

## Nyugi first aid

### **Kiknek szól ez a Nyugi elsősegély?**

A jelenlegi háborús helyzet sok **félelmet**, **szorongást** szül nemcsak a közvetlenül érintettekben, hanem a velük dolgozó segítőkben is. Megnyugvási pontokra most mindannyiunknak szüksége van!

Azért hoztuk létre ezt az anyagot, hogy támogassuk a **segítőket**, hogy **saját maguknak** biztos pontjaikat megtalálják, és **továbbadva** az itt olvasottakat, **a háborús menekülteknek** is támogatást tudjanak nyújtani a technikák használatával.

Az alább felsorolt **nyelvfüggetlen nyugítippjeink** biológiai folyamatokon alapulnak, a testi-lelki tónust hangolják át a nyugalomra, ezért nemzetiségtől, anyanyelvtől függetlenül bárki elvégezheti őket. A hozzájuk tartozó instrukciók több nyelven is hozzáférhetőek.

### **Elsősegély a megnyugváshoz is kell most!**

A **stressz** mindennapi életünk része, nem lehet elkerülni. A mostani háborús stressz-helyzet krízist is jelent, messze meghaladja megküzdési kapacitásainkat. Az általa teremtett veszteség és bizonytalanság kibillent egyensúlyunkból, alkalmazkodást, megoldást vár el tőlünk.



Mielőtt azonban rögtön a probléma megoldását tűznénk ki célul, először érdemes a bennünk uralkodó feszültségi állapotot úrrá lennünk.

### **Mik lehetnek a szélsőséges stressz jelei?**

Az ilyen jellegű stressz-helyzetet átélőknél szélsőséges, egymásnak ellentmondó lélektani reakciók jelenhetnek meg. A fokozott fenyegetettség, a félelem következtében érzelmi túlterhelés lép fel, amely a következőkkel járhat együtt:

- fizikai tünetek: erőteljes fejfájás, nehéz légzés, pánikrohamok
- észlelési zavarok: pl. beszűkültség, amikor szinte nem is látunk, nem is hallunk, vagy félre értelmezünk dolgokat
- viselkedési zavarokat idézhet elő, ami lehet akár agresszió, helyzethez nem illő viselkedés vagy lefagyás is

Ahhoz, hogy ebből az állapotból vissza tudjunk térni az életbe, fontos, hogy észrevegyük a tüneteket, odafordulással reagáljunk a jelenlegi állapotunkra, és amennyire lehet, biztonságos környezetben, valamilyen eszközt kapjunk a kezünkbe, ami által megélhetjük, levezethetjük a feszültségét.

Ehhez a megnyugváshoz nyújt kapaszkodókat a kezében tartott kiadvány, azonban **nem helyettesíti sem a kríziskezelést, sem a terápiát.** Szükség esetén egyéb segítő helyeket a kiadvány végén fogsz találni.

### Hogyan tudsz tehát segíteni önmagadnak?

- Először is, **figyelj saját magadra** - fontos az öngondoskodás: ha tudsz, aludj, sírd ki magad, beszélj másik felnőttel, oszd meg a saját bizonytalanságodat, feszültségedet, félelmeidet.
- Légy magaddal is **empatikus**, és csak ez után fordulj empátiával mások felé.
- **Próbálkozz** több módszerrel, amíg rátalálsz a sajátodra.
- Ha már van **saját stresszkezelő eszköztárad**, amelyről tudod, hogy hatékonyan működik nálad, igyekezz minél jobban tudatosítani ezt és alkalmazd bátran.
- **Ne akard rögtön elmulasztani a rossz érzéseket.** Paradox módon néha a nehéz érzések elviselése az első lépés azok megváltoztatására.
- Te ismered a legjobban a saját mentális, érzelmi, pszichés terhelhetőségedet. Ha szükséges, **fordulj külső szakemberhez támogatásért**, lelki segítségért.



### A kezében van a segítő füzet, hogyan is használd?

Bízunk benne, hogy ebben a segítő füzetben mindenki megtalálja a számára legjobban ható feszültségkezelő módszert. A gyakorlatok csupán irányvonalak, mindenkinél más és más hat, ami igaz az egyes helyzetekre is. Lehet, hogy az egyik helyzetben a firkálás, a másikban a légzésgyakorlat az, ami segít csökkenteni a feszültséget bennünk. Ha mindegyiket kipróbáljuk, van róluk saját élményünk, könnyebben tudjuk kiválasztani a számunkra és az adott helyzetnek megfelelőt.

