

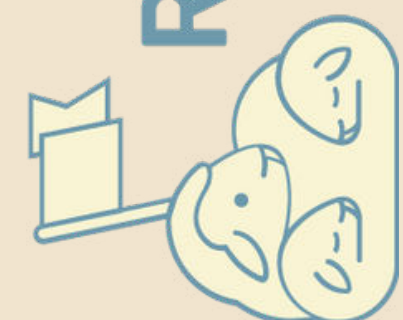
# Lelkes Suli

2023

Január

Összeállította a Református  
EGYMI Debreceni  
Tagintézményének Pszichológus  
Munkacsoportja

REFORMÁTUS  
— EGYMI —



---

**Kiegészítés**

**Szorongás**

- szeparációs szorongás
- teljesítmény szorongás
- szociális szorongás

**Stresszkezelés  
az iskolában**

---

# KIÉGÉS

A kiégettség állapota tartós krónikus érzelmi megterhelés, fokozott igénybevétel és a társadalmi elvárásoknak való megfelelés következtében, lassan és folyamatosan kialakuló testi, lelki, érzelmi kimerülés. Egy veszélyes és nehezen kezelhető, depresszív és szorongásos tünetekkel együtt járó, karriert, teljesítményt, valamint az egész életmódot érintő krízisként fogható fel. A kiégettség egy rendkívül sokszínű, komplex és gyakori jelenség.

## TÜNETEI

- lelkesedés hiánya, kedvetlenség, unottság
- feladatvégzés során egyre csökkenő energiabefektetés
- csökkenő önbizalom és önértékelés
- reménytelenség, tehetetlenség érzése
- ingerültség, türelmetlenség
- cinikusság, közöny, érdektelenség
- dekoncentrálttság
- csökkenő igény a barátokkal, családtagokkal eltöltött időre, beszélgetésre
- fokozódó passzivitás
- gépieség, rutinszerűség
- főként élethelyzetből fakadó krónikus kimerültség, fizikai fáradtság
- lelki erőforrások elapadása, romlik a problémamegoldó készség
- csökkenő teljesítmény
- alvási nehézségek
- testi fájdalmak a fej, torok, hát, váll területein
- testi feszültség
- magas vérnyomás
- emésztési, gyomortáji panaszok
- legyengült immunrendszer

## MEGELŐZÉSE, VISSZAFORDÍTÁSA

- munkaidőn túl szakítsunk időt az örömet nyújtó tevékenységekre, törekedjünk a szabadidő beiktatására
- keressünk élményforrásokat a pozitív élményszerzés és lelki-érzelmi feltöltődés céljából
- dolgozzunk a családi és baráti kapcsolatrendszer kiépítésén és fenntartásán
- keressünk olyan hobbit vagy kedvelt elfoglaltságokat, amelyekben kiteljesedhetünk
- iktassunk be feszültségoldó, közérzetjavító relaxációt a mindennapokba, végezzünk légyógyakorlatokat
- keressük és ápoljuk a kapcsolatokat a támogató kollégákkal
- időszakosan vizsgáljuk felül a szakmai szerepeket és elvárásokat: célszerű a túlzó elvárások realisztikus mértékűvé alakítása
- gondozzuk az önértékelésünk egyensúlyát
- törekedjünk az egészséges táplálkozásra
- keressünk fel munkahelyen kívüli támogató csoportokat (művészet-, táncterápiás csoportok stb.) és tréningeket
- a tudatosabb életvezetés érdekében fontos a személyes önismeret fejlesztése segítő csoportokkal, például pszichodráma csoportok felkeresése
- testmozgás végzése javasolt: kocogás, kerékpározás, úszás, nordic walking (északi séta), elliptikus tréner vagy futópad használata, séta a természetben, túrázás
- jógázás, nyújtás



# Szorongás



Különböző szituációkban, stresszhelyzetben mindannyian átéltünk már szorongást, ami a szervezetünk természetes reakciója a váratlan helyzetekre. Egyéni eltérést mutat, hogy ki milyen helyzetekben él át szorongást, de az elmondható, hogy a számunkra fontos szituációk fokozzák a megjelenését (pl: egy munkahelyi kihívás, nyilvános szereplés, vizsga). Bizonyos formái pozitívan értelmezhetők, abban az esetben, ha a kihívást sikeres megoldás követi. Ezt az állapotot nevezzük eustressznek, azaz jó stressznek. Ezzel szemben a distressz a szervezetben egy olyan állapotot hoz létre, ami tehetetlenségérzéssel jár együtt és bénítóan hat a cselekvéseinkre.

