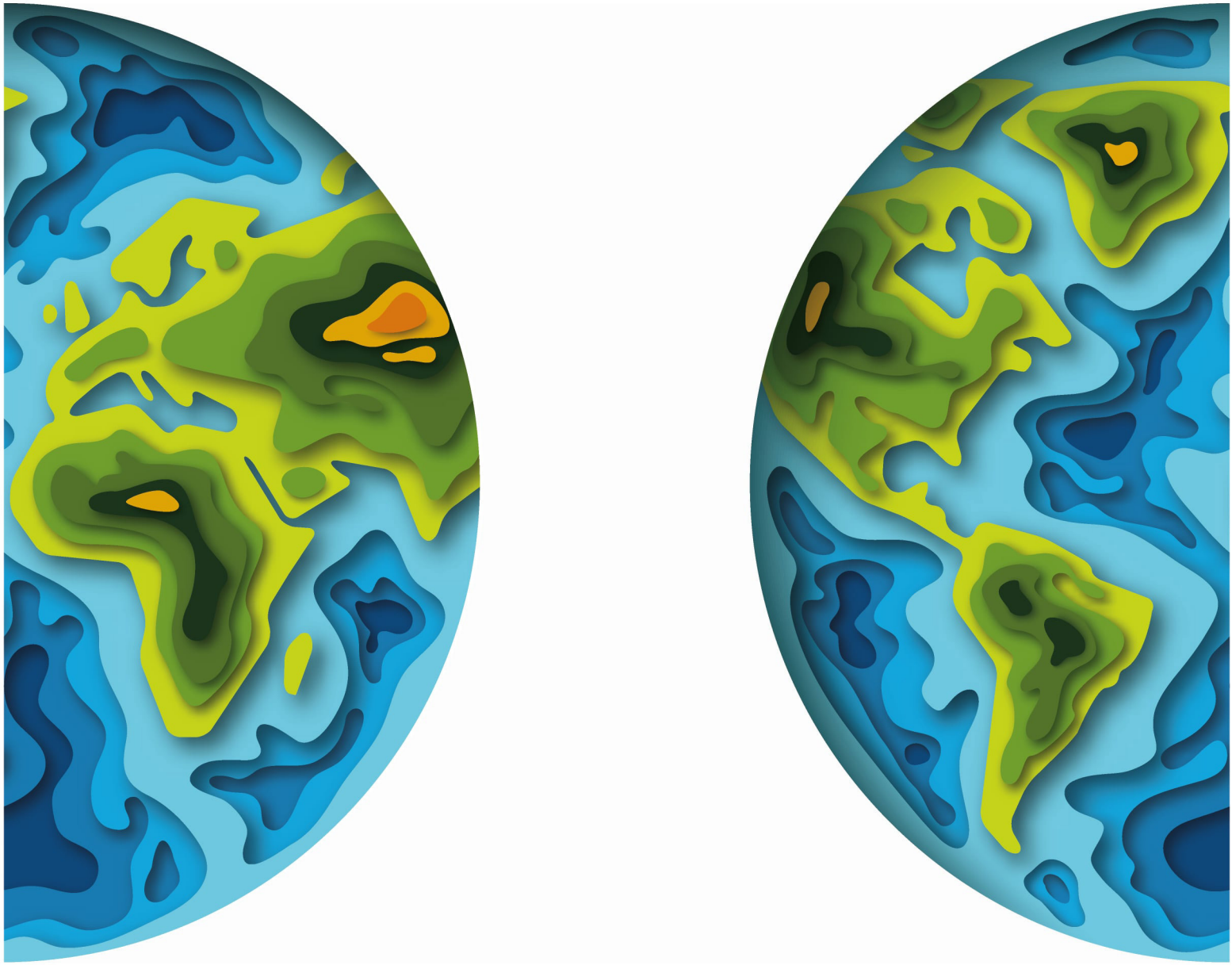
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Guide

Magyar | Hungarian

Aggodalom és szorongás a globális bizonytalanság közepette



PSYCHOLOGYTOOLS®

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Miről szól ez a tájékoztató?

