

SZORONGÁS

információs kiadvány



MI A STRESSZ, A FÉLELEM ÉS A SZORONGÁS?

A stressz hétköznapi jelenség, amely a ránk nehezedő nyomás, a bennünket érő kihívások hatására alakul ki. Élete során mindenki kerül stresszt kiváltó helyzetekbe. Ideális esetben éppen annyi próbatétel ér bennünket, amivel még meg tudunk küzdeni. Amikor a nehézségek leküzdése során fejlődünk (pl. ügyesebbek, okosabbak leszünk, az önértékelésünk nő, stb.), akkor **jó stresszről** beszélünk.



A stressztűrő képessége mindenkinek változó. Az, hogy egy szituáció problémássá válik-e az egyén számára vagy sem, az függ attól, hogy milyen megküzdési módszereket ismer és használ. Például ameddig valakit a verseny, fellépés előtti izgalom a pozitív ráhangolódásban segíti, addig más a „túlizgulástól” teljesen lefagy. A stresszhelyzetek az örömtől a félelmen, a szorongáson, a haragon, az elkedvetlenedésen át a depresszióig sokféle érzelmi reakciót kiválthatnak.

Különösen nagy stresszhatást jelenthetnek azok a dolgok, amelyek kiszámíthatatlanok, erőteljesek, elkerülhetetlenek, ismeretlenek (pl. iskolai zaklatás; idegen városba, országba költözés; a szülő munkanélkülivé válása; súlyos baleset, betegség; szenvedélybeteg szülő; háború, járvány stb.), mert eszköztelennek érezhetjük magunkat a problémák megoldásában. Ebben az esetben **negatív stresszről** beszélünk.



Félelmet akkor érzünk, amikor a **jelenben** egy valós vagy vélt veszélyforrással találkozunk, ami közvetlen fenyegetéssel bír. A félelem érzése életmentő lehet azáltal, hogy segít felismerni a veszélyt, és gyors cselekvésre sarkall bennünket. Rövid ideig tart, és a fenyegetés megszűnésével elmúlik.

Szorongáskor viszont egy **jövőben** ránk leselkedő valós vagy vélt veszélyhelyzet kapcsán élünk át erős nyugtalanságot, amiről azt hisszük, hogy nem fogjuk tudni kezelni. Előfordul az is, hogy a szorongás nincs kapcsolatban semmilyen konkrét dologgal: ilyenkor meghatározhatatlan félelemérzet formájában jelenik meg, és időszakosan vagy folyamatosan jelen lehet valaki életében. Kortól, nemtől függetlenül szinte bárkit bármikor sújthat, ha egy stresszhelyzet tartósan fennáll, és azzal nem tud megküzdeni az egyén. Már az enyhe szorongás kezelésére is figyelmet kell fordítani, hogy ne alakuljanak ki súlyosabb állapotok.

MIKOR VÁLIK KÓROSSÁ A SZORONGÁS?

A szorongás akkor kóros, amikor a hétköznapinál lényegesen nagyobb mértéket ölt, indokolatlan helyzetekben is jelentkezik, elhúzódik. Ha jelentősen korlátozza a mindennapi életvitelt, csökkenti az általános teljesítményt, megnehezíti a családi és egyéb kapcsolatok működését (pl.: valaki rendszeresen ingerlékeny másokkal, elszigetelődik, stb.), és hatására az egyén elkerül bizonyos szituációkat (pl. nem megy iskolába). Mindezek mellett erőteljes fizikai tünetek is jelentkezhetnek. A kóros szorongás lehet állandóan jelen lévő feszültség, de hirtelen, váratlan, drámai erősségű is, mint a pánikroham esetében.



Kialakulásában az alábbi tényezők játszhatnak szerepet: (Fontos tudni, hogy bár ezek kockázati tényezők, nem minden esetben okoznak szorongást.)

Pszichológiai:

- Stresszes élethelyzetek gyakori átélése, amivel az egyén nem tud megküzdeni.
- Az érzelmek folyamatos elfojtása.

Biológiai:

- Örökletes hajlam (amikor a felmenők között előfordul szorongás).
- Amikor tartós stressz hatására az agyban lévő kémiai anyagok (amelyek az érzelmek, a hangulat, a figyelem szabályozásában vesznek részt) máshogy működnek, mint normál állapotban.
- Hormonális betegség.
- Pszichoaktív szerek használata.

