A MENTÁLIS RUGALMASSÁG KÉPESSÉGE

Avagy hogyan készülhetünk a covid utáni? időkre?

Dr. Purebl György

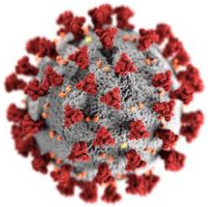
egyetemi tanár

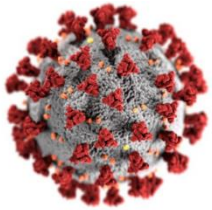
SEMMELWEIS EGYETEM

Általános Orvostudományi Kar

Magatartástudományi Intézet

http://semmelweis.hu





- Depresszió és öngyilkossági kockázat háromszorozódott
- Szorongásos zavarok gyakorisága majdnem duplára emelkedett
- Trandiagnosztikus szorongásos panaszok COVID miatt megnövekedtek
- A binge drinking gyakorisága megnőtt, a krónikus alkoholproblémáké viszont nem

Winkler et al (2020). *Epidemiology and psychiatric sciences*, *29*.

- „Tízezer éve a természet korlátai határozták meg hogy élünk, és ennek ismét így kell lennie”
- Sir Richard Attemborough
- „Az emberiség mindig jobb volt a feltalálásban, mint a feltalált dolgok okos használatában.” Yuval Noah Harari, 21 Lessons for the 21st Century

A külső erők elfogadása és a velük való együttélés

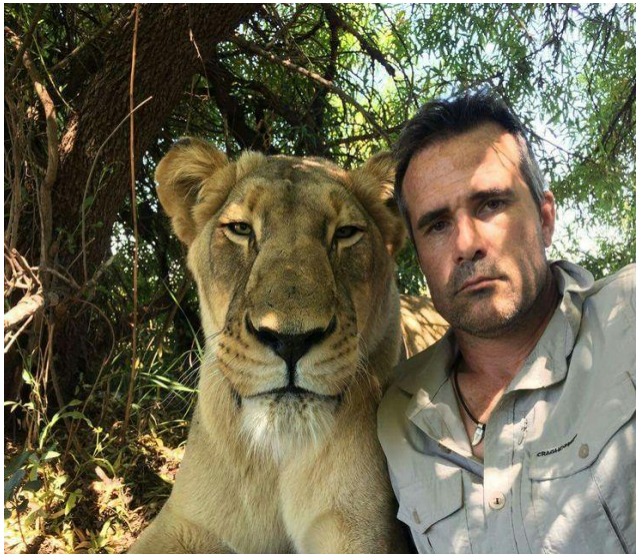
- „Az életnek mindig igaza van”

A külső erők elfogadása azonban nem feltétlenül jelenti a teljesen önfeladó életet

Az emberiség két útja a bizonytalansággal és a külső erőkkel kapcsolatban

- Kontrollálni, megküzdeni vele, legyőzni

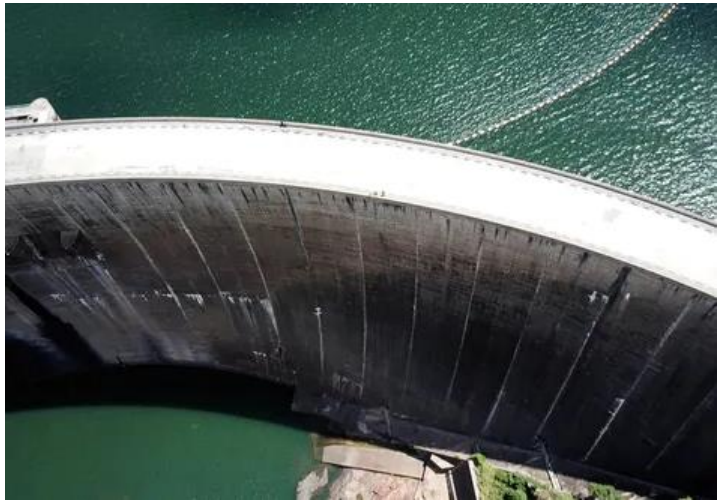
- Elfogadni, és együtt élni vele



- Félni
- Csökkenteni a kockázatot
- Megbirkózni a félelemmel
- Csökkenteni a félelmet
- Nem félni

- Félni
- Megélni a félelem minden aspektusát
- Függetleníteni a félelmet a cselekedeteinktől
- Kihasználni azt, amit a félelem adni tud nekünk

Éljük meg, vagy küzdjünk meg vele?



