

Dr. Almási Kitti: Extrém helyzetekben is fontos elkerülni a sodródást

Allianz Hungária Zrt.

A koronavírus jelenléte óta súlyosabb problémákkal és többen fordulnak pszichológushoz, mint korábban^[1]. A klinikai szakpszichológus szerint az olyan extrém szituációkban, mint a COVID vagy Ukrajna megszállása az életünkben eddig is létező alapfeszültségek jobban előtérbe kerülnek, ezeket sokkal intenzívebben éljük meg. Dr. Almási Kittit kérdezte az Allianz arról, mit és hogyan teszünk, illetve tehetünk magunkért szélsőséges időkben.

„A rendkívüli helyzetek hosszú távon növelik az életünkben jelenlévő általános szorongást. Ilyenkor természetesen gyakoriak a pánikzavarok, rosszulletek, hangulatváltozások, depresszió, az életkedv elvesztése, a motiválatlanság, a kiégés, illetve az ezekből következő párkapcsolati, családon belüli konfliktusok. Jóval élesebben felismerjük és megéljük ugyanis az életünk azon alapfeszültségeit, amelyeket addig szőnyeg alá tudtunk söpörni, vagy a napi rutin miatt nem annyira kerültek előtérbe” – mondja Dr. Almási Kitti.

Biztonságérzetet ad, ha teszünk magunkért

A klinikai szakpszichológus szerint az olyan feszült és kiszámíthatatlan szituációkban, mint a koronavírus-járvány vagy Ukrajna orosz fegyveres erők általi megszállása mindannyiunk számára egyre fontosabb, hogy megoldást keressünk és találjunk is arra, miként tudunk testileg, valamint lelkileg egészségesek maradni, illetve cselekedni valamit önmaguk vagy mások javára. Ha tudatosan foglalkozunk a problémával, az egyfajta kontrollérzetet, mankót adhat számunkra a bizonytalan helyzetekben.

Ezt támasztják alá az Allianz mentális egészség témájú, decemberi saját kutatásának eredményei is, mely szerint [a magyarok 88 százaléka tesz a mindennapokban a személyes jóllétéért](#) akár professzionális segítséggel, akár anélkül. 50 százalékunk legalább egyféle tevékenységet végez a lelki egyensúlyáért. 49 százalékunk azzal őrzi meg a mentális egészségét, hogy a családra támaszkodik, a jó és a rossz dolgokat egyaránt megbeszéljük velük. 43 százalékunk tudatosan figyel a munka és a magánélet egyensúlyára. 32 százalékunk sportol, 20 százalékunk szívesen fogyaszt a lelki egyensúly kialakítását támogató szakértői tartalmakat, olvas cikkeket, könyveket, néz videókat, hallgat podcastokat, illetve vesz részt ilyen témájú eseményeken online vagy személyesen. 11 százalékunk pedig rendszeresen meditál vagy jógázik. Mindössze 15 százalékunk vesz igénybe hagyományos (11 százalék) – pszichológus, pszichiáter, mentálhigiénés szakember – vagy alternatív (4 százalék) szakmai segítséget – például családállítást, kineziológust vagy theta healinget.

A megoldás elsősorban mindenkinek a saját kezében van

A saját magunkon való munkához nyújthat segítséget a május elejéig tartó [Te döntésed](#) Nyitott Akadémia előadássorozat. „Az Allianz támogatásával megvalósuló [hibrid eseménysorozat](#)^[1] második évadában többek között Fahidi Éva, Döbrösi Laura, Peller Mariann és Gálvölgyi János történetén keresztül folytatjuk a beszélgetést azokról a mindannyiunk életét meghatározó döntésekről, amelyek megadhatják számunkra azt a bizonyos kontrollérzést, ami segíthet elkerülni a sodródást” – mondta Dr. Almási Kitti klinikai szakpszichológus.

„Gyakran ugyanis – félve a döntéseinkkel járó felelősségtől vagy az esetleges tévedéseink nyomán feltámadó szégyentől, büntudattól – úgymond rábízzuk magunkat a sorsra, és engedjük, hogy a véletlen vagy mások döntsenek helyettünk. Az életünket viszont akkor tudjuk a lehetőségekhez képest kézbe venni, ha minél jobban körbejárjuk, hogy mi a saját utunk, hova szeretnénk eljutni, és az ezen az úton meghozott döntésekért képesek vagyunk vállalni a felelősséget” – mutatott rá a szakember.

[1] [Forrás: Magyar Pszichológiai Társaság](#)

[2] Személyes részvétellel és online is megtekinthető előadások.