A világunk jelenleg gyorsan változik. Ezzel van tele a sajtó, és nehéz is lenne nem aggódni amiatt, hogy mindez hogyan érinthet minket és a családunkat.

Az aggodalom és a szorongás gyakran előforduló problémák, és megbénítanak, ha átveszik felettünk az uralmat. A Psychology Tools azért rakta össze ezt az ingyenes tájékoztatót, hogy segítsenek az aggódást és a szorongást kordában tartani ezekben a bizonytalan időkben.

Ha elolvastad a tájékoztatót, próbáld ki azokat a gyakorlatokat amelyeket hasznosnak gondolsz. Természetes, ha küzdelmesnek érezzük az életet, amikor kiszámíthatatlanok a körülmények, ezért ne felejts el törődéssel és együttérzéssel közelíteni önmagadhoz és a körülötted élőkhöz.

A legjobbakat kívánjuk neked,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

© 2020 Psychology Tools Limited

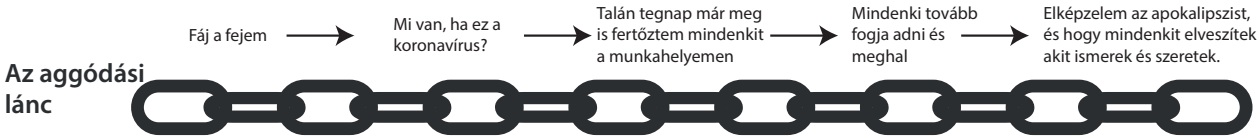
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Mi az az aggodalom?

Az ember azzal a rendkívüli képességgel bír, hogy gondolkozni tud jövőbeli eseményeken. Az "előre gondolkodás" azt jelenti, hogy fel tudjuk mérni a várható akadályokat és problémákat, és lehetőségünk van megoldásokkal készülni rájuk. Amikor segít a céljainkat elérni, az "előre gondolkodás" hasznos lehet. Például, a gyakori kézmosás és a távolságtartás hasznos dolgok, amelyeket azért teszünk hogy megelőzzük a vírus terjedését. Az aggódás is "előre gondolkodás", ami azonban gyakran szorongást vagy nyugtalanságot vált ki. Amikor túl sokat aggódunk, sokszor a legrosszabb forgatókönyvekre gondolunk, és úgy érezzük, nem fogjuk tovább bírni.

Milyen érzés az aggodalom?

Amikor elhatalmasodik rajtunk az aggodalom, gondolatok és képek láncolata jelenik meg a fejünkben, amelyek egyre katasztrófálisabb és egyre kevésbé valószínű irányba fejlődhetnek. Vannak, akik az aggodalmat kontrollálhatatlannak élik meg - olyan mintha saját életet élne. Természetes dolog, hogy sokan mostanában arra lehetnek figyelmesek, hogy a legrosszabbra gondolnak. Az alábbi példa azt szemlélteti, hogy az aggodalom milyen gyorsan alakulhat ki akár valamilyen viszonylag kis dologból is.



Az aggodalom nem csak a fejünkben van jelen. A túlzott aggódás a testünkben is megjelenik, szorongás formájában. Az aggodalom és a szorongás fizikai tünetei az alábbiak:

- Feszültség az izmokban, fájdalmak.
- Nyugtalanság és képtelenség a lazításra.
- Koncentrációs zavarok.
- Alvászavar.
- Fáradékonyság.

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Mi váltja ki az aggodalmat és a szorongást?

Bármi kiválthatja az aggódást. Még ha jól is mennek a dolgok, felmerülhet bennünk a gondolat hogy "de mi van ha minden összeomlik?". Vannak azonban bizonyos helyzetek, amelyekben az aggodalom kifejezetten gyakori. Gyakran váltanak ki aggodalmat azok a helyzetek, amelyek:

- **Nem egyértelműek** – sokféleképpen lehet értelmezni őket.
- **Újak és ismeretlenek** – azaz nincs még tapasztalatunk, amire építhetnénk.
- **Kiszámíthatatlanok** – nem világos hogyan alakulnak majd a dolgok.