Vissza a természetbe?

Az elveszett? Paradicsom?

- Folyamatosan állatokkal és növényekkel állnánk kapcsolatban
- A tevékenységeink tervezésével szemben a pillanatnyi helyzetekre való reagálás lenne túlsúlyban

- Ezért kognitív kapacitásunk nagyobb részét fordíthatjuk spirituális kérdésekre, és

- A társakkal együtt töltött minőségi időre, és

- Bulizásra

Nade…

- Együtt kellene élnünk a forrásaink kiszámíthatatlanság ával
- Valamint azzal, hogy sokkal kevésbé vagyunk biztonságban

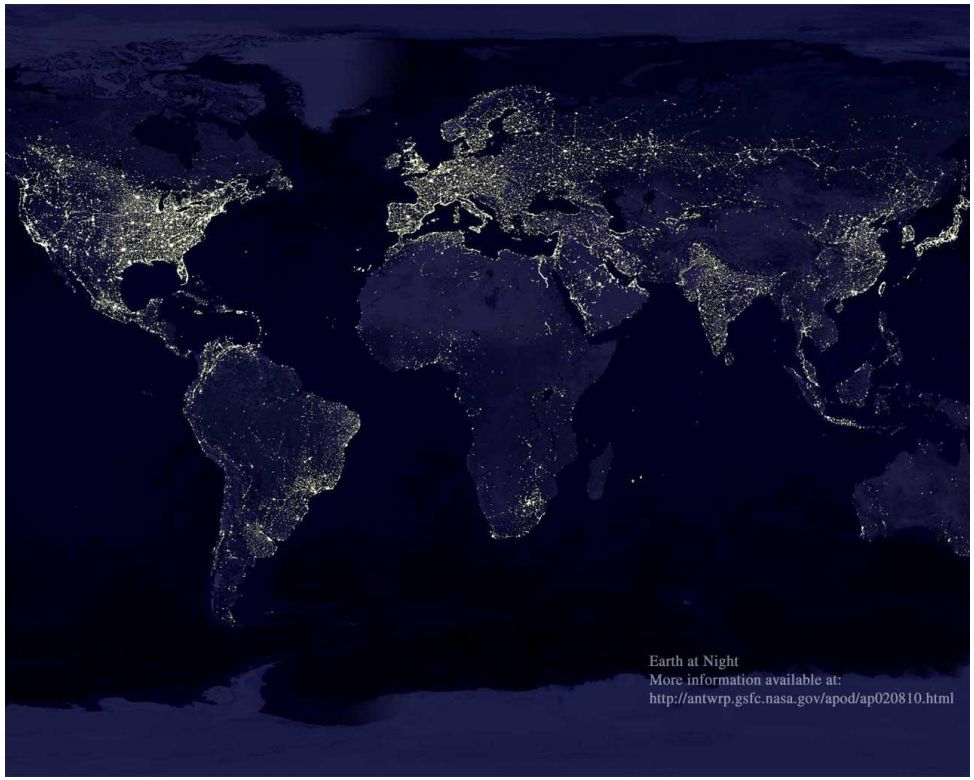
„A civilizációk alapelvei”

- Függetlenedés a természettől
- Az emberiség határainak tágítása

„Legyen több fény”

- Fényszennyezés/fényhiány
- „Az éjszaka gyarmatosítása”

- Váltott műszak
- Hosszabb és aktívabb esték



Az ökológiai paradigma

- A testi-lelki egészség szempontjából az általunk teremtett szociális környezet és az ember természetes ökológiai környezete egyaránt meghatározó

- És mindez azt is jelenti, hogy prioritást élveznek azok a megközelítések, melyek fenntartható egyensúlyt igyekeznek biztosítani
- Ezt mind tudjuk, de miért fontos ez a viselkedés szempontjából?

- Az 1995 után születettek viselkedését erősen befolyásolja a kiszámíthatatlan jövőtől való szorongás

Mitől vagyunk ellenállóak?