### Hogyan gyakorold, hogyan add tovább a technikákat?

- Ahhoz, hogy igazán jól hasson ez a feszültségkezelő eszköz, érdemes **nyugodt körülmények** között kipróbálnod, gyakorolnod az itt látott technikákat.



- Fontos továbbá, hogy **megengedő, elfogadó** módon, elvárások nélkül legyünk saját magunkkal és másokkal szemben is: lehet, hogy valakinél az egyik módszer működik csak, míg másnál mindegyik, illetve azt is lényeges szem előtt tartani, hogy egy személynél is eltérő helyzetekben más és más gyakorlat lehet hatékony, és az is rendben van, ha az adott technika nem elsősorban hat (a gyakorlás ereje / fontossága).
- **Nem kell** az összes gyakorlatot **egyszerre** kipróbálnod, többször is elő lehet venni a különböző részeket.
- A következő stresszhelyzetben **élesben** is kipróbálhatod azt a módszert, amelyik a legjobban esik.
- Ha mást láatsz, akinek segítségre van szüksége, akkor mellé lépve, **vele együtt** csinálva a gyakorlatokat **segíthetsz** neki **megnyugodni**.

## A konkrét gyakorlatok instrukciói

### 1. hasi légzés (ismételjük 3-5x):

- a légzés tudatos megfigyelésével és irányításával a kedélyállapot is javíthatóvá válik, a stressz csökkenthető
- légzésünk figyelése: számold meg, hányszor veszel levegőt egy perc alatt
- ezután végezz hasi légzést két percen át:
  - kéz a hason – emelkedés-süllyedés megfigyelése
  - belégzés, miközben a has emelkedik: 3 mp - 1 mp szünet - kilégzés, a has süllyed: 5 mp
  - hányszor veszel levegőt egy perc alatt, ha hasi légzést használasz?
- *amire pozitívan hat ez a gyakorlat:* a hasi izmok segítségével mélyebben tud a levegő bejutni a tüdőbe; a hosszú kilégzés tudatos használata az agynak „nyugi parancsot ad”; egy konkrét dologra koncentrálok, fókuszálok, eltávolodást biztosít az adott megterhelő helyzettől, miközben egy olyan eszközt ad a kezembe, amit kontrollálni tudok



### 2. progresszív izomrelaxáció (ismételjük 3-5x):

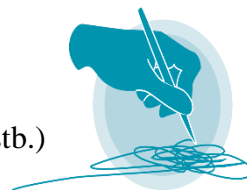
- érzelmi tónusunk és az izomtónusunk között összefüggés van
  - tartós vagy intenzív stressz hatására izmaink „befeszülnek”
  - ha az izmaink ellazulnak, akkor megszűnik a feszültség, és lelki működésünk is felszabadul



- izmok megfeszítése – ellazítása:
  - álló vagy ülő helyzetben, tudatosan kezd el egyszerre befeszíteni az izmaidat
  - feszítsd be az öklöd, karod, húzd fel a vállaidat, feszítsd be a csípőd, combod és vádlid, húzd fel a lábfejedet
  - 5 másodpercig tartsd fenn a feszítést, majd egyszerre engedd el a feszítést
  - a feszítést – lazítást legalább 3-5 alkalommal érdemes megcsinálni ahhoz, hogy a feszültségi szint csökkenni tudjon
  - szokatlanul nézhet ki ez a gyakorlat kívülről, így, ha feszélyez, hogy egyedül csináld, de szívesen kipróbálnád, kérd az önkéntesek segítségét vagy végezzétek csoportosan a gyakorlatot
- *amire pozitívan hat ez a gyakorlat:* izomlazítás a tudat segítségével, a feszítés-lazítás ismétlése beállítja izmainkat a nyugalmi állapotba - a lazításra való rátanulás, az izomfeszítés-izomlazítás közötti különbség kipróbálása, annak megtanulása, hogy hogyan tudja a stresszhelyzetekben megfeszült izmait tudatosan ellazítani, amivel a saját megnyugtatásért is sokat tud tenni

### 3. firkálás, színezés, írás:

- alaktalan, szabad firkálás nekünk tetsző tempóban, mértékben
  - bármilyen rajz-/ íróeszköz (toll, ceruza, zsírkréta, filctoll stb.) használható
  - a firkálás után bármit csinálhatunk a lappal (kiszakadásig firka, széttépés stb.), a lényeg, hogy jöjjön ki a feszültség
- felnőtt színezők használata
- az érzések, gondolatok kiírása, pl. naplóba
- *amire pozitívan hatnak ezek a gyakorlatok:* a feszültség kiadása, levezetése kézen keresztül; érzelmek, gondolatok kiírása, kiváltó helyzetek átbeszélése szakemberrel – tudatos feszültség elengedés, lelki munka része



