

Kamasz panasz:

Amikor félsz a nyilvánosságtól

Felelés, randizás, nyilvános szereplés előtt izzad a tenyered, torkodban dobog a szíved, görcsöl a gyomrod? Természetes reakció. Mégis vannak, akik számára szinte elviselhetetlen szorongást okoz mások előtt megszólalni, osztálytársak szemébe nézni, mások előtt étkezni vagy ismeretlenekkel beszélgetni.

A hétköznapi társas helyzetekben a szociális fóbiával küzdők rendkívül feszélyezettek. Míg családtagjaikkal, közeli barátokkal, ismerősökkel viszonylag könnyen tudnak kommunikálni, addig az ismeretlen helyzetekben való szereplés teljesen leblokkolja őket. Képtelennek érzik magukat a közösségi életben való részvételhez, ezért inkább magukba zárkoznak, kerülnek a nyilvános eseményeket.

Magányossá teszt

A szociális fóbiában szenvedő fiatalok nagy százaléka magányosnak érzi magát, alig vannak barátai, kimarad a közösségi élményekből. Az iskolában sem képességeik szerint teljesítenek, hiszen félnak a szóbeli megnyilvánulásuktól, sőt ritkán mernek segítséget kérni osztálytársaiktól vagy a tanároktól. Félnak az újtól, a bennük rejlő lehetőségektől is. Vannak, akik félelmük miatt teljesen megnémulnak, bizonyos helyzetekben, bizonyos emberek előtt képtelenek megszólalni. Ezt nevezik szelektív mutizmusnak, vagyis alkalmi némaságnak.

Indokolatlan félelem
A többi fóbiához hasonlóan a szociális fóbiában szenvedők is csak a képzeletükben létező veszélyes dologtól rettegnek. Az érintett ember a valóságban nem fenyegető veszélyhelyzet ellenére valós félelmet él át. Felgyorsul a pulzusa, kapkodóvá, felületessé válik a légzése; mindez a szervezet természetes „üss vagy fuss” válaszreakciója vészhelyzetben, amikor is a test menekülésre vagy támadásra rendezkedik be. A többi



fóbiához hasonlóan szociális fóbia esetében ez a stresszreakció szintén túl gyakran és indokolatlanul indul be. A bekövetkező testi érzetek nyomán a fóbiás ember számára a nem is létező veszélyhelyzet tényleg valószerűnek hat.

Az ilyen emberek attól rettegnek, hogy kinevetik, kritizálják, bolondnak nézik őket, félnak, hogy mások előtt hibát követnek el. Persze, senki sem szereti az efféle kellemetlen helyzeteket. A fóbiás ember azonban az átlaghoz képest sokkal többet foglalkozik az ilyenfajta gondolatokkal. Folyton azon rágódik, vajon mi fog történni, mit fognak majd mások szólni. A szorongás hátterében a szociális fóbia esetén is három alaptényező állhat. A gének, az öröklődő temperamentum szerepe mellett a szülők viselkedési mintái és a személyes tapasztalatok hangsúlyosak. Jó hír, hogy a rossz mintákból tanult félelem felülírható.

Leküzdhető

A fóbiás ember megtanulhatja leküzdeni szorongását, magabiztosságot szerezhet, ám a tanulási folyamat apró lépéseit csak úgy teheti meg, ha bemelegszik az addig számára félelmet keltő tartományokba. A pszichoterápia segíti a stresszreakció felismerését és a félelmetesnek tűnő helyzetek helyes értékelését. A terápia során a páciens azáltal, hogy szembenéz félelmei tárgyával, semlegesíteni tudja beidéződött negatív viselkedési mintáit.

A család és a barátok szerepe a gyógyulásban szintén hangsúlyos. Szidással, kioktatással, kritikával nem lehet segíteni szorongó családtagjainkon, barátainkon. Bízassátok és kísérjétek el őket addigi komfortzónájukon kívül eső területekre tett első lépéseiken, s az eredmény – ha lassan is – biztosan bekövetkezik. nevelkedett társaik.

Forrás: O.K.T.

