyan esemény is, amit az egyén támadásként él meg. A teljesség igénye nélkül néhány ilyen helyzet:

- Határidő, az idő szorítása és sok munka, valamint bizonytalanság a munkával kapcsolatban.
- Teljesítménykényszer, amikor az egyén azért akar teljesíteni, hogy felfigyeljenek rá, észrevegyék és elismerjék.
- Kapcsolatok, ahol a felek nem őszinték.
- Környezet: munkahely, otthon és az unalmas rutinok.
- Nem reális elvárások másoktól vagy saját magunktól. Ez magában hordozza perfekcionizmust, türelmetlenséget, és rugalmatlanságot is.
- Az önbecsülés hiánya.
- Összehasonlítgatások, egymással való versengések.
- Elutasítottság érzet.

A felsorolásból kitűnik, hogy gyakorlatilag bármi tűnhet személyes támadásnak, bármi okozhat stresszt. Mégis az *elutasítottság érzetére* szeretném felhívni a figyelmet. Tudniillik, ez utóbbi *gyökere* a stressznek. *A leggyakoribb nyomás, ami az emberre nehezedik és veszélyérzetet kelt benne, az az el nem fogadás, illetve a feltételhez kötött elfogadás.* Vagyis a visszautasítottság, elutasítottság érzete. A veszélye abban rejlik, hogy nem tudatos szinten történik, hanem tudat alatt egy belső lelki szükségből ered. Ha csak ez az egy stresszor kikerülne az életünkéből, azaz *érezhetnénk a teljes, feltétel nélküli elfogadottságot*, akkor a stressz, mint káros fogalom, szinte *megszűnhetne* létezni. Amint azt már említettem, *az ember legalapvetőbb lelki szüksége az, hogy a személyét feltétel nélkül elfogadják.* Ez a szükség egyenértékű azokkal a nélkülözhetetlen fizikai szükségekkel, mint például a levegő, a táplálék és a folyadék. Az alapvető szükségeket be kell tölteni, mert különben, az ember elpusztulna nélkülük. Az embernek tehát létfontosságú, hogy elfogadják, és ezért egy örökös küzdelmet is folytat.

Mivel napjainkban az elfogadás valamilyen teljesítményhez van kötve, (az egyik "beteg" maga gyártotta elképzelése az embernek) korunk embere mindent elkövet, hogy megfeleljen a feltételeknek. *Ez helyez rá egy olyan nyomást, ami kiváltja a stresszt.*

A magas követelményekre úgy tekint, mint ellenségre, aki megtámadta a biztonságát, a személyes fontosságát és elfogadottságát. Felveszi a harcot ellene, illetve igyekszik megfelelni neki. Így egy állandó "harckészültségben" él, termelve a plusz energiához szükséges adrenalin, és az egyéb hasonló hormonokat.

Mivel ezek a hormonok azt a célt szolgálják, hogy nagyobb fizikai teljesítményt nyújthasson a szervezetünk, ezért, ha az olyan vélt támadáskor termelődik, ami nem igényel nagyobb fizikai megterhelést, akkor pont ezek a hormonok lesznek azok, amik károsítják a szervezetünket. Egy állandó felfokozott, készenléti állapotot fenntartva - magasabb vérnyomás, feszült, bevetésre váró izomzat, stb. - kimerítő, és toxikus hatással is lehetnek ránk. Ennek az állandó feszült állapotnak olyan fiziológiai hatásai is vannak, amik *komoly betegségek kialakulását eredményezhetik* (magas vérnyomás, infarktus, gyomorfekély, stb.).

A stressz három fázisa:

Az első fázisban, az egyén úgy érzi, hogy veszélyben van, bajba jutott.

A másodikban, alkalmazkodik, megszokja.

A harmadikban, teljesen kimerül, nem bírja tovább.

Nem kötelező együtt élni vele...

Van egy bizonyos mértékű emberi képességünk arra, hogy elbánjunk a stresszel, de ebben - mint minden egyébben is - *az elmebeli hozzáállás a kulcs.*

Egyrészt nagyon fontos, hogy az alapvető lelki szükségünk be legyenek töltve, a másik - ami feltétele az elsőnek - hogy *a valósággal összhangban gondolkodjunk.* A lelki szükségünk ugyanis csak úgy elégíthetőek ki, ha megtaláljuk az életünk legfontosabb kérdéseire a válaszokat. A valódi válaszok meg csak akkor lehetők meg, ha a valósággal összhangban, helyes alapokon gondolkodunk. Ha az objektív valóságnak megfelelően nézünk a világra és önmagunkra, s nem egy magunk által gyártott szubjektív módon.

