

Segítség, elegem van! II.

Elegem van!? Kimerültek, üresnek érzi magát? Mintha elhagyta volna az életkedve? A kiégettség, vagy más néven "burnout" jellegzetes tünetei ezek. Oka többnyire az ideges, mindent elsorvasztó életmód, a munkahelyi és otthoni túlterheltség. Ha úgy érezzük, életerőnk kimerült, mindenképpen fel kell töltenünk!

Segítsen magán!

Hogyan szerezhetjük vissza az életörömöt, életerőt? Hogyan állíthatjuk helyre a teljes élet egyensúlyát? Meg kell változtatnunk szellemi beállítottságunkat! De ez nem megy egyik napról a másikra! Kezdetnek határozzon meg konkrét lépéseket, szakemberek tanácsai alapján.

- Mindenekelőtt tisztázni kell, melyek azok a területek, ahol a "rövidebbet húzza", illetve ahol az elmúlt időszakban pórul járt.

- Készítse fel magát az elhanyagolt és hiányolt örömei élvezetére.

- Engedjen meg magának olyan dolgokat, amelyek örömet okoznak. Ezekhez tartozik az is, hogy időt szakít magának a pihenésre, kikapcsolódásra, hogy azt teszi, ami ellazítja.

- Végre elolvassa azt a könyvet, amit már régen szeretett volna, rendszeresen nyugtató zenét hallgat vagy önmaga aktív zenél, nagyokat sétál, érdekes kiállításokat látogat meg és hasonlókat.

- Alakítson ki rendszert mindennapjaiban! Például készítsen napi írásos jegyzéket a teendőkről, külön kiemelve, amit aznap el kell végezni, és azokat, amelyek áttehetőek a következő napra. Ezzel szabadabban tud lélegzeni és koncentrálni tud az igazán fontos dolgokra. Amellett így nem kell folytonosan a tudatalatti memóriájában kutatni, hogy "úristen, még volt valami elintéznivalóm, mi is lehetett az?"

- Ne aprózza el magát, ne kezdjen bele egyszerre többféle feladat megoldásába vagy munkába, először teljesen fejezze be, amit elkezdett.

- Figyelje és ellenőrizze saját magát, mikor lép fel a túlterheltség első jele, például mikor jelenik meg az első olyan gondolat vagy pánikézés, hogy "ezt képtelen leszek megcsinálni", vagy "ezt lehetetlenség az adott határidőig befejezni". Ne hagyja, hogy olyasmiket varrjanak a nyakába, amit a legjobb akarat mellett sem képes elvégezni.

- Szánja rá magát - a magánéletben és a munkahelyén is - beszélgetésre, amelyben tisztázza azokat a feladatokat, amelyek túlterhelést jelentenek. Már pusztán az a tény, hogy beszél a túlterhelésről, megkönnyebbülést jelenthet - még akkor is, ha nem lehet azonnal mindenki számára kielégítő megoldást találni.

- Ne hagyja, hogy a terhelések és konfliktusok "beleegyék magukat" a lelkébe. Időben adjon hangot lehangoltságának, amivel megnyitja a levezető szelepeket. Ezt barátságosan, de határozottan kell megtegye. Gyakran kiderül, hogy a "másiknak" eszébe sem jutott, hogy az adott helyzet megterhelő lehet az ön számára, és csak ez az utalás volt szükséges ahhoz,

hogy minden a helyére kerüljön.

- Gondolja végig, melyek azok a területek, ahol a beidegzett rutint meg kellene változtatnia, ahol új munkamódszert kellene kipróbálnia. Tudatosítsa önmagában: a saját teljesítőképességéért kizárólag saját maga felelős.

- Amennyiben a munkahelyén a körülmények elviselhetetlenné fajulnak - például az említett "mobbing"-olás következtében -, úgy elérkezett az ideje annak, hogy tisztázza a kilátásait: nem volna-e ésszerűbb, ha állást változtatna? Vagy esetleg teljesen más tevékenység felé szeretne orientálódni? Gondolja végig ezt az először meglehetősen ijesztő kérdést, hozzátéve, hogy a személyiségéhez illő lehetőségek szó szerint új erőket szabadíthatnak fel önben, teljesen új életet teremthetnek.

- Tekintse az időt úgy, mint egyfajta munkaeszközt és használja kreatív módon abban az értelemben, ahogyan a neves filozófusok megfogalmazták: mindegyiknek megvan a maga ideje. Teljesen banálisan hangzik: még a szüneteknek is megvan a maguk ideje, jelentősége, és az igénybevételre és megvalósításra való igénye. A "pihenőidő" mint fogalom mélyebb értelemmel rendelkezik.

- Ne tévessze szem elől a fontosnak tartott céljait, illetve céljait, hiszen ki akar kerülni a túlterheltségi állapotból.