Kicsit szállj le néha a gyerekről!

Ha olyan szülő vagy, aki a játszótéren állandóan a gyereke körül legyessz, picit próbáld visszafogni magad.

Ha most olvasnád a Tom Sawyert vagy a Pál utcai fiúkat, nem biztos, hogy a cselekményre figyelnél, inkább attól szorulna össze a gyomrod: mi történik ezekkel a felnőtt felügyelet nélkül, az utcán lófráló gyerekekkel? Ha így van, biztosan meglep az megállapítás, amit egy múlt század eleji bécsi gyermekorvos tett: sokkal több sérülést kell ellátni azoknál a gyerekeknél, akikre folyton vigyáznak a szülők, mint azoknál, akikért nem aggodnak annyira. Ez lélektani szempontból is igaz lehet! Az American Journal of Play folyóirat legújabb számában kutatók egy csoportja azt állítja, hogy azok a szülők, akik folyton a kicsi nyomában vannak, és nem engedik, hogy úgy játsszon, ahogy ő akar, hanem mindig mindenben részt vesznek, inkább ártanak a gyerekeknek, mint segítik az érzelmi, szellemi fejlődését.

Peter Gray, a Boston College pszichológiai professzora szerint az elmúlt 50 évben folyamatosan és jelentős mértékben csökkent a gyerekek lehetősége a szabad játékra. Ez a tendencia napjainkban is folytatódik, és súlyos károkat okoz a gyerekek fizikai, mentális és társadalmi

fejlődésére nézve. Gray esszéjében olyan kutatásokat mutat be, amelyek felfedik az összefüggést a szabad játék visszaszorulása és a depresszió, az öngyilkosság, a tehetetlenség-érzés és a narcizmus között a gyerekek, kamaszok és fiatal felnőttek esetében.

Lenore Skenazy és Hara Estroff a közös tanulmányban elítélően ír a túlságosan védelmező szülőkről, a túlszervezett sportokról és az elektronikus játékok, illetve a társas média vonzó hatásáról, amelyek a kutatók szerint együttesen visszaszorítják a szabad játék mennyiségét a mai gyerekek körében. Szabad kültéri játékok nélkül pedig a gyerekek hajlamossá válnak az elhízárra, testi egészségük meggyengül, és képtelenek lesznek egyes társadalmi készségek kifejlesztésére.

Gray szerint ráadásul a gyerekek fejlődése szempontjából az sem ideális, hogy azonos életkorú csoportokba kényszerítik őket. A szakértő szerint a vegyes életkorú csoportokban az idősebb, ügyesebb résztvevők olyan keretet adnak, ami megemeli a fiatalabb gyerekek játékának színvonalát, és jobban fejleszti készségeiket.

Szerző: Szódy Judit

Forrás: Medipress- babaszoba.hu

Gyógyító kertek

Egy kert - a benne élő állatokkal, viruló növényeivel, üde színeivel, frissítő vagy nyugalmat árasztó hangjaival (madárcsicsergés, vízcsobogás, szellősuhogás) - elősegíti a benne járók szellemi, lelki gyógyulását, regenerálódását, illetve pihentető hatásával az egészségük, egyéniségük megőrzését. Felvértez a stressz ellen, feltölti a megcsappanó energiákat, javítja az önuralmat, erősíti az önértékelést, javítja a megfigyelő- és a problémamegoldó képességet, összeszedettségre nevel. Mindez a hatás megsokszorozódik, ha nemcsak passzívan tartózkodnak, nézelődnek a betegek benne, hanem mozognak is. A jó levegőn végzett séta, kocogás is nagyszerű, de ennél sokkal jobb, ha valami olyan tevékenységet végeznek, amellyel maguk is a kert alakítóivá válnak. A kertészkedés gyógyító hatása nem új gondolat, az ókori görögök például Aesclepius, a gyógyítás istene számára létesített templom kertjét gyógyító hatásának tartották, de azóta is a világirodalomban, illetve a filozófusok írásaiban számos példát találhatunk erre - elég, ha Voltaire híres mondatára gondolunk, amely a "Műveljük kertjeinket" utasítással keres megoldást a világ bajaira.

