

# Veszteségeink és nyereségeink

Szerző: Szónyi Lídia / pedagógiai szakpszichológus, az MCC-Mindset Pszichológia Iskola kutatótanára, szonyi.lidia@mcc.hu

A pandémia testi egészségre gyakorolt közvetlen hatásai, illetve a gazdasági és társadalmi tényezők mellett fontos, hogy figyelembe vegyünk azokat a lélektani következményeket is, melyek a mentális egészségünkre és pszichológiai jóllétünkre befolyással vannak. Az elmúlt időszak tapasztalatait elemezve nemcsak fájdalmas veszteségekkel szembesülhetünk, hanem számba vehetjük azokat az erőforrásokat, új megküzdési módokat és pozitív szokásokat is, melyek segítenek megbirkózni a kihívásokkal.

## A pandémia lélektani következményei

### Karanténban

Súlyos járvány idején az elszigetelő intézkedések teljes mértékben indokoltak, ugyanakkor a szociális távolságtartás és bezártság hatalmas pszichés terhet ró az emberekre. Mentálisan rendkívül megterhelő a szociális és fizikai kontaktus hiánya, a szeretett személyektől való távollét, ráadásul a rögzült társas normák is [pl. közös ebéd a barátokkal, nagyszülőkkal való személyes törődés] nagy hatást gyakorolnak a viselkedésünkre, ezeken pedig nagyon nehéz változtatni [Szabó és mtsai.,

2020]. A napi rutin felborulásából, illetve az elvesztett szabadidős tevékenységekből származó hiány az unalom és elszigeteltség érzéséhez vezethet, illetve a bizonytalansággal és gazdasági nehézségekkel karöltve tovább fokozza az életminőség rosszabbodását [Perczel-Forintos, 2020, Túry és Szényei, 2020].

### Bizonytalanság

Leginkább azok a helyzetek váltanak ki belőlünk aggodalmat, amik nem egyértelműek, kiszámíthatatlanok, illetve újak vagy újszerűek, hiszen különböző értelmezéseink lehetnek az események magyarázatára, továbbá nincs tapasztalatunk, amihez visszanyúlhatnánk, és

az sem egyértelmű, hogy milyen irányba fog alakulni a történet [Whalley és Kaur, 2020]. A globális koronavírus-járvány lélektani fegyvertárában a három leghatásosabb fegyver a bizonytalanság, az információhiány és a kontrollvesztés. A helyzet megjósolhatatlansága és bizonytalansága olyan gondolatok és képek láncolatát indítja be az agyunkban, melyek egyre katasztrofálisabb és valószínűtlenebb irányba mutatnak. Aggódhatunk a megfertőződés, a szeretteink megbetegedése, a munkahelyünk elvesztése, az anyagi veszteségek, a szociális izoláció, a gyermekeink bezártsága, a sok képernyő előtt töltött idő vagy a temérdek párhuzamosan végzett tevé-



Fotó: © AdobeStock

kenység miatt is. Amikor úrrá lesz rajtunk az aggodalom, nemcsak a gondolatainkat és az érzelmeinket festi sötétre, hanem olyan testi tünetekben is alakot ölthet, mint pl. az izomfeszültség vagy -fájdalom, a nyugtalanság, a pihenésre való képtelenség, a koncentrációs nehézség, az alvási nehézség, illetve a fáradékonyság [Whalley és Kaur, 2020]. A fenti tényezők megnövelik a pszichiátriai zavarok kockázatát az egészséges populáció körében is [Túry és Szényei, 2020]. Különösen veszélyeztetettek a mentális betegséggel élők, az idősek és az egészségügyi dolgozók, továbbá a fertőzött betegek családtagjai. [Kulig és mtsai., 2020, Osváth, 2020].

Ezek a hatások hosszú távúak, és nemcsak az aggodalomhoz köthetők, hanem a valódi megbetegedésekhez is. Nagy Dóra [2021] ismerteti a The Lancet Psychiatry nevű folyóiratban frissen megjelent, 236.379 fő adatainak elemzéséből készült tanulmányt, mely szerint a koronavírusból felgyógyult betegek 34%-ánál jelentkezett fél éven belül mentális vagy neurológiai zavar a poszt-covid időszakban. Szorongásos tüneteket a betegek 17%-a, míg kedélyzavart a 14%-a tapasztalt.