Szociális/környezeti:

- Mikor a szülő/gondviselő túlfélti a gyermeket, aki emiatt nem tanulja meg, hogyan küzdjön meg egy-egy élethelyzettel.
- Szorongó szülői/gondviselői minta követése. Ilyen minta lehet például, ha valaki indulás előtt minden alkalommal többször is ellenőrzi, hogy lekapcsolta-e a lámpákat.
- Különböző társadalmi nyomások elszenvédeése, mint például a túlzott elvárásoknak való megfelelés.

A kóros szorongás kategóriájába különféle szorongásos zavarok tartoznak:

Szeparációs szorongásos zavar (csak gyerekeknél fordul elő): Elválástól való félelem. A gyermek különösen ragaszkodik az egyik szülőhöz, árnyékként követi, és heves érzelmi reakciót vált ki belőle, ha az akár rövid időre is eltűnik.

Szelektív mutizmus (csak gyerekeknél fordul elő): A gyermek bizonyos helyzetekben vagy személyek jelenlétében nem képes megszólalni.

Különböző fóbiák: Olyan dolgoktól való nagyfokú félelem, amit általánosságban mások nem tekintenek félelmetesnek vagy veszélyesnek (pl.: egy bizonyos állattól, zárt tértől, magasságtól stb.).

Szociális szorongás: Különböző társas helyzetektől való túlzott félelem (pl.: nyilvános szerepléstől, idegenekkel való találkozástól, közös étkezéstől, stb.).

Pánikzavar: Gyakran jelentkező pánikrohamok.

Generalizált szorongásos zavar: A mindennapi életben folyamatosan (legalább 6 hónapig) jelen lévő szorongás és aggodalom bizonyos események vagy cselekedetek miatt.

Szer/gyógyszer kiváltotta szorongásos zavar: Különböző pszichoaktív szerek megvonása miatt jelentkező szorongás.

A szorongásos zavarokban a félelem és a szorongás érzése egyaránt megjelenik. Abban különböznek egymástól, hogy milyen tárgyak vagy helyzetek váltják ki a félelmet, a szorongást és az ezekhez kapcsolódó tüneteket.

A SZORONGÁS TÜNETEI

A szorongás **lelki, érzelmi** jelei:

- nyomasztó hangulat, levertség, lehangoltság, fásultság,
- kimerültség, fáradtságérzés,
- feszültségérzés, pattanásig feszült idegek,
- nyugtalanság, izgatottság,
- frusztráltság,
- félelemérzet,
- alvásproblémák,
- étvágytalanság.

A szorongás **testi** jelei:

- gyakoribb és súlyosabb fejfájás nehéz helyzetekben,
- nyakon, háton és vállon jelentkező izomfeszülés,
- fáradtság, gyengeség,
- szédülés, bizonytalanság vagy ájulásérzet,

- gyors, egyenetlen, kalapáló szívverés, mellkasi fájdalmak, szorító érzés,
- vér szökik az arcba,
- fokozott verejtékezés, hő és hideghullámok jelentkezése, tenyér, talp izzadása,
- rossz vérkeringés, kihűlt végtagok,
- elnehezedett vagy fájó végtagok, elgyengülő lábak, bizonytalanságérzés, izomfeszülés, bizsergés, zsibbadás, remegés, reszketés,
- gombócérzés a torokban, hányinger,
- légszomj (elakad a lélegzet) vagy szaporább, kapkodó légzés, ami hiperventilációhoz is vezethet,
- feszültségérzés a gyomorban, gyomorremegés, émelygés, puffadás, kavargó gyomor, gyakori székelési inger, hasmenés, gyakori vizelési inger,
- a bőr érzékenysége, bőrszárazság, pattanás, viszketés, fekélyek.

A szorongás **gondolkodásbeli** jelei:

- indokolatlan aggodalom, gyanakvás, kényszer gondolatok,
- önbizalom, önbecsülés elvesztése, negatív énkép,
- zavaros gondolkodás,
- koncentrációs készség csökkenése,
- emlékezet romlása, dolgok elfelejtése,
- döntésképtelenség.

