

VAN EGY JÓ TÖRTÉNETED?

**Pozitív üzenetek, történetek,
tanácsok járvány idején**

Pécs, 2020

PTE Általános Orvostudományi Kar



ISBN 978-963-429-547-1 (pdf)

Kiadja:

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar

Pécs, 2020

Szerkesztők:

Prof. Dr. Füzesi Zsuzsanna

Schweier Rita

A kiadványt tervezte és szerkesztette:

Polecsák Mária

AJÁNLÁS

„A legnagyobb télben tanultam meg, hogy legyőzhetetlen nyár lakozik bennem.”

Albert Camus

Kedves Olvasó!

A mindennapjaink normálisan is általában tele vannak feszültséggel, stresszel, hát még járványhelyzetben! S ugyanakkor tele vannak örömmel, mosollyal, nevetéssel, büszkeséggel! Akármilyen furcsa, ez nincs másképp járványhelyzetben sem. Hogy ezekből melyeket vesszük inkább észre, melyek maradnak meg az emlékezetünkben, a személyiségünk mellett a környezetünk reakciói is nagymértékben meghatározzák.

Az életünk történetekből, s azok meséléséből áll. Ezeket adjuk majd tovább, ezeket őrzi meg a kollektív emlékezet. De nemcsak a jövőnek, hanem a jelennek is „dolgozunk”, mert az igaz történetek mély, valódi kapcsolatokat is képesek létrehozni a mi kis közösségünkön belül. Ezért szerettük volna megörökíteni a mesélőkedvet - így, „koronajárvány idején” is. Ezt a blogot ugyan mi inspiráltuk, támogattuk, de a kar munkatársai írták, szerkesztették, és még a karunkon kívüliek is olvasták.

Köszönet azoknak, akik részt vettek a történetek mesélésében. Ők és a történeteik „újra meg újra reményt öntenek belénk” – valljuk Walt Disneyvel. A remény pedig egyetemes emberi vágy.

Pécs, 2020. június 15.

Dr. Nyitrai Miklós
egyetemi tanár
dékán, PTE ÁOK

Dr. Füzesi Zsuzsanna
egyetemi tanár
Magatartástudományi Intézet, PTE ÁOK

BEVEZETŐ

Nem sokkal a koronavírus járvány kirobbanása után, amikor karunk hallgatói, oktatói, munkatársai arra kényszerültek, hogy otthonukban tanuljanak, dolgozzanak, illetve távoktatásban segítsék a diákokat, azt gondoltuk, fontos lenne közreadni olyan, a hétköznapokból vett pozitív üzeneteket, történeteket és tanácsokat magyarul, angolul és németül is, amelyek a személyes és közösségi felelősségvállalást, szolidaritást, együttérzést segítik, közvetítik honlapunkon.

Hitünk, hogy egymásba kapaszkodva, egymást támogatva, a másiktól erőt merítve oldhatjuk a stresszt, és könnyebben nézhetünk a holnap elé. Így született meg a „Van egy jó történeted?” sorozat, amibe nap mint nap színes, érdekes, kedves és megható üzenetek érkeztek karunk oktatóitól, munkatársaitól, valamint a Gyógyszerésztudományi Karról is, névvel és név nélkül.

Ezek az „apróságok” sokunk arcára mosolyt csaltak, megkönnyítették a napot, és emellett tanúságul is szolgálnak arra vonatkozóan, mennyit tudunk adni egymásnak még a legnehezebb helyzetekben is, egyben lenyomatait életünk eddigi legváratlanabb, legszokatlanabb történésének. Bátran fogalmazva nevezhetjük ezt a csokrot egy különös „kordokumentumnak”, hiszen ilyesfajta írások ebben a kontextusban, ilyen tartalmakkal, így, együtt még nem születtek.

Öröm és megtiszteltetés volt a részesük lenni tartalmi felelősként, első olvasóként is, megállni egy-egy pillanatra, tanulni belőlük.

Köszönöm, hogy ilyen sokan segítettek, segítettetek a megszületésükben!

Schweier Rita

sajtómunkatárs

Marketing és Kommunikációs Iroda

TÖRTÉNETEK

2020. március 17.

Légy „KITARTÓ”!

Mit tehetünk a „pandémia-szorongás” enyhítésére, hogy megőrizzük mentális egészségünket?

NYUGI! AMIT ÉRZÜNK, NORMÁLIS

A koronavírus mostanra valószínűleg mindenkinek a mindennapi életére is közvetlen hatással van, beleértve a lelki egészségünket is. A kutatások alapján általában azok az események váltják ki a legerősebb distresszt (rossz, negatív stressz), melyek bizonytalanok, újszerűek vagy amelyekkel kapcsolatban az az érzésünk, hogy nem tudjuk irányítani. Sajnos, az aktuális helyzetre, a vírussal való megküzdésre mindhárom tényező igaz. Ráadásul ezekkel az új, és olykor ijesztő dolgokkal viszonylag gyorsan kell megbarátkoznunk, ami nagyon nagy szorongást tud okozni. Azok az érzések tehát, amiket az elmúlt hetekben megélhettünk – a szorongás, a félelem, bizonytalanság, tehetetlenség, a jövő miatti aggodás – teljesen normálisak. Az a világ, amit eddig többé-kevésbé biztonságosként ismertünk, most bizonytalan, és potenciálisan veszélyes helynek látszik, miközben rengeteg új, ismeretlen feladat megoldása áll előttünk. Erre pedig, saját megküzdési stratégiáinktól és tapasztalatainktól függően számos módon reagálhatunk. Fontos, hogy észben tartsuk, hogy bár a helyzet valóban új és bizonytalan, de nem vagyunk teljesen tehetetlenek, ugyanis befolyásolhatjuk a stresszre adott reakcióinkat és érzelmeinket is.

A következő napokban közzétett rövid írásokban azokat a legfontosabb tanácsokat (stratégiákat) foglaljuk össze, melyekkel a pszichológiai immunrendszerünk megerősíthető és a járvány körül kialakuló mentális megterhelés is könnyebben kezelhető. Hogyan legyünk tehát KITARTÓak ebben a helyzetben?



KITARTÓ – LÁSSUK, MIT JELENT A „K”?

A „koronavírus-szorongás” egyik fő kiváltója, hogy a helyzetet kontrollálhatatlannak éljük meg. Nem tudni, ki fertőzött, mi vajon azok vagyunk-e, milyen intézkedések várhatóak, meddig tart az egész, és hogy érint majd minket? A kérdések sora végtelen... Logikusnak tűnik, hogy az segíthet, ha növelni tudjuk a kontrollérzetünket az adott helyzetben. Gondoljuk végig, mi az, amit ténylegesen tudunk befolyásolni és mi az, amit nem? Minél több időt töltünk az általunk befolyásolható dolgokkal, azok helyett, ami felett nincs kontrollunk, annál kevésbé fogjuk bizonytalanok és szorongást keltőnek érezni a helyzetet. Ilyenkor is megőrizhetjük tehát cselekvőképességünket, és aktív megküzdési stratégiákat alkalmazhatunk. Pl. én döntök úgy, hogy otthon maradok és én döntök úgy, hogy tervezettebben és tudatosabban vásárolok be! A médiában a negatív események sokkal nagyobb súllyal jelennek

meg, mint a valóságban, és mi is hajlamosak vagyunk a negatív életeseményeket intenzívebben megélni. Ez most is így van, amikor naponta, vagy naponta többször is értesülünk a járvány pusztításáról. A rágódás helyett segíthet, ha magunk helyett inkább a leginkább veszélyeztetettek, az idősek és a krónikus betegek védelmével foglalkozunk.

Amit tudok befolyásolni

Gyakran kezet mosok

Kerülöm az érintkezést, otthon maradok

Negatív gondolataimat és reakcióimat átforgalom

Vigyázok magamra és másokra

A vírus tovább terjedését

Amit nem tudok befolyásolni

Hogy mások kezet mosnak-e

Hogy mások kerülnek-e az érintkezést és otthon maradnak-e

Hogy mások mit gondolnak, hogyan reagálnak a médiában szereplő hírekre

Hogy mások vigyáznak-e rám

A vírus megjelenését

KITARTÓ – MIT JELENT AZ „I”?

A kontrollérzetünk növelése mellett fontos, hogy az információkat megfelelően tudjuk szűrni. Ugyanis, ösztönös tulajdonságunk, hogy amikor ismeretlen helyzettel állunk szemben, fokozottan keressük az információkat és fokozottan érzékenyek vagyunk a negatív színezetű információkra. Vészhelyzet esetén ezért gyakran élhetünk át irracionális szorongást, amitől még inkább beszűkül a gondolkodásunk. Éppen ezért kiemelten fontos, hogy ne tegyük ki magunkat megbízhatatlan és pontatlan információknak. Szinte minden percben érkezik valami új hír, ezért fontos, hogy kevesebb, de hiteles forrásból tájékozódjunk (pl. WHO, hivatalos tájékoztató honlapok), kritikusan olvassunk, mindig nézzük meg a forrást, és ne osszuk meg pánikkeltő vagy álhíreket. Végül egy praktikus tanács: korlátozzuk, hogy hányszor fogyasztunk híreket egy nap, például kijelölhetjük, hogy reggel és este megnézzük az általunk kiválasztott, hitelesnek megítélt oldalakat, híradót.

KITARTÓ – MIT JELENT A „T”?

Maradjunk kapcsolatban másokkal, keressük a társas támaszt. Igaz, hogy a járvány idején fizikailag egy kicsit el kell szigetelődnünk másoktól, de azért ne zárkózzunk be! Beszéljünk telefonon vagy az internetes csatornákon rokonainkkal, barátainkkal. Ha beszélünk félelmeinkről, negatív érzelmeinkről, máris megkönnyebbülünk egy kicsit. De ne csak beszéljünk, hanem hallgassuk meg azt is, amit nekünk mondanak. Azaz: nyugodtan „ventiláljunk” és „ventiláltassunk”! Az ilyen beszélgetésekkel önmagunk és mások szorongását is enyhíthetjük. Ha úgy érezzük a szorongás meggátol minket a mindennapi tevékenységeinkben, keressünk fel szakembert, aki online pszichológiai tanácsadást tud nyújtani. A kar hallgatói és dolgozói számára ingyenesen elérhető pszichológiai online tanácsadás, további részletekért látogassátok meg a pszikon.aok.pte.hu oldalt. Továbbá, a #poteathome-összefogás program keretében számos olyan online program lesz elérhető a következő időszakban, melyekről tájékozódhattok a POTE events facebook oldalon.



KITARTÓ – MIT JELENT AZ „A”?

A kutatások alapján egyik leghasznosabb módszer bármilyen negatív életesemény kapcsán, ha képesek vagyunk az automatikus negatív gondolatainkat átkeretezni. A szorongással ugyanis gyakran együtt járnak olyan irracionális gondolatok, melyeket a pánikhangulat és a félelemkeltő hírek terjedése még jobban felerősít. Mit tudunk kezdeni ezekkel a gondolatokkal? Azon túl, hogy megfelelően szűrjük az információkat, az átkeretezés módszerét használhatjuk. Ennek során a negatív, irracionális gondolatainkat megpróbáljuk lecserélni az aktív megküzdést segítő, racionális gondolatokra. Fontos, hogy ilyenkor a pozitív irányú torzítások sem segítenek, hiszen arra készíthetnek, hogy a reális veszélyt is figyelmen kívül hagyjuk, és a kockázati tényezőket elbagatellizáljuk. Ennek ugyanúgy veszélyes következményei lehetnek, mint a pániknak, fontos tehát a helyzet reális megítélése! Ez nem azt jelenti, hogy nem lehetünk pozitívak és bizakodók, vagy, hogy ne tudatosíthatnánk magunkban, amikor valami jó dolog is történik velünk a sok fenyegető inger mellett. Sőt, ebben az időszakban kiemelkedően fontos szerepet kap, hogy vegyük észre, amikor valami örömet okoz, hogy tudjuk használni az „az a baj” kezdetű mondatok mellett az „az a jó” szavakat is. Kiváló módszer ennek tudatosítására például, ha naplót vezetünk ezekről az eseményekről és írásban is tudatosítjuk magunkban érzéseinket és gondolatainkat. Néhány példa az átkeretezésre:

Automatikus negatív gondolat

„Az otthoni karantén bosszantó és fölösleges.”

„Az egész fel van fújva, nem veszélyesebb az influenzánál.”



Átkeretezett gondolat

„A karantén segít, hogy másokat megóvjunk a fertőzéstől, van időnk az otthoni teendőkre.”

„Ha elbagatellizálom a veszélyt, talán kicsit elviselhetőbbnek tűnik, de azzal másokat veszélyeztetek.”

KITARTÓ – MIT JELENT AZ „R”?

Kiemelten figyeljünk azokra a tevékenységekre, amelyek a mindennapok során is a stresszel való megküzdést segítik. Az aktív vagy passzív relaxáció és öngondoskodás alatt érthetünk bármit, ami számunkra kikapcsolódást és feltöltődést jelent, legyen az sport, egy jó könyv, a társas támogatás, a kiegyensúlyozott, rendszeres étkezés vagy az elegendő pihenés. Ne hanyagoljuk el azokat a tevékenységeket, amelyek a pozitív élmények megélését teszik lehetővé számunkra, csak igazítsuk a kialakult helyzethez. A szorongás kezelését segítő módszereket, így a légzéstechnikákat, a jógát, az autogén tréninget, a relaxációt, a meditációt is érdemes rendszeresen alkalmaznunk. Ezek egyikéhez sem kell elhagynunk az otthonunkat! Elég a YouTube vagy az erre specializálódott mobilalkalmazások használata (pl. Headspace, Calm). A hagyományos módszereket kedvelőknek pedig számos könyv is elérhető a témában (pl. John Teasdale, Mark Williams és Zindel Segal; Tudatos jelenlét a gyakorlatban; Alexandra Frey, Autumn Totton: Én - Itt - Most - Kreatív mindfulness gyakorlatok; Prof. Dr. Bagdy Emőke: Relaxáció, megnyugvás, belső béke).

KITARTÓ – MIT JELENT A (MÁSODIK) „T”?

Tegyünk meg mindent, hogy lelassítsuk a koronavírus terjedését, és hogy megfékezzük a járványt! Együtt sokat tehetünk! Bár elszigetelve és otthon ülve nem biztos, hogy ez a tudat erősödik bennünk, de ebben a “buliban” nem vagyunk egyedül. És ezt talán akkor is érdemes megfontolni, amikor már nem kell a vírustól tartanunk. Tegyük valami jót magunkkal és másokkal, például vásároljunk be a szomszéd idős bácsinak, adjunk vért, vagy vállaljunk önkéntességet, ha egészségesek vagyunk. A koronavírus elleni intézkedések olykor szorongás-keltőek lehetnek, de ne feledjük, mindannyiunk biztonsága érdekében történnek. Gondoljuk végig még egyszer: mi az, amit képesek vagyunk befolyásolni és hogyan tudunk segíteni egymásnak? Hogyan tudunk erre a helyzetre úgy tekinteni, mint amit nem csak túl kell élni, hanem amitől akár fejlődhetünk, többek is lehetünk?

KITARTÓ – ÉS VÉGÜL MIT JELENT AZ „Ó”?

Az előzők mellett továbbra is az egyik legfontosabb feladatunk az óvintézkedések betartása. Vegyük komolyan az óvintézkedéseket, még ha ezek miatt gyakran saját kényelmünket, igényeinket is félre kell tennünk. Racionálisan készüljünk fel az érintett országok példája alapján várható intézkedésekre, így például a karanténra. Ne vásároljunk fel pánikszerűen mindent, de biztosítsuk, hogy esetleges kényszeres otthonmaradás esetén is el legyünk látva élelemmel, gyógyszerrel, tisztálkodószerekkel.

ÖSSZEFOGLALÁS

Összefoglalva tehát, találjuk meg a kontrollt, szűrjük az információkat, keressünk társas támogatást, keretezzük át automatikus negatív gondolatainkat, gondoskodjunk magunkról, relaxáljunk, tegyünk másokért, hogy mások is tehessenek értünk és végül tartsuk be az óvintézkedéseket!

Kitartást mindenkinek!



Dr. Gács Boróka
Magatartástudományi Intézet

Kötelességtudat

„Kötelességemnek érzem, hogy orvosi végzettséggel bármilyen formában részt vegyek a kialakult helyzet megoldásában.”



“Úgy tudom, hogy az orvosi diplomával rendelkezők szükség esetén behívhatók, hogy a betegellátásban tevékenykedjenek. Ez nyilván rám is vonatkozik. Mivel nemrég végeztem az egyetemen, gondolom, előbb jutna rám a sor, mint a nálam idősebbekre. Kötelességemnek érzem, hogy orvosi végzettséggel bármilyen formában részt vegyek a kialakult helyzet megoldásában.”

Más lett fontos

„A kezdeti zavartságot felváltotta a kreativitás, az együttműködés, a tudásmegosztás...”

„Az utóbbi napokban megbolydult körülöttünk a környezetünk. A hallgatók nélküli egyetem döbentett rá bennünket, hogy – bevalljuk vagy sem – mennyire hiányoznak, és arra is, hogy mennyire szeretünk tanítani. Mire jó ez a helyzet? Régóta mondjuk és hisszük, hogy értékeink megőrzése mellett nagyon fontos oktatási módszereink korszerűsítése, megújítása is. Csak éppen a napi feladatok sodrásában kevés időnk jutott rá. Most a dolog sürgőssé vált, és láss csodát! Jönnek a cselekedni kívánó oktatók, a megoldásorientált ötletek. A kezdeti zavartságot felváltotta a kreativitás, az együttműködés, a tudásmegosztás – alulról is szerveződve, nem csupán a dékáni vezetésre várva.”



Csak egy emberi gesztus

„A döntés az enyém, de a figyelem, a támogatás, az aggodalom őszintén jól esett.”