### A média hatása

Kulig és mtsai. [2020] idézik Dong M. és Zheng J. tanulmányát, melyben „szalagcím stressz-zavarként” írják le azt a modern járványok esetében fellépő jelenséget, amikor a média végtelen számú híryanagyára az olvasók erőteljes negatív érzelmi válaszreakciókat mutatnak, mely megnövekedett stressz-szinthez, szorongáshoz, illetve fizikai tünetekhez is vezethet.

### Fokozott terhelés

A járványhelyzet fokozott terheléssel járt együtt. Megnőtt a képernyő előtt eltöltött idő, párhuzamosan kellett különféle tevékenységeket végeznünk. A home office egyszerre bizonyult jó lehetőségnek és megoldásra váró kihívásnak, főként, ha előtte sem a munkáltatónak, sem a munkavállalónak nem voltak tapasztalati az otthoni munkavégzéssel kapcsolatban, illetve ha mindeközben más otthoni teendők is felmerültek. Székely és mtsai. [2020] kutatása rámutat, hogy az online tanulás is egy ilyen megterhelő tényező volt a szülők számára, mivel ismeretlen terepről volt szó, és mindezt még a munkájukkal is össze kellett hangolniuk. Ugyanakkor a bizonytalansággal, kételyekkel és veszteségekkel terhelt helyzet egyben értékes tanulási folyamat is. A lélektani krízis során olyan élethelyzettel kerülünk szembe, ami gyökerestől forgatja



Fotó: © AdobeStock

fel a világunkat, leköti a gondolatainkat, és a szokásos problémamegoldási stratégiáink sem működnek. Ez egy olyan fordulópont, ami egyszerre rejt magában a veszélyt és a lehetőséget, és egyaránt lehet pozitív és negatív is a kimenetele. A krízissel való megküzdés lehetőséget teremt a személyes fejlődésre, valamint a gondolkodásunk és viszonyulásaink pozitív irányú változására: ezt nevezzük poszt-traumás növekedésnek.

## Prevenációs lehetőségek

### Tudatosan figyelni a fizikai szükségleteinkre

Stresszhelyzetben különösen fontos, hogy odafigyeljünk a fizikai szükségleteinkre. Fogyasszunk egészséges ételeket és elegendő folyadékot, illetve ne feledkezzünk meg a testmozgásról sem. Morvay-Sey Kata és mtsai. [2020] szerint a társadalmi távolságtartás figyelembevétele mellett a rendszeres fizikai aktivitás és sport védő faktorként jelenik meg a mentális és fizikai egészség megőrzésében. Az alkohol, a túlevés és a különböző tudatmódosító szerek csak pillanatnyilag tűnnek segítségnek, hosszú távon viszont számos nehézséget okoznak.

### A tudatos jelenlét gyakorlása

Az élet hozhat olyan váratlan helyzeteket, amiket nem vagyunk képesek kontrollálni.

Ilyenkor teljesen normális, ha nehéz érzéseket élünk meg, ezek tudatosítása és megfogalmazása az első lépés a sikeres megküzdés felé vezető úton. A feszültség kontrollálása gyakran egyáltalán nem segíti elő a konstruktív előrelépést, hiszen minél erősebben rágörcsölünk az adott érzelem elnyomására, annál inkább követeli a figyelmünket és egyre inkább úrrá lesz rajtunk. A kulcs ilyenkor a tudatos jelenlét és elfogadás. Jon Kabat-Zinn szerint a tudatos jelenlét „...a figyelem irányításának egy különleges módja, amely a jelen pillanatra vonatkozik: annyira mentes a reaktivitástól és ítélezéstől, illetve annyira nyitott, amennyire csak lehetséges.”. A tudatos jelenlét technikája gyakorlással bárki számára elsajátítható, és hatékonyan csökkenti a szorongást és a depressziót. Az elfogadás megélésében segítségünkre lehet a spiritualitás is. A hit, az ima, a hála, a megbocsátás, a pozitív érzelmek, illetve a más emberekkel való kapcsolat mind olyan tényezők, amik segítenek a krízishelyzet kezelésében.

### Megküzdés az aggodalommal

Fontos végiggondolni, hogy van-e kontrollunk afölött, ami miatt aggódunk. Ilyenek azok a dolgok, amikkel kapcsolatban döntési lehetőségünk van, pl. a reakcióink, a tetteink, s minden olyan dolog, amit megtehetünk önmagunkért, a családjunkért vagy a környezetünkben élőkért. Ezek feltérképezése segít



abban, hogy ne érezzük úgy, mintha csak sodródnánk az árral. A hatáskörünkön kívül eső dolgokat így könnyebb elengedni.

Krizishelyzetben az irracionális gondolatok még inkább felerősödhetnek, ezért fontos, hogy képesek legyünk objektíven értékelni az igazságtartalmukat. Seligman [2012], a pozitív pszichológia elismert szerzője szerint ahhoz, hogy kilépjünk a negatív gondolatok ördögi köréből fontos felismerni, hogy az érzelmeinket nagymértékben meghatározzák azok a gondolatok és értékelések, amiket magunknak mondunk, miközben zajlanak a történések. Érdemes ezért tudatosan odafigyelni arra a belső párbeszédre, amit önmagunkkal folytatunk a nehézségek megtapasztalásakor. Első lépés, hogy lelassítunk és megvizsgáljuk a negatív gondolatok érvényességét, majd kiértékeljük a rossz hangulat mögött meghúzódó gondolatokat. A dolgoknak nem oka van, hanem története, így a különböző nézőpontok összességéből bontakozik ki a valódi történet. Így a negatív magyarázatok sem jelentik a teljes igazságot, ezért fontos, hogy a valódi aggodalmat elkülönítsük attól, amikor folyamatosan a legrosszabb eshetőségen rágódunk. A következő kérdések segíthetnek, hogy világosabban lássuk a helyzetet: Mi a legrosszabb, ami történhet? Mi a legjobb, ami történhet? Mi a legvalószínűbb dolog, ami történni fog? Mit tehetek, hogy csökkentssem a rossz dolgok és növeljem a jó dolgok bekövetkezésének esélyét? [Szónyi, 2020]

### Napirend kialakítása

Nagymértékben leterhelt az idegrendszer, ha mindent egyszerre szeretnénk elvégezni. Érdemes ezért olyan napirendet kialakítani, amikor csak az adott feladatunkra fókuszálunk. A home office kapcsán is javasolt a munka és a magánélet határozott különválasztása (munkahelyi telefon, üzleti e-mailek kikapcsolása a munkaidő után). Otthoni munkavégzés esetén jó, ha ki tudunk alakítani olyan rituálékat, amik segítenek lezárni a munkával töltött időt és érzelmileg is átállni az otthoni szerepeinkre. Az elmúlt időszakban ezek a javaslatok gyakran kivitelezhetetlenek voltak, hiszen hiába tudjuk nagyon jól, hogy mit kéne tennünk, ha pl. a munkahely és a gyermekünk iskolája egyaránt a jelenlétünket követelte. Természetes, hogy kifáradtunk és feszültek vagyunk. Érdemes ezért tudatosan megszervezni és megengedni magunknak a pihenést is, akkor is, ha nehéz kiszakadni a feladatok szorításából.



Fotó: © AdobeStock

### Családi gyűlés bevezetése

A családi gyűlés egy kiváló technika lehet a családi élet megszervezésében, hiszen jobban együtt tudunk működni, ha mindnyájan elmondhatjuk a témával kapcsolatos érzéseinket és véleményünket, illetve részt vehetünk a tervezésben és a probléma megoldásában. A családi gyűlésen a család tagjai körben ülve egy „beszélőtárgy” körbeadásával beszélnek meg a felmerülő problémák lehetséges megoldásait. Alapszabály, hogy mindig az beszél, akinek a kezében van a beszélőtárgy. A családi gyűlés kiválóan alkalmas az összetartozás érzésének növelésére, a közös szabályok vagy a napirend megalkotására, illetve annak feloldozására is, ha ezeket nem sikerült betartani. Témák és kérdések a családi gyűléshez: Beszéljük meg, hogy miért jó ehhez a családnak tartozni! Beszéljük meg, hogy ki mit tud tenni az otthoni pozitív légkör megteremtéséért! Milyen szabályokat kell betartani, hogy mindnyájan jól érezzük magunkat itthon és a feladatainkat is el tudjuk végezni? Mi kell [mire van szükség] ahhoz, hogy ez jól menjen? Milyen aggályok vannak? Mit kell elkerülnünk, és hogyan? Ki fog jelezni, kinek? Hogyan előzzük meg a konfliktusokat? [Szónyi, 2020]

Bár a személyes felelősség kérdése nem elhanyagolható és jelen cikkben is ezekre tértem ki, érdemes leszögezni, hogy az egyéni megküzdés mellett fontos olyan átfogó beavatkozásokat tervezni, melyek a pszichés megterhelést hatékonyan csökkenteni tudják.

### Hivatkozások

- Kulig B., Erdélyi-Hamza B., Elek L.P., Kovács I., Daria S., Konstantinos N. F., Gonda X. [2020]: **A COVID-19 pandémia hatása a pszichológiai jóllétre, az életmódra és a járvány eredetével kapcsolatos attitűdökre pszichiátriai betegséggel élő és egészséges személyekben: egy nagy nemzetközi vizsgálat első magyarországi adatai.** Neuropsychopharmacologia Hungarica XXII. évf. 4. szám
- Morvay-Sey K., Pálvölgyi Á., Prémusz V., Ács P., Stocker M., Makai A., Melcer Cs., Laczkó T., Szentei A., Paár D. [2020]: **A COVID-19 kijárási korlátozás első hullámának hatása a magyar felnőtt lakosság szubjektív pszichés mutatóira, jóllétre, fizikai aktivitására és sportolási szokásaira.** In: A magyar lakosság életmódja járványhelyzet idején: táplálkozás, testmozgás és lélek. Táplálkozás, Életmód és Testmozgás Platform Egyesület
- Nagy D. [2021]: **Mentális zavar jelentkezik fél éven belül a koronavírusos betegek harmadánál.** Mindset Pszichológia. [mindsetpszichologia.hu](http://mindsetpszichologia.hu)
- Perczel-Forintos D. [2020]: **A jót keresd, ne a rosszat – megküzdés járvány idején. A COVID-19 pszichés hatásai.** [semmelweis.hu](http://semmelweis.hu)
- Seligman, M. [2012]: **Az optimista gyermek. Véd meg a depressziótól.** Akadémia Kiadó Zrt.
- Szabó Cs., Pukánszky J., Kemény L. [2020]: **A koronavírus-helyzet pszichológiai hatásai és azok enyhítése – áttekintő közlemény 441 magyar felnőtt véleményével.** Egészségfejlesztés, 61. évf., 4. szám
- Székely A., Hal M., Herpay K., Kurimay T. [2020]: **Felmérés a COVID-19 járvány első hullámának társadalmi, fizikai és mentális szubjektív hatásáról,** Kapocs, 2020/3-4
- Szónyi, L. [2020]: **Hogyan ne rágódjunk folyamatosan a problémákon?** Képmás Magazin, 5. szám
- Szónyi, L. [2020]: **Hogyan lehet gyerekek mellett otthonról dolgozni? Csináljunk egy családi gyűlést!** [kepmas.hu](http://kepmas.hu)
- Túry F., Szényei G. [2020]: **A pandémia pszichológiai hatásai.** In: A magyar lakosság életmódja járványhelyzet idején: táplálkozás, testmozgás és lélek. Táplálkozás, Életmód és Testmozgás Platform Egyesület
- Osváth, P. [2021]: **A COVID-19-pandémia mentálhigiénés következményei. Hogyan tudunk felkészülni a pszichodómiai krízisre?** Orvosi Hetilap, 162. évf., 10. szám, 366–374
- Whalley, M., Kaur, H. [2020]: **Living with worry and anxiety amidst global uncertainty.** [www.psychologytools.com](http://www.psychologytools.com)