Akkor válik problémává, ha a szorongás tartóssá válik, egyre több helyzetre kiterjed, extrém mértékű, és jelentősen befolyásolja a gyermek mindennapi életét.



## TESTI TÜNETEK

·A HEVES SZIVDOBOGÁS

·SZAPORA LÉGZÉS

·SZÁJSZÁRASSÁG

·IZZADÁS

·IZOMFESZÜLÉS

·HASI DISZKOMFORT

·KIPIROSODÁS

·GYAKORI VIZELÉSI INGER

## ÉRZELMI, MAGATARTÁSBELI VÁLTOZÁSOK

·NYUGTALANSÁG

·FESZÜLTSG

·IZGATOTTSÁG

TÜLZOTT AGGÓDÁS

·ELLAZULÁSRA VALÓ KÉPTELENSÉG

·ALVÁSSAL KAPCSOLATOS NEHÉZSÉGEK

·KONCENTRÁCIÓS NEHÉZSÉGEK



## TÍPUSAI

FÓBIÁS SZORONGÁSOS ZAVAROK  
(ISKOLAFÓBIA; SZOCIÁLIS FÓBIA;  
AGORAFÓBIA; SPECIFIKUS, KÖRÜLÍRT  
FÓBIA)

PÁNIK BETEGSÉG

GENERALIZÁLT SZORONGÁS

SZEPARÁCIÓS SZORONGÁS

SZELEKTÍV MUTIZMUS





# Gyermekkori félelmek fejlődése

Gyermekkorban bizonyos félelmek, szorongások nem tekinthetők rendellenesnek. A gyermeknek átmenetileg kialakulhatnak meghatározott félelmei, majd ezek elmúlnak és újak lépnek a helyükre. A gyermeki félelmeket az egyes életkorokban a következők szerint csoportosítjuk:

## Csecsemő- és kisgyermekkorban

- veleszületett félelmek: hangos zajokra, hirtelen zuhanásra, váratlan mozgásra, fájdalomra adott reakciók.
- idegentől való félelem: fél éves kor körül
- állatoktól való félelem

## Iskoláskorban

- realitásközeli félelmek (tűz, balesetek, sérülés)
- szociális félelmek (meg nem felelés-teljesítményszorongás, kortársak elutasítása)

## Serdülőkorban

- elsősorban szociális félelmek (kortársak elutasítása, iskolai teljesítmény, nemi szerepekkel kapcsolatos félelmek, külső megjelenés, nevetségessé válás),
- háborútól való félelem, halállal való foglalkozás, új, irracionális félelmek megjelenése

## A szorongás kialakulását befolyásolja

- genetikai tényezők: öröklődés, családi halmozódás (főként pánikbetegség, fóbiák, OCD)
  - temperamentum
  - aktivációs szint
- negatív életesemények (vesztés, betegség)
  - nevelési hibák
  - családi distressz

## SZEPARÁCIÓS SZORONGÁS

A jelenség sok szülőnek ismerős lehet a kisgyermekkorú időszakból. Az egy éves kor körül jelentkező markáns szorongás megjelenése normális jelenség, az egészséges fejlődés része. Ha azonban későbbi életkorban (iskolás korban, serdülőkorban) ismét jelentkezik és tartósan fennáll (legalább egy hónapon keresztül), illetve a gyermek életében funkcióromlást okoz (pl. nem hajlandó közösségbe menni az elválás félelme miatt), akkor felmerülhet a szeparációs szorongás zavar gyanúja.

A gyermek a fejlettségének megfelelő szinthez képest túlzott, irreális mértékben szorong a szülőktől való elválás miatt.

Már a szülőtől való elválás gondolata is szorongást kelthet a gyermekben, amely testi tünetekben vagy rémálmok formájában jelentkezhet.