„Ma reggel az intézetvezetőm bejött a szobámba, és azt javasolta, hogy tekintettel a koronavírus járványra és az oktatási szünetre, dolgozzak inkább otthonról. Nem volt felszólító, nem is éreztem kirekesztőnek a korom miatt. Egy kedves javaslat volt, amit minden, az intézetünkben dolgozó, 60 évesnél idősebb kollégának megtett. A döntés az enyém, de a figyelem, a támogatás, az aggodalom őszintén jól esett. Csak egy emberi gesztus volt.”



2020. március 18.

Mit főzzünk a házi karanténban? - egy pécsi séf tanácsai

„...közös családi program lehetőségét is kínálja számukra.”



Lokodi Ákos pécsi kreatív séf a „Maradj Otthon” felhívás és a koronavírus kapcsán kialakult vészhelyzet okán elindított egy „Főzz Otthon – Karantén Kitchen” nevű reality YouTube csatornát, melyen olyan ételeket mutat be, amelyek egyszerű alapanyagokból elkészíthetőek, és minden háztartásban megtalálhatóak.

Kezdeményezésének célja, hogy a szorongással és félelemmel teli időszakban egy kis örömet csempésszen az otthonukba kényszerülő családok

életébe, egyben egy közös családi program lehetőségét is kínálja számukra.

A YOUTUBE CSATORNÁRA EZEN A LINKEN LEHET FELIRATKOZNI:

https://www.youtube.com/channel/UCqG2OK1ZyZ8_qmPEds8nuuA/featured

2020. március 19.

A fertőzött

„...mások életét tette jobbá, élhetőbbé, vagy csak lehetővé.”

„A fertőzött nem bűnöző. Lehet, hogy éppen példakép, mert elkaphatta a vírust a betegágyak mellett, a gyógyszerárakban dolgozva, rendőrként vagy tűzoltóként, eladóként vagy mentősként, tanárként, kukásként, postásként vagy útépítőként, vagy ezer más módon. Elkaphatta úgy, hogy mások életét tette jobbá, élhetőbbé, vagy csak lehetővé.”



2020. március 20.

Együtt

„...közösén, megerősödve.”



„Nekem most rossz. Nagyon rossz. Buli semmi, nem tudom, most akkor mikor mit, hogyan, mivel... meg amúgy is. Mondjuk közben a világon százazrek betegek, ezek rekedtek távol mindenkitől, Európa csatatérré vált, nagypapák és nagymamák ezrei halnak meg, családok gyászolnak. A dokik meg 24 órában robotolnak, meg mások is. Egy ország küzd, egy világ harcol. Szóval azért nekem talán mégsem.... hagyjuk is, teszem amit kell, és valahogy ezen is túl leszünk. Együtt, közösén, megerősödve.”

Helyesen aggódni

„...türelmesek vagyunk, ugyanakkor határozottan ki is állunk azok mellett az irányelvek mellett, amelyekről tudjuk, hogy közös érdekeinket szolgálják.”

A jelenlegi súlyos járvány teljesen új helyzetek elé állít bennünket. Valószínűleg mindannyian átéltünk az elmúlt hetekben lelki végleteket: időnként alulbecsültük a helyzet súlyosságát, aztán megijedtünk az újabb hírek hallatán, majd fokozatosan kezdtük reálisabban látni a veszélyeket, s azt, hogy mit is kell tennünk. Vészhelyzetekben természetes, hogy nyugtalanabbak vagyunk, és ilyenkor különösen fontos, hogy figyeljünk másokra, de önmagunkra is.

Szokatlan helyzeteket teremt például, hogy a járvány kapcsán aggódunk idősebb családtagjainkért, sőt kollégáinkért is. Az aggodalmunk megalapozott, mert kockázatuk többszöröse a fiatalabbakénak. Nem könnyű jól reagálnunk ezekre a helyzetre – sem az időseknek, sem nekünk. fiatalabbaknak.

Az idősek váratlanul függő helyzetbe kerültek. Ha nem akarnak túl nagy kockázatot vállalni, mások segítségére szorulnak. Megértem, hogy ez nem könnyű, hiszen nem szívesen adjuk fel az önállóságunkat. És az idősebbek most váratlanul, kikerülhetetlenül ebbe a helyzetbe kerültek.



Nemcsak elmélkedem ezekről a kérdésekről, hanem nap mint nap meg is élek hasonló problémákat. A szüleim elmúltak 80 évesek. Szerencsére egy városban élünk. Meg tudom oldani, hogy gondoskodom róluk. Több mint egy hete megbeszéltük, hogy nem mennek ki a házukból, csak a kertjükben dolgozgatnak. Néhány nap múlva anyám egyszer még próbálkozott, hogy mégiscsak elmennének bevásárolni... Magam is meglepődtem, milyen határozottan állítottam le, hogy „szó sem lehet róla”. (Ez a hangnem egyáltalán nem

jellemző a kapcsolatunkra.) Aztán persze hamar rájöttem, nem akarja, hogy túl sok terhet vállaljak magamra. Tegnap pedig egy kora reggeli bevásárlásnál a parkolóban egy pillanatra megdöbbsentem, mert apám autóját és mellette őt vettem észre. Aztán kicsit közelebb érve láttam, hogy mégsem ő az, csak megtévesztően hasonlított rá. Egy pillanatra azt hittem, nem „fogadott szót”, aztán elszégyelltem magam, hogy én nem bízom eléggé benne. Vicces, hogy az aggodalmam milyen könnyen tévútra vitt.

Szokatlan a helyzet, hogy a szüleinket, idős kollégáinkat kell korlátoznunk, akik iránt szeretetet és tiszteletet érzünk. Fontos azonban ezt úgy tennünk, hogy ne gyámkodásnak érezzék; hogy meg lehessen beszélni, ez miért érdeke mindannyiunknak, és ők is elmondhassák, nem könnyű nekik.

Mert ezek a hétköznapi problémák összehasonlíthatatlanul kisebbek, mint azok a szélsőséges helyzetek, amelyek akkor alakulhatnak ki, ha egyszerre sokan lesznek súlyos betegek, és dönteni kell, hogy az egészségügyi ellátó rendszer korlátozott erőforrásait kik kapják meg, és kik ne. Minden tőlünk telhetőt meg kell tennünk azért, hogy lassítsuk a veszélyes kór terjedését, és ez mindannyiunk felelőssége! Igen, az idősebbeké is! De mindeközben fontos, hogy a félelmeink ne tompítsák el emberi érzékenységünket. És ebben sokat tudunk egymásnak segíteni azzal, ha türelmesek vagyunk, ugyanakkor határozottan ki is állunk azok mellett az irányelvek mellett, amelyekről tudjuk, hogy közös érdekeinket szolgálják.

Tiringer István

2020. március 22.

Összetartó közösség

„...ezek a közösségek tartják egyben a várost, az országot. Az életünket.”

„A gyógyszerár előtt sor áll. Emberek egymástól távol, messze. Furcsa ez. Ma így megy, járvány van, így kell, hogy menjen. A sor elején bájos fiatal lány, elegáns könnyű tavaszi kabátban. Öntudatos, magabiztos, talán hallgató. Türelmes, elgondolkodó. Mögötte idős néni rakott cvekkerrel, bevásárlás után, kissé görnyedten. Arcán nehéz idők rémes emlékei köszönnek vissza, kimondatlan és meghatározatlan félelme a régmúltból köszön vissza, aggodalommal tölti el.



Aztán a lány, talán unalmában, talán csak kíváncsiságból, hátranéz, kizökken csöndességéből. Átvillan gondolataiban valami, ami már évek óta nem jött elő. Valami, amit nagypapája mesélt azokról a korokról, amikor ő még nem élt. Aztán visszafordul, és megint hátranéz. Egy pillanatra eltöpreng. Végül odalép a nénihez, magától értetődő, természetes mozdulattal elkéri a receptjeit, kiváltja, és a néni adja a gyógyszereket. Mindez szavak, egyetlen kérdő pillantás nélkül zajlik le percek alatt, bizalommal és magától értetődő természetességgel. A néni elmosolyodik, kedvesen biccent és elsétál. A sorban

mindenki átlényegül egy kicsit, a tavaszi napfény észrevétlenül is bejárja a szíveket. A lány ráérősen elindul, hogy beálljon újra a sor végére. A többiek, még mindig szavak nélkül, hétköznapi egyszerűséggel előre engedik. Egyszerre mindenkiben van valami furcsa, nehezen meghatározható, ösztönösen kellemes érzés. Így lesz másodpercek alatt néhány, egymásnak idegen ember összetartó közösséggé akkor, amikor ezek a közösségek tartják egyben a várost, az országot. Az életünket.”

Nyitottnak maradni

„Ha az élet citromot ad, készíts belőle limonádét!”

„A távoktatásra való átállás számtalan kihívást rejt magában, ugyanakkor megannyi lehetőséget és fejlődési utat nyit meg számunkra. Próbáljunk meg nyitottan szembenézni a jelen helyzettel és valósítsunk meg olyan oktatásfejlesztési lépéseket, amelyek eredményesebbé teszik a képzéseinket. “Ha az élet citromot ad, készíts belőle limonádét!”

Dr. Fittler András
Gyógyszerésztudományi Kar dékánhelyettese

2020. március 23.

Nem mindennapi kríziseink – minden jó, ha a vége jó?

„...sokat fogunk tanulni ebből az időszakból.”



Az aktuális helyzetünk nem mindennapi, a mindennapjainkra azonban intenzív hatással van. *Vajon hogyan lesz ennek vége? Vajon kivé és mivé válunk, ha ezen túl leszünk? Lehet ebből jól kijönni?* A legtöbbünkben, ahogy bennem is, biztosan felmerültek már ezek a kérdések. A jövőre vonatkozó dilemmák, kételyek természetesen, azonban lehetőségek is egyben! Mire? Arra, hogy motiváltan és proaktívan szerepet vállaljunk a jelenben, a járványhelyzetben. Abban ugyanis biztosak lehetünk, hogy nem csupán mi, de gyermekeink is emlékezni fognak erre az időszakra. Az azonban nem mindegy, hogy hogyan. Egy időszakra, ami megtört és felülmulta megküzdési képességeinket, amiben kudarcot vallottunk, vagy egy olyan időszakra, mely ugyan megsebzett, de sebesüléseink tanulásra és fejlődésre sarkalltak. Ez utóbbi esetben büszkén viseljük majd a begyógyult sebek helyén azokat a hegeket, melyek példát mutatnak gyermekeink és környezetünk számára is, hogyan lehet *reziliensnek, azaz ellenállónak lenni.*

A KRÍZISNEK IS LEHET HOZADÉKA?

Fontos tudatosítanunk magunkban: még egy ilyen komoly, az egész társadalmat érintő krízis sem kell (gyakran elég a stressz is), hogy az kizárólag negatív pszichés kimenetellel végződjön. De a történet végződhet jobban is.

A krízis ugyanis – életünk szükségszerű velejárójaként – személyiségünk fejlődésének hajtóereje lehet. Az új feladatok igényelte megküzdés során folyamatos éresem és fejlődésem megyünk keresztül, mely a személyiség erősödésének és magasabb szintű újraszerveződésének lehetőségét is magában rejti. A krízis, definíció szerint *„egy olyan, külső események hatására kialakult lélektani állapot, amelyben az egyén a lelki egyensúlyát súlyosan veszélyeztető körülményekkel kerül szembe, és ezek közelsége mindennél fontosabb pszichológiai problémává válik a számára. Ezeket a problémákat sem elkerülni, sem az adott időben, illetve a rendelkezésére álló, szokványos problémamegoldó eszközeivel megoldani nem tudja, melynek következtében a régi megküzdési stratégiák helyett*

új eszközök elsajátítása válik szükségesszerűvé”. Az kizárólag rajtunk múlik, hogy az új stratégiák öndestruktív magatartásformák, vagy aktív és egészséges megküzdési módok lesznek! Ez tehát azt jelenti, hogy a krízishelyzet egyaránt magában hordozza a pozitív kimenetel, a megújulás, valamint a negatív irányú változás lehetőségét is!

HOGYAN REAGÁLUNK KRÍZISHELYZETBEN?

Súlyos krízishelyzetekre, amikor az általunk érzékelt stressz túl intenzív és kívül esik az *úgynevezett tolerancia ablakunkon* (az a mennyiségű stressz, amit egészségesen el tudunk viselni és kezelni), alapvetően két pólus mentén reagálhatunk. Az egyik esetben a pszichés aktivációnk fokozódik, az idegrendszerünk készenléti állapotba kerül, a fenyegetés-detekciós rendszerünk túlreagál és az emóciók kontrollálatlanul elárasztanak minket. Szorongunk, feszültek, idegesek és ingerültek vagyunk. A másik lehetséges reakciónk ezzel ellentétben a pszichés aktivációnk csökkenésével, az érzelmek túlszabályozásával jár. Mintha deaktiválni szeretnénk őket, hogy ezzel védjük önmagunkat. Ebben az esetben inkább a tagadást választjuk, vagy teljesen lefagyunk, sőt talán el is felejtünk bizonyos eseményeket. A kontinuum bármelyik irányába mozdulunk is el, biztosak lehetünk benne, hogy eleinte fokozódik az érzékenységünk, mégpedig elsősorban a negatív információkra, illetve arra, hogy kapaszkodót keressünk.

LEGYÜNK MEGÉRTŐEK – ÖNMAGUNKKAL IS!

A fentiek természetes reakciók, ezért, most az a legfontosabb, hogy tudatosítsuk magunkban: nem baj, ha nem vagyunk folyton pozitívak, és ne csak egymással, de magunkkal is legyünk megértőek. *A poszttraumás növekedést* (pozitív irányú, pszichológiai változás, amely azután jöhet létre, hogy a személy valamilyen szerencsétlenséget, traumát élt át, és amely egy magasabb fokú pszichés működéshez vezet) vizsgáló kutatások szerint a fejlődés magában foglalja a negatív életesemény komponenseit is. A rossz emlékek ezáltal nem kerülnek elfojtásra, hanem valódi feldolgozás, a negatív életeseménnyel szembeni megküzdés történik. Nyugodtan jelöljük ki tehát azt a bizonyos „panasz időt”, és adjunk magunknak napi 10-20 percet, amikor átadjuk magunkat az aggodalmainknak. Aztán minden este gondoljuk át és akár írjuk is le, hogy – mindezek ellenére – „mi sikerült ma jól? Miért okozott jó érzést?”

IGEN, A KRÍZISNEK IS LEHET HOZADÉKA!

A legfontosabb: ne felejtjük el, hogy minden krízis esély egy jobb állapot kialakítására! Még akkor is, ha most még nem ezt érezzük. Gondoljuk csak végig, milyen lehetőségek rejlenek a pandémia helyzetben. Felgyorsulhatnak bizonyos tudományos kutatások, fejlődhet az online munka és online tanulás/tanítás eszköztára is. Fejlődhet az emberek közötti együttműködés, az empatikus egymásra, és önmagunkra figyelés. Azaz a járvány egy esélyt ad arra, hogy az emberiség újfajta viszonyulást alakítson ki az élethez és az embertársaihoz.

FEJLŐDHETÜNK?

A válasz a kérdésre: nem! **Már fejlődünk!** Meggyőződésem, mély hitem, hogy sokat fogunk tanulni ebből az időszakból.

K I T A R T Ó, eredményes tanulást kívánok mindenkinek!

Dr. Gács Boróka
Magatartástudományi Intézet

Napi hála

„Hol is kezdjem? Vége a napnak. Átgondolom, miért lehetek hálás. Eddig is ezt kellett volna tenni, de az örömben az öröm, hogy most sokkal egyszerűbb. Az apró dolgok, gesztusok felértékelődnek, erőt adnak a további napokhoz.

AMIÉRT HÁLÁS LEHETEK:

- mindenki egészséges és a család tágabb köre is jól van
- van tető a fejünk felett, enni és innivalónk
- el tudunk menni dolgozni mind a ketten, még ha felváltva is
- van erkélyünk
- megkaptuk a bölcis húsvéti fotókat
- Kíra egyre jobban szeret olvasni, két könyv a kötelező mellett
- Hugi magához képest jól eszik
- hétfőn megjön az új rúzs, magamra kenem a maszk alatt is
- van netflix és internet, lehet kommunikálni, lazulni
- ma több ember is segített (köszí Dávid Kiss, 400 ágyas, SBO)
- ma nagyon jóízűt nevettem (köszí V. B. Eszter, 400 ágyas, OKK)
- Kíra egyre jobban szeret porszívózni



Kitartást kívánok mindenkinek!”

2020. március 24.

Médiatudatosan?

„A média és az internet a megfelelő kezekben áldás, rossz tömegek kezében viszont fegyver.”



„Nemcsak a vírus az egyetlen ellenségünk ezekben a nehéz időkben. A láthatatlan és kevésbé ismert fenyegetés lovasai közé tartozik a sztereotipikus gyűlölet, a kirekesztés, a közösségi felelősségvállalás hiánya, valamint a médiatudatlanság. Hadd írjak kicsit az utóbbiról, mint végzett kommunikációs és média szakember. Az álhír áradata és a dezinformáció rendkívül erős táptalaja a pániknak. A pánik pedig megágyaz a káosznak és a fejtelenségnek, valamint mellőzi a racionális gondolkodás minden egyes szikráját. Az álhírek generálják a pánikot, terjesztik és digitális vírusként viselkedve formálják a közvéleményt, majd elkezdnek szubjektív valósággá változni az emberek fejében. Elindul egy láncreakció, amit a médiatudatlan emberek tovább erősítenek. Ezért fontos, hogy megbízható forrásokból és a médiatudatosság jegyében fogyasszuk az online tartalmakat,

híreket és a különféle információkat. Tájékoztatók hiteles felületekről, akár nemzetközi csatornákról és terjesszék ezt a gyakorlatot! Ennek egyik praktikája az adott online médiaorgánium impresszumának a megtekintése, amit az adott oldal aljára görgetve fedezhetünk fel. Amennyiben ez hiányos, nem tartalmaz konkrét neveket és elérhetőségeket, mint például felelős szerkesztő, főszerkesztő, újságíró vagy teljességgel hiányzik a honlapról, úgy egy álhírgyárral van dolgunk. A média és az internet a megfelelő kezekben áldás, rossz tömegek kezében viszont fegyver.”

