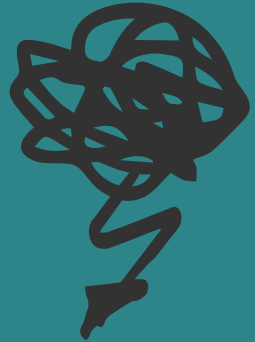


MIÉRT ÉRDEMES A STRESSZRŐL ÉS SZORONGÁSRÓL BESZÉLNI AKTIVISTAKÉNT?



Általában a stresszre és a szorongásra negatív fogalomként tekintünk, de már tudjuk, hogy a mindennapok során ezek elkerülhetetlen jelenségek. Mindkettő egy érzelmi válasz: a stressz jellemzően külső okhoz köthető, a szorongást ezzel szemben tartós, túlzott aggodalmak határozzák meg, melyek egy konkrét inger hiányában sem múlnak el.

A stressz általában akkor jelentkezik, amikor az emberek képességeik határán tevékenykednek. Aktivistaként különösen sok ilyen helyzettel lehet szembesülni, így nagyon fontos a stresszel kapcsolatos tudatosság.



Stressz alatt álló és szorongással küzdő emberek leggyakrabban mentális és fizikai tüneteket tapasztalhatnak:

- ingerlékenység
- alvási nehézség
- düh
- fáradtság
- izomfájdalom
- emésztési zavar

Mind az enyhe stressz, mind pedig az enyhe szorongás tünetei jól reagálnak bizonyos megküzdési mechanizmusokra. Ezek megelőzőként kapaszkodót nyújthatnak az egyensúly fenntartására, de más tevékenységek is pozitív megküzdésként könnyvelhetőek el.

- rendszeres fizikai aktivitás
- változatos étrend
- megfelelő alvási szokások

Az aktivizmus önmagában is egy pozitív, aktív megküzdési forma a stresszel szemben: növeli a társas támogatás és a közösséghez tartozás érzését.

Mikor érdemes megfontolni egy mentális egészségügyi szakember felkeresését?

- ha a stressz és szorongás tünetei nem reagálnak ezekre a technikákra;
- ha jelentősen befolyásolják a mindennapi működést és a hangulatot;
- ha a tünetek a kapcsolatokra, személyközi helyzetekre és a teljesítményre is negatív hatást gyakorolnak

Egy segítő kapcsolat során a szakember támogatást nyújt a negatív tapasztalatok és a tünetek megértésében, valamint képes olyan megküzdési eszközök elsajátításában is segíteni, melyekkel a negatív hatások enyhíthetőek. Ha úgy érzed, hogy a túlzott stressz és a szorongás téged is érint, fordulj a Háttér Társaság lelki egészség szolgálatához!

Háttér Információs és Lelkisegély Szolgálat

- ingyenesen és anonimán hívható zöld szám: **137-37**
(minden nap 18-23 óra között)
- chat: <http://chat.hatter.hu>
(hétfőn és szerdán 18-23 óra között)
- e-mail: lelkisegely@hatter.hu

[További információk »](#)



Háttér Személyes Segítő Szolgálat

Térítésmentes, személyes segítség több éves mentálhigiénés és LMBTQI specifikus tapasztalattal rendelkező segítők által.

[További információk és bejelentkezés »](#)



Milyen önállóan végezhető technikákkal tudom enyhíteni a stressz testi és lelki hatását?

Hasi légzés

- lassú belégzés 6 másodperc alatt
- a levegő benttartása 3 másodpercig
- hosszú kilégzés 6 másodpercig
- kényelmes szünet után ismétlés

Humor

A nevetés a legjobb természetes feszültségcsökkentő.

Tippek kezdőknek:

- szánj rá 15-20 percet egy csendes, kényelmes helyen
- zárd ki a figyelemelterelő ingereket, kapcsold ki a telefonod lélegezz be mélyen az izom feszítésekor, lélegezz ki teljesen az elengedéskor
- használj kényelmes tempót, és csak azokat az izomcsoportokat feszítsd, amelyeket kényelmes
- öltözz fel kényelmesen, lazán
- akkor is gyakorolj, amikor nyugodtnak érzed magad, ez segít majd abban, hogy akkor is minél hatásosabb legyen, amikor nehéz helyzetben vagy
- használj felvett, rögzített hanganyagot

Testmozgás

- hetente legalább 150 perc mérsékelt-közepes intenzitású kardiomozgás
- kiegészítve 2x30 perc izomerősítő mozgással

Relaxációs és meditációs technikák

- progresszív izomrelaxáció
- autogén tréning
- mindfulness meditáció

*Próbáld ki velünk
a progresszív
izomrelaxációt »*



Ellenőrizd lelki egészséged hetente!

Hogy áll ma a mentális egészségem?

- Hogyan érzem ma magam?
- Milyen a lelki állapotom?
- Milyen a testi állapotom?
- Van valami, amin javíthatok, és ha igen, hogyan tudom megtenni?



Vigyázz a jóllétedre!

- Elég vizet iszok, és kiegyensúlyozottan táplálkozom?
- Hogyan aludtam a minap, mennyire pihentető az alvásom?
- Mennyit mozogtam az elmúlt egy hétben?
- Van valami, amin javíthatok, és ha igen, hogyan tudom megtenni?



Milyen ma a gondolkodásom?

- Hogyan érzem magam a gondolataimtól?
- Milyen gondolatok gyötörnek, és milyen gondolatok töltenek fel?



A stressz konténerem

- Mennyire telít el a stressz?
- Milyen megküzdési technikákat alkalmazok, és ezek mennyire működnek?