Tipikus helyzetek, amelyek felerősíthetik:

Otthon elhagyása (pl. iskolába indulás)

„Ottalvós” nyári tábor a szülők nélkül

Akár otthon sem szívesen marad egyedül a szobában, a szülő „követése” a lakásban

A szülő elvesztésétől való irreális mértékű félelem: pl. betegség, baleset, környezeti katasztrófa által

## SZOCIÁLIS SZORONGÁS (SAD)

A szociális szorongás (SAD), más néven szociális fóbia iskolai közegben is megjelenhet. Okai lehetnek: iskolai zaklatás (bullying), családi konfliktus, szexuális visszaélés és lelki terror, kontrolláló és túlzottan védő környezet. Azokban a családokban, ahol ez halmozottan jelen van, ott a gyermek is hajlamosabb rá.

Generalizált: általában 11-12 éves kor körül kezdődik és a legtöbb társas helyzetre kiterjed.

Specifikus: ebben az esetben a szociális szorongás csak néhány, jól körülhatárolható társas helyzetben jelenik meg, például nyilvános evés vagy ivás alkalmával. A specifikus SAD jellemzően 20-22 éves kor körül kezdődik.

Gyakran jelentkezik olyan helyzetekben, ami előadói teljesítményi fényel (versmondás, felelés stb.), ahol idegenek megfigyelésének vannak kitéve a gyerekek, de ez az osztályközösség előtt is megjelenhet. Félelem attól, hogy megalázó helyzetbe kerül a személy - ez nem tudatos! Ilyenkor a gyerekek csendesebbé válnak, nem szólalnak meg (ezt hívjuk szelektív mutizmusnak, amit speciális gyermekkori szociális fóbia egyik formájának tartanak).

## TELJESÍTMÉNY SZORONGÁS

Teljesítményszorongás, egy teljesen normális jelenségnek számít. Ez az, amikor izgulunk felelés, dolgozat előtt, vagy egy verseny előtt (sport vagy fellépés). Itt merül fel a kérdés a gyerekekben: „Elég jó vagyok?” „Mi van akkor ha hibázok? - akkor is elfogadnak/szeretnek?”

Debilizáló szorongás, amikor a teljesítményünk a izgulás miatt csökken, így nem tudunk megnyilvánulni a szokásos módon, és azt érezzük, nem tudunk semmit- és nehezen is emlékszünk a megtanult dolgokra. Ilyenkor ér minket sikertelenség.

Facilitáló szorongás, amikor a teljesítményünk az izgulás ellenére jó, stabil, és tudunk teljesíteni. Ez lehet egy olyan feladat, amiről ugyan azt gondoljuk, hogy nem tudjuk megcsinálni, de ez inkább motivál minket, és sikeresen felelünk, írjuk meg a dolgozatot, vagy találunk egy problémára megoldást.

A teljesítményszorongás sajnos az az önértékelésre közvetlenül, negatív módon ható szorongások közé tartozik. Az önbizalmat és az önértékelést pedig semmi nem tudja úgy aláásni és rombolni, mint az bizonytalan érzés, hogy még azt sem tudom, amit amúgy már megtanultam...



# Stresszkezelés az iskolában

**Mit tudsz tenni, ha úgy érzed, hogy túl sok feszültséget okoz számodra a tanulás?**

**Tedd fel magadnak a következő kérdéseket, és meg fogod találni azt, amit meg tudsz tenni a hatékonyabb stresszkezelésedért.**

## **JÓL BEOSZTOM AZ IDŐMET?**

Ha feszültek vagyunk, csak összevissza kapkodunk. Ezt meg tudjuk előzni ha a teendőinket leírjuk, és a fontossági sorrendnek megfelelően elvégezzük őket.

## **FIGYELEK ÖNMAGAMRA?**

Ha éhesek, szomjasak vagy fáradtak vagyunk, akkor feszültebbnek, ingerlékenyebbnek érezzük magunkat. Fontos, hogy figyeljünk az alapvető szükségleteinkre!

## **BIZTOSAN ELEGET MOZGOK?**

A rendszeres testedzés segít abban, hogy megszabaduljunk a feszültség nagy részétől, ugyanis mozgás közben endorfin (=öröm hormon) szabadul fel a szervezetünkben. Napi fél óra mozgással már sokat tettél önmagadért.

## **A ZENE VAGY A CSEND MEGNYUGTATÓBB SZÁMOMRA?**

Figyeld meg magad, mi nyugtat meg igazán: a kedvenc zeneszámod, egy kellemes dallam vagy a csendet szereted jobban? Esetleg szeretsz énekelni vagy táncolni is? Bármelyiket is választod, alkalmazd minden nap.