A kertterápia alkalmazott tudománnyá a múlt század hatvanas éveitől vált, amikor felfigyeltek arra, hogy azok a szegény sorsú betegek, akikkel a gyógykezelés fejében kerti munkát végeztettek a kórházak kertjében, jobban, hamarabb gyógyultak. A világháború után sebesülten, csonkolt végtaggal hazatérő katonákat tanították meg könnyebb kerti munkára, hogy elfoglaltsághoz és némi keresethez juttassák őket. Megfigyelték, hogy a motorikus képességeik jelentősen nőttek eközben, izomerejük javult és a sebesülés miatt nem használt izmaikat is megmozgatva az egész mozgásuk, egyensúlyérzékük, általános állapotuk is jelentősen javult ezáltal. Azóta alakítanak ki olyan kerteket, ahol a betegek állapotához maximálisan igazodnak a tervezéskor: például látás-sérültek számára Braille-írással ellátott vezető korlátokat szerelnek fel, vagy a mozgássérülteknek a kerekesekeikről is könnyen elérhető, gondozható, "emelt" ágyásokat alakítanak ki. Amerikában több helyen tartanak fenn közösségi kerteket nehéz szociális helyzetűek, például hajléktalanok, bántalmazott gyerekek, börtönből szabadultak számára. Előnyös hatásuk egyértelmű: önbecsülésük nő az értelmes, hasznos munka által, gazdasági nyereséghez is juthatnak például eladható virág, zöldség formájában, belső feszültségük, stresszük csökken a fizikai munka hatására, miközben a szép kert esztétikai élményt nyújt a szá-



mukra, és a csoportfoglalkozások során nő az egymás iránti tolerancia, új kapcsolataik alakulnak ki. Összességében a kert egy hivatást jelenthet a számukra a "normál" világba való visszatéréshez.

Amikor egy kedélybeteg kislány rácsodálkozik egy vörösbegy okos szemére, figyelni a fészekrakását, fiókáinak etetését, vagy amikor a szobalevegőn sorvadó vézna kisfiú először lát egy eleven bárányt, rókakölyköt, varjút, valami nagyszerű dolog történik vele: az élet legalapvetőbb csodáival találkozik, olyan élőlényekkel, amelyek nem töpregenek, nem tesznek mást, mint amit magától értetődően kell tenniük a fennmaradásukért. Ezekből az egyszerű megfigyelésekből azonban olyan ösztönös életerős és életigenlős árad, ami a beteg gyerekekre is jótékony hatással van. Ugyanezt az élni akarást fedezik fel az elhanyagolt kert rózsabokraiban, a magukra hagyottan is szaporodó hagymás-gumós virágokban, a burjánzó borostyánban. A magány, a sorsüldözöttség, a betegség negatívumai után ezek az élmények töltik el pozitív gondolatokkal őket.

A legkülönbözőbb állatokról, lovakról, kutyákról, macskákról, madarokról, de még a legkisebb rágcshalókról is kiderült már a kutatások során, hogy terápiás hatásúak depresszió, testi betegség, szociális fóbia esetén és számtalan más helyzetben. Viszik is őket kórházakba, idősotthonokba, nevelőintézetekbe, börtönökbe, minden olyan helyre, ahol gondjaikba merült, nehéz helyzetben, magányosan élő emberek élnek.

Egy zöldellő kertben ennek a színnek ezernyi árnyalata látható, sokkal több, mint amennyit leírni, megnevezni tudnánk, a zöld szín pedig minden színterápia elemzése szerint frissít, regenerál, erősíti az idegeket, nyugtató hatású. A virágok ezernyi színe, tarkasága hasonlóan sokféleképpen hathat, felüdíti a szemet és a szemlélődő hangulatát, de a színterápia hívei szerint akár konkrét betegségek esetében is jótékony hatású lehet a sárga, a piros, a kék, stb. színű virágok látványa.

Forrás: www.kertemnyugalma.eoldal.hu