Ismerősnek hangzik valamelyik ezek közül? A jelenlegi egészségügyi krízisre mindegyik jellemző, ezért érthető, hogy az emberek aggódnak miatta. Ez egy szokatlan, rendkívül bizonytalan helyzet, ami természetes, hogy aggodalmat és szorongást szül.

Az aggodalom különböző típusai?

Az aggódás lehet hasznos vagy káros, a pszichológusok gyakran megkülönböztetik a "valós" és a "vélt" problémák miatti aggodalmat.

- **A valós problémák miatti aggodalom** hátterében létező problémák állnak, amelyek azonnali megoldásra szorulnak. Például, jelenleg teljesen valós az aggodalom a vírus terjedése miatt, erre vannak hasznos megoldások, mint pl. a gyakori kézmosás, a távolságtartás, és a fizikai izoláció akkor ha tüneteid vannak.
- **Vélt problémák miatti aggodalom** a jelenlegi egészségügyi vészhelyzettel kapcsolatban lehet pl. ha vészforgatókönyveken gondolkodunk (ezt katasztrófizálásnak nevezzük). Például, ha elképzeled, hogy az emberek többsége meg fog halni.

Valós problémák miatti aggodalmak
olyan létező problémák miatti aggódás, amelyek ebben a pillanatban hatással vannak ránk.

Vélt problémák miatti aggodalmak
Olyan problémák miatti aggódás, amelyek ebben a pillanatban nem léteznek, de talán megtörténhetnek a jövőben

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Mikor probléma az aggódás?

Valamennyire mindenki aggódik, és valamennyi előre gondolkodásra szükségünk is van ahhoz, hogy tervezni és boldogulni tudjunk. Nincs "helyes" mennyiségű aggódás. Akkor válik az aggodalom problémává, ha megakadályozza, hogy úgy éljük az életünket, ahogy szeretnénk, vagy ha ccsüggedtnek és kimerültnek érezzük magunkat miatta.

Mit tehetek az aggódás ellen?

Természetes dolog, hogy most aggódunk, de ha úgy érezzük, hogy ez túlzottá válik és rátelepszik az életünkre - pl. ha nyugtalanná tesz vagy alvászavart okoz - akkor érdemes megkeresni a módját, hogy kevesebbet aggódjunk, és lépéseket tenni a jól-létünk érdekében. Útmutatónk következő szakaszában összegyűjtöttük népszerű információs segédanyagainkat, gyakorlatokat, és munkalapokat a jól-lét fenntartásához és az aggodalom kezeléséhez. Ezek az alábbiakban segíthetnek:

- **Tartsuk fenn az egyensúlyt életünkben.** A pszichológusok úgy gondolják, hogy a jól-lét, a jó közérzet úgy valósul meg, ha olyan életet él az ember, ahol a tevékenységei kiegyensúlyozottak, az öröm, teljesítmény és a közelség érzését biztosítják. A „*Hogyan gondoskodjunk jól-létünkről az egyensúly megtalálásával*" című Tájékoztatónk ezt részletesebben tárgyalja. A következő oldalon található *Tevékenység menü* olyan tevékenységeket javasol, amelyek segítenek abban, hogy eltereljük gondolatainkat és aktívak maradjunk. Ne feledjük el, hogy társadalmi lények vagyunk - kapcsolatokra van szükségünk a fejlődéshez és a kibontakozáshoz. Javasoljuk, hogy próbáljon meg legalább néhány közösségi, több embert érintő tevékenységet végezni. Ilyen időszakban valószínűleg kreatív módszereket kell találni a társadalmi tevékenységek távolról történő megvalósításához. Ez történhet például online vagy telefonos kapcsolattartással.
- **Gyakoroljuk annak meghatározását, hogy "valós probléma" vagy "vélt probléma" miatt aggódunk-e.** Az aggodalom típusának meghatározásához hasznos segédesz-