A distressz a modern ember problémája. Ez annak köszönhető, hogy az elmúlt párszáz év alatt, az ember gondolkodása gyökeresen megváltozott. Alapvető értékeket dobott el, felcserélve azokat olyan maga kreálta életelvekre, eszmékre, amik *nem felelnek meg* sem a valóságnak, sem az ember legalapvetőbb szükségének.

Duló Attila info@megoldasok.hu

Stessz LCU

A három betű mögé bújt kifejezés a Life Crisis Unit életkrízis egység. Naponta osztogatják, és kínálgatják ritkán mondhatunk nemet.

Life Crisis Unit életkrízis egység: a legegyszerűbben úgy írható körül, hogy az embert érő stressz alapegysége. Vannak 5 LCU-s stresszek, és vannak jó nehéz, 100-200 LCU-s stresszek, amik már igazán nagy súllyal nyomnak le. Persze, nem szabad elfeledkezni arról, hogy a stressz nem azonos egy eseménnyel, behatással, hanem az egyénnek az arra adott reakcióját jelenti. Van, aki omlik, roppan össze olyasmitől, amire másnak szeme sem rebben. Szóval, statisztikai átlagról van szó.

Az LCU-k úgy *gyűlnek* életünkben, mint az adósság. Egy ideig büntetlenül lehet gyűjteni, ám egyszer elérkezik a rovincsolás ideje. És aki az előző két évben egy bizonyos mennyiségű stressznél többet szenvedett el, az számíthat arra, hogy megbetegszik. Általános elvként azt mondhatjuk, hogy a stressz utat talál magának. Vagy ilyet, vagy olyat. Aki „roppan”, annak ritkán alakul ki mellette fizikai betegsége is. (A síró nő szökták mondani: a sírás milyen jó stresszoldó, milyen egészséges. Ami egyébként igaz is.)

Aki elég kemény, és nem roppan, ott testi tünetként fog előbukkanni a stresszhatás. Ez lehet egy gyomorfekély, a vérnyomás emelkedése, egy fertőzés a lestrapált immunrendszer miatt, vagy bármi más.

Az elmúlt 2 évben összegyűjtött LCU-k összege

A megbetegedés valószínűsége

300

80 %

200-299 50 %
150-199 30 %

Két év hosszú idő. Ki emlékszik már arra, mi minden történt ez alatt? Egyszer csak megbetegszünk, és magunk lepődünk meg legjobban, miért éppen most, miért éppen én? Nem is történt semmi különös, épp akkor nem is rágták a gondok, nem is volt lestrapálva, és persze mindig is nagyszerűen bírta a gyűrődést. Szóval úgy érzi, bárkinek nagyobb esélye lett volna rá, mint önnek, és mégis. Pedig egyszerű. Kimerítette a keretet.

Mi mennyi?

Stresszt okozó életesemény-lista (Holmes & Rahe, 1967.)

Esemény / LCU érték.

Házastárs halála	100	Terhesség	40
Válás	73	Nehézségek a szexuális életben	39
Különélés	65	Új családtag	39
Börtönbüntetés	63	Alkalmazkod. új szakm. / üzl.helyzet	38
Közeli családtag halála	63	Változás a pénzügyi helyzetben	38
Betegség vagy sérülés	53	Közeli barát halála	37
Házasságkötés	50	Munkahely változás	36
Munkahelyi konflikt. a Te hibádból	47	Házastársi veszekedések szám. vált.	35
Házastársi kibékülés	45	Nagyobb zálog vagy kölcsön felvétele	30
Nyugdíjba vonulás	45	Kölcsön vagy zálog behajt. rajtad	30
Változás egy családtag eg.ü-i állapot.	44	Munkakör / felelősség / változás	29
Gyermekek kirepül a családból	29	Szabadidős tevékenységek változása	19
Problémák az anyósékkal	29	Vallási tevékenysége megváltozása	19
Kiemelkedő egyéni teljesítmény	28	Szociális tevékenységek megváltozása	18
Házastárs munkába áll, vagy otthagyja	26	Kisebb adósság vagy nyereség	17
Iskola elkezdése vagy befejezése	26	Alvási szokások megváltozása	16
Változások az életfeltételekben	25	Családi összejövetel gyak.változása	15
Változás a személyes szokásokban	24	Étkezési szokások változása	15
Problémák a főnökkel	23	Üdülés	13
Változás a munkaidő hosszában felt.	20	Karácsony	12
Lakóhely változás	20	Kisebb szabálysértés	11
Az iskola megváltoztatása	20	Kihágás	11

A kulcsszó: a változás.