- Feltétlenül kerítsen mindennap időt és lehetőséget a meditációra. Már néhány perc is az önmagunk és erőgyűjtés forrása lehet. Ha lehetséges, kezdje ezzel a napot és



így kerülje el az idegeskedést, a kezdeti hajszát és rohanást. Még jobb, ha megengedhet magának egy második meditációt (ebédidőben vagy este).

- Próbálja ki az autogén tréninget, például egy hangkazetta vagy CD segítségével. Vagy próbáljon ki egy bevált antistresszfolyamot vagy jógatanfolyamot, hogy a gyakorlatokat a későbbiek során egyedül is el tudja végezni.

- Gondolkodjon el saját kreatív igényein és lehetőségein, teremtsen ehhez megfelelő időt és helyet: festészet, agyagművesség, zenélés, kézműves tevékenységek, kertészet... vagy amit már régóta meg akart próbálni - akár valamilyen csoportos foglalkozás keretében, akár egyedül.

Az említett lehetőségeket ne csak mellékesen vegye figyelembe, hanem tudatosan vegye fel "új" életmódjába. Ugyanis ezek a leginkább alkalmasak arra, hogy hozzásegítsenek miniket ahhoz, amit életminőségnek nevezünk és a pszichés-lelki igényeinket serkentő táplálékkal lássák el.

És végül: ha egyáltalán lehetséges és megengedheti magának, iktasson be "kikapcsolódási időt", vagy egy hosszabb szabadságot.

Tegyünk eleget kívánságainknak!

Hogyan juthat a testünk az őt megillető jogokhoz?

- Ahhoz, hogy ismét kilábaljunk a kiégettség állapotából, a legkonzervatívabb értelemben vett egész-

séges életvitel a lehető legfontosabb tényező.

- Kérni lehet egy orvos - és feltétlenül szakorvos - segítségét annak kiderítésére, nem áll-e fenn valamilyen vitamin- vagy nyomelemhiányos állapot.

- Ajánlatos kipróbálni a lazítást elősegítő legfontosabb készítményeket. Próbálkozzon olyan szerekkel, amelyeket a hivatalos orvostudomány is mint természetes hatóanyagokat elismer: például orbáncfűkivonatot, az egzotikus kava-kavát, citromfűvet, macskagyökeret vagy komlót.

- Különösen fontos: ügyeljen a szervezete folyamatos, megfelelő oxigénellátottságára. "Tankoljon" naponta tudatosan oxigént - könnyebb sporttevékenység és/vagy séták révén, amit aktív, tudatos légzéssel kísér. Esetleg próbálkozzon célzott oxigénterápiával akár orvosi rendelésben, akár otthoni készülék segítségével. Ilyen berendezéseket a legkülönbözőbb kivitelben hoznak forgalomba és alkalmasak megelőző kezelésre is. Az oxigénnel dúsított ivóvíz rendszeres, naponkénti fogyasztásának hatékonyságát is mindjobban elismerik. Létezik már az oxigénnel dúsított ivóvíz otthoni elkészítésére szolgáló készülék is.

- Kiegészítésként ajánlott egy célzott B12, illetve általánosságban a B-csoportos vitaminkúra. A B12-vitamin fontos a vörösvértestek képzése, ezen keresztül a vér oxigéntovábbító képessége szempontjából. Hatásos energizáló még a Q10- és Q1- (NADH) vitamin is.

- Pezsdítse fel a vérkeringését rendszeres vízkúra segítségével. A Kneipp-féle hideg vizes reggeli zuhanyozás, mosdás, váltott hideg-meleg vizes fürdés vagy tusolás szó szerint friss kezdést biztosít a napnak. Este pedig nyugtató, vagyis ellazító fél vagy teljes meleg vizes fürdés ajánlott, amit célszerű illóolajos fürdő-adalékanyagokkal élvezetesebbé és kellemesebbé tenni (levendula, citromfű, narancs, rozmarin, ilang-ilang).

- Végezzen tisztító-salaktalanító kúrát, és takarítsa ki szervezetéből az idegrendszerét is terhelő salakanyagokat. Ha tud, böjtkezzen - ám hosszabb időt csak orvosi felügyelettel! Ha más nem megy, tartson krumplidiétát, zöldség-gyümölcs kúrát.

Természetes segítség

- **Ginkgo biloba** (páfrányfenyő): segít lelki kimerültség esetén.

- **Eleutherococcus**, a közismert tajgagyökér: stressz leküzdéséhez hasznos.

- **Feketekömény-olaj**, illetve -készítmények vegetatív kimerültség esetén ajánlatosak.

- **Máriatövis**: a máj anyagcseréjének aktiválására és szabályzására javasolt.

- **Ginszeng**: a gyökérből készített kivonatok hasznosak a fáradtság, kimerültség, testi gyengeség, teljesítőképesség- és koncentrációképeség-csökkenés esetén.