Pszichológiai immunrendszer

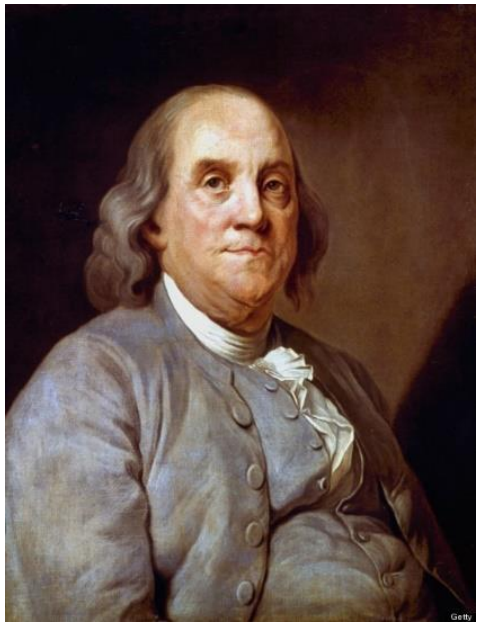
Reziliencia

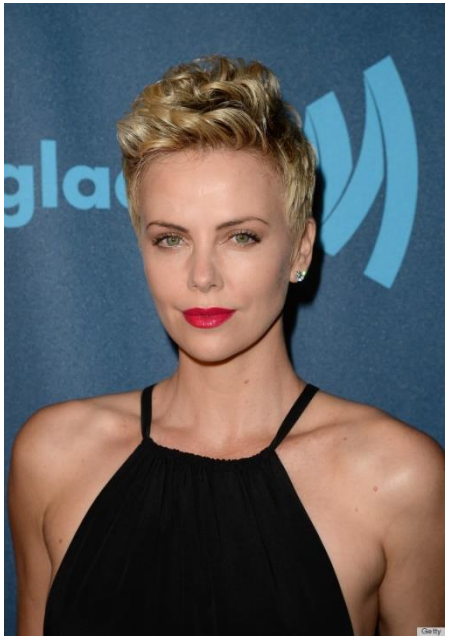
Mentális rugalmasság

Ezek szép fogalmak, de mely valódi tulajdonságok tartoznak hozzá?

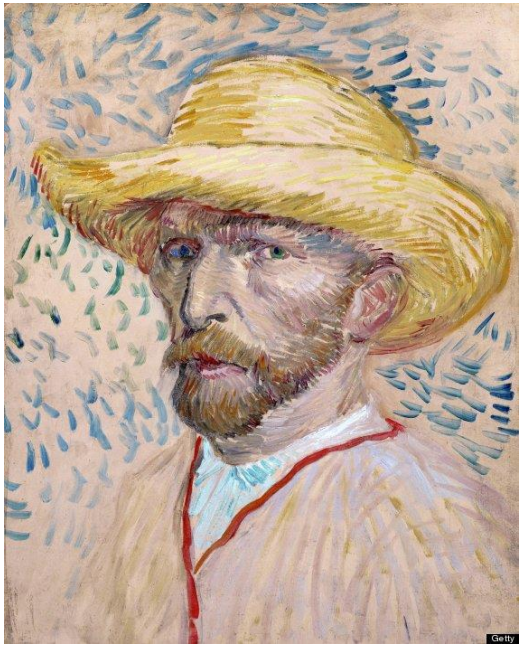
- Stressz és megbirkózás egyensúlyban tartása
- Intelligencia
- Érzelmi intelligencia
- Optimizmus
- Önbizalom
- Önhatékonyság
- Önismeret, éntudatosság
- Rugalmas gondolkodás

Vannak szerencsés emberek, akik ellenállónak születtek…





És vannak a kevésbé szerencsések, akik sikeresek (lettek), de mégis siralmas volt az életük…



Az érdekes azonban az, mi fejleszthető egyszerű technikákkal a mentális rugalmasság elemeiből?

