

*V. Hírvivők Konferencia
GFF, Szeged, 2018. 09. 21.*

Őrizd meg lelked rugalmasságát!

Reziliencia tréninggel a kiégés ellen

*Dr. Csomortáni Zoltán,
adjunktus*

Érdekes kérdések

- Mi a különbség azok között akik depressziósak lesznek, és azok között, akik nem?
- Az emberek 60%-a miért nem él át egyszer sem depressziót élete során?
- Hogyan lehet a lelki kihívások között egészségesnek és boldognak maradni?
- Ha sérülékenyek vagyunk, meg tudunk-e erősödni?

Reziliencia

- általános értelemben rugalmas ellenállási képesség,
- valamely rendszernek azon reaktív képessége, hogy erőteljes, meg-megújuló, vagy akár sokszerű külső hatásokhoz sikeresen adaptálódjék
- a pszichológiában azt a képességet jelöli, hogy az ember gyorsan vissza tudja nyerni eredeti, jó állapotát testi-lelki szenvedés illetve nehéz élethelyzetek átélése után

Mik a reziliens személyiség jellemzői?

- A reziliens személyiség:
 - képes a helyzetet felismerni, újraértelmezni,
 - a kudarcnak értelmet adni,
 - felismerni a váratlan lehetőségeket, és
 - megtalálni egy teljesen új megoldási módot

A különösen reziliens személyiség

- átlagon felül hajlamos egy helyzetnek, eseménynek a jövőre nézve aluldeterminált voltát felismerni
- a helyzetet újraértelmezni és a szükségből erényt kovácsolva a váratlan lehetőségeket megpillantani
- az újraértelmezés nem feltétlenül tudatos, sokkal inkább Gestalt-típusú váltás
- a figyelem fókusza a helyzet megoldásának keresése során spontán átkerül az addig járulékos elemek valamilyen csoportjára, s ezzel egy teljesen új perspektíva - a helyzetből való kiút - jelenik meg

Krízisállapotra fogékony személyek

- 1, nem kellően differenciált megküzdési stratégiával rendelkezők
- 2, impulzuskontroll zavarral küzdők (túlzott reakciók, érzelmeit nem tudja kontrollálni)
- 3, szenvedélybetegek
- 4, önértékelési zavarban, túlérzékenységben szenvedők
- 5, neurotikusok, pszichotikusok
- 6, súlyos testi betegségben szenvedők, rokkantak
- 7, fejlődési krízist átélők
- 8, földrajzi (költözés)- társadalmi(új kultúra, lecsúszás, emelkedés) mobilitás

Reziliencia fogalma

- „Salire” (ugrani) – „re-salire” (hátra-vissza ugrani)
- Rugalmas ellenállási képesség - sikeres adaptáció erőteljes külső hatásokhoz
- Az ökológiai rendszerek:
 1. egyensúlyi állapot elvesztése
 2. rugalmas új egyensúly
 3. átrendeződés, fejlődés

A fogalom megjelenése a pszichológiában

- Szellemi elődök
 - Ferenczi Sándor
 - John Bowlby
 - Martin Seligman
 - Michael Rutter
- Súlyos trauma → új képességek,
kreativitás → boldogulás

A reziliencia fogalma a pszichológiában

- A kitartás és alkalmazkodás képessége
- Testi-lelki szenvedés, nehéz élethelyzetek – kreatív válasz
- Boldogulásra, érlelődésre, a kompetencia növelésére való képesség az erőforrások mozgósításával
 - Pszichológiai
 - Biológiai
 - Környezeti

Miért fontos a rezilienciával foglalkozni?

- Mindenkinek szüksége van rá – jelen vannak az életünkben
- Krízisparadigma (Erikson) – a krízis az emberi fejlődés része
- A felkészülés lehetősége: Reziliencia
 - Fejleszthető
 - Dinamikus folyamat
 - Átalakít

bukás → siker

megpróbáltatás → kihívás

áldozat → túlélő

tehetetlenség → alkotóenergia

Mikor működtetjük leggyakrabban?

1. Gyerekkori traumák feldolgozása
2. Mindennapi élet megpróbáltatásai
3. Krízishelyzet, váratlan, nagyobb trauma (1-3
→reaktív válasz)
4. Aktív nyitás a külvilág felé
 1. Fejlődés
 2. Előrelépés
 3. Új értelem
 4. Cél

A reziliencia tréning által fejlesztendő kéességek

- Az érzelmek szabályozása
- Impulzus kontroll
- Realista optimizmus
- Rugalmas gondolkodás
- Empátia
- Személyes hatékonyság érzete
- Nyitás a külvilág felé

1. Az érzelmek felismerése, szabályozása

- Érzelmi tudatosság, kontroll - nyugodtnak maradni nyomás alatt is
- Az érzelmek „fertőzőek”
- Az érzelmek megélése
- Az érzelmek felismerése - Mind a pozitív, mind a negatív érzéseknek létjogosultságuk van

1. Az érzelmek felismerése, szabályozása

- Érzelmeink szabályozása
 - Érzelmeink és viselkedésünk kiváltó oka = ahogyan az adott eseményt értelmezzük.
 - Mit érzek?
 - Mit jelent ez az érzés nekem?
 - Milyen gondolat, feltevés váltotta ki?
 - Mi köze ennek a történetekhez?
- Automatikus feltevéseink
- Érzések, cselekedetek

2. Impulzus kontroll

- Nem „zsigerből” reagálni
- „Állj meg és gondolkodj!”
- Számoljháromig!
- Mire „ugrom” mindig?
- A vágyteljesítés késleltetése – felelős döntés

3. Realista optimizmus

- Pozitív életszemlélet, a realitások elfogadása
- Optimista attitűd - védelem a depresszió ellen

4. Rugalmas gondolkodás (Oksági elemzés)

- Perspektíva váltás
- Mi a probléma valódi oka?
- Többféle nézőpont – mit lát a „másik”?
- Gondolkodási sémák, csapdák

5. Empátia

- Mit érez a másik? Mi az ő valósága?
- Az empátia, mint aktív cselekvés
 - A perspektíva-váltás képessége
 - Ítéletkezés mentes megközelítés
 - Beazonosítani, megérteni a másik érzéseit
 - Kommunikálni, visszajelezni a másoknak, hogy megértjük
- Törődés, érdeklődés – támogató kapcsolatok
- Szociális háló: védelmi rendszer

6. Személyes hatékonyság érzete

- Hatékonyság megélése
- Kontroll a saját életünk felett – felelősség, felhatalmazás (empowerment)
- Hit a cselekvési képességünkben
- Képesek vagyunk alakítani a sorsunkat? (a tehetetlenség ellentéte)

7. Nyitás a külvilág felé

- A segítség kérés képessége
- Nyitottság az új kihívások felé
- A hibázás bevállalása
 - Fejlődés
 - Előrelépés
 - Új értelem
 - Cél

Köszönöm a figyelmet!