### 4. zene, éneklés:

- használjátok bátran ezeket az eszközöket is
- bármilyen saját kedvenc dal, jó emlékeket felidéző zene jó
- ha nem szeretnél énekelni, a dúdolás is jó alternatíva lehet
- *amire pozitívan hat ez a gyakorlat:* szájon keresztüli feszültséglevezetés, a félelemközpont „kiiktatása” - félni és énekelni nem lehet egyszerre; tudatos zenehallgatás játékosan befolyásolja az aktuális hangulatunkat, nyugtató hatású



## 5. érintés (simogatás, ölelés):

- a rendszeres testi érintés szükséges a lelki egészség számára is
- érdemes szeretteinket napjában többször megölelni, megsimogatni
- figyelj rá, hogy csak olyan testi érintéseket fogadj el, amelyek komfortosak számodra
- *amire pozitívan hat ez az eszköz:* az érintés felszabadítja bennünk az oxitocin nevű szeretethormont, amely segít megnyugodni is



## Lezárás

A gyakorlatok kipróbálása, elsajátítása után bármikor elővehetőek, mozgósíthatóak az akkori tapasztalatok, visszacsatornázhatóak az élmények a későbbi esetleges stresszhelyzetekbe vagy krízishelyzetekbe (pl. konfliktushelyzetek, költözés, munkahelyváltás). Készíthetünk egyszerű, jól használható emlékeztetőket is saját magunk számára, hogy a nehéz helyzetekben azokat elővéve tudjuk alkalmazni a számunkra megfelelő gyakorlatot.

Jó élményekkel teli és hatékony kipróbálást, elsajátítást kívánunk!

A füzet utolsó részében pedig olyan szervezetek, hasznos linkek szerepelnek, amiken segítő szervezetek, szakemberek elérhetőségeit, illetve más szakemberek által összeállított, mentális egészséget támogató programok, anyagok elérhetőségeit találjátok. Akár a felsorolt nyelvfüggetlen nyugítippeket akár a lentebb látható anyagokat használjátok bátran!



## További hasznos szervezetek, linkek, anyagok:

- ★ Lélekkel az Egészségért Alapítvány Sulinyugi programja: <http://www.sulinyugi.hu/>
- ★ Pszi Pont: <https://pszi.hu/>
  - önkéntes pszichológiai segítők az ukrainai menekültek számára
- ★ Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat (OKIT): <http://bantalmazas.hu/>
- ★ Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége: <https://sos116-123.hu/>
  - segélyszámok (ingyenesen hívhatók): 116-123 (0-24h), +36 80 810-600
  - e-mail: [sos116123@gmail.com](mailto:sos116123@gmail.com) (72 órán belül válaszolnak)
  - Skype-os lehetőség a honlapon elérhető, hétfőtől péntekig 17-01 óráig
- ★ Ökumenikus Segélyszervezet: <https://segelyszervezet.hu/anonimtanacsadas>
- ★ Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság: <https://nmhh.hu/internethotline/>
- ★ NANE - Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen Egyesület: <https://nane.hu/>
  - NANE segélyvonal: +36 80 505 101 (hétfő, kedd, csütörtök és péntek: 18-22 óra; szerda 12-14 óra között)
  - online chatsegély szerdánként 16-18 h között
- ★ Krízis- és pszichiátriai ambulanciák:
  - Péterfy Kórház, Pszichiátriai Osztály és Krízisintervenció: +36 1 322 1896
  - SOTE Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika: +36 20 663 2247
  - Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézet, Pszichiátriai Gondozó: +36 1 289 6200/1489-es mellék
- ★ Áldozatsegítő Központ: <https://vansegitseg.hu/>; +36 80 225 225 (0-24 órás segélyvonal)
- ★ Napfogyatkozás Egyesület: <https://gyaszportal.hu/>
- ★ Gyászfeldolgozás Módszer: <https://gyaszfeldolgozasmodszere.hu/>

## További ukrán nyelvű segítő anyagok:

- ★ [https://www.unicef.org/ukraine/media/5526/file/relax\\_for\\_children.pdf](https://www.unicef.org/ukraine/media/5526/file/relax_for_children.pdf)
- ★ <http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity2.pdf>
- ★ <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf?sequence=72>