Ennek ismeretében megadhatjuk a választ Hamlet kérdésére: „Inkább tűrni a jelen gonoszt, mint ismeretlenek felé sietni...”

Minden változás, még a jó is - megterhelő. Alkalmazkodni kell, új probléma-megoldási stratégiákat kialakítani, a régi, bevált rutint pedig el kell felejtetni. A társadalomban más a helyzet, mások az „elvárások”. Csakhogy mi biológiailag olyan változások elviselésére készültünk fel az elmúlt pár millió év során, amely nemzedékek távlatában érvényesülnek.

Volt idő kidolgozni az alkalmazkodás stratégiát, volt idő generációkon át szelektálódni. Ebben a kérdésben nem számíthatunk biológiai örökségünkre, csak a tanítható és megtanulható stratégiákra. Az alkalmazkodás kulcstényező a természetes szelekció során, és sokak szerint ebben csődöt fogunk mondani.

És amiről nem esett szó:

a sok nem számolt, apró pont, 1-2 LCU. Potomság, ugye? A filléreket is kivonták már a forgalomból, kicsire nem adunk. Korunkban változik a közmondások igazsága is: sok kicsi nem mindig megy sokra. Általában semmire sem. Ez van, és ha megszeretni nem is lehet, de megszokni igen. Már oda se figyelünk rá. „Csak nehogy az a sok potomság egyszer mindenné váljék.” írta valahol Sütő András.

Gondolatébresztő

Gabriel García Márquez egészségi okokból visszavonult a nyilvánosságtól (nyirokrákja van).

Úgy tűnik, egyre súlyosabb. Búcsúlevelet küldött barátainak, ez az Internet segítségével is terjed. Ajánlom, hogy olvassátok el az utóbbi idők legzseniálisabb latin-amerikai elméjének igazán megható írását.

Ha Isten egy pillanatra elfelejtené, hogy én csak egy rongybábu vagyok, és még egy kis étellel ajándékozna meg, azt maximálisan kihasználnám. Talán nem mondanék ki mindent, amit gondolok, de meggondolnám azt, amit kimondok. Értéket tulajdonítanék a dolgoknak, nem azért, amit érnek, hanem azért, amit jelentenek. Keveset aludnék, többet álmodnék, hiszen minden becsukott szemmel töltött perccel hatvan másodperc fényt veszítünk. Akkor járnék, amikor mások megállnak, és akkor ébrednék, amikor mások alszanak.

Ha Isten megajándékozna még egy darab étellel, egyszerű ruhába öltöznék, hanyatt feküdnék a napon, fedetlenül hagyva nemcsak a testemet, hanem a lelkemet is.

A férfiaknak bebizonyítanám, mennyire tévednek, amikor azt hiszik, az öregedés okozza a szerelem hiányát, pedig valójában a szerelem hiánya okozza az öregedést!

Szárnyakat adnék egy kisgyerekeknek, de hagynám, hogy magától tanuljon meg repülni.

Az öregeknek megtanítanám, hogy a halál nem az öregséggel, hanem a feledéssel jön.

Annyi mindent tanultam tőletek, emberek... Megtanultam, hogy mindenki a hegytetőn akar élni, anélkül hogy tudná, hogy a boldogság a meredély megmászásában rejlik.

Megtanultam, hogy amikor egy újszülött először szorítja meg parányi öklével

az apja ujját, örökre megragadja azt. Megtanultam, hogy egy embernek csak akkor van joga lenézni egy másikra, amikor segítenie kell neki felállni.

Annyi mindent tanulhattam tőletek, de valójában már nem megyek veletek sokra, hiszen amikor betesznek abba a ládába, már halott leszek.