Mi legyünk a tudatos tömeg!

Lokodi Dávid
ügyvivő szakértő, PR, kommunikációs és médiamunkatárs
Gyógyszerésztudományi Kar

Nálatok milyen ember a dékán?

„Mindenki pécsi akar lenni!”.



Idézet egy facebook bejegyzésből:

„Egy kis szívmengetés nektek. Budapesti gimnáziumi barátnőm, akinek nincs köze Pécshez, ezt írta ma a facebookon: „Hanna, nálatok normális ember a dékán? Hallottam nyilatkozni, és nagyon szimpatikus!”

Tényleg, ki mond olyat, hogy „eddig is mindig is tudtam, hogy a mi hallgatóink a legjobbak a világon” - a mi dékánunk. Ezért is valószínű, hogy „Mindenki pécsi akar lenni!”.

2020. március 25.

3D-s önkéntesség



„A 3D Központ munkatársai is kiveszik a részüket az önkéntes munkából. Egész hétvégén azon voltak, hogy megfelelő védőfelszerelésekkel tudják támogatni az egészségügyi ellátásban dolgozókat. Jó hangulat, vidámság uralkodott a munkahelyen, annak ellenére, hogy home office van mindenkinek elrendelve. Egész hétre felosztottuk, ki, hogyan dolgozik, nyomtat a központban, aki pedig nincs bent, az tervez, modellezik, vagy épp az önkéntességet támogató honlapot fejleszti. Csatlakoztunk egy ilyen jellegű országos kezdeményezéshez is. Nagy büszkeséggel tölt el, hogy ilyen kollégáim vannak!”

Maróti Péter

Online workshop koronavírus idején

„...az oktatás, a tudás- és tanulásvágy is megnő és megnemesedik a sorscsapások közepette...”



„Gabriel García Márquez híres regénye, a „Szerelem a kolera idején” jutott eszembe, amiben szerepel az a gondolat, hogy „a szerelem a sorscsapások közepette megnő és megnemesedik.”

Azt gondolom, hogy az elmúlt tíz nap valami hasonlót bizonyított számunkra, a hallgatói-oktatói összetartással, a csapatmunkával, az együtt gondolkodással, a közös célok megvalósításával kapcsolatban. A felsőbb éves demonstrátor hallgatóink lelkesedése, őszinte segíteni akarása, hallgatótársaikkal való együttérzése lehetővé tette,

hogy mindössze pár nap alatt online formába önthessük, és megtarthassuk a március 13-ra tervezett, ám a járvány miatt elhalasztott demonstrátori workshopot.

Köszönet jár nekik és minden kollégának az Egészségügyi Nyelvi és Kommunikációs Intézetből, különösen Csongor Alexandrának, Halász Renátának, Hambuch Anikónak, Hild Gabriellának, Kráncz Ritának és Csatlós Ágnesnek, akik ebben partnerek voltak és segítettek bebizonyítani, hogy - Marquezt idézve - nemcsak a szerelem, hanem úgy tűnik, az oktatás, a tudás- és tanulásvágy is megnő és megnemesedik a sorscsapások közepette, egyben hitet ad abban, hogy ilyen összefogással és összetartással le tudunk győzni minden akadályt.”

Dr. Németh Timea

2020. március 26.

Lehetőségek a munkából származó stressz oldására és a betegekkel való kommunikáció javítására

A Magatartástudományi Intézet Orvosi Oktatásfejlesztési és Kommunikációs Tanszéke más szakemberek összeállítására alapján készített egy javaslatcsomagot a munkahelyi stressz oldására elsősorban azoknak az orvosoknak, munkatársaknak, vezetőknek, akik a jelen, nehéz helyzetben a betegekkel foglalkoznak. De hasznos és megfontolandó lehet ez a tanácsokból álló sorozat mindannyiunknak, szorongásaink oldására. A második rész a betegekkel való kommunikáció javítását szolgálja, a napi interakciókat segíti úgy a beteg, mint az egészségügyi szakemberek számára.

Lehetőségek a munkából származó stressz oldására

- A kézmosáshoz kapcsolja az elméje / lelke megtisztítását is. Képzelje el, ahogy a keze tisztul, úgy távoznak a felesleges feszültségek, nehéz érzések is.
- A fertőzött betegekkel csak a feltétlen szükséges intervenciókat végezzék el.
- A betegek közötti időben végezzen (rövid) légygyakorlatot, legalább egy sóhajtatást, ami az előző beteggel való interakciót lezárja, és felkészíti önt a következőre.
- Reflektáljon élményeire: keresse meg a „nap (délelőtt / délután) fénypontját”. Bármilyen nehéz is a helyzet, van benne jó (egy mosoly, egy köszönet, egy dicséret).
- Biztassa kollégáit. Ismerje el, dicsérje meg amit tesznek, még ha egyszerű, akár rutin művelet is az, amiről szó van.
- Használja a „kérem” és a „köszönöm” fordulatokat kollégáival.
- Ha van lehetősége rá: nézzen zöld növényt 20-25 percig. Ha nincs, képzeljen el ilyet! Esetleg tegyen ki egy képet vagy tegyen ilyet a telefonja képernyőképeként.
- Nyújtózzon időről időre: a stressz okozta feszültség rendszerint bizonyos testrészeknél gyűlik fel (vállban, vádliban, állkapocsnál stb.) Ismétlje, majd aktívan lazítsa el ezt a részt.
- Ha valakivel feszült volt, vagy megbántotta, kérjen bocsánatot. Nem kell magyarázkodni, a másik is érteni fogja.
- Hívja elő annak emlékét, amikor szeretett valakit, vagy Önt szerették (ez növeli a centrális oxytocin szintet az agyban, ami szorongás-, fájdalom- és feszültségcsökkentő).
- Dolgozzon ki célképzetet: hogy jelenik meg Önben az, amikor már túl vagyunk a járványon, és rendeződnek a dolgok (pl. otthon ülök a kertben, és simogatom a kutyát). A nehéz percekben aktívan hívja elő képzetében ezt a képet.
- Alkalmazzon ön-szuggesztőt: „Képes vagyok rá, megoldom”, „Egészséges és erős vagyok”, „Gazdag tartalékaim vannak”, „Kitűnően terhelhető vagyok”, „Kívül kaosz, legbelül béke” – vagy hasonló. Ugyanazt az állást (az Ön számára a legjobbat) ismétlgesse lehetőleg 10-15-ször egymás után (főleg lefekvéskor és ébredéskor hasznos).
- Gondoljon azon ezrekre világszerte, akik hasonló feltételek mellett dolgoznak. Legyen büszke magára, nagyon fontos szolgálatot tesz az emberiségnek!

AJÁNLÁS VEZETŐKNEK

A munkaszervezésben a dolgozók bármikor vehessenek igénybe 5 perc pihenőt, 2-szer egy fél napban.

Emellett tervezetten legyen lehetőségük 20-30 perces pihenőre menni. Hosszú távon kulcsfontosságú, még ha látszólag idővesztés is.

Készítette a PTE ÁOK Magatartástudományi Intézet Orvosi Oktatásfejlesztési és Kommunikációs Tanszéke
Karnatovskaia, Lioudmila V., M.D. Mayo Clinic, USA és Varga Katalin PhD, ELTE Budapest
összeállítására alapján

Lehetőségek a betegekkel való kommunikáció javítására

- Tartsa meg az elemi fordulatokat: köszönés, búcsúzás stb. („Jó reggelt”, „Aludjon jól”, „Jó éjszakát” stb.)
- A betegekkel (is) használja a „kérem”, „köszönöm” szavakat minél többször.
- Ha durva, türelmetlen, esetleg agresszív volt egy beteggel, kérjen bocsánatot.
- Adjon lehetőséget a választásra: mit szeretne előbb, X-et vagy Y-t?
- Használja a „mi-nyelvet”, fogalmazzon többes szám első személyben. Ahelyett, hogy „Megvizsgálom”, mondja „Nézzük, mi van a panaszai mögött”.
- A páciensnek mondja el, hogy mi a beavatkozás célja.
- Mondja el, mit csinál és miért (meghallgatom a tüdejét, hogy kövessük, van-e / mi a változás).
- Rövid, finom, emberi érintés (pl. finoman vállra tett kéz) az interakció kezdetén és/vagy végén emberibbé teszi a helyzetet. Önnek is jobb lehet!

Készítette a PTE ÁOK Magatartástudományi Intézet
Orvosi Oktatásfejlesztési és Kommunikációs Tanszéke
Kamatovskaia, Lioudmila V. M.D. Mayo Clinic, USA és Varga Katalin PhD, ELTE Budapest
összeállítására alapján

Összefogás az Anatómiai Intézetben

„... mi a hátszágban küzdünk azért, hogy minél sikeresebben vehessük ezt a hatalmas akadályt.”

„Március 11-én úgy az Anatómia Intézetet, mint az egész egyetemet megrázta a hír, hogy az egyetemek bizonytalan időre bezárnak és digitális távoktatásra térnek át. Az első sokk után megkezdtük a felkészülést, amire a váratlan tavaszi szünet nagyon jó alkalmat biztosított. Lehetőségünk volt olyan tananyag készítésébe fogni, amely a körülményekhez képest a legjobban pótolja az órákat.

Ehhez a rendelkezésünkre álló minden eszközt bevetettük, és az intézet minden dolgozója példásan összefogott, hogy minél hamarabb a hallgatóink kezébe adhassuk azt az eszközt, aminek a segítségével folytathatják a tanulást. Mindenki kiveszi a részét a munkából. Van, aki a videók születése mellett bábáskodik, vannak, akik otthonról jegyzetek, elektronikus tananyagok készítésével, fordításával, valamint új online tananyagok feltérképezésével segítik elérni a célt, mások pedig a háttérrel biztosítják a komoly munkához.

Anyagaink jelentős része a YouTube-on is elérhető.

Készítettünk olyan oktatóvideókat is, melyeken tetemeken demonstráljuk a legfontosabb képleteket. Ezek a felvételek kegyeleti és személyiségi jogi megfontolásból csak zárt csoportokban, a Microsoft Teams felületén, illetve saját honlapunkon, azonosítást követően érhetőek el. A távoktatási platformok használatát sikerült mindenkinek elsajátítania. Számos hasznos kontakt órát tartottunk már, hallgatóink meglegedésére. Míg az egészségügyi ellátóhelyek a betegekért a frontvonalban harcolnak, addig mi a hátszágban küzdünk azért, hogy minél sikeresebben vehessük ezt a hatalmas akadályt.”



Dr. Farkas József



2020. március 27.

Egy mindenkiért

„A Demonstrátori Diákkörös hallgatók nagyon sokat tudnak segíteni a digitális oktatásra való átállásban. Többen közülük nagyon lelkesek, és a lehető legtöbbet segítenek hallgatótársaiknak és oktatóiknak.

Csupán két példa a kezdetekből: az egyik német hallgató, Jessica Seetge tesztet állított össze a csoportnak a szövettanhoz, az egyik magyar hallgató pedig, Tóth Tünde gyönyörű rajzokat készített dr. Tamás Andrea tanárnő vezetésével, amelyek már fel is kerültek az Anatómia Intézet honlapjára. Köszönjük!”

Dr. Reglődi Dóra professzor
intézetvezető

A hétfői nap margójára

„Egy tanár számára az a legjobb érzés, ha a hallgatói elismerik, még ha néha morcos vagy fáradt is. Ez most hatványozottan igaz. Ma csupa pozitív visszajelzést kaptam a diákoktól az oktatók felkészültségéről, arról, hogy nem voltak technikai fennakadások, remekül megoldották a távoktatást.”



Bernard Pál
az ÁOK-HÖK elnöke

2020. március 30.

Gyógyszerészhallgatók elhivatottsága

„A záróvizsga gyakorlaton levő gyógyszerészhallgatók a gyakorlatukat a járványügyi kockázatok figyelembe vételével saját felelősségükre folytathatják, és az előzetesen leadott fogadó nyilatkozattól eltérő gyakorlati helyet is választhatnak. Kértük, mindegyikük írja meg, mely gyógyszerertárban tervezi folytatni a munkát, a félév kezdetekor megadott helyen, avagy a lakóhelyéhez közeliben. A bejelentési határidőig a hallgatók fele visszajelzett és úgy döntött, teljesíti a gyakorlatát. Egyikük válasza szívmengető számomra, idézem: „Ez úton szeretném tájékoztatni, hogy folytatni kívánom a gyakorlatomat, segíteni a gyógyszerertár dolgozóit és a betegeket is ebben a problémás időszakban.”



Mayer Klára
tantárgyfelelős

2020. március 31.

Karantén-idő

„Segíteni magunknak, hogy segíthessünk másoknak.”

„MIÉRT KELL, HOGY MOST ÉN LEGYEK A FONTOS?



Mostanában sokat hallhatunk és olvashatunk arról, hogy milyen fontos ebben az időszakban az öngondoskodás és a megfelelő én-idő, vagyis az önmagunkra szánt minőségi idő. Ez azért fontos, mert mind a hosszú távú elzártság vagy éppen az összezártság, mind az elhúzódó munkahelyi stressz – mely most elsősorban az egészségügyi dolgozókat veszélyezteti – olyan krónikus stressz forrásai lehetnek, melyek nem csak a mentális, de a fizikai egészségünkre is negatív hatással lehetnek. Ráadásul segítőként már én is megtanultam, hogy az tud adni, akinek van miből. Nem várhatjuk el magunktól, főleg egy ilyen nehéz időszakban, hogy hatékonyan végezzük munkánkat és türelemmel kísérjük a mindennapjainkat, miközben önmagunkkal nem törődünk.

Fontos azonban tudatában lennünk annak, hogy a stressz alapvetően nem egy káros, rossz dolog, hanem éppen az ellenkezője: veszélyhelyzetben fiziológiásan felkészíti a szervezetet a megküzdésre vagy a menekülésre. Amikor azonban a stresszt okozó inger elhúzódik, a szervezetünk belső egyensúlya felborulhat, és tartósan fennmaradva végső esetben a szervezet kimerüléséhez is vezethet. A krónikus stressz hatására olyan változások zajlanak le a szervezetünkben (a vegetatív idegrendszer szimpatikus részének, illetve a hipotalamusz-hipofízis-mellékvesekéreg elhúzódó aktivációja miatt), melyek a szív-érrendszer, illetve az immunrendszer működésének hanyatlását is eredményezhetik. Azzal tehát, ha tudatosan felvértezzük magunkat a krónikus stressz hatásaival szemben, nem csupán a pszichés, de a fizikai egészségünket is segítjük, ami a mostani időszakban nyilvánvalóan kiemelt fontosságú. Számos egészségpszichológiai kutatás bizonyította a negatív érzelmek kifejezésének és a kontrollérzet növelésének fontosságát, pozitív hatásukat az immunfunkciókra. Vannak olyan egyszerű relaxációs módszerek, melyek otthon is végezhetőek, segítve a szimpatikus idegrendszer aktivitásának csökkenését és a kontrollérzet növelését, megakadályozva ezzel a krónikus stresszállapot kialakulását.

MILYEN KONKRÉT GYAKORLATOK LEHETNEK A SEGÍTSÉGEMRE?

A szimpatikus idegrendszer megnövekedett aktivitója a legegyszerűbben közvetlenül légzőgyakorlatok útján csökkenthető. Veszélyhelyzetben ugyanis a szimpatikus idegrendszeri aktivációnál gyorsul a légzésritmus, nő a belégzés ideje, szemben a nyugalmi állapottal, amikor csökken a légzés ritmusa, a kilégzés ideje pedig nő. Ezzel együtt a szívritmus a légzés ritmusával változik, mégpedig úgy, hogy képes legyen a legjobban alkalmazkodni a szervezet igényeihez, az aktuális körülményekhez. Minden belégzés egy kicsit gyorsítja, a kilégzés pedig lassítja a ritmust. A légzőgyakorlatok lényege ezért a kilégzés, illetve a légzések közötti szünet nyújtásának növelése. A légzésünket felhasználó relaxációs módszerek másik előnye, hogy arra „kényszerít” minket, hogy a légzésünkre és ne másra (pl. a szorongásunkra) figyeljünk. Segítenek kikapcsolni, emellett alvási nehézségekre, és akut, intenzív szorongásra is kifejezetten hatásosak!

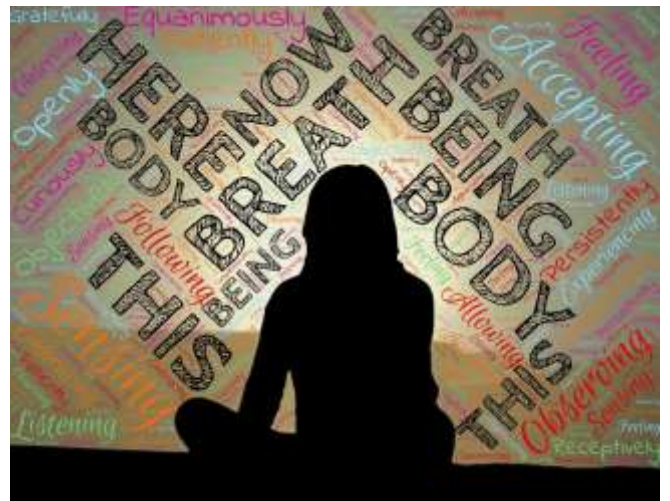


A legegyszerűbb légzéstechnika az úgynevezett „4-7-8 légzés”. Ennek lépései: végezzünk egy mély kilégzést, majd lassan lélegezzünk be az orrunkon át 4 másodperc alatt. Tartsuk benn a levegőt 7 másodpercig, végül erőteljesen lélegezzünk ki a szánkron keresztül 8 másodperc alatt. A teljes ciklust ismételjük meg 4-szer.