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

köz az "Aggodalom Meghatározási Fa" ábra. Amennyiben gyakran tapasztalunk vélt probléma miatti aggodalmat, emlékeztessük magunkat, hogy elménk nem egy jelenleg megoldható problémára összpontosít, ezután próbáljuk megkeresni a módját, miként tudnánk elengedni az aggodalmat és helyette valami másra fókuszálni. Ezt az eszközt gyermekeknél is alkalmazhatjuk, ha nehezen birkóznak meg valamivel.

- **Próbáljuk az aggódást elhalasztani.** Az aggódás ragaszkodó - olyan érzést kelthet, mintha azonnal foglalkoznunk kellene vele. Kísérletezhetünk azonban azzal, hogy elhalasztjuk a vélt probléma miatti aggódásunkat. Sokan úgy tapasztalják, hogy ily módon teljesen más kapcsolatuk lesz aggodalmaikkal. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy minden nap tudatosan meghatározott időt szánunk az aggódásra (pl. 30 perc minden nap végén). Kezdetben ez nagyon furcsának tűnhet! Ez azonban azt is jelenti, hogy a nap fennmaradó 23,5 órájában megpróbáljuk elengedni az aggodalmat egész addig, amíg elérkezik a saját "aggódási időnk". Az Aggodalom Halasztó Gyakorlatunk útmutatót ad ahhoz, hogy milyen lépéseket szükséges tennünk ennek kipróbálásához.

- **Legyünk magunkkal együttérzőek.** Az aggodalom a törődésből fakadhat. Aggódunk másokért, mivel törődünk velük. A negatív, szorongó, vagy nyugtalanító gondolatok kezelésének egyik hagyományos kognitív viselkedési terápiás módszere, ha leírjuk ezeket a gondolatokat és más módon reagálunk rájuk. A "*Gondolkodjunk Együttérzéssel*" munkalap segítségével gyakorolhatjuk, hogy aggasztó, nyugtalanító gondolatainkra hogyan reagáljunk kedvességgel és együttérzéssel. Segítségül egy kidolgozott példát is bemutatunk.

- **Gyakoroljuk a tudatosságot.** A tudatosság tanulása és gyakorlása segíthet az aggodalmak elengedésében és segíthet visszatérnünk a jelen pillanatba. Például, ha a légzésünk finom mozgására vagy a körülöttünk lévő hangokra koncentrálunk, ez segítő horgonyként szolgálhat ahhoz, hogy visszatérjünk a jelenbe és elengedjük aggodalmainkat.

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

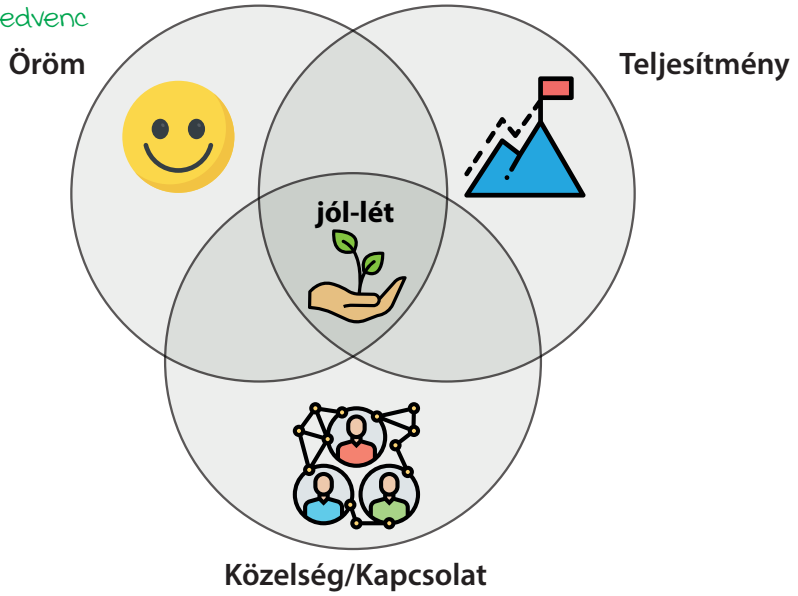
Gondoskodjunk jól-létünkről az egyensúly megtalálásával