- **Galagonyakivonat**: kerिंगési zavarokból adódó kimerültség esetén használja.

- **Méhpempő**: a teljesítőképesség szabályzására és felélesztésére ajánljuk.

- **Algák**: komplex energia- szolgáltatóként és salaktalanítóként használatosak.

Összegzés:

Amennyiben a burnoutszindrómában szenvedők közé tartozik, mindent meg kell tennie, hogy kiürült energiartárhelyét ismét feltöltse testi és lelki erővel. Mindent, ami ezt a célt szolgálja, azonnal és haladéknélkül be kell építenie napi és hosszú távú életformájába. Sok sikert kívánunk hozzá.

M. J.

HOROSZKÓP	KOS (03.21.-04.20.) Munkahelyén felgyorsulnak az események, és ha sikerül ezekkel lépést tartania, szakmai elgondolásai sikerülhetnek. Szármagat adhat fantáziájának egy váratlan találkozás, vagy üzenet. Az informálódáson kívül, még ne tegyen semmit. Főleg, ha már régóta foglalt a szíve.	RÁK (06.22.-07.22.) A hivatásában kemény, hajszás napokat tudhat maga mögött, és ezért egy kicsit elhanyagolta a kapcsolatát. Munkahelyi eredményeinek hálá önbecsülése is megnő, ami idővel szerelmi sikereinek is záloga lehet.	MÉRLEG (09.23.-10.22.) Amilyen jó ötletei vannak a munkájában, olyan hibákat követhet el könnyelműségével. Szüksége lenne egy jó pénzügyi szakemberre. Túl szigorú, ám ezzel csak azt leplezi, hogy elfáradtak az idegei. Vigyázzon, mert nem elég, ha érzi: szereti a kedvesét, ezt vele is közölni kell!	BAK (12.22.-01.20.) Tévedések, vagy bosszantó események, egy kolléga lustasága akadályozhatják a munkájában. De otthon is baj lehet. A munkája miatt így is kevesebb időt tud szánni a kedvesére, mint amennyit ő szeretne, emiatt felhúzza az orrát.	HOROSZKÓP
	BIKA (04.21.-05.20.) A vonzó külső és a kellemes beszédhang minden hangzatos reklámnál fontosabb. A kalandnak induló kapcsolat tartós szerelemmé szépül. Igyekezzon minél több lelkiért meríteni ebből a viszonyból, ugyanis új partnere sokat segíthet önbizalma erősítésében.	OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Nemcsak az energiájával gazdálkodik rosszul, hanem az idejével is. Nem kellene mindenkivel leállni vitatkozni, beszélgetni (pletykálkodni), mert ezzel a lényegről terelődik el a figyelme, és veszélybe kerülhet a boldogsága!	SKORPIÓ (10.23.-11.22.) Új vállalkozásba kezdhet, de az is lehet, hogy a meglevőt sikerül felvirágoztatnia. Ha házasságkötés előtt áll, érdemes vagyonszerződést kötnie, mert ha nem is a kedvese, de annak családja elég rámenős és anyagias. Lehet, hogy nem ártana elhalasztani a dolgot.	VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.) A türelem most valóban rózsaát terem. Hamarosan már a bevételeivel is nagyon elégedett lehet. Érthetetlen szomorúság nyomasztja, pedig semmi oka rá. Ha bizonytalan az érzéseiben, hagyja, hogy meggyőzzék a tények.	
	IKREK (05.21.-06.21.) Most lelkileg kell megerősödni ahhoz, hogy zavartalanul haladhasson a munkájával, és fizikai síkon is fáradszátlan legyen. Egy-egy jó baráti beszélgetés is sokat segíthet ebben. Ha mégis elodázza a változtatásokat, akkor később a tehetetlenség-érzet még betegé is teheti.	SZŰZ (08.23.-09.22.) A munkahelyén most felszínre törhetnek az eddig is meglevő, de szőnyeg alá söpört ellentétek. Váltszást él kerül. Mostanában bőséges szellemi energiával rendelkezik, hogy visszatárljon az elhanyagolt barátai körébe. Még a válást fontolgató kedvesét is sikerül visszahódítania.	NYILAS (11.23.-12.21) Tervezett utazását ne halogassa tovább. Most kedvező feltételekkel intézheti a magánügyeit, ráadásul, amíg távol van, nem irritálja a riválisait sem. Túl sok bántás érte az utóbbi időben, és a jövőben sem lesz jobb, ha nem áll végre a sarkára.	HALAK (02.20.-03.20) Ha zavartalanul szeretne dolgozni, akkor maradjon a háttérben, de ha még nem volt szabadságon visszavonulhatna egy kis időre. A magánéletét a héten a pénz miatti viták, és talán egy feltélenységi jelenet teszi feszültté. Hódító kedve majd csak jövő hét elején éled újra.	