A „négyzőglégzés” szintén egy egyszerű módszer, mely a képzeletünket is megdolgoztatja. „Képzeld el, hogy elindulunk egy képzeletbeli négyzög egyik sarkából, mintha a négyzög oldalán haladnánk a

következő sarokig. 4-ig számolva beszívjuk a levegőt, majd a második saroktól a harmadikig 4-ig számolva bent tartjuk, végül a harmadiktól a negyedik sarokig kifújjuk. A negyedik és első sarok közötti távon szünetet tartunk a következő lélegzetvétel kezdetéig, szintén 4-ig számolva.”

A következő „nehézségi fokozat”, mely gyakorlat az előzőnél valamivel nagyobb képzeleti tevékenységet és nyugodtabb környezetet igényel, az úgynevezett „szívkoherencia-gyakorlat”. „Egy lehetőleg csendes, zavarmentes helyen ülve vagy fekvé néhány nyugodt lélegzetvétel után figyeljünk a szívtájékra. Legegyszerűbb, ha elképzeld, hogy a szíven keresztül lélegzünk. Próbáljuk látni, érezni, ahogy minden be- és kilégzés átjárja a szívünket. A belégzésnél friss oxigénnel telítődik, a kilégzés pedig elszállítja a szükségtelen anyagokat. Képzeld el a belégzés és kilégzés lassú és könnyed váltakozását, ami olyan a szívnek, mintha tisztító, nyugtató hatású levegőben fürdőzne. Majd figyelj meg a mellkasban lassan kialakuló kellemes melegérzetet. Ennek kialakulását segítheti egy szeretett személy, egy kedves állat, egy szép természeti táj képének felidézése, vagy a hála, köszönet érzésének átélése.”



A szívkoherencia gyakorlathoz hasonló, a tudatos jelenlétet (ami a múlton való rágódás és jövőtől való szorongás helyettesítése a jelen érzéseinek és érzeteinek megélését jelenti) is elősegítő „test-pásztázás” vagy „test-légzés”. „Üljünk le, helyezkedjünk el kényelmesen, lazítsuk el a testrészeinket. Helyezzük mindkét talpunkat a talajra, kis terpeszben, karunkat a törzsünk mellé. Mindkét kezünk az ölünkben vagy a combunkon pihen. Gerincünk egyenes,

arcunk előre tekint. Nagyon lassan vegyünk egy mély lélegzetet, és figyeljük, hogy milyen érzés beszívni a levegőt, aztán kifújni a levegőt. Képzeltben pásztázzuk végig testünket és figyeljük, mit érzünk az egyes testrészeinkben. Ne ítélkezzünk, ne elemezzünk, csak hagyjuk megtörténni. Majd képzeljük el, ahogy kilégzésnél a levegő keresztüláramlik a lábainkon, majd a lábfejükön, végül távozik a lábujjainkon keresztül. Hagyjuk, hogy a kiáramló levegővel együtt a feszültség is távozzon testünkől. Ezt megismételhetjük úgy, hogy arra figyelünk, ahogy a kiáramló levegő a feszültséggel együtt távozik a karjainkon keresztül az ujjainkból is.”



Természetesen, a leírt példákon kívül számos más relaxációs gyakorlat is hatékony a krónikus stresszel való megküzdésben. A légzőgyakorlatokon túl például az „aktív relaxációs”, mozgásos módszerek (lényegében bármilyen testmozgás) is kiválóan alkalmasak a magasabb arousal szinttel járó energiatöbblet levezetésére. A fontos valójában az, hogy olyan módszert válasszunk, mely összhangban van szükségleteinkkel, minőségi időt jelent, és amivel aktívan segíteni tudunk önmagunknak.

SEGÍTENI MAGUNKNAK, HOGY SEGÍTHESSÜNK MÁSOKNAK.”

Dr. Gács Boróka

Hálanapló

„A távoktatás ideje óta rendszeresen van szerencsém olvasni egy, a szociális médiában naponta posztoló szakembert, aki - a szokványos „az a baj, ...”, „az a rossz, ...” kezdetű mondatok helyett - rendszeresen ír arról, mi az, ami a saját befolyásolási körünkbe tartozik, és amit ebben a nehéz helyzetben megtehetünk másokért és magunkért is. Engedjétek meg, hogy idézzek tőle néhány mondatot:

„#thegoodthingis

#azajó, hogy a jelenlegi helyzet rengeteg lehetőséget biztosít a hála gyakorlására. A hála gyakorlása alatt azt értem, hogy értékeljük azt, amink van, ami jó az életünkben. (...) Rengeteg kutatás zajlott különböző egyetemeken a hála szokások bevezetésének hatásairól. Az eredményekről annyit mondanék összefoglalóan és egyszerűsítve, hogy az önkéntes karanténunk alatt mindenkinek kötelezővé tenném a hálanapló vezetését, ennek most nagyobb aktualitása van, mint valaha.

Te miért vagy hálás ma?”

Szilágyi Judit bejegyzése az elmúlt napokban az online oktatás során többször is eszembe jutott. Családtagjaimmal igyekszem pozitív beállítottsággal élni az életemet, alapjaiban hálás vagyok mindenért. Az elmúlt héten még inkább felerősödött bennem a hallgatók és a kollégáim iránt érzett hálám. Hálás vagyok a hallgatók órai részvételéért, a türelmükért, a visszajelzéseikért, nemkülönben a kollégáim támogatásáért. Bár az online oktatás mindannyiunkat kimozdított a komfortzónánkból, az általa szerzett tapasztalatokkal és visszajelzésekkel kapcsolatosan egyetlen szó jut eszembe: köszönöm!”

Dr. Faubl Nóra



2020. április 1.

Köszönet

„Azt hiszem, a kulcs a türelem, a kitartás és a kedvesség kombinációja...”

„A koronavírus kapcsán kialakult helyzetben mindenkinek jelentősen megnövekedtek a teendői, az oktatók és a hallgatók új kihívásokkal néznek szembe. Az egyetemi adminisztrációban dolgozókkal sincs ez másképp. Értünk nem szól taps, nem kapunk köszönetet, mi a háttérből támogatjuk a folyamatokat, és emiatt sokszor a mi életünk is parkoló pályára kerül, mert a legjobbat szeretnénk kihozni magunkból és a helyzetből. Ilyenkor a kollégákból meríthetünk erőt a mindennapokhoz, akikkel napi szinten együtt dolgozunk.

Csete Viviennel rendszeresen eresztjük ki a gőzt az interneten, ez úgy gondolom természetes dolog, ha nem akar megőrülni az ember. Mindig meghallgat, én pedig őt, közben pedig megy a munka, mert az élet nem áll meg, csak mi fáradunk el.

Rafa-Gyovai Tibivel gyakran váltunk e-maileket, amiknek a végén mindig szép napot kíván. Csodálom sokszor, hogy van erre ereje, hiszen most ő is nagyon le van terhelve. Nagyon jól tud esni a sok sürgős teendő között egy pillanatra megállni és mosolyogni egyet.

Schweier Ritával is szorosan összefonódott a munkánk. A nehezebb napokon, amikor még tőle is záporoznak az e-mailek, érzem, ahogy befeszülök, és nem sikerül mindig türelmesen válaszolnom neki. Ez nyilván nem az ő hibája, én vagyok ilyen. Viszont végtelen türelemmel kezeli ezeket a „kitöréseimet” is, és nem mulasztja el, hogy mindig megdicsérjen és megköszönje a munkám. Jól esik azt olvasni, hogy „zseniális vagy”.

Köszönöm Nektek, hogy könnyebbé teszitek ezt az időszakot!

Köszönöm minden adminisztrációban dolgozó munkatársnak a kitartást!

Együtt túl leszünk ezen is. Azt hiszem, a kulcs a türelem, a kitartás és a kedvesség kombinációja - mondja ezt egy türelmetlen, nem túl kedves, de annál kitartóbb csaj.”

Kollár-Kasziba Virág
ügyvivő szakértő, Dékáni Hivatal

2020. április 2.

Mi ez az érzés?

„Hagyjuk magunkat gyászolni, aztán lépünk tovább.”



„Az elmúlt hetekben számos tanácsot olvashattunk arról, mit kell tennünk annak érdekében, hogy könnyebben vészeljük át ezt az időszakot. Arról azonban kevesebb szó esik, hogy mi is ez a furcsa, szokatlan érzés, amit most érzünk és amire reagálunk? *„Az egyik pillanatban szorongok, aztán nem akarom tudomásul venni, néha meg azt érzem, mintha csak egy rossz álom lenne és a végén csak teszem a dolgom, mert az élet, még ha máshogyan is, de megy tovább.”*

Talán furcsának tűnik, de ez az érzés, ez a folyamat nem más, mint a gyász. Hogyan lehetséges ez? David Kessler szerint, aki a gyászfolyamat kutatását illetően napjaink egyik legfontosabb személyisége, ez azért lehetséges, mert a gyásznak nagyon sok fajtája létezik, és még a látszólag kisebb veszteségek is egy komoly gyászfolyamatot indíthatnak el bennünk.

De mit is gyászolunk most? A világ megváltozott, még ha csak átmenetileg is. Elvesztettük az elképzelésünket arról, amit eddig úgy definiáltunk, hogy normális. Elvesztettük a világba vetett bizalmunkat és biztonságérzetünket, elvesztettük a kapcsolódásunkat egymáshoz. Gyászoljuk, ami még be sem következett, félünk a jövőtől, a jövő veszteségeitől: vajon kiket és miket fogunk elveszíteni? Gyászolunk úgy, ahogyan talán még sosem: együtt, kollektíven.

HA ÍGY VAN, AKKOR MIT TUDUNK TENNI? HOGYAN GYÁSZOLHATUNK „JÓL”?

Az első lépés, ha megértjük a gyászfolyamat stádiumait. Mielőtt azonban ezeket megismernénk, fontos tudnunk, hogy nem lineáris folyamatról van szó, ami minden esetben ugyanabban a sorrendben történik. Egy korai, és általában az első reakció a tagadás: *„Ez a vírus rám nem lehet hatással, nem veszélyes.”* Aztán, amikor kénytelenek vagyunk szembe nézni a valósággal, előnt bennünket a harag: *„Arra kényszerítenek, hogy itthon maradjak, és felborítják az egész életemet, mindent, amit szeretek csinálni.”* Az intenzív érzelmeink csillapodásával, elkezdünk alkudozni: *„Rendben, 1-2 hétig itthon maradok és aztán minden helyreáll, igaz?”* Ezt követően, amikor

szembesülünk azzal, hogy a helyzet valószínűleg tovább tart, mint reméltük, a legtöbben átéljük a szomorúság, a kilátástalanság, a depresszió érzéseit: „*Nem tudom, mikor lesz ennek vége, az egész olyan fásarsztó, kilátástalan és értelmetlen.*” Végül, ha képesek vagyunk megengedni magunknak, hogy végigjárjuk ezt az érzelmi hullámvasutat, eljuthatunk az ötödik fázishoz, azaz az elfogadáshoz: „*Rendben. Akkor kitalálom, hogyan tovább.*”

„BÁR A HALÁL FIZIKAILAG ELPUSZTÍJA AZ EMBERT, ANNAK TUDATA MEGMENTI ŐT.” (IRVIN D. YALOM)

Ne felejtjük el, hogy ez egy átmeneti állapot. A történelmünk azt mutatja, hogy jó az a megoldás, amit most teszünk, és túl fogjuk élni. És a legfontosabb: valószínűleg, egyénileg és kollektíven is meg fogjuk találni ennek az egésznek az értelmét, ugyanis a gyászfolyamat hatodik és egyben utolsó fázisa ez, az értelem megtalálása. Jó jel, hogy erre már most – viszonylag az elején – is láthatunk, hallhatunk, sőt a bőrünkön is érezhetünk példákat: az oktatás és a technológia folyamatosan fejlődik, hogy újra kapcsolódni tudjunk egymáshoz, tanulni tudunk egymástól. Újraértékeljük a hosszú séták, a mozgás és a természet szerepét az életünkben. Végül: vajon észre vesszük-e, hogy mindeközben a bolygónkat komoly mértékben veszélyeztető légszennyezettség folyamatosan csökken?

„EMOTIONS NEED MOTION” – AZ ÉRZELMEKNEK MOZGÁS KELL. (DAVID KESSLER)

Amit tehetünk, hogy egyensúlyt találunk a negatív érzéseink és a gondolataink között, és elfogadjuk, hogy amit átélünk, az a gyász. Amikor szorongunk, természetes, hogy a lehető legrosszabb kimenetelt képzeljük el. A cél mégsem az, hogy ignoráljuk vagy elűzzük ezeket az érzéseket, ugyanis, az érzéseinket, érzelmeinket a testünk produkálja, akkor is ott vannak, ha nem akarjuk. Éppen ezért téves az a hiedelem, hogy nem szabad a negatív érzéseket átélni. Éppen az ellenkezője igaz: akkor tudunk átlendülni egy érzésen, ha képesek vagyunk megnevezni és ezáltal átélni. A mi dolgunk tehát az, hogy adjunk magunknak néhány percet, hogy megéljük ezt az érzést, a félelmet, a haragot és a szomorúságot. Ha ezt megengedjük magunknak, akkor az érzések kontrolláltan fognak áthaladni rajtunk, utat engedve a következőknek. Így képesek lehetünk erőt meríteni belőlük anélkül, hogy a saját érzelmeink áldozatává váljunk.

„A FÁJDALOM TEHÁT SZÜKSÉGSZERŰ, DE SZENVEDNI NEM KÖTELEZŐ.” (MURAKAMI HARUKI)

Természetesen fontos, hogy az érzelmeinkkel való munka közben jól is tudjuk érezni magunkat. Ne hanyagoljuk el azokat a dolgokat, amik örömet okoznak, éljük meg a jelenünk boldog pillanatait és fókuszáljunk arra, amit befolyásolni tudunk. Paradox módon ezt az is segíti, ha végiggondoljuk, hogy eddigi életünkben milyen veszteségekkel kellett szembenéznünk és azokban az időkben mi segített továbblépni. Akár meg is rajzolhatjuk saját idővonalunkat: milyen fontos események és hogyan voltak ránk hatással az életünkben? A negatív élményeket általában sokkal intenzívebben éljük meg, de sokkal többet is tanulhatunk belőlük.

Végül ez egy jó alkalom arra is, hogy fejlesszük az empátiánkat. Mindenki másként gyászol, más ritmusban éli meg ezeket az érzéseket. Legyünk türelmesek, és ne arról ítéljük meg másokat, ahogyan most, a krízisben viselkednek, hiszen a mostani helyzetben irreális azt elvárni önmagunktól és másoktól is, hogy ne éljük és érezzük át a gyász valamely stádiumát és érzéseit.

Hagyjuk magunkat gyászolni, aztán lépünk tovább.”

A [Harvard Business Review](#) cikke alapján összeállította dr. Gács Boróka

2020. április 3.

Te is viselsz szájkosarat?



„A kisebb gyerekeknek és az idősebb rokonainknak nem csupán a járvány okozta korlátozásokkal, a szeretteik fizikai közelségének a hiányával kell megküzdeni, hanem a sok új fogalommal, kifejezéssel, azok megjegyzésével és értelmezésével is, ami a médiából rájuk ömlik.

Gondolom, nemcsak a mi családjunkban hangzik el néhány kedves és vicces félreszólás, származzon az gyerekszájából vagy érkezzon egy idősebb rokontól. Nálunk a dédi mama legújabb aranyköpését az aggodalom ihlette: „Te is viselsz szájkosarat?” Megnyugtattuk, hogy egyelőre még csak a maszk ajánlott...”

2020. április 6.

Számít a véleményed!

„... a kölcsönös tisztelet, a bizalom és az együttműködés jegyében mindenki fontos...”



„A hét elején tantárgyfelelősként kaptam egy levelet az általam tanított évfolyam felelősétől, aki udvariasan, tisztelettudóan kérdezett arról, mi lesz a teendője a vizsgaidőszakkal kapcsolatban évfolyamfelelősként. Óvatosan érdeklődött arról is, hogy „a különleges helyzetre való tekintettel számít-e az ő, illetve az általa képviselt évfolyam véleménye?”

Választam a levelére, és a válaszom, remélem, minden más oktató és hallgató hitvallása is: egy sikerre, eredményességre törekvő karon a kölcsönös tisztelet, a bizalom és az együttműködés jegyében mindenki fontos, számít a véleménye, legyen oktató, hallgató vagy más munkatárs, hisz kölcsönösen függünk egymástól. Ezzel az egymásra utaltsággal – ha ebben valódi társak vagyunk – magasabb szintű közös munkálkodást valósíthatunk meg, és ennek hozadékát mindannyian élvezhetjük. Munkánk valódi értelme és értéke ebben van.”

2020. április 7.

A példa ereje

„Merítsünk erőt a bennünket inspiráló emberekből, az ő történeteikből, hisz mindannyiunk közelében van ilyen!”

„Jelenleg mindannyian egy cipőben járunk, és vannak köztünk olyanok, akiknek nem jut annyi pozitív élmény a mindennapokban. Az, hogy más ember nyomorúságosabb helyzetben van, mint mi, ideig-óráig lehet vigasz, de valljuk be, meglehetősen sovány, és korántsem pozitív. Mi lenne, ha amikor éppen nem találunk a napunkban semmi jót, keresnénk egy olyan embert az életünkben, aki példa lehet nekünk? Bizonyára ismerünk ilyen mindannyian, és azt is tudjuk, hogy mitől lehet mintaértékű.