- Stressz és megbirkózás egyensúlyban tartása
- Intelligencia
- Érzelmi intelligencia
- Optimizmus
- Önbizalom
- Önhatékonyság
- Önismeret, éntudatosság
- Rugalmas gondolkodás

- Rugalmas gondolkodás készségei
- Megoldásközpontúság
- Tudatos jelenlét/éber figyelem (mindfulness)

Megoldás 1. Napló

- Mi történt?
- Mi volt az első gondolatom?
- Hogyan hatott az első gondolat az érzelmeimre?
- Hogyan lehetne a helyzetet másképp magyarázni?
- Hogyan hatna az érzelmeimre ha más magyarázatban hinnék?

Standard kérdések

- A túlzó, diszfunkcionális gondolatok megkérdőjelezésére alkalmazhatóak

Beck és mtsai. Semmelweis Kiadó 2011

- Mi a bizonyíték, hogy bekövetkezik, amitől fél?
- Mi a bizonyíték arra, hogy amennyiben követi az utasításokat, nem következik be?
- Mi a legvalószínűbb, ami történik majd Önnel?
- Ha egy barátja fordulna hozzá ezzel a félelemmel, mit mondana neki?

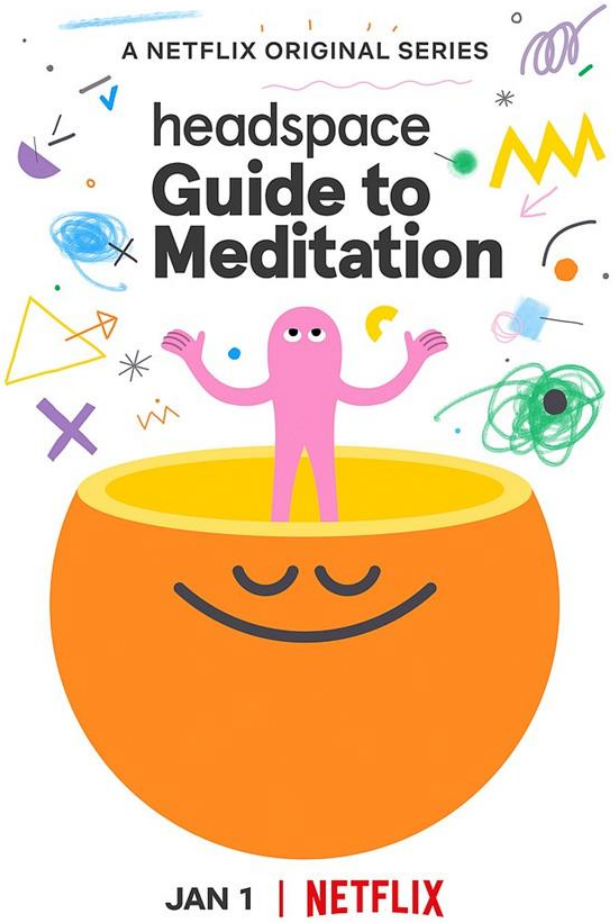
Megoldásközpontú átkeretezés…

Problémaközpontú megközelítés:	**Megoldásközpontú megközelítés:**
- Mit rontottam el, hogy ez a helyzet így alakult?	- Volt-e olyan, ehhez hasonló helyzet a múltban, amely szerencsésebben alakult? - Mit csináltam akkor másképp?
- Nagyon szégyellem magam, de rettegek ettől a helyzettő? Hogyan lehetne megúszni?	- Volt-e olyan helyzet, amikor le tudtam győzni a félelmemet valamilyen cél érdekében?
- Miért nem tudom a véleményemet bátran megmondani?	- Volt-e olyan helyzet, amikor képes volt rá? - Mit csinált akkor másképp? Mi törte át a belső gátat?

A mindfulness

- Együtt élni a bizonytalansággal és az érzelmi/fizikai kellemetlenséggel

- Tudatos figyelem: koncentrált és kitágított (pásztázó) figyelem, valamint (tudatos) jelenlét
- Önreflexió, önismeret
- Elfogadás: a testi belső élmények, a helyzet, a körülmények és más emberek elfogadása, valamint a múlt elfogadása,



És végül… biológiai tényezők is növelik a rezilienciát!

- Egészség
- Egészséges életmód (mozgás, táplálkozás, bioritmus, stressz-megküzdés egyensúly)

- Ökológiai módszerek
  - Társállatok
  - „Access to green”
  - Bélflóra