## **KIVEL BESZÉLGETEK SZÍVESEN?**

Keress olyan személyeket a környezetemben, akikkel meg tudod beszélni az iskolai élet nehézségeit. Ha megosztod valakivel az érzéseidet kevésbé fogod megterhelőnek érezni. Együtt mindig könnyebb.

## **ELÉG IDŐT TÖLTÖK A TERMÉSZETBEN?**

Legyen szó akár egy sétáról az erdőben, a természet hangjainak hallgatásáról vagy a háziállatod simogatásáról, egy biztos: ha közelebb kerülünk a természethez, könnyebben meg tudunk nyugodni.

## **MENNYIRE FONTOS SZÁMOMRA A SZABADIDŐM?**

Ha olyan tevékenységeket végzünk, melyek örömet okoznak és feltöltenek, akkor hatékonyabbak leszünk a tanulásban, javul a teljesítmény. Kiválóan csökkenti a feszültséget a naplózás, a festés, a rajzolás, a firkálás vagy bármilyen más kreatív tevékenység.

## **MILYEN STRESSZKEZELŐ TECHNIKÁKAT ISMEREK?**

Lehet azt gondolod, hogy bonyolult és sok idő megtanulni egy feszültségoldó módszert, de az igazság az, hogy vannak könnyen megtanulható technikák is. Keresd fel az intézményed pszichológusát, ő tud neked segíteni ebben.



## FELHASZNÁLT IRODALOM

Atkinson, R.C., Hilgard, E.R., Smith, E.E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B.L., & Loftus, G.R. (2005): Pszichológia. Budapest, Osiris Kiadó.

Bagdy, E. 2014. Relaxáció, megnyugvás, belső béke. Budapest: Kulcslyuk Kiadó.

BNO-10 A mentális és viselkedészavarok osztályozása, (1994) Budapest, Animula  
DSM-5 referencia-kézikönyv a DSM-5 Diagnosztikai kritériumaihoz, (2013).

Budapest, Oriold és Társai Kiadó

Égerházi, A., 2019. A szorongásos zavarok pszichoterápiás kezelése az orvosi gyakorlatban. In: Unoka, Zs., Purebl, Gy., Túry, F., Bitter, I., szerk. 2019. A pszichoterápia alapjai. Budapest: Semmelweis Kiadó, pp. 153-160.

Gádoros, J. 2008. Neurotikus stresszhez társuló és szomatiform zavarok gyermek- és serdülőkorban. In: Vetró Á., szerk. Gyermek- és ifjúságpszichiátria. Budapest: Medicina Könyvkiadó, pp.140-146.

Vetró, Á., Kapornai, K. 2008. A pszichopatológia fejlődése. In: Vetró Á., szerk. Gyermek- és ifjúságpszichiátria. Budapest: Medicina Könyvkiadó, pp. 21-61.

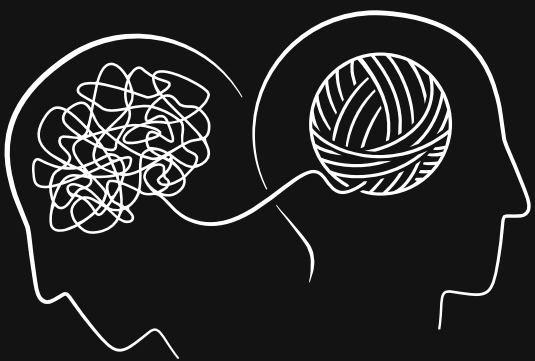
<https://mipszi.hu/cikk/190212-teljesitmenyszorongas>



## Könyvajánló

Davis M., Robbins Eshelman E., McKay M. (2021): Stresszoldó és relaxációs módszerek. Park Könyvkiadó, Budapest.

Rymsha Ch., (2022): A kiégés megelőzése és kezelése - Gyógyulj ki a kiégésből, legyél jelen az életedben, legyen célod és belső békéd. Sclar Kiadó, Budapest.



## FELMERÜLŐ KÉRDÉSEK ESETÉN KERESSE BIZALOMMAL AZ INTEZMÉNY PSZICHOLOGUSÁT!



### A hírlevelet összeállították és szerkesztették:

Fekete Anna

Irinyi Tünde

Jagamos Izabella

Lakatos Dóra

Lippai-Simon Kitti

Mosolygó Tamás

Pásztor Marianna

Prem Ingrid

Rácz András