A jelenlegi egészségügyi helyzetben a normál napirendünk és napi tevékenységeink nagy része megváltozik. Természetesen ez nyugtalanító lehet, és azt tapasztalhatjuk, hogy a jól-létünk érdekében végzett szokásos tevékenységeink akadályokba ütköznek. Függetlenül attól, hogy otthonról, vagy valamilyen formában fizikai elszigeteltségben vagy távolból dolgozunk, hasznos lehet egy olyan napirend kialakítása, amely egyensúlyt teremt az olyan tevékenységek között, amik:

- Értelmet adnak a **teljesítmény**nek,
- Segítenek abban, hogy **közelség**ben **és kapcsolat**ban érezzük magunkat másokkal
- **Kedvtelésből** végzett tevékenységek.

Ha szorongással és aggodalommal küzdünk, elveszíthetjük a kapcsolatot azokkal a dolgokkal, amelyek korábban örömet szereztek nekünk. Tervezzük meg, hogy minden nap végezzünk olyan tevékenységeket amelyek kellemesek és örömteli érzést keltenek bennünk. Például, egy jó könyv elolvasása, egy vígjáték nézése, kedvenc dalaink éneklése vagy táncolása, pihentető fürdés vagy kedvenc ételünk elfogyasztása.

Jól érezzük magunkat, amikor elérünk vagy megvalósítunk valamit, ezért segítséget jelenthet, ha olyan tevékenységet iktatunk be minden nap, ami az eredményesség érzését kelti. Például némi házimunka, dekorálás, kertészkedés, egy munkafeladat, új recept alapján egy étel elkészítése, edzésprogram, vagy egy hétköznapi adminisztrációs feladat, pl. csekkbefizetés elvégzése.



Társadalmi lények vagyunk, tehát szükségünk van a kapcsolatokra és más emberek közelségére, természetes, hogy vágyakozunk ezután. A jelenlegi egészségügyi válság miatt sokan fizikailag elszigetelve vagy másoktól távol lehetnek, ezért fontos, hogy kreatív módon találjunk kapcsolódási lehetőségeket annak érdekében, hogy ne váljunk társadalmilag elszigeteltté és magányossá. Hogyan tudunk továbbra is kapcsolatban maradni családunkkal és barátainkkal, és virtuális társasági életet élni? Esetleg a közösségi média, telefon- és videóhívások segítségével megosztott online tevékenységeket hozhatunk létre, például virtuális könyv vagy film klubot. Találhatunk esetleg helyi online csoportokat is, és felfedezhetjük hogyan tudnánk részt venni a helyi közösség segítésében.

Az öröm, a teljesítmény és a közelség kiegyensúlyozatlansága befolyásolhatja a hangulatunkat. Például, ha az időnk nagy részét munkával töltjük, és nem szánunk időt a szórakozásra vagy a társasági életre, akkor előbb-utóbb csüggedtnek és elszigeteltnek érezzük magunkat. Ezzel szemben, ha az időnk nagy részét pihenéssel töltjük, és nem csinálunk más, számunkra fontos dolgokat, akkor ez is befolyásolhatja a hangulatunkat.

Minden nap végén megkérdezhetjük magunktól és átgondolhatjuk, hogy "mit tettem ma, ami az elégedettség érzését adta? Az öröm érzését? Másokkal való közelség érzését? Megvolt az egyensúly vagy mit tudnék holnap másképp csinálni?"

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Alkalmazzunk tevékenység menüt, ami ötleteket adhat ahhoz, hogyan foglaljuk el magunkat

Állatok
Simogass állatokat
Sétáltass kutyát
Hallgass madarakat

Légy aktív
Sétálj
Fuss
Ússz
Kerékpározz
Használj otthoni
edzés videót

Takaríts
Takarítsd ki a házat
Takarítsd ki az udvart
Takarítsd ki a fürdőszobát
Takarítsd ki a WC-t
Takarítsd ki a hálószobát
Takarítsd ki a hűtőt
Tisztítsd meg a cipőket
Mosogass el
A mosogatógépet pakold be/ki
Mosd ki a ruhákat
Végezz háztartási munkát
Alakítsd ki a munkaterületed
Tegyél rendet egy szekrényben

Lépj kapcsolatba másokkal
Lépj kapcsolatba egy baráttal
Csatlakozz egy új csoporthoz
Csatlakozz egy politikai párthoz
Csatlakozz egy randioldalra
Küldj üzenetet egy barátnak
Írj levelet egy barátnak
Elevenítsd fel a kapcsolatot
egy régi baráttal

Főzz
Főzz magadnak
Főzz valaki másnak
Süss tortát/sütit/pogácsát
Próbálj ki új recepteket

Alkoss
Rajzolj képet
Fess portrét
Fényképezz
Firkálj/rajzolgass
Rendezz fényképeket
Készíts fotóalbumot
Készíts albumot
Fejezz be egy projektet
Varrjál/kössél

Fejezd ki az érzéseidet
Nevess
Sírj
Énekelj
Kiabálj
Sikíts

Kedvesség
Segíts egy barátodnak/
szomszédodnak/idegennek
Készíts ajándékot valakinek
Légy spontán kedves
Tegyél valakinek szívességet
Taníts meg valakit valamire
Tégy valami kedveset valakinek
Tervezz meglepetést valakinek
Készíts listát a jó
megállapításaidról
Készíts listát azokról a dolgokról
vagy emberekről, amiknek/
akiknek hálás vagy

Tanulj
Tanulj valami újat
Tanulj egy új szakmát
Ismerj meg egy új tényt
Nézz egy tanító videót

Javíts
Javíts meg valamit a házban
Szereld meg kerékpárod/
autód/rollered
Csinálj valami újat
Cserélj ki egy villanykörtét
Szépítsd a szobát

Elme
Álmodozz
Meditálj
Imádkozz
Elmélkedj
Gondolkodj
Próbálj ki relaxációs
gyakorlatokat
Jógázz

Zene
Hallgass olyan zenét,
amit szeretsz
Keress új zenét, ami tetszik
Kapcsold be a rádiót
Zenélj
Énekelj
Játssz hangszeren
Hallgass podcastet

Természet
Kertészkedj
Ültess valamit
Metsz fákat
Nyírd le a füvet
Szedj virágot
Vegyél virágokat
Sétálj a természetben
Ülj a napon

Tervezz
Tűzz ki egy célt
Hozz létre költségvetést
Készíts 5 éves tervet
Készíts listát az
elvégzendő feladatokról
Írj "bakancslistát"
Írj bevásárlólistát

Olvass
Olvasd el egy kedvenc könyved
Olvass el egy új könyvet
Olvass újságot
Olvasd kedvenc honlapodat

Ütemezz
Kelj nagyon korán
Maradj fent sokáig
Aludj sokáig
Valamit pipálj ki
a feladat listáról

Törődj magaddal
Vegyél egy fürdőt
Zuhanyozz
Moss hajat
Készíts arcpakolást
Vágd le a körmöd
Napozz (napvédő
krémet használj!)
Szunyókálj

Próbálj ki valami újat
Próbálj ki egy új ételt
Hallgass új zenét
Nézz egy új TV
műsort vagy filmet
Vegyél fel új ruhát
Olvass egy új könyvet
Tégy valamit spontán
Fejezd ki magad