Mindig mondd azt, amit érzel és tedd azt, amit gondolsz. Ha tudnám, hogy ma látlak utoljára aludni, erősen átölelnék, és imádkoznék az Úrhoz, hogy a lelked öre lehessek.

Ha tudnám, hogy ezek az utolsó percek, hogy láthatlak, azt mondanám neked, "szeretlek", és nem tenném hozzá ostobán, hogy "hiszen tudod".

Mindig van másnap, és az élet lehetőséget ad nekünk arra, hogy jóvátegyünk a dolgokat, de ha tévedek, és csak a mai nap van nekünk, szeretném elmondani neked, mennyire szeretlek, és hogy sosem felejtetek el.

Senkinek sem biztos a holnapja, sem öregnek, sem fiatalnak. Lehet, hogy ma látod utoljára azokat, akiket szeretsz. Ezért ne várj tovább, tedd meg ma, mert ha sosem jön el a holnap, sajnálni fogod azt a napot, amikor nem jutott idő egy mosolyra, egy ölelésre, egy csókra, és amikor túlságosan elfoglalt voltál ahhoz, hogy teljesíts egy utolsó kérést.

Tartsd magad közelében azokat, akiket szeretsz, mondd a fülükbe, mennyire szükséged van rájuk, szeresd őket és bánj velük jól, jusson idő arra, hogy azt mondd nekik, "sajnálom", "bocsáss meg", "kérlek", "köszönöm" és mindazokat a szerelmes szavakat, amelyeket ismersz.

Senki sem fog emlékezni rád a titkos gondolataidért. Kérj az Úrtól erőt és bölcsességet, hogy kifejezhesd őket. Mutasd ki barátaidnak és szeretteidnek, mennyire fontosak neked.

Küldd el ezt annak, akinek akarod.

Ha nem teszed meg ma, a holnap ugyanolyan lesz, mint a tegnapi. És ha nem teszed meg, az sem érdekes. Ez az a pillanat.

Könyvajánlat

Lajkó Károly: A stresszcökkentő viselkedés Vezérfonál konfliktusaink rendezéséhez

Kevés ember mondhatja el magáról, hogy az élete mentes a megpróbáltatásoktól. Ezeket a megpróbáltatásokat, stresszeket azonban – ki könnyebben, ki nehezebben –, de nem egyformán fogadjuk, viseljük el. Hogy miért van így? Többféle válasz lehetséges, de az olvasókat és a stresszektől szenvedőket bizonyára jobban érdeklik a változtatás lehetőségei. A kötet ezeket a lehetőségeket tekinti át, a gyermekkortól az időskorig követve a különböző élethelyzetekben jellemző viselkedésünket, illetve az egyes élethelyzetekben és életkorokban jellemző stresszhelyzeteket és feloldásaikat. Iskolázottságtól függetlenül mindenkinek kínál új

információkat és az életminőségét lényegesen javító megoldásokat, aki úgy érzi, már nehezen viseli el a stresszek szorítását.

Lajkó Károly: Viselkedésünk és lelki egyensúlyunk

A lelki természetű betegségek és a környezeti stresszek közötti összefüggés meglehetősen bonyolult és nem is minden esetben nyilvánvaló dolog. Az összefüggés felismeréséhez a viselkedésszabályozás törvényszerűségeit kell megismernünk. Ehhez nyújt segítséget Lajkó Károly új könyve, amely hasznos olvasmány mindazoknak, aki úgy érzi, hogy életük valamilyen okból elviselhetetlen, akik évek óta tartó orvosi vagy természetgyógyászati kezelés ellenére sem látnak kiutat betegségükből, akik tudják, hogy pánikbetegségben, depresszióban vagy különféle fóbiákban szenvednek, de még nem kapták meg a gyógyuláshoz szükséges segítséget. Mindezek mellett a pszichológia iránt érdeklődőknek olyan szemléletmód elsajátítását teszi lehetővé, amely alapján jobban tudnak boldogulni magánéletükben és a munkahelyükön egyaránt.

A boldogság kék madara

„Tylyt és Mylyt, Tyl favágó fia és lánya mindent szürkének látott. Szürkének látták a házat, ahol laktak, és a mezőt, ahol a ház állt, és annak látták az erdőben a fákat, de még az eget is a tisztások fölött. Talán azért is szerették volna annyira megtalálni a mesék varázslatos, kék tollú madarát, hogy a boldogságot meghozza nekik. Volt ugyan egy szajkójuk, de az is szürke volt. Szürke, mint egy veréb. Nemrég fogták az erdőszélen, s bár szépen dalolt, mihelyt bezárták, elhallgatott. Most is ott ült.”

