

## Nyelvfüggetlen Nyugítippek - Melléklet önkénteseknek

### **Mi a Nyugipont plakát célja?**

A plakát egyrészt informálja a felnőtteket a nyelvfüggetlen nyugítippekről, melyek alkalmazhatóak gyerek és felnőtt esetében egyaránt. A gyerekek számára ehhez készült egy Nyugimese is.

Másrészt lehetőséget ad arra is, hogy az érintett felnőtt segítséget kérjen a megnyugvásában valamelyik önkéntestől, azáltal, hogy együtt végzik el valamelyik (vagy akár az összes) gyakorlatot.

### **Hogyan lehet „nyelvfüggetlenül” segíteni?**

A kommunikációnak csupán 4%-át teszik ki a szavak. A fennmaradó részt a nonverbális kommunikáció alkotja, így tehát anélkül is sokat segíthetünk másoknak, hogy beszéljünk közös nyelvet. Hathatunk a másokra a nyugalmunkkal, a hangszínünkkel, metakommunikációkkal, a rendezett környezetünkkel, szuggesztív mondatokkal és természetesen az élettanilag kódolt, nyelvtől függetlenül alkalmazható nyugítippekkel is.

Az egymás környezetében lévő emberek élettani mutatói (pl. szívverés, légzés) könnyen szinkronizálódnak, ahogy a kisugárzásunkkal is hathatunk mások hangulatára, így a higgadt, empátikus jelenlétünk már önmagában is sokat segíthet a megnyugvásban. Metakommunikációs szinten a nyugodt hangvétel, a testbeszéd, a szemkontaktus felvétele, a másik igényei szerinti közeledés lehet előremutató. A nyugodt, rendezett környezet egy káosz, stresszes helyzetben is jó hatással bír. Ehhez társulhatnak barátságos, meleg fények, illatok vagy akár egy közösen választott zene is. Szintén fontos szerepe jut annak, hogy legyen egy saját helye mindenkinek (pl. egy ágy), ahová vissza tud húzódni, ha erre van igénye, ami csak az övé. A krízisben lévőkkel, extrém stresszhelyzetet átélőkkel való kommunikációban hasznosak lehetnek a szuggesztív elemek is (pl. egyszerű, pozitív mondatok, piktogramok).

### **Hogyan támogasd a gyakorlatok elvégzését?**

Elfogadó, nyitott attitűddel már sokat segíthetsz a hozzád fordulóknak, ez a nyugítippek esetében is igaz. Fontos, hogy a gyakorlatok elvégzéséhez szükséges eszközök (pl. rajzolószalag, ceruza), nyomtatott anyagok (pl. a Nyugimese foglalkoztató lapjai, felnőtt színezők) legyenek kéznél. Érdeemes a nyugítippek gyakorlását egy (a körülményekhez képest) békés, nyugodt,

nem túl zajos helyen elvégezni (pl. egy félreesőbb rész a szobában), ahol valóban van esély ellazulni, elengedni egy kicsit a nehézségeket.

### Mit NE tegyél a Nyugítippek során?

A Nyugítippek elvégzése során fontos szem előtt tartani azt is, hogy mit NE tegyél. Ne erőltess a gyakorlatok elvégzését, vagy a gyakorlás időtartamát, alkalmazkodj a segítséget kérő igényeihez. Mivel nem krízisintervenciót, egyéni konzultációt tartasz, így nem kell beszélgetni, nem szükséges értelmezni az eseményeket. Kezeld kiegyensúlyozott felnőttként a segítségkérőt, ne hozd fel neki később újra a nehezebb, érzelmileg terheltebb pillanatokat, bőven elég, ha elfogadó attitűddel vagy jelen. Végül, de nem utolsó sorban, a segítségnyújtás során ne videózz vagy szelfizz, így is tartsd tiszteletben azokat, akiknek segítesz.

### Segédlet a gyakorlatokhoz:

1. Hasi légzés: figyelj a ki- és belégzések hosszára, ne hagyd, hogy kapkodja a levegőt.
2. Progresszív izomrelaxáció: az izmok megfeszítése és ellazítása furcsán, zavarba ejtően nézhet ki kívülről, ezért ezt a gyakorlatot, érdemes privát, félreesőbb helyen végezni, hogy ne keltsen a segítséget kérőben ez még nagyobb feszültséget. Segíthet, ha vele együtt csinálod, vagy akár csoportban végzitek, hiszen így sokkal inkább fog humorosnak, mint kínosnak hatni.
3. Firkálás, színezés, írás: a stressz ilyen módon való levezetése akkor is hatékony tud lenni, ha az érintett beszűkült tudatállapotban van. A papírral, firkával bármit megtehet, széttépheti, összegyűrheti stb. Fontos, hogy ne rökönnyödj meg ezeken. A színezéshez, íráshoz hasznos, ha van nálad előre kinyomtatott felnőtt színező és üres papírlapok, rajzeszközök.
4. Zene, éneklés: ennek a nyugítippnek a gyakorlásához, hasznos, ha van néhány zene készenlétben nálad, így ajánlhatsz is zenehallgatáshoz, énekléshez konkrét dalokat, de természetesen, ha van kérés, akkor engedj neki teret.
5. Érintés (simogatás, ölelés): a testi érintések is remek nyugalom források tudnak lenni. Itt azonban lényeges szempont, hogy csak úgy végezd ezt a gyakorlatot, ha nem jelent nehézséget számodra a fizikai kontaktus másokkal, valamint tartsd tiszteletben, hogy csak bizonyos testtájakon elfogadott az érintés (akár a Te, akár a segítséget kérő esetében). Ezt mindig tartsd szem előtt.

Lehetséges, hogy elsírja magát valaki, akit megölelsz. Habár ez teljesen természetes reakció, ezt megterhelő lehet megtapasztalni, de egy ilyen helyzetben sem szükséges beszélgetni. Engedj teret a könnyeknek, kezeld felnőttként a másikat. Valószínűleg rövid időn belül meg fog nyugodni. Ha mégsem, akkor krízisintervencióra lehet szüksége, hívj hozzá szakembert. Ehhez elérhetőségeket az utolsó oldalon összegyűjtött listán találsz.

Ekkor is fontos, hogy tudatosítsd magadban, magadnak, hogy nem Te okoztad a krízisintervenciót igénylő állapotot, ne okold magad, ha ilyen történik.

### **Kompetenciahatárok**

Nyugiponton dolgozó önkéntesként néha talán elmosódnak a segítségnyújtás határai. Fontos, hogy emlékeztess magadat, attól, hogy segítesz, nem vagy pszichológus, nem vagy mentál higiénés szerepkörben. Ha a fenti instrukciókat szem előtt tartva dolgozol mint „Nyugiedző”, azzal mind a segítséget kérők, mind a saját határaidat, szerepeidet megtartva tudsz támogatni másokat.

Érezhetsz félelmet, hogy elrontod a gyakorlatokat, vagy rosszul mondasz valamit. Habár ez egy teljesen természetes érzés ebben a helyzetben, aggodalomra nincs okod, mivel a jelenléted, az attitűdöd, amivel a helyszínen vagy, sokkal fontosabb. Már önmagában ez is hatalmas támasz tud lenni másoknak.

## Hasznos szervezetek, elérhetőségek:

- ★ 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>
- ★ 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/>