Számomra a nagymamám jelenti ezt az embert, aki a múlt héten töltötte be a 99. életévét. Ő még egyedül él és eltartja magát. Segítünk neki bevásárolni, ügyeket intézni, ám szellemileg friss és nemrég egy villanykörtét is ki tudott cserélni. Ehhez persze nem gratuláltunk neki, hisz féltjük. Belegondoltam, mi mindenben ment keresztül: felnevelt hét gyereket, ennek köszönhetően „csak” 102 főt számlál a szűk családi kör, amiben mindenki ismeri és szereti a másikat. Ez már önmagában is nagy dolog. Első gyermekének 1945 februárjában adott életet a Vajdaságban. A nagynéném egy kilogrammal született télen, egy menekülttáborban. A dédszüleimet aztán áttelepítették a táborból Magyarországra, a nagymamám egyedül maradt koraszülött gyermekével, mivel a nagypapám a harctéren volt. Amikor a nagynéném megerősödött, ketten átmenekültek Magyarországra, ahol megkeresték a család többi részét. Akkor még nem volt Google Maps, Messenger vagy éppen Oszkár, és még telefon sem, ahogyan étel sem nagyon.

Nekem pedig mindössze az a dolgom most, hogy otthon maradjak, és átvészeljünk valami nagyot és megterhelőt. Van internet, Messenger, van étel és nem fázunk. Ha erre nem vagyok képes, akkor azt gondolom, nem vagyok méltó az örökségére sem. Biztosan menni fog, mennie kell, még hozzá mosolyogva, büszkén, hisz ilyen ősök állnak mögöttem.

Merítsünk erőt a bennünket inspiráló emberekből, az ő történeteikből, hisz mindannyiunk közelében van ilyen!”

Kajtár Korinna
Tanulmányi Hivatal

2020. április 8.

A ma öröme



„Amikor a társad és a gyermeked megölelheted, amikor idős hozzátartozód a távolból láthatod, amikor felveszi a messze élő rokon vagy barát a telefont és örül neked, amikor látod a szomszédot önfeledten kertészkedni, amikor a boltban leveheted a polcról azt, amire épp szükséged van, amikor szépre sül a kenyér, van mit az asztalra tenni, amikor süt a nap, nyílnak a virágok, gyűlnek a madarak, és amikor arra ébredsz, hogy jól vagy, no akkor lehet örülni. A mának.”

2020. április 9.

A dékáni vezetés képes üzenete a hallgatóknak



Bolondos oktatás

„... bár megfordult a világ, azért így is szép lehet!”

„A 7 szokás tréningen megtanulhattuk, és most aztán gyakorolhatjuk. Kérdés, rájövünk-e, mennyi lehetőséget és új megközelítést rejt számunkra ez a megfordult világ.

Első távoktatási hét, első nap, magyar óra, másodévesek. Túl a nagy döntéseiken, hazamenjek vagy maradjak. Kérdezem, hol és hogyan vannak? Ki Düsseldorfból, ki Brémából, ki Pécsről jelentkezik. Megbeszéljük, hogy össze kell tartanunk. Látom, hogy két hallgatón sapka van. Zsigeri szinten elindul bennem, hogy figyelmeztessem őket, azért ez a magyar kultúrában mégiscsak illetlenség. Aztán megszólal a belső hangom: „De hisz megfordult a világ, nem érted?” Végül hangosan ennyit mondok nekik: „Legyen szíves, a következő órára mindenki sapkában jöjjön”



Ez így is lesz, megdicsérrük egymás sapkáit, kalapjait, és aki netán elfelejtette, gyorsan elszalad érte. Laikus színész hiányában magam vagyok a betegük, a másodéves, sapkás német hallgatók pedig felveszik az anamnézist magyarul, és néhány kérdésből kitalálják, mi a betegségem.

A hangulat fokozására legközelebb maszkot és napszemüveget is húzunk, szórakoztatjuk egymást, ami különösen a magyar kiejtés gyakorlásánál jelent igazi kihívást. Tesszük tehát a dolgunkat, és bár megfordult a világ, azért így is szép lehet!”

Dr. Kráncz Rita
Egészségügyi Nyelvi és Kommunikációs Intézet

2020. április 14.

Országos skype-konferencia kacagó gerlével

Újra kellett dimenzionálnunk a kapcsolattartást és a tapasztalatcserét. Három vizsgarendszerben, az egész országban, több száz PROFEX-vizsgáló várt arra, hogy mit mond az Oktatási Hivatal, a vizsgaközpont, a vizsgahelyek és leginkább a koordinátorok, akikkel kétségbeesetten tartották a kapcsolatot. Az üzenetváltások hatalmas összefogással zajlottak. Mindenképpen esedékes volt tehát a PROFEX koordinátorainak skype-találkozója, sőt, az új helyzetben egyenesen szükségszerű.

Mennyire másképp cseng néhány hete a „hogyan vagy?” kérdés... Megállunk és őszintén figyelünk egymásra, közben fürkesszük a másik hangját, arcát, vajon tényleg jól van-e. Néha egy-egy átsuhanó, vagy épp édesanyja háta mögé bújó gyermek teszi még elevenebbé a kollégákkal folytatott tapasztalatcserét Budapeستől Szegedig. Amikor elérkezünk az utolsó napirendi pontig, Sára kolléganőnk beszámolójáig a PROFEX feedback eredményeiről, egyszer csak elképesztő kacagásra leszünk figyelmesek. Turbék, a kacagó gerle ugyanis a háttérből kommenteli a Sára által mondottakat. Mindenki együtt, önfeledten nevet. A skype chaten aztán folytatódik az eszmecsere, és egymás után érkeznek a visszajelzések arról, milyen jó volt hallani egymást, és milyen fontos, hogy vigyázzunk magunkra.

Dr. Kránicz Rita

Egészségügyi Nyelvi és Kommunikációs Intézet

2020. április 16.

Felemelő pillanatok



„Ma szóbeliztettem a másodéves külföldi diákjaimat. Mivel a vizsgák most online zajlanak, minden alkalommal beszélgetünk egy kicsit arról is, ki, hol van, hogy van. Az egyik diákom, egy norvég hallgató Pécssett maradt, és több kérdéssel is fordult hozzám, olyannal például, hogy mikor lehet boltba menni. Megbeszéltük azt is, hogy kihez, kikhez fordulhat, ha bármilyen segítségre van szüksége. Mikor ezt taglaltuk, elmosolyodott és

legnagyobb meglepetésemre felajánlotta, hogy inkább én szóljak, ha ismerek olyan embert, akin ő segíthetne, és szóljak neki, ha tudom, kiknek lehet bevásárolni, akár idős embereknek, akár orvosoknak, akiknek erre most nincs módjuk vagy idejük. Felemelő és megható volt mindezt hallani.”

Csongor Alexandra

Egészségügyi Nyelvi és Kommunikációs Intézet

2020. április 20.

Hallgatóktól hallgatóknak

„...gondolkoztak érzéseikről, fejlesztették önismeretüket, és ezzel bizonyára jobb orvosokká válnak.”

Formabontó jegyzet készült a Magatartástudományi Intézetben az orvosi szociológia tantárgy keretében, „Ki az egészséges?” címmel. A szemeszter utolsó személyes találkozója alkalmával arra kértem a hallgatókat, hogy az „Álomturné” (dokumentumfilm, 2005., szerk.: Gáspár Judit, rendező: Szekeres Csaba) című film otthoni, önkéntes megnézését követően egy esszében fogalmazzák meg azokat az érzéseket, gondolatokat, amik a film megtekintése során felmerültek bennük, valamint írják le, miként értelmezték újra általa az egészség fogalmát.

Legalább tíz éve mutatom be ezt a filmet a hallgatóknak, általában előadásokon, melyek után ugyancsak lehetőségük van megfogalmazni érzéseiket, gondolataikat. Azok az íráskorok is sok értékes szempontot tartalmaztak, ám az idő rövidsége és a körülmények nem voltak mindig megfelelőek ahhoz, hogy olyan mélységűek szülessenek, mint amelyeket a kötet tartalmaz.

A karantén kényszerű zártságában, az első néhány „dolgozat” után már tudtam, hogy ezekből hallgatói jegyzet fog születni, méghozzá hallgatók írják hallgatóknak.

A sok, értékes, gyakran a személyességig terjedő, élményeket is megosztó írásmű mindannyiunknak segít. A hallgatók, akik megfogalmazták ezeket, saját magukat formálták azzal, hogy gondolkoztak érzéseikről, fejlesztették önismeretüket, és ezzel bizonyára jobb orvosokká válnak.

Köszönöm a hallgató kollégáknak, hogy a partnereim voltak ebben a tanulási-tanítási folyamatban!



Dr. Füzesi Zsuzsanna

2020. április 23.

Szerelem a korona idején

„A SZERELEM AZ EMBERISÉG NAGY, KÖZÖS ÉRZÉSE, ÉS BÁRMI ROSSZ, AMI EGY SZERELEMBEN TÖRTÉNIK, AZ A VILÁG ÖSSZES TÖBBI SZERELMÉNEK IS ÁRT.”*

Amikor Kínában elrendelték az egy hónapig tartó karantént a koronavírus terjedése elleni harcban, a *Global Times* beszámolója szerint Vuhanban rekordot döntött a válókeresetet benyújtó párok száma. Ennek oka az lehet, hogy a vírus nem csak testünket, de láthatatlanul lappangva az érzéseinket és kapcsolatainkat is megfertőzheti. Mit tehetünk vajon azért, hogy az összeczártság, vagy éppen az elzártság és a magány ne az ellenségünké, hanem kapcsolataink fejlődésének segítőjévé váljon?

A vírus terjedésének, megállításának kulcsa az elzárkózás. Ezzel ellentétben az érzéseinkkel és kapcsolatainkkal nem az a feladatunk, hogy bezárjuk őket. Ennek eredménye ugyanis nagy valószínűséggel az lesz, hogy „*haragunk sánca mögé rejtjük félelmünket*”. A harag viszont az ellen fog irányulni, aki a legközelebb van, a párunk, a családjunk vagy önmagunk felé. Ha viszont ügyesen és gondosan bánunk az érzéseinkkel, „*a szív memóriája a rossz emlékeket kiveti magából, a jókat pedig felnagyítja, hogy ezzel a csalafintasággal érzük el, hogy el tudjuk viselni a múltat*”.

”AZ EMBEREK NEM EGYSZER S MINDENKORRA SZÜLETNEK MEG AZON A NAPON, AMIKOR AZ ANYJUK VILÁGRA HOZZA ŐKET, HANEM AZ ÉLET ÚJRA MEG ÚJRA RÁKÉNYSZERÍTI ŐKET, HOGY MEGSZÜLJÉK MAGUKAT.”



Az első lépés, amit tehetünk annak érdekében, hogy kapcsolati és érzelmi immunitásunkat növelni tudjunk, az az, hogy tisztázzuk, hol is tartunk éppen a személyes és párkapcsolati fejlődésünkben. Fontos tudnunk ugyanis, hogy mindannyian egyénileg és párkapcsolataink vonatkozásában is egy élethosszon át tartó fejlődésen megyünk keresztül, melynek meghatározott szakaszai és krízisei vannak. Amikor azonban ezek a normális ütemben zajló szakaszok és krízisek egy nem várt, például a vírus okozta krízissel találkoznak, sokkal érzékenyebbé és sebezhetőbbé válunk.

Párkapcsolatainkban lényegében megismételjük az anya-gyermek kapcsolat kötődésfejlődésének lépéseit. Az első szakasz a szimbiózis időszaka, ilyenkor a pár szinte egybeolvad. A különbségek, a negatív érzelmek háttérbe szorulnak, ez a rózsaszín köd a „mi” időszaka. A következő lépcső, ami gyakran okoz konfliktusokat, az „én”, a differenciálódás időszaka. Ebben a szakaszban a figyelmünk újra önmagunkra, a saját szükségleteinkre irányul. A különbségek kezdenek kirajzolódni és elkezdjük a másikat önmaga valójában látni. Ebben a szakaszban az a cél, hogy egyik fél se érezze magát korlátozva, de a biztonság igénye is teret kapjon. A különbségek elfogadása és annak

a képessége, hogy az intimitást megtartva tudunk egymás nélkül is létezni, vezet minket az érett párkapcsolat felé. A következő szakasz lényegében ennek a differenciálódásnak a gyakorlása lesz. Ebben az időszakban teljesen rendjén való, ha csökken az igény a biztonságra és az önmegvalósítás kerül a fókuszba. Ez a szakasz a legterheltebb időszak, főleg akkor, ha a pár egyik tagja még egy korábbi szakaszban érezné biztonságban önmagát. Végül, ha ennek a szakasznak a krízisével is meg tudunk küzdeni, átléphetünk az ismételt közeledés stádiumába, amire ismét az egymás felé fordulás, az összetartozás átélése lesz a jellemző. A bizalom megszilárdul, a pár mindkét fele tudja, hogy ha a másik távol van, akkor sem hagyja el. Ezt a korszakot a konszenzusra törekvés jellemzi, az „én” és a „mi” között az dönt, hogy éppen melyik a fontosabb.

„HA KÜLÖNBÖZŐ UTAKON IS, DE EL KELL JUTNUNK AHHOZ A FELISMERÉSHEZ, HOGY MÁSKÉPPEN NEM MEGY: VAGY ÍGY ÉLÜNK EGYÜTT, VAGY SEHOGY, VAGY ÍGY SZERETJÜK EGYMÁST, VAGY SEHOGY, MERT A SZERELEMNÉL (MOST) NINCS NEHEZEBB DOLOG A VILÁGON.”

Ezek alapján könnyebben érthető, hogy az összezártság, az elzártság kikre, hogyan lehet mérgező hatással, pláne akkor, ha a pár nem egyazon ütemben változik, és lép át egy-egy új fejlődési szakaszra. A folyamatos összezártság tehát főként akkor lehet káros, ha a párkapcsolat éppen a differenciálódási vagy gyakorlási fázisban van. Igazán nagy kihívás egészséges módon megtalálni önmagunkat a kapcsolaton kívül, úgy, hogy mindennapjaikat éppen a kapcsolati és családi problémák, vagy a mindennapok szervezése tölti ki. Bizalmatlanságot szülhetnek például a túl sok időt felörlő online beszélgetések, a bizalmatlanság azonban a másik fél számára fojtogató lehet. Ugyanakkor a szimbiózis időszakában lévő fiatal pár számára végtelenül nehéz és küzdelmes lehet heteket, akár hónapokat is egymás nélkül tölteni.

„KÖNNYEBB KIKERÜLNI EGY HÁZASSÁG NAGY KATASZTRÓFÁIT, MINT A MINDENNAPOK APRÓ NYOMORÚSÁGAIT.”

Az összezártság elviseléséhez - akármilyen életszakaszban is vagyunk - nagy önfegyelem és empátia szükséges. Segít, ha észben tartjuk, hogy a másiknak sem feltétlenül jó ez a helyzet, ő is a miénkhez hasonló, és más szorongással is küzdhet. Paradox módon azonban ez az időszak kiválóan alkalmas arra, hogy jobban megismerjük egymást, megtanuljuk megérteni és tolerálni a másikat annak érdekében, hogy egy érettebb párkapcsolat fázisába lépjünk. Rá vagyunk kényszerítve arra, hogy belépjünk a másik fél történetébe. Abba a történetbe, ami lehet, hogy egészen más lesz, mint gondoltuk.



Sokszor annyira figyelünk a saját gondolatainkra és érzéseinkre, hogy képtelenek vagyunk elképzelni, mi lehet a másik fejében, mire van szüksége, mit lát/hall és nem lát/hall meg belőlünk. Adjunk lehetőséget magunknak, hogy a másik perspektívájából lássuk az életünket, mert csak így találhatjuk meg a megoldást. Használjuk bátran a varázsszavakat, úgy mint bocsánat, vagy köszönöm. A hála és a megbocsátás ugyanis hosszú távon rengeteg pozitív

érzést visz a kapcsolatba. Köszönjük meg minden nap valamit a másoknak, függetlenül attól, hogy össze- vagy elzárva éljük a mindennapjainkat. Mindezek mellett természetes vágyunk az elkülönülés is, ami nem biztos, hogy ugyanazt jelenti, és ugyanannyi időt igényel mindannyiunk számára. Kiemelten fontos, hogy ítékezés nélkül tudjuk támogatni ebben is egymást.



Figyeljünk tehát arra, hogy mindenkinek legyenek feladatai, de hagyjunk teret az „én-időnek” is. Keressük meg, hogy mi az, ami kikapcsol, és kisimítja az idegeinket. Lehetünk kreatívak a közös programokkal is: élvezzük, ha van időnk egymással reggelizni vagy végezzünk együtt valamilyen testmozgást, akár online is. Szervezzünk online találkozókat, tartsuk a kapcsolatot a szeretteinkkel, barátainkkal. Ez akkor a legfontosabb, ha távol vagyunk másoktól, vagy akár egy kapcsolat elején, amikor még alig ismerjük a másikat. Használjuk bátran az online felületeket arra, hogy alaposan megismerjük egymást, azért, hogy amikor ennek az egésznek vége lesz, Marquez regényének az álmát élhessük át:

„...egyszer csak levette az arcát, azt, amit ő olyan jól ismert, merthogy az csak álarc volt rajta, de pontosan olyan volt, mint az alatta lévő igazi arca.”

„AZ EMBER A MAGA KISZÁMOLT HOMOKSZEMEIVEL JÖN A VILÁGRA, ÉS AZOK A SZEMEK, AMELYEKET BÁRMI OKBÓL, ÖNMAGA VAGY MÁS MIATT, SZÁNDÉKOSAN VAGY KÉNYSZERŰSÉGBŐL NEM HASZNÁL FEL BELŐLÜK, ÖRÖKRE ELVESZNEK.”

Végül ha ebben a nehéz időszakban egyedül is vagyunk, vegyük észre: egyre közelebb kerülünk egymáshoz azáltal, hogy fizikailag egyre jobban eltávolodunk. Ez a krízis lehetőség arra, hogy megváltoztassuk az egymáshoz és önmagunkhoz való viszonyulásunkat. Képesek vagyunk-e ezt a helyzetet lehetőségnek tekinteni ahhoz, hogy önmagukat megismerjük és érett felnőtté váljunk, ami elengedhetetlen az érett kapcsolathoz is. Ebben az értelemben ez az elkülönülés a legjobb lehetőség az elköteleződés megtanulására is. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy izolálnunk kellene magunkat, de jó



alkalom arra, hogy ne csak arra figyeljünk, hogy mások mit gondolnak rólunk, hanem arra is, hogy mi, magunkról hogyan vélekedünk, hogyan reagálunk, milyen szükségleteink vannak. Figyeljünk a jelenünkre, önmagunkra, figyeljünk arra, hogy *bárhová megyünk, ott vagyunk*** . Itt az alkalom tehát, hogy megbarátkozzunk magunkkal és tapasztalásainkkal, ami magában foglalja a testünket, a tudatunkat, a szívünket. Nem kell sehová eljutnunk, csak mennünk kell az úton. Nem kell, hogy elvárásaink legyenek, hanem egyszerűen csak ismerjük fel, hol tartunk. Nem kell folyton tennünk, csak lennünk. Hát nem felszabadító?

Dr. Gács Boróka

*az idézetek Gabriel Garcia Marquez „Szerelem a kolera idején” című művéből származnak

** utalás Jon Kabat-Zinn „Bárhová mész, ott vagy” című könyvére

2020. április 27.

Valóban „egy hajóban evezünk”?

– *avagy hogyan befolyásolja személyiségünk az izolációval való megküzdést?*

A hajó, amiben evezünk, abban az értelemben valóban egy és ugyanaz, hogy ugyanazokkal a járványhelyzetre specifikus pszichés kihívásokkal kell megküzdenünk: a bizonytalansággal, a fizikai és szociális távolságtartással, az izolációval, a magány érzésével. Másrészt viszont, a „hogyan” tekintetében nagyon különbözőek vagyunk. Egyénileg különböző „technikákkal evezünk”, attól függően, hogy mit tanultunk és gyakoroltunk eddigi életünk során. Vagyis máshogyan küzdünk meg ezekkel a kihívásokkal a személyiségünk függvényében. De mitől függ az, hogy valakinek könnyebben, másnak nehezebben megy az evezés, hogy azt érezzük, az árral szemben, vagy azzal egy irányban haladunk?



Pszichés megküzdésünket nagyban befolyásolja az, hogy az extravertió-intravertió dimenzió mentén hol helyezkedünk el. Ez a kontinuum már a kora gyermekkorunkban kialakul, és viszonylag stabil marad egész életünkben. Befolyásolja, hogy milyen környezetben érezzük jól magunkat, és hogyan válaszolunk ezekre a környezeti ingerekre. Az extravertáltak beszédesebbek, sokkal inkább fontosabbak számukra a szociális kapcsolatok, míg az intravertáltak könnyebben képesek élvezni az egyedüllétet, és sokszor akár túl soknak is érzik az extravertáltak pörgését. Egy kutatásban például azt találták, hogy az extravertált-specifikus viselkedések tudatos használata az intravertáltak számára nemhogy pozitív érzéseket indukálna, de fáradtságot és irritabilitást vált ki. Az aktuális helyzetben, most a járványhelyzet idején, a fizikai és ezzel szorosan összekapcsolódva a szociális távolságtartás szabályai pont az ellenkező viselkedésmintázatot kényszerítik rá a társadalomra: az extravertáltak számára is szükségessé vált, hogy olyan intravertált-specifikus viselkedéseket használjanak, melyek számukra énidegenek. Éppen ezért érthető, ha számukra az evezés most nehezebb és kimerítőbb, míg az intravertáltak számára talán kisebb kihívást jelent, hiszen az egyedüllét számukra nem hozza magával a magányosság negatív érzését. Számukra a magány ugyanis nem más, mint az önmagunk felé fordulás, és éppen ezért akár gyógyító, érzelmileg támogató hatása is lehet.

Másrészt a személyiség egyéb dimenziói szintén formálhatják azt, ahogyan a krízissel megküzdenünk. Kutatások során extrém körülmények között és izolációban élők, valamint hosszú távon dolgozókat vizsgáltak, és azt találták, hogy bizonyos személyiségfaktorok is befolyásolják, mennyire könnyen birkóznak meg a nagyon nehéz, komfortzónán jóval kívül eső élethelyzetekkel. A leghíresebb személyiségmodell, a „Big Five” fő vonásaira támaszkodva azok, akik *lelkiismeretesebbek*, azaz jellemző rájuk a tervezés, a kitartás, a könnyebb alkalmazkodás, a célokért való küzdelem és felelősség, könnyebben fognak egy új napi rutint kialakítani. Ezt javasolják egyébként a szakértők is a pszichés egészség megőrzése érdekében. A *barátságosság* dimenziójában magasabb értéket

képviselők számára szintén valamivel könnyebb lehet a megküzdés, hiszen ők könnyebben tudnak fenntartani kapcsolatokat, akár online is. Mivel rájuk jellemző a nagyfokú gondoskodás, együttműködés és érzelmi támogatás is, ezért valószínűleg ők azok, akik képviselni tudnak egy olyan magas fokú szolidaritást a családjukkal, a környezetükkel és embertársaikkal, ami ebben a helyzetben gyógyító erejű lehet. A modell következő vonása, a *nyitottság* azokra jellemző, akik alapvetően pozitív érzelmi beállítottságúak, nyitottak az új élményekre és élénk képzeletűek. Ezek az emberek ebben a helyzetben valószínűleg könnyebben találnak új, kreatív módokat a kikapcsolódás formáira, akár olyat is, amit eddig nem próbáltak. Ezzel szemben azok, akikre a *neuroticitás* jellemző, és általában érzékenyebbek a stresszre és a negatív emóciókra, ők a leginkább veszélyeztetettek a szorongásra és a depresszióra ebben a kihívást jelentő időszakban.



Összességében tehát a „társasági introvertáltak” a legvédehetőbbek, vagyis azok, akik kedvelik ugyan, de nincs szükségük a szociális interakciókra, emellett nyitottak és érzékenyek másokra és önmagukra is.

Természetesen ezek csak általánosítások. Az introvertáltak nem immunisak a magányra, és az érzékenyebb személyiségek is képesek egészségesek maradni a megfelelő belső erőforrások és szociális támogatás felhasználásával. Ezen kívül ne felejtsük el, hogy nem várhatjuk el önmagunktól, hogy személyiségünk minden szelete tökéletesen megfeleljen és adaptálódni tudjon a helyzethez. Önmagában már az is fontos védőfaktor, ha tudatosítjuk magunkban, hogyan működünk, azaz milyen típusú hajóval és evezővel van dolgunk, és ennek megfelelően próbálunk rátalálni a megfelelő stratégiára és áramlatra.

Dr. Gács Boróka

2020. május 4.

Pandémia akadémia

„Könnyebb létezni egymás jelenlétében vagy egymás távollétében, mint jelen lenni a másik állandó hiányában.”

„Mióta az egyetemeket március 12-én bezárták a COVID-19 járvány következtében, több napfelkeltét láttam, mint az egész eddigi életemben. A csend és a koncentráció nélkülözhetetlenek a gondolkodáshoz és az oktatáshoz. Azonban van egy kétéves kisfiam. Az első alkalommal, mikor próbáltam rögzíteni az órám prezentációjának anyagát, az utolsó két diában tisztán hallható, ahogyan a kisautójával játszik a háttérben. Az éjszaka és a hajnal - amikor ő alszik - azok az időszakok, amikor egyhuzamban néhány órára lehetőségem van nyugodtan dolgozni. És közben a kollégáim is megismerték már a kisfiamat, akinek a buksija néha-néha felbukkan a webkamerán.” - olvasható Alessandra Minello írása a Nature Research Journal oldalán.



Megnyugtató érzés volt ezeket a sorokat olvasni, mintha egy az egyben az én, és valószínűleg sokunk életéről írták volna. Mostanra már tisztán látjuk, hogy a világ a nem állt meg, azonban óriási fordulatot vett az oktatók, és az egészségügyi, egyetemi dolgozók életében. Ugyan a legtöbb tervezett külföldi és hazai konferenciát és szimpóziumot lemondták, ez a helyzet egy sor új kihívást hozott magával, amik sokszor nemhogy kevesebb, de lényegesen több erőfeszítést és munkát igényelnek, tekintet nélkül arra, hogy a munka-magánélet egyensúlyunkat a home office hogyan borítja fel, és milyen plusz terheket ró ránk. Ebben a helyzetben emberfeletti erő szükséges ahhoz, hogy a megszokott maximumon tudjunk teljesíteni. Ezzel szembenézni viszont - főleg azok számára, akik hajlamosak a perfekcionizmusra - már önmagában fájdalmas lehet. Ha hibázunk, attól csak még jobban szorongunk, és azt érezzük, nem tudjuk elég jól végezni sem a munkánkat, sem az otthoni feladatainkat. A szorongás aztán további rágódást, bűntudatot, a hibáink felnagyítását eredményezi, ami viszont az én-hatékonyság és az önbecsülés csökkenéséhez vezet, és ahhoz, hogy annyira a saját szorongásunkkal vagyunk elfoglalva, hogy elfelejtjük észrevenni azt, ami sikerül, vagy éppen ahhoz, hogy tényleg elhanyagoljuk a feladatainkat, pszichés energia hiányában. Nem vesszük észre például, hogy a gyermekünk figyelemre vágyik, mert azon gondolkozunk, hogy mi az, amit rosszul csináltunk a munkánkban, és fordítva.

Tökéletesnek lenni azonban az életünk minden területén lehetetlen küldetés, ráadásul az online munkavégzés sok szempontból megterhelőbb is. A személyes találkozások, beszélgetések esetén tekintetünk folyamatosan, észrevétlenül vándorol a másik fél és a környezet között, ami pihentető hatású. Ezzel szemben az online beszélgetés során a figyelem a másik személy arcára, felső testére irányul, ami sokkal fárasztóbb. Ezen kívül az online munkavégzés közben nagy a kísértés, vagy éppen a nyomás, hogy megosszuk a figyelmünket (e-mailek olvasása, háttérben gyerek kiabálása). Ez a figyelmi túlstimuláció kizökönt az eredeti fókuszról, ezáltal csökkentheti a figyelmi kapacitásunk mértékét és a teljesítményünket. A technikai kérdésekről nem is beszélve, van-e megfelelő wifi, jó-e a kép és a hang. Az online munkavégzés tehát egy kihívásokkal teli feladat, amihez idő kell, amíg megtanulunk hozzá alkalmazkodni. Ez a tér egy mindannyiunk számára új tér a jelenlét és a távollét között, ami természetes módon bizonytalanságot szülhet bennünk. Gianpiero Petriglieri, az üzleti tudományok neves kutatójának szavaival élve: *„Könnyebb létezni egymás jelenlétében vagy egymás távollétében, mint jelen lenni a másik állandó hiányában.”*



Ezért fontos, hogy meg tudjuk szelidíteni ezt a folyton szurkálódó, a vállunkon ugráló „kisördögöt”, aki folyamatosan a fülünkbe suttozja, hogy „ezzel sem készültél el időben”, vagy „ezt is elrontottad”, és „nem vagy elég jó”, „képtelen vagy erre”. Amikor képesek vagyunk tetten érni ezeket az érzéseket, és a saját magunkkal szemben felállított irreális elvárásainkat, könnyebben el tudjuk fogadni, hogy nem tudunk superhősök és hősnők lenni az életünk minden területén, még akkor sem, ha ez a társadalmi elvárás is. Szülőként segíthet az is, ha észrevesszük, hogy ez a szerepünk hogyan tesz minket jobb munkaerővé, illetve a munkánk

hogyan erősíti a magánéleti kompetenciáinkat: például könnyebben tudok megbirkózni egy-egy kihívást jelentő helyzettel, vagy konfliktussal, kreatívabb, türelmesebb és megértőbb vagyok, mert erre tanít a szülői szerepem is. Másik oldalról azok a szociális és érzelemregulációs, illetve problémamegoldó készségek, amiket a munkámból merítek, segíthetnek abban, hogy jobban kezeljem a saját és gyermekem érzelmeit, nehézségeit is, és akkor a kollégáimról, a hallgatóimról még nem is beszéltem. Amikor ráébredünk arra, hogy mennyi előnyünk származhat abból, ha elengedjük a tökéletesség irreális képét, a feszültségünk is csökkenni fog, és így sokkal inkább jelen tudunk lenni a családjunk életében, és produktívabbak a munkánkban is. Természetesen vannak olyan helyzetek, amelyekben a perfekcionizmus és a maximumra törekvés kifejezetten szükséges és elvárható, de ne felejtjük el, hogy ezekkel az érzésekkel nem vagyunk egyedül, hisz a világ másik felén egy kutató, egy orvos vagy épp egy oktató ugyanezekkel a dilemmákkal küzd, vagy épp az a kollégád, hallgatód, akit magaddal szemben látsz a monitorodon.

Dr. Gács Boróka

2020. május 5.

Nem is hosszú a sor

„A matektanár sorban áll egy bolt előtt. Szigorú arcán kelletlen kifejezés ül. Nagyon hosszú a sor – gondolja mérgesen, állok vagy harminc méterre az ajtótól, soha nem érek oda. Persze az is igaz, hogy az emberek most egy-két méterre állnak egymástól, azaz valójában nincsenek is sokan, mondjuk, ha húszan, vagy inkább csak tizenöten.

Ennyien persze bent is lennének előttem, szétszórva, tolongva mindenfelé, és még lökdösődnék is, ahogy az már lenni szokott. Meg aztán tolná előttem a srác azt a nagy, billegő kosarát, lassan, merengve, és az agyamra menne. Így meg a levegőn vagyok, süt a nap, és teszek valamit a többiekért is. A többiek meg értem teszik ugyanezt.

Érdekes, hülye helyzet, de jó érzés ez. Jobban meggondolva, a sor is csak vagy öt méter, ha konvertálom, vagy kompresszálom, vagy absztrahálom, vagy mi... Mindegy, a lényeg, hogy nem is olyan hosszú ez a sor.”



2020. május 12.

Előny a hátrányból

„... a negatív gondolatot átformálhatjuk többféle pozitív szuggesztióvá is...”



„Ugyan a krízishelyzetben a veszélyeztetettség érzése miatt előtérbe kerülhetnek a negatív gondolatok, ezeket jó felismerni és inkább pozitívvá formálni. Például: a kijárási korlátozás miatt nem utazhatok el Veszprémbe a barátomhoz, hanem itthon kell maradnom – ezt a negatív gondolatot átformálhatjuk többféle pozitív szuggesztióvá is, ezzel segítve a negatív transzállapot elkerülését: így, hogy sokkal több időm van itthon, többet tudok tanulni, ezáltal jobbak lesznek a jegyeim és a vizsgaidőszakkal is hamarabb végzek, ami után akár az egész nyarat együtt tölthetjük.

Lehet így is: így, hogy kevesebbet utazunk egymáshoz és nem költünk programokra, lesz elég pénzünk arra, hogy amikor a veszélyhelyzet már elmúlt, elmenjünk nyaralni. A krízishelyzet okozta stresszt csökkenteni lehet a kontrollérzet emelésével is. Nálunk a családban minden nap más valaki döntheti el, hogy mi legyen az ebéd. Ilyen befolyással lehet a kontrollérzetünkre a tanulás is, azáltal, hogy mi döntjük el, mikor, mit tanulunk, mikor, miből szeretnénk vizsgázni.

Végül a krízishelyzetre tekinthetünk úgy is, mint fejlődési lehetőségre. Fejlődik az oktatás, oktatási videók készülnek, amiket többször is visszanezethetek, és jobban megtanulhatom a tananyagot ezek segítségével. Fejlődök a főzésben is, ugyanis a fertőzésveszély csökkentése céljából nem rendelék ételt, hanem magam készítem el azt. Több időt töltök a családommal, jobban figyelek rájuk, mint korábban. Ezek mind segítenek abban, hogy a krízishelyzet után jobb ember lehessek, mint előtte.”

2020. május 14.

Minden meg fog oldódni

„... erősítsük mindenkiben azt, hogy ez csak egy átmeneti időszak...”



„Mivel mások vagyunk és különbözőek az élethelyzeteink, mindenből eltérő reakciókat vált ki ez az időszak. Függ attól, hányan élünk egy háztartásban, és milyen a kapcsolatunk. Sokszor nehéz indulatok nélkül, magunkat kontrollálva viselkedni. Egyetemistaként fontos lépés, hogy kialakítsunk magunknak egy olyan helyet a lakásban, ahol egyedül lehetünk, és tudjuk a mindennapi feladatainkat végezni anélkül, hogy bárki zavarna minket. Én a bezártságot nem élem meg annyira rosszul, és talán a társaim sem, hiszen a vizsgaidőszakok már valamilyen szinten rákényszerítettek minket erre. Ami más, hogy jelenleg nincs magánszféránk, és egész nap alkalmazkodnunk kell valaki máshoz. Számomra megkönnyíti a helyzetet, hogy megbeszélék mindent a velem élőkkal. Sokat tudunk egymásnak segíteni azzal, ha odafigyelünk a másokra, és inkább a pozitív dolgokra hívjuk fel a figyelmet, például arra, hogy most rengeteg időnk van olyan dolgokra, amelyeket eddig nem tudtunk megtenni. Beszéljessünk, és tereljük el a figyelmet a gondokról. Gondolkozzunk a megoldáson, és erősítsük mindenkiben azt, hogy ez csak egy átmeneti időszak, és minden meg fog oldódni.”

2020. május 18.

Együtt kibírtuk

„... megtanuljuk értékelni a mindennapi, jelentéktelennek tűnő dolgokat is.”

„Mi egy 73 négyzetméteres lakótelepi panelben lakunk öten. Mindenki online dolgozik vagy tanul. A falak nem szigetelnek rendesen, esélytelen nyugalmas környezetet találni. Állandóan érzem azt a feszültséget, ami körülvesz minket. Persze ez a közelgő vizsgaidőszak hatása is. Úgy gondolom ugyanakkor, hogy ez az egész karanténdolog segíti is a tanulást. Tudom, hogy mindenki ugyanezt csinálja, otthonában készül, otthonából vizsgázik. Amikor visszaáll majd minden a régi kerékvágásba, hihetetlenül hálásak leszünk az egyedül töltött percekért a családtagjainknak, a szerelmünknek, a gyerekeinknek, hogy együtt kibírtuk, végigcsinálták ezt velünk, elviseltük egymást és megerősítettük a kapcsolatunkat. Bízom abban, hogy ha vége ennek az időszaknak, akkor ismét boldogok és nyugodtak lehetünk, és megtanuljuk értékelni a mindennapi, jelentéktelennek tűnő dolgokat is.”



2020. május 21.

„Légy olyan erős, mint a víz!”

- az elmúlt néhány hónap margójára -

„Hiszek egy olyan lehetséges világában, ahol a kapcsolódás iránti szükséglet mélyen gyökerező motiváló erő, és amelyből senki nem maradhat ki... ahol a változás ugyan néha nehéz, de mindig lehetséges, akár mennyire is megragadva érezzük magunkat egy adott pillanatban.”

(Sharon Salzberg)

„Ahogyan múlik az idő, közeledik a tanév vége, és a korlátozások is lassan oldódnak. Talán azt is érezzük már, hogy hamarosan véget ér ez a kihívásokkal teli időszak. Azt egyelőre nem tudhatjuk pontosan, hogy lesz-e folytatás, és ha igen, akkor hogyan. A bizonytalanságunk azonban valószínűleg már csökkent. Talán egyre kompetensebbnek (és talán egyre fáradtabbnak is) érezzük magunkat ezekben a megváltozott körülményekben. Ez arra is ad lehetőséget, hogy „itt és most” végiggondoljuk, mit tanultunk az elmúlt időszak viszontagságaiból, mi az, amire a krízis nélkül talán sosem lenne rálátásunk.

Amikor erős és intenzív érzelmekről beszélünk és hallunk, általában olyan képek társulnak hozzá, amelyek kemények és szilárdak. Talán ezért is gondoljuk, hogy a kapcsolódás, az együttérzés és a kedvesség nem igazán erős érzések. Valóban igaz, ezek az érzelmek nem szilárdak, mint a szikla, nem kemények, mint a kő, vagy feszesek, mint egy ökölbe szorított kéz. Mégis, a szó igazi értelmében, talán a legnagyobb erővel bíró érzések, olyan erősek, mint a víz. Gondoljunk csak bele: a víz minden halmazállapotban képes formát ölteni, az élethez alapvető, elemi szükségletünk. Folyamatosan mozgásban van: áramlik, folyik, párolog, forr, olvad. A víz rugalmas, alkalmazkodik és folyamatosan interakcióban van, keresi a kapcsolatot a környezetével. Idővel aztán kialakítja magának a saját útját, akár egy kőkemény sziklán keresztül is. Néha talán megfagy, de aztán felolvad. A kedvesség és az együttérzés elsősorban talán gyengéknek tűnnek a haraggal, az ellenszenvvel, a bosszúvágygal szemben, de valójában erősebb és reziliensebb érzések. A saját kapcsolódási szükségletünkből nyernek energiát, és mindig olyan alakot öltenek (ha hagyjuk), ahogyan éppen szükségünk van rájuk. Építhetünk tehát gátakat, le is fagyaszthatjuk őket, ellenállhatunk, de előbb-utóbb úgy is utat törnek maguknak.

Természetesen mindenkinek más és más, amit az elmúlt néhány hónap adott, de számomra a legfontosabb dolog, ami újra megerősítést nyert bennem, hogy az emberiség fizikai és érzelmi túléléséhez szükséges legnagyobb erő nem más, mint – a szó mindenféle értelmében - a víz: az együttérzés, a kollektív érzelmi támogatás.



LÁSSUK BE, „KÖTŐDÉSRE ÉHEZŐ” ÉLŐLÉNYEK VAGYUNK

Szükségünk van egymás támogatására, megértésére és toleranciájára, amikor valami fáj, amikor sérülékenyek vagyunk. Még akkor is, ha fizikailag távol vagyunk, szükségünk van arra, hogy tudjuk: létezőnk mások elméjében. Éppen ezért csak úgy erősödhetünk meg, ha képesek vagyunk érzelmileg kapcsolódni egymáshoz. Talán ez az idealisztikus elképzelés a kollektív egymás felé fordulásról életszerűtlennek tűnik, pedig nem az. Az érzelmi izoláció, a kapcsolódás hiánya tudományosan alátámasztottan is traumatizáló hatású az ember számára.

Dr. Sue Johnson, az Érzelemfókuszú Terápia megalkotója munkássága során az emberi kötődés és az idegrendszer működésének kapcsolatát is kutatta. Amikor elutasítva és elhagyva érezzük magunkat, az idegrendszerünk ezt az érzést pont ugyanolyan veszélynek és stressznek értékeli, mely a jól ismert „küzdj vagy menekülj” reakciót váltja ki a szervezetünkből. Ha ez a veszély hosszú ideig fennáll, akkor sérülékennyé, kiszolgáltatottá válunk és kimerül a szervezetünk. Ráadásul amikor azt érezzük, hogy nem biztonságos kötődni a környezetünkhöz, hajlamosak vagyunk arra is, hogy agresszióval vagy éppen ellenkezőleg, izolációval válaszoljunk, amivel még jobban eltávolodunk másoktól, és ezáltal még inkább egyedül érezzük magunkat, csökkentve ezzel az amúgy is törekény biztonságérzetünket. Ezért – paradox módon – minél erősebb a készségünk a kapcsolódásra, annál kevésbé visel meg minket a szeparáció.

A kötődési mintázatainkat egészen korai időszakból, a csecsemő- és gyermekkorunkból hozzuk magunkkal, de felnőttként is képesek lehetünk ezeket a kötődési mintázatainkat az új kapcsolódási tapasztalatainkkal átírni. A csecsemő, amikor a számára fontos kötődési személy nem elérhető érzelmileg, vagy nem válaszra kész, nem tehet mást, mint sír, üvölt, hogy felhívja magára a figyelmet. Amikor erre sem kap visszajelzést, kimenekül a helyzetből, magába fordul, és azt tanulja meg, hogy egyedül kell megküzdenie az érzéseivel.

A világot most nemcsak a COVID-19 betegíti meg, hanem az a vírus is, amit úgy hívunk: az érzelmi kapcsolódás hiánya. A járvány lehetőséget adott arra, hogy közelebb érezzük magunkat egymáshoz, vallástól, nemzetiségtől és nemtől függetlenül is. Ahogyan körülölel minket a krízis, esélyt is ad arra, hogy egymásra találjunk a széthúzásban, és a fizikai távolságtartás mellett érzelmileg közelebb kerülhessünk egymáshoz. Vannak, akik udvariasabbá, nyitottabbá és kedvesebbé váltak az elmúlt időszakban, hiszen realizálták, hogy egymás kezében (is) van az életük. Vannak olyanok is, akikben a fizikai távolság az érzelmi távolságtartást, netán agressziót, dühöt, frusztrációt váltott ki. Ne felejtsük, hogy ők sem elítélhetőek. Ezt tanulták meg. Valamikor ez volt az egyetlen lehetőségük arra, hogy túléljenek. Abban viszont segíthetünk magunknak és másoknak is, ha képesek vagyunk ezt felismerni, elfogadni, és lehetőséget adunk önmagunknak és másoknak egy újfajta, biztonságos kapcsolódás megismerésére, kötődési mintázatunk átírására.

FORDULJUNK MAGUNK FELÉ KÍVÁNC SISÁGGAL: MIT ÉLÜNK ÁT EBBEN A VÉGTELEN PILLANATBAN, AMIT ÚGY HÍVUNK: MOST?



Nehezebb napokon gyakran azt érzem, mintha a világ összes érzését egyszerre élném át. Örömet és szomorúságot, csalódottságot és megkönnyebbülést, félelmet és bátorságot, magányt és kapcsolódást. Az, hogy engedjük magunknak egyszerre érezni mindezeket az érzéseket, óriási energiát igényel. Ebben az állapotban nem könnyű mások érzéseire is befogadónak lennünk, főleg akkor, ha részben tudatosan, részben tudattalanul, de próbáljuk magunkat távol tartani ezektől. S mindezt azért a vélt igazságért, hogy ezzel majd megóvjuk magunkat, és kevésbé leszünk sérülékenyek. Amikor azonban

megváltoztatjuk attitűdünket és képessé válunk biztonságban és kíváncsian fordulni önmagunk felé, akkor tudunk jelen lenni a kapcsolatainkban is. Amikor őszinte, gyermeki kíváncsisággal fordulunk önmagunk és mások felé anélkül, hogy a már előzetesen kialakított gondolataink (ítéleteink) vezérelnének minket, akkor válunk igazán képessé arra a bizonyos biztonságos kapcsolódásra. A legnehezebb része talán az, hogy elég bátrak legyünk ehhez lelassítani és ítélkezéstől mentesen elfogadni önmagunkat, utat engedve ezzel a bennünk lévő „víznek”. Még akkor is, ha sziklát kell ehhez repeszteni és valami más, új és ismeretlen az, ami ránk vár.

Képesek vagyunk-e ebben a pillanatban abbahagyni mindent pár percre, venni egy mély levegőt, és csak önmagunkra figyelni? *Érzed már a vizet?*

Dr. Gács Boróka

2020. május 29.

Elismerés, visszaállás

„Vége a szorgalmi időszaknak, a vizsgák jelentős része is lezajlott. Lassan lezárhatjuk ezt a különleges félévet, ami a sok probléma mellett érdekes, új tapasztalatokat is hozott. A mindennapokban, de a munkánk során is tapasztalhattuk, hogy a korábbiaknál jobban figyelünk egymásra, több elismerést fogalmazunk meg, és kapunk is. Az elmúlt hónapok nagyon fontos tanulsága, hogy több erőfeszítésre van szükség a váratlan, új helyzetek kezeléséhez, és jó volt látni, hogy sokan így is viszonyultak a mindennapi nehézségekhez.

Sok példát lehetne említeni az elismerésekre, ezek közül két személyes tapasztalatot szeretnék megosztani.

A félév során különösen figyeltünk rá, hogy a hallgatókat felkészítsük az új helyzetek (távoktatás, online vizsga) kezelésére, a felmerülő problémák tisztázására és gyors megoldására. Ez azt jelentette, hogy több fórumon voltunk elérhetőek a számukra, és megoldásainkról igyekeztünk időben tájékoztatni őket úgy magyarul, mint idegen nyelveken is. Mindez tulajdonképpen természetes, de aki menedzselte már ilyesmit, az tudja, hogy időnként nagyon fárasztó az e-mailek özönének megválaszolása, a rendszeres levélírás a hallgatói csoportoknak, az évfolyamoknak. Akkor is megterhelő, ha mindez átgondoltan, szervezeten történik. Meglepő és szokatlan volt számomra, hogy az egyik évfolyamfelelős a társai nevében kiemelte, mennyire hálás konstruktív hozzáállásunkért, és meg is köszönte azt. Nem emlékszem, hogy korábban ilyen előfordult volna, pedig máskor is hasonlóan kezeltük a hallgatói ügyeket.



A másik példa felsőbb szintű. A napokban intézeti értekezletet tartottunk. Több napirendi pontban lényeges ügyeket beszéltünk át: visszatekintettünk a félévre, és amennyire lehet, próbáltunk előre is nézni, tervezni. Első napirendi pontként intézetünk vezetője elismerte minden munkatárs féléves teljesítményét. Magam is úgy gondolom, hogy csapatként tisztességesen helytálltunk, volt, aki kimagaslóan is. Hozzáteve, hogy sokszor csak a végeredményt tapasztaltuk, hisz a home office-os széttagoltságban a munka jelentős része láthatatlan maradt. Az igazi meglepetés azonban a fotón látható emlékérme volt.

Hosszú pályám során még sohasem kaptam ilyesmit, és másoknál is csak elvétve láttam hasonló megoldásokat. Pedig milyen sokat jelent egy ilyen gesztus! Nem pusztán megerősíti a szóbeli elismerést, de emléket is állít a helyzetnek, amihez kötődik.

Arra természetesen jó vigyázni, hogy ezek a gesztusok ne váljanak elcsépeltekké, mert akkor elvesztik a hatásukat, ami a megerősítésben rejlik, abban, hogy érezzük, nem vagyunk egyedül, emellett abban is segítenek, hogy kevésbé érezzük megterhelőnek a nehézségeinket. Azt hiszem, többet kellene az ehhez hasonló tapasztalatokról is beszélni, hisz mennyivel kevesebb alkalommal esik arról szó, miért is szeretünk dolgozni, mint mondjuk a kiégésről.

Sok tanulsága van az elmúlt hónapoknak. Biztos, hogy sok minden változik a jövőben, hisz új lehetőségeket tapasztaltunk meg, megtanultuk használni őket, rájöttünk, hogy gazdagabbá tehetik az életünket, egyben leegyszerűsítenek megoldásokat.

Jó, ha elgondolkozunk azon, mi az, amire érdemes jobban odafigyelnünk ezután, mi az, ami rajtunk múlik. Számomra az egyik ilyen, hogy ne tekintsek természetesként mások erőfeszítéseire, és ne rutinszerűen jelezek nekik vissza. Mások elismerésének az érzése rám is ösztönzőleg hat, megmozgatja a fantáziámat.”

2020. június 11.

Életem legjobb anatómia vizsgája

- Levél az Anatómiai Intézet vezetőjének -

„Kedves Tanárnő!

Szeretném jelezni Önnek, hogy sikeresen teljesítettem a szigorlatot. Nagyon boldog vagyok!

Szeretném megköszönni, amit ebben az igen különleges helyzetben Ön értünk tett. A rengeteg plusz órát és a munkát, ami emögött áll, az őszinte törődést. Ez szerintem nem csak nekem, de a csoport többi tagjának is hatalmas lelkiert adott. Hálát adok a Jóistennek, hogy Ön lett a gyakorlatvezetőnk ebben a félévben!

Szeretném megköszönni az Anatómia Intézet összes munkatársának a demonstrációs videókat, a feltöltött előadásokat, tudom, hogy ez is nagyon sok munkát igényelt.

Remélem, hogy szeptemberben újból össze tud majd gyűlni a csoport egy közös ünneplésre!

A vizsga nagyon jó élmény volt, Csernus professzor úr vizsgáztatott. Hihetetlenül kedves és türelmes volt, ha valamit nem tudtam, rögtön segítő kérdést tett fel. A tetemséta elhúzódott, alaposan kikérdezett mindent. Mindegyik képnél először tájékozódási pontokat kellett felismernem, így hamar megnyugodtam, mert nagyon féltem attól, hogy a képek alapján nem fogom tudni, hol is vagyunk. Szerintem ez volt életem legjobb anatómia vizsgája. Tetszett az is, hogy sok klinikai vonatkozást kérdezett. A vizsga végére elhittem: reális álom az, hogy háziorvos lehetek a jövőben!

Jó egészséget, csodálatos nyarat kívánok a Tanárnőnek!”



Heti levelek „7 szokás barátoknak”



„A koronajárvány kezdetén mindenki teljes gőzzel beindult. Az oktatási, kutatási feladatok átszervezése, a gyógyításban való helytállás, a családi teendők megoldása nagyon sok feladatot adott mindannyiunknak. Többet annál, minthogy máson is járjon az eszünk.

Az ÁOK Magatartástudományi Intézete Orvosi Oktatásfejlesztési és Kommunikációs Tanszékének 7 szokás trénerai azonban úgy érezték, most van itt az ideje annak, hogy egy kicsit támogassák azokat, akikkel a képzéseken, a tréningeken találkoztak az elmúlt években, akikkel közös élményük, ismeretrendszerük, „szókincsük” alakult ki, és akikkel együtt szeretnék formálni a kart.

Nincsenek kevesen ebben a családban, a címlistán már 358 kolléga neve szerepel!

A támogatás heti rendszerességű volt, és az egyes szokások mentén megfogalmazódott üzenetekben történt – nem meglepő módon a 7 szokásnak megfelelően -, 7 héten keresztül.

Folyamatosan kaptunk egy-egy kedves üzenetet, köszönőlevelet, sőt telefonhívást is, amik mind megerősítettek bennünket abban, hogy érdemes folytatnunk. A teljesség igénye nélkül válogattunk ezekből, hogy lássátok, nem voltak egyedül.

„Megint feldobtátok a napomat. Kedves és hasznos gondolatokat kaphatnak mindazok, akik elég nyitott szívvel (szemmel és füllel is persze) élnek, és élük meg az ilyen kihívást is. Már eddig is sokat formált rajtam a veletek töltött idő, így szívesen veszem a következő hetekben is a "túrávezetést" Tőletek, Veletek és Általatok.”

Volt, aki bennünket is támogató motivációs üzenetével: „*Ne félj és bizakodva tekints a jövőbe*”, más az értékrendszerét osztotta meg velünk: „*Életem során mindig a szeretet, az egészség és a rendelkezésünkre álló időfaktor volt a legfontosabb számomra*”. Érthető, hogy nem azonnal érték célba ezek az üzenetek:

„Az első pillanatban, amikor megkaptam az első szokással kapcsolatos anyagot, hirtelen nem tudtam mit kezdeni vele, hisz akkor még nagyon zűrzavarosak voltak a napjaim. A negyedik héten azonban már nagyon vártam, hogy jöjjenek a következő instrukciók. Köszönöm, hogy ezekben a szokatlan, bizonytalan időkben segítettek visszatérni a biztos terepre!”

A 8. héten aztán visszajelzést kértünk a barátainktól arról, segítették-e őket a 7 szokás összefoglalóink. Sok kedves és támogató visszajelzést kaptunk, amiket ez úton is köszönünk! Nagyon örültünk azoknak, amik arról szóltak, hogy folytatták azt a gyakorlatot, amit korábban, a tréningen már megtanultak, akár az időmenedzsment kapcsán. Volt, akitől tanulhattunk is, olyan részletes és tudatos tervezést mutatott be nekünk. Más felfedezte a környezetében lévő szinergia helyzeteket, amik a vírus idején is kiaknázhatóak voltak.

A legtöbben arról számoltak be, hogy sikerült erőt adnunk nekik a napi megterhelő munka és feladatok folytatásához:

„Szeretném megköszönni a munkátokat. Jó, ha tudjátok, nekem nagyon sokat számít.”

„Nagyon köszönöm leveleiteket, melyeket mindig nagy örömmel olvasok, és boldogan gondolok vissza az együtt töltött időre a tréning idején.”

„Szerintem aki komolyan vette a tréninget, vagy legalábbis nem állt ellen, annak ez jólesik.”

„Köszönöm szépen újfent az emlékeztetőket és a mankókat. A leggyakrabban elhangzott mondat az elmúlt időben a következő volt (amihez igyekeztem tartani magam): „Engedd el, nincs a befolyásolási körödben!” Ugyanígy segített az időmenedzsment és az „élezd a fűrészt” is. Bár valószínűleg nem mindenki örült, hogy a szabai és a hétvége alatt nem akartam dolgozni, csak ha égett a ház. Sokszor égett, de megmentettük.”

„Szeretném megköszönni a folyamatosan kapott pozitív lökéshullámokat a 7 szokás tréning "Special edition" programmal. Fantasztikusak vagytok!”

„Az a néhány perc, amit az általatok küldött "segítség" tölthettem el, kicsit kimozdított a nehéz gondolatok közül. Megnyugtató volt olvasni, amiket összegyűjtöttetek, erőt merítettem belőlük, és vártam mindig a következőt.”

„Szeretném Nektek megköszönni, hogy ebben a nehéz élethelyzetben is szántatok rám, ránk figyelmet, és tanácsaitokkal, jókívánásaitokkal elhalmoztatok engem, minket!”

„Hálásan köszönöm kitartó munkátokat, amivel a kialakult helyzetben is segítettétek, hogy könnyebben és hatékonyabban viseljük a mindennapokat. A kezdeményezés folytatását a jövőben is támogatom, mert a mindennapokban az egymásra figyelés a mókuserék-effektus miatt nagyon hiányzik. Ez a figyelmesség mind a munkatársaknak, mind a hallgatóknak nagyon fontos. Nem vagyunk egyformák, máshogy reagálunk a különböző élethelyzetekre, és ez a mostani még a "felkészülteknek" is kihívást jelentett. Úgy gondolom, szükséges az általatok nyújtott segítség a PTE valamennyi munkatársának és diákjának.”

„Én is nagyon hasznosnak találtam a heti üzeneteiteket, köszönöm szépen, segítettek az egyensúly megtalálásában, vagy legalábbis közelebb kerülni hozzá.”

A visszajelzésekből nem hiányzott a humor sem:

„Az e-mail özönben üdítő színfoltként jelentek meg üzeneteitek, és az emlékeztetés a 7 szokás tréningre. Az a pár perc, amit az olvasásukkal töltöttem, erőt, frissességet adott a következő harminc e-mail feldolgozásához (vagy törléséhez). Gyors levegővétel, szerény regenerálódás, majd újra lemerülés a gyöngykaplókhoz.”

„Az órákon azokban a ruhákban vagyok, amikben amúgy tanítani szoktam. Kis sminket, frizurát is csinállok magamnak. Akkor is, ha tulajdonképpen nincs kamera. Sőt, rendeltem új ruhákat is a munkához.”

„Nekem az első jelentette a legtöbbet: „Fókuszáljunk arra, amivel kezdeni is tudunk valamit!” Korlátozni kezdtem a hírek követését, amik persze azért érdekeltek, és elhatároztam, hogy koronavírus ide, koronavírus oda, nekiállok a saját dolgaimmal foglalkozni, hiszen nem mondhatom az aktuális előadáson, hogy bocss, ezt csak úgy összedobtam, mert el voltam foglalva a hírekkel. Nekem nagyon jól jött a megerősítés abban, hogy attól az ember még nem egy hanyag, nemzetellenes polgár, ha nemcsak a járvánnyal foglalkozik. Azt tudom mondani, hogy az ezt követő időszakból egészen sokat kihoztam. Az utolsó előtti levelek is nagy hatást tettek rám, ami arról szólt, hogy a munkán, a feladatokon kívül is van élet, hiszen hosszú távban gondolkodunk, bírni akarjuk.”

Magatartáskutatóként tudjuk a szakirodalomból, hogy ha segítesz másoknak, azzal a te stressz-szinted is csökken. Nem (csak) ezért tettük, és nem állítjuk, hogy nekünk nem voltak nehéz időszakaink, azonban a sok pozitív visszajelzés, jókívánság ránk is hatott, köszönjük! Megerősödve céljainkban, folytatjuk azt a munkát, amit elkezdtünk, mert ez nekünk is örömet szerez.

„#azajó, hogy vannak olyan emberek, percek, akik és amik hoznak boldog pillanatokat. Köszönöm az emlékeztetőket, néha nyugodtan nyúljatok utánunk ezután is.” 😊



Így lesz!”

A 7 SZOKÁS TRÉNEREI:

Birkás Béla, Faubl Nóra,
Füzesi Zsuzsanna, Gács Boróka,
Hartung István, Varga Zsuzsanna

1. szokás: Légy proaktív!®

- Szorongásunkat is csökkenti, ha a bizonytalan helyzetben képesek vagyunk a befolyásolási körünkre koncentrálni!
- Felelősséget vállalunk a járvány terjedésének megállításában, példát mutatunk környezetünk, azaz munkatársaink, barátaink, hallgatóink, családjunk (gyermekeink) számára.



Javasolt feladat

- Írj listát arról, hogy mi az, ami éppen most a befolyásolási körödben van!
- Kapcsold ezeket a jelenlegi munkádhoz, a magánéletedhez, az újonnan felmerülő élethelyzetekhez!

Könnyű felelősséget vállalni a jó dolgokért, önmagunkért, a környezetünkért, amikor minden rendben van, és sokkal nehezebb, amikor a dolgok nem mennek jól. Ez a felelősségvállalás nem a körülményektől, nem másoktól, hanem az alapelveink megtartásától és saját döntéseinktől függ.

Ezzel az áldozattá válást is elkerülhetjük. A proaktív nyelvhasználatra kibillent világunk közepette is figyeljünk. Nézzünk szembe a helyzettel, de hosszú távú szemlélettel tekintsünk rá. Lépünk egy kicsit hátrébb: a tágabb perspektíva bizonyítottan csökkenti a szorongást, segít a jó megoldások megtalálásában.

Ebben az időszakban mindannyian tanulunk!

Nem önszántunkból választottuk ezt a helyzetet. Amit korábban terveztünk (pl. az oktatási módszerek korszerűsítése, a betegellátási utak egy részének átszervezése, a családi rendszerek átalakítása stb.) most kényszerítő erővel törtek be az életünkbe, nem kérdezve, hogy készen állunk-e rá.

Ha valamikor, most nagyon nagy szükségünk van arra a bizonyos paradigmaváltásra: azaz, hogy képesek vagyunk a változással együtt az értékteremtésre is! Ez tanulási szándék és képesség kérdése: az előbbi a személyiség, a jellem és a magatartás által meghatározott, csak az utóbbi köthető kognitív képességhez.

Ha ebben példát mutatunk, átalakító személlyé is válhatunk a környezetünkben, legyen az a munkahelyünk vagy a családjunk.

2. szokás: Tudd előre, hová akarsz eljutni!®

Ne felejtjük el, hogy a mostani helyzet egyben jó lehetőség arra is, hogy újra végiggondoljuk személyes küldetésnyilatkozatunkat.

- Melyek a számunkra legfontosabb értékek, amelyek alapján tervezzük az életünket?
- Mit tanulhatunk a jelenlegi helyzetből?
- Kivé, milyenné szeretnénk válni ennek a krízisnek a végére?



Javasolt feladat

- Írd össze, hogy mit tanít Neked a járvánnyal való megküzdés, akár a munkádhoz, akár a magánéletedhez kapcsolódóan!
- És milyen emberré fogsz válni általa?

Ne feledd: a járványhelyzet okozta krízis módosíthatja a személyes küldetésed egyes elemeit, de az továbbra sem a teendőik listája! Szükséges, hogy megerősítsük az értékeinket, az alapelveinket, mint a tisztelet, az empátia, az őszinteség, a bizalom, az elkötelezettség stb., és lássunk túl a mai helyzet nehézségein!



Krízishelyzetekben szükség lehet arra, hogy újraprogramozzuk magunkat. A kompetenciáinkat és a jellemünket is fejleszthetjük (erre a pandémia elég sok lehetőséget nyújt). Ezáltal az integritásunk nem sérül, a kapcsolataink stabilak maradnak, sőt új lehetőségek nyílnak!

Hogy milyen gyorsan haladsz, csak akkor számít, ha tudod ki vagy, és merre tartasz.

Ahhoz, hogy kapcsolódni tudj másokhoz és mások is kapcsolódhassanak hozzád, tisztában kell lenned a saját értékeiddel.

3. szokás: Először a fontosat!®

- Te tudod, hogy most milyen feladataid vannak, ezért annak megfelelően tervezz!
- Az *otthoni munkavégzés* során még fontosabb, hogy rendszeresen tervezzünk és kialakítsunk egy rutint saját magunk számára. Ez nem csak azt segíti, hogy továbbra is a fontos dolgokra koncentráljunk, de azt is, hogy a jövőtől való szorongásunk helyett a jelenben tudjunk maradni.
- Ha a *frontvonalban teljesítesz munkát*, a járványügyi helyzet kiszámíthatatlansága miatt szintén fontosabb a tervezés, mint korábban, hogy teljes, egész és kiegyensúlyozott tudj maradni azokban a dimenziókban, amelyekre befolyásod van.



Javasolt feladat

- Készíts heti tervet, ha olyan a beosztásod, a munkád természete, hogy ezt megteheted a mostani helyzetben.
- Gondold át szerepeidet, hogyan változtak/ változnak most.
- Az otthoni munkavégzésed strukturálásához vond be a családtagokat, vagy akár a barátokat is (ha másként nem lehet, telefonon, interneten keresztül).



Tanácsok

- Ne tervezd túl a hetedet, napodat! Tervezz be olyan időszakokat, amikor tudsz pótolni egy adott feladatot, egy esetleges sürgős-fontos betolakodása miatt.
- És ne hidd el, hogy másnak minden, mindig belefér: a meditálástól a futáson keresztül a Nobel díjas cikk elkészítéséig.
- Ha pedig naponta helyt kell állnod az egészségügyi ellátásban, tervezd a pihenésedet, a töltődésedet, mert most az a FONTOS!

Szükségünk van Rád, és nem csak a járvány idején!



4. szokás: Gondolkodj nyer-nyerben!®

- Sosem volt még fontosabb nyer-nyer paradigmában gondolkoznunk, mint most! Hiszen most nem csak önmagunkról van szó, de a munkatársainkról, a hallgatóinkról, a betegeinkről, a szeretteinkről, a gyermekeink és mindannyiunk jövőjéről is.
- Egyedül nem tudunk küzdeni, csakis együtt.
- A cél most mindenki számára közös.

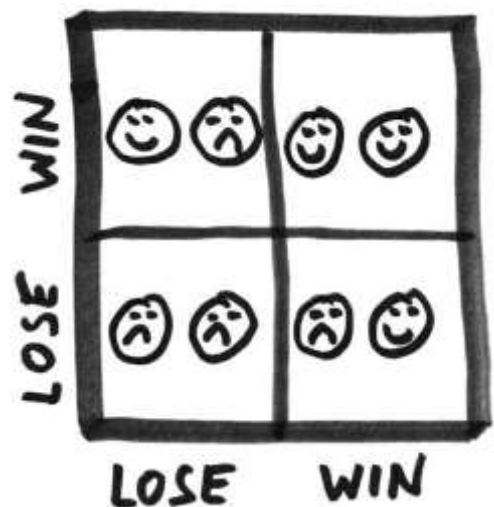


Javasolt feladat

- Gondold végig, hogyan tudsz segíteni valakinek, ami Neked is jó lesz, és egyet írb be a heti tervedbe! Ne gondold semmi hóstettre, minden cselekedet (az aprónak tűnő dolog is) számít!

Ne feledd!

A nyer-nyer gondolkodásmód alapjai egyrészt a **bőségszemlélet**, másrészt, hogy képesek vagyunk mind a mások érdekeit, mind a sajátunkat szem előtt tartani. Az előbbihez **figyelmesség**, az utóbbihoz **bátorság** szükségeltetik.



5. szokás: Először érts, aztán értesd meg magad!®

- Az empátia minden krízisben kulcsfontosságú. A félelem ugyanis gyakran az ellenségesség egyik indikátora. Munkatársaid, barátaid, a szeretteid ugyanazt a szorongást és bizonytalanságot élik meg, mint Te.
- Ne hibáztasd azt, aki másként reagál, mint Te, hiszen mindannyian máshogyan működünk, más a történetünk...és ne ítélj el azt, aki megfertőződött, inkább segítsd őt a gyógyulásban.



Javasolt feladat

Idézz fel egy helyzetet, és egy személyt, ami/ aki miatt dühös voltál az elmúlt napokban. Írd le magadnak az érzéseidet, fizikai reakcióidat, majd keress alternatívát arra, hogy mi lehet a másik fél története? Ha van lehetőség rá, helyez el „betétet” ennek az embernek az érzelmi bankszámláján. Ha nincs erre módod, csak gondolj rá megbocsátással vagy szeretettel. Sokat segítesz, főleg magadnak!

Emlékeztetőül: Az empátikus figyelem azt jelenti, hogy **megpróbálsz megérteni a másik érzéseit**, de nem kell ugyanazt érezned, sőt egyetérteni se vele. Ne ítéld meg, ne is adj tanácsot, csak figyelj. Azaz teremts olyan légkört, amelyben a másik fél figyelmes meghallgatására időt szánasz, képes vagy őszinte és pontos visszajelzést adni. Maradj az ő történetében, ne a „saját filmedet” vetítsd rá.



Ebben az időszakban mindannyian tanulunk!

Senki sem önszántából választotta ezt a helyzetet. Nem egyformán éljük meg, nem egyformán tudjuk kifejezni az érzéseinket sem.

Ne feledjétek: a családban, a közeli baráti, munkatársi kapcsolatokban most különösen fontos, hogy meghallgassuk, megértsük egymást.

A napi teendőink forgószeleiben sérülhet a másokkal való kommunikációnk. Gyakran a legközelebbi, legfontosabb kapcsolatainkban sem hallgatjuk meg a másikat, és bennünket sem hallgatnak meg, mely a kapcsolat sérüléséhez vezethet. Ennek alapja az a meggyőződésünk, hogy „mi fél szavakból is értjük egymást”, vagy „úgy is tudom, hogy mit akar a másik”. Ez egyáltalán nem így van. Főleg nem most, pandémia idején.



Nagy szükségünk van mások és önmagunk megértésére is!

6. szokás: Teremts szinergiát!®

Az egyformaság hamis biztonságérzetből fakad, statikus, kimerítő és nem vezet eredményességre. Egymás különbözőségeinek elfogadása, és ezáltal a jobb alternatívák megtalálása pandémia helyzetben azt jelentheti, hogy az emberiség újfajta viszonyulást alakít ki az élethez és az embertársaihoz.

Ezáltal 1+1 nem 2, nem 3, hanem 7 milliárd lehet.



Javasolt feladat

Az élet most számtalan olyan problémát vet fel, amelyek megoldása sokféle, sokszínű megközelítést igényel. A gyors döntések időszakában is ötletelj munkatársaiddal és családdal arról, hogyan tudtok együtt megoldani egy problémát (vagy akár egy régóta fennállót)!



A számokról

Tanultátok-e a számokat?
Bizony a számok emberek is,
mintha sok 1-es volna az irkában.
Hanem ezek maguk számolódnak
és csudálkozik módfelett az írka,
hogy mindegyik csak magára gondol,
különb akar lenni a többinél
s oktalanul külön hatványozódik,
pedig csinálhatja a végtelenségig,
az 1 ilyformán mindig 1 marad
és nem szoroz az 1 és nem is oszt.

Vegyetek erőt magatokon
és legelőszőr is
a legegyszerűbb dologhoz lássatok –
adódjatok össze,
hogy roppant módon felnövekedvén,
az istent is, aki végtelenségig
valahogyan megközelítsétek.

(József Attila)

A szinergia erősíti a munkahelyi, a családi „immunrendszert”, a szervezeti kultúra részévé válik. Olyan élményt élünk át most e hetekben közösen, amit valószínűleg később sem fogunk elfelejteni.

Ha együttműködünk, egymás különbözőségeire és erősségeire építünk, kialakul szervezeti kultúránk és családjunk immunerősítő sejtjei, amelyek védettséget adnak más helyzetben is.

7. szokás: Élezd meg a fűrészt!®

Ne felejtjük el, hogy minden krízis egyben lehetőség is a személyes fejlődésre és növekedésre. Nem „kell” hogy mindenáron nyugodtnak és optimistának érezzük magunkat.

Az a fontos, hogy tisztában legyünk szükségleteinkkel, a megküzdési képességünkkel és nyitottak legyünk új módszerek tanulására.



Javasolt feladat

Az alábbi oldalakat javasoljuk használatra, hogy megújuljatok a 7. szokás gyakorlása révén!

<https://nyitottakademia.hu/mindfulness?fbclid=IwAR119Kr1uOAJ-nmmRYNcy7a1jYocZ7O9SUQz0eSLIB5pWoabmtigl3I>

<https://gallerypsziche.blog.hu/tags/Stabiliz%C3%A1ci%C3%B3>



Ne feledjétek!

Sok a feladatotok, de szakítsatok időt magatokra is. Ez nem önzőség, hanem **befektetés**: saját magatokba és munkatársaitok, szeretteitek jóllétébe is.

Ha Ti jól vagytok, a körülöttetek lévőik is jól lesznek.

Bánjatok jól magatokkal!