A szorongás **viselkedésbeli** jelei:

- ellazulásra való képtelenség,
- gyakori panaszzkodás,
- sírás,
- kötekedőbb viselkedés, könnyebb konfliktusba sodródás, dühroham, agresszió,
- a feladatok elhanyagolása, a mindennapi kihívások kerülése,
- visszahúzódás, társas élethelyzetek kerülése, család, barátok elhanyagolása, vagy az egyedülléttől való idegenkedés, a biztonságérzet megteremtése miatt mások társaságának keresése,
- szexuális érdeklődés csökkenése,
- dohányzás, alkoholfogyasztás, drogproblémák,
- kényszeres, rituális cselekvések (ilyen lehet például, amikor valaki többször is ellenőrzi induláskor, hogy bezárta-e

az ajtót; minden tárgyat úgy igazít, hogy azok szimmetrikusak legyen egymással; gyakran kezet mos, illetve fertőtleníti indokolatlan helyzetben is, stb.).

A fenti jelek között több olyan is van, amely nem kizárólag szorongás hatására jelentkezhet, hanem különböző betegségek során is előfordulhat (például a fejfájás, a kimerültség, a feledékenység, az étvágytalanság stb.). A hosszan tartó, több mint két hétig fennálló, erőteljes tüneteket minden esetben érdemes kivizsgáltatni. Viszont ha egyszerre több jelet is észlelünk, az már lelki megterheltségre utal, a súlyosabb állapot kialakulásának megelőzése érdekében figyelmet kell rá fordítani.

SZORONGÁST CSÖKKENTŐ TECHNIKÁK

Testi tünetek csökkentése:

- **Szívdobogásérzet:** Lélegezz mélyen és lassan, hogy a szívritmus visszatérjen a normálishoz!
- **Izzadás:** Lazítsd meg szoros ruhadarabjaidat, szabadulj meg a fölösleges rétegektől!
- **Izomfeszülés:** Végezz izomrelaxációt!
<https://www.youtube.com/watch?v=00X2CLvw8Go>
- **Fejfájás:** Igyál egy pohár vizet, sétálj a friss levegőn! Ha van rá lehetőséged, vegyél egy fürdőt, vagy fekjüdj le néhány órára, hogy enyhítsd a fejfájást!

Mentálhigiénés módszerek:

- **Folyadékbevitel:** A víz segít, hogy az agyad jobban működjön, több oxigénhez jusson. Tisztábban átláthatod, hogy mi a baj, és könnyebben tudsz megoldást találni. Amikor ideges, illetve feszült vagy, hasznos lehet, ha megiszol egy pohár vizet. Figyelj rá, hogy egész nap eleget igyál! Általában napi 2 liter víz ajánlott, de ez változhat attól függően, hogy mennyit mozogsz, hány éves vagy, vagy éppen milyen meleg van. Kerüld az alkoholfogyasztást, és ha túlzottan ideges vagy, kerüld vagy csökkentsd napi 1–2 kávéra a koffein fogyasztását is, mert ezek szorongásos tüneteket válthatnak ki!

- **Légzéskontroll:** A különböző légzéstechnikák, a meditáció segítenek abban, hogy nyugodtabb legyél, hogy csökkentsd az aggodalmadat. *Próbáld ki az alábbi légzőgyakorlatot!*
<https://www.youtube.com/watch?v=4NcG-kuAQbFQ>
- **Figyelemelterelés:** Tudatos jelenlétnek hívjuk, amikor a jelen pillanatra koncentrálnak. Annak a gyakorlása, hogy hogyan válaszod ki te magad, hogy mire összpontosítod a figyelmedet, hasznos tudás lehet, amikor éppen aggódni kezdesz, mivel ez segít visszatérni a jelenbe. *Koncentrálj a problémák, a negatív gondolatok helyett a téged körülvevő dolgokra, eseményekre, emberekre! Nézd meg alaposan a kulcscsomódat! Hány kulcs van rajta? Milyen formájúak, színűek? Mit ábrázol a kulcstartó? Tapintsd meg, milyen az anyaga? Ez a fajta megfigyelés segít visszaszökkenni a jelenbe és megnyugtat.*
- **Testmozgás:** Ha nyomasztó érzések, kellemetlen gondolatok árasztanak el, kezdj olyan fizikai tevékenységbe, amit szívesen csinál! Menj el sétálni, futni, sportolj, táncolj stb.!
- **Zenehallgatás:** Amíg a lassú zene nyugtató hatással bír, addig a pörgősebb számok segítenek ki-ereszteni a gőzt. Mindkettő pozitív hatással van az agyműködésre és az érzelmekre. Készíts lejátszási listát! Hallgasd meg a kedvenc számaidat, akár énekelhetsz, táncolhatsz is közben!
- **„Zajcsökkentés”:** A túl sok inger, ránk zúduló információ a koncentrációképesség gyengüléséhez, ingerlékenységhez és szorongáshoz is vezethet. Ha folyamatosan sokfelé kell figyelniünk, fáradtnak érezhetjük magunkat, fájhát a fejünk. Mérsékeld az ingerek mennyiségét! Tegyél rendet magad körül! Kapcsold ki / minimalizáld a telefonodon, okoseszközeiden az értesítéseket! Szűrd meg az online platformokon, hogy milyen információkat szeretnél beengedni! Lassíts! Egyszerre csak egy dologgal foglalkozz! Minden nap hagyj magadnak pihenőidőt!
- **Szabadtéri programok:** A természet alapszíne a zöld, mely erős nyugtató hatással rendelkezik, enyhíti a