Így kezdődik Maurice Maeterlinck szépséges meséje a boldogság kék madaráról. A két gyermek tehát vágyakozik a boldogság után, amikor egy karácsonyeste meghallják, hogy a szomszédasszony kölcsönkérné bánatos madarukat beteg lánykája mellé. Dühösen tiltakoznak, s az asszony szomorúan távozik. Ekkor azonban megjelenik előttük egy csodálatos tündér, aki kész nekik megmutatni azt az utat, amelyen megtalálhatják a varázslatos kék madarat. Kuttyájukkal és macskájukkal kelnek útra, s először eljutnak a múltba, az emlékekkel teli barna világba. Megkapják nagyanyó és nagyapó simogatását, de ők csak a madarat keresik. Hirtelen észreveszik, mire mindent odahagyva hozzárohannak, de hiába – a madár is, és minden feketévé változik. Úgy jönnek el, hogy még csak vissza se néznek.

A tündér tanácsára ekkor elmennek a napközben bejárt erdőbe, az Erdőbe, a lilává lett fák közé. A Kék Madár itt is megjelenik, de épp, hogy csak megfogják, amikor a fák és állatok árnyékai hirtelen susogni kezdnek. A fák félnek, hogy kivágják, megsebzik őket, a madarak féltik fészkeiket. „Az

egyik testvérünk most is ott van a fiú kezében!” – sírják bánatukat. Az állatok emlékeznek és sírnak. S felemlégetik mindazt, amihez e két gyereknek még csak köze sem volt. De hiába minden: a Kék Madár itt sem az igazi, hiszen közönséges harkállyá változik.

A tündér ekkor a Boldogság Palotájába viszi el őket. Mert hát hol is lehetne jobban megtalálni a boldogság Kék Madarát, ha nem a Boldogság Palotájában, a rózsaszínű és áttetsző palotában? S valóban: a hatalmas asztalnál egy-egy kék madár mögött ott ül a Jóllakottság Boldogsága, a Gazdagság Boldogsága és a Hatalom Boldogsága. Önteltek és dicsekvők, de mit sem ér minden: a Kék Madár papírvékony üveggé változik, mintha csak egy karácsonyfadísz lenne.

Ekkor következik az álmok világa, az ezüst csillogás világa. S már fel is tűnik, az igazik a Kék – de csak egy pillanatra... Olyan hirtelen foszlik semmivé, mint egy igazi álmokkép.

Már csak a Jövendő marad, a ragyogó kék világ. Ahova eljutva, mintha minden vágy teljesülne. A kereső két gyereket két kis jövendő testvérkéjük várja, akik már kínálják is a Kék Madarat. „Ti hozzátok a boldogságot? – kérdezik izgatottan. Igen, amíg a torokgyík...” S ekkor a Madár halottá válik. Hiába Kék, ha halott. Ez sem az igazi - mondja tündér -, mert az igazi, az eleven.

„Torokgyík – hallják ekkor a szomszédasszony hangját. Most már újra otthon vannak, s a hang is, mintha a tündér hangja lenne. Ránéznek a kalitkára, a némává lett szürke énekesmadárra.

„Tessék elvinni a beteg kislánynak” – suttogják. És a bekötött torkú kicsi lány magához szorítja a kalitkát, ringatja egy kicsit, majd kinyitja az ablakot és kinyitja a kalitkát. A fogoly madár pedig kirepül, boldogan dalol, és varázslatosan kékké változik.

A boldogság fogalmával óvatosan kell bánni. Mire megfognánk, már meg is változott, el is illant, össze is tört.

A régiek jól tudták ezt. Micsoda átváltozáson ment keresztül a makariosz görög szó, amelyet Jézus használ a Hegyi beszédben: „Boldogok a lelki szegények, mert övék a mennyek országa. Boldogok, akik sírnak, mert ők megvigasztaltatnak... (Mt 5, 3-4)!” Mert bizony korábban a görög világban is legfeljebb az istenek lehettek boldogok, akik a görögök hite szerint valóban gondtalanul, szenvedéstől és haláltól mentes életet éltek. Rajtuk kívül esetleg még a halottakat merték ezzel a jelzővel illetni, de őket is csak azért, mert megszabadultak már a gondoktól és szenvedésektől.

De hát akkor beszélhetünk mi ma egyáltalán a boldogságról? Tudományos definíciót aligha tudunk róla adni, és amit mondunk, az is olyan könnyen félreérthető. Mert pl. amire az ókori ember még nem merte kimondani, hogy boldogság, arra mi mintha könnyebben kimondanánk... Vagy szeretnénk nagyon kimondani.

Akkor is voltak emberek, akik szerettek és szeretetet kaptak, akkor is megjelent a jóság, irgalom, akkor is voltak barátságok, akkor is voltak, akik gyönyörködtek egy újszülött csecsemőben, és akkor is voltak, akik hitték az élet megújuló varázslatát. - És azt mondták: „boldogok az istenek, vagy a

halottak.”

Mit jelent ma nekünk a boldogság? Mi milyen helyeket keresünk fel, hol kutatjuk a Kék Madarat? Közülünk nagyon sokan kevéssel beérik: ha nincs háború azt mér békének érzik, ha nem éheznek, az maga a boldogság. De ez béke és jóllakottság. Boldogság is? Lehet-e egyáltalán a boldogtalanság megszenvedése nélkül bármit is megtudni a boldogságról?

S mitől, mikor és hogyan válik a filozófiai felismerés hétköznapi, élhető boldog pillanattá? Hol lép ki a Biblia boldogsága a vér, tűz- és vízzivatarral kezdődő 21. század emberének reménységet adó hitévé?

Egyáltalán változik-e életkoronként a boldogság iránti vágyunk és érzékenységünk? Miről szólhat a segítségnyújtás: boldoggá tenni vagy boldoggá lenni?

S lehet boldogságot lopni? Zsarolni? Lehet valakinek a boldogtalansága árán boldoggá lenni?

Mi már tudjuk: tele van az életünk csapdákkal... A boldogságnak is lehetnek csapdái?

Vagy a boldogság csak a mesék világának tartozéka? A mesés boldogság csak a mesékben létezik?

Nem tudom, mit tudunk meg ezen a két napon a boldogság titkairól. Valószínűleg sok minden titok marad. De mert minél jobban hiányzik, annál jobban vágyunk a boldogságra, ezért minden tiszta gondolat talán egy kicsit közelebb is visz hozzá. Kívánom, hogy így legyen! S ha már egy mesével kezdtem, hadd fejezzem be annak egy különleges parafrázisával:

„Vitéz Ferenc:

A boldogság és annak madara

Nem biztos, hogy kék. Nem biztos, hogy madár. Nem biztos, hogy boldogság. De felröppen az égből, s folytatja útját a levegőben, és a legnagyobb hiányérzet legapróbb kielégülése is képes megteremteni ezt a – csupán pillanatokban mérhető – szárnyalásra készítő állapotot.

A tibeti mesék között bukkanhatunk egy hasonlóra. Az emberek éheztek, fáztak, és nem tudták, milyen az: boldognak lenni. A boldogság madara énekel, hangjaival teremteni tud. Eljutni hozzá, meghallani dalát – ehhez minden kínok kínját járva vezet az út.

A megpróbáltatásoktól való félelem, a megalkuvás gyávasága, az emberi akarat s az ezt tápláló hit feladása maga a halál, mert sükketté lesz az ember.

Nem hallhatja meg a madár énekét.

Mert a madarat nem kívül kell keresni, repülni nem lehet az égből, dalt hallani, megérezni a boldogság ritmusát nem lehet – csak legbelül igazán.

Csak egy-egy pillanatra halljuk, s e boldogságtól aztán megint szomorúak leszünk, és éppen ettől éled mindig újra a dallam.

Nem biztos, hogy madár, de olyan szépen tud énekelni, hogy fáj.”

Dr. Bodó Sára

(Elhangzott a Boldogság Kék Madara c. - 2005. április 7-8-án tartott - konferencián a Református Kollégiumban)

infó VII. évfolyam, május havi információs kiadvány.

*Lezárva: 2005. május 19-én, Debrecen.
"Segítőkéz" Lelkiségegy Telefonszolgálat*

© Rénes László ®