- szorongás és a depresszió tüneteit. A szabad levegőn töltött idő már önmagában is jótékony, hozzájárul a jó közérzethez. A napfény által beindul a D-vitamin termelődés, amely számos életfunkcióban fontos szerepet játszik. *Kirándulj, sétálj, vagy akár kertészkedj!*
- **Kreativitás:** A különböző alkotói folyamatok során a negatív érzéseket pozitívak válthatják fel. *Írj, zenélj, kerésszkedj, barkácsolj stb.!*
 - **Gondolatok leírása:** Leírni valamit segíthet abban, hogy jobban átlásd az érzéseidet, megkönnyebbülést hozhat, később pedig hasznos lehet visszanézni, miként oldottál meg egy-egy helyzetet, hogy mit érdemes legközelebb másképp csinálni. *Írj naplót, verset, vagy csak jegyezd fel, hogy épp mi történt veled, és mit tettél az adott szituációban!*
 - **Feltöltődés:** Azok a dolgok, amiket szívesen csinálunk, amellet, hogy elterelik a figyelmünket az aggodásról, pozitív hatásuk révén örömmel tölthetnek fel. *Szánj időt a hobbijaidra, végezz olyan tevékenységeket, amiket szeretsz!*
 - **Házikedvenc:** Egy állat gondozása során önmagunk helyett másra tevődik át a fókusz. Napi rutint ad, enyhítheti a magányt, és az állat simogatása nyugtató hatású lehet. *Ha van háziállatod, tölts vele időt, ha nincs, felkereshetsz egy állatmenhelyt is!*
 - **Negatív gondolatok azonosítása és átkeretezése:** Amikor nagyon aggasztónak látsz egy helyzetet, érdemes megvizsgálni más nézőpontból is, hogy reálisabban láthasd azt. *Gondolj bele, hogy ha a legjobb barátod lenne ebben a szituációban, mit tanácsolnál neki! Vagy mit mondana egy másik ember neked, aki kívülről, objektíven lát? Keress bizonyítékokat, hogy mi támasztja alá a negatív gondolataidat, és hogy mi cáfolja meg azokat!*
 - **Pozitív dolgok előtérbe helyezése:** Ha bizakodó, reményteli vagy, a hangulatod is javulhat. Amikor rossz érzések árasztanak el, keress pozitív emlékeket, illetve embereket az életedből! *Vedd észre, koncentrálj rájuk, mondd ki ezeket, akár hangosan is! Elalvás előtt gondold át, hogy milyen jó dolgok történtek veled, mi volt a legjobb a napodban! Ez a jó élmény lehet egy egészen apró történet is.*

- **Erősségekre való összpontosítás:** Az erősségeidre való koncentrálás és ezek alkalmazása – a saját határid tiszteletben tartásával – ugyanannyi energiát igényel, mint a hiányosságaidon való rágódás, viszont az az előnye, hogy magasabb teljesítményre ösztönöz. *Gondold végig, hogy milyen pozitív tulajdonságaid vannak, mielőtt vagy ügyes, tehetséges, és ezeket hogyan használnád egy-egy felmerülő probléma megoldásában!*
- **Támogató személy:** Az érzések megosztása felszabadító hatással bír, emellett egy külső személy azáltal, hogy más nézőpontból lát rá a problémára, más látásmódot/értelmezést tesz lehetővé. *Beszélgess valakivel, akiben megbízol, például a pároddal, egy barátoddal, egy rokonoddal, az orvosoddal stb.!*
- **Pihentető alvás:** A stresszel és a fáradtsággal való megküzdésben fontos, hogy eleget és jól aludj. *Próbáld meg mindig ugyanabban az időben lefeküdni és felkelni, törekedj 7-8 óra alvásra! Ha nehezen alszol el, gyakran felébredsz, vagy reggel fáradtnak érzed magad, érdemes felkeresni egy alváshigiénés szakembert vagy tanácsadót!*

MIT TEHETÜNK, HA AZT VESSZÜK ÉSZRE, HOGY A SZORONGÁS ELURALKODOTT RAJTUNK?

Ha a szorongásos állapotunk tartósan fennáll, minden napi tevékenységeinket nehezen, akadályoztatva vagy nem tudjuk ellátni, fontos mielőbb orvosolni a problémát, mert a krónikus szorongás hosszú távon negatív következményekhez vezethet (szív- és érrendszeri betegségek, alkohol vagy más pszichoaktív szer használata, agresszív viselkedés, depresszió, öngyilkossági kísérlet). Ilyenkor forduljunk szakemberhez! A segítség minden esetben egyedi, lehet az szakemberrel történő konzultáció, pszichoterápia vagy akár gyógyszeres kezelés is.

A **konzultáció** egy személyes, interaktív, rövidtávú segítő folyamat, amely a jelen élethelyzetre koncentrálni. Ennek keretében lehetőség nyílik hasznos ismeretek elsajátítására és készségek fejlesztésére, melyek hozzájárulnak a személyes fejlődéshez, illetve az adott problémával való megbirkózáshoz.

A **pszichoterápia** egy olyan gyógyító folyamat, ami összetettebb problémakörrel foglalkozik, sokszor múltbéli eseményeket, lelki történeteket tár fel, és hosszabb gyógyulási időszakot is végig tud kísérni. A kognitív viselkedésterápia (CBT) egy olyan pszichoterápiás módszer, amelyet gyakran alkalmaznak szorongás kezelésére is. Lényege, hogy segít átértelmezni a szorongás során érzett negatív gondolatokat, továbbá csökkenti a szorongást kiváltó helyzetektől való félelmet azáltal, hogy a mindennapokban jól alkalmazható, könnyen elsajátítható megküzdési módszereket tanít.

A szorongás kezelésekor előfordulhat, hogy a szakember átmenetileg vagy tartósan **gyógyszeres terápiát** javasol az egyéb mentálhigiénés segítő beavatkozások kiegészítésére. Célja, hogy helyreállítsa a szervezet felborult biokémiai folyamatainak egyensúlyát.

A segítségkérés soha nem a gyengeség jele, sokkal inkább annak felismerése, hogy egy olyan problémával állunk szemben, amit egyedül már nem tudunk aktuálisan kezelni. Vagy azért, mert nem állnak rendelkezésünkre a megfelelő erőforrások, vagy azért, mert nem ismerjük fel őket.
Ha úgy érzed, hogy hasonló helyzetben vagy, fordulj bizalommal a megfelelő segítő szervezethez!

<https://www.drogprev.hu/index.php/kerj-segitseget>

További kérdésekkel az alábbi elérhetőségeken érdeklődhetsz:

Drogprevenció Munkacsoport
drogprev@gmail.com

INDIT Közalapítvány Alternatív Ifjúsági Iroda
7621 Pécs, Fürdő u. 1.
+3672/416-405, +3630/632-2029
alter.indit@gmail.com

A Drogprevenció Munkacsoport további kiadványai elérhetőek: www.drogprev.hu



A szóróanyag a Drogprevenció Munkacsoport **CERV-FK02-2024-0798**-as számú projektje keretén belül jött létre.



A projekt az Európai Unió „Polgárok, egyenlőség, jogok és értékek” (CERV) programjának támogatásával valósul meg. Az Európai Bizottság támogatása nem jelenti a projektben megvalósított tevékenységek tartalmának jóváhagyását, amely kizárólag az azt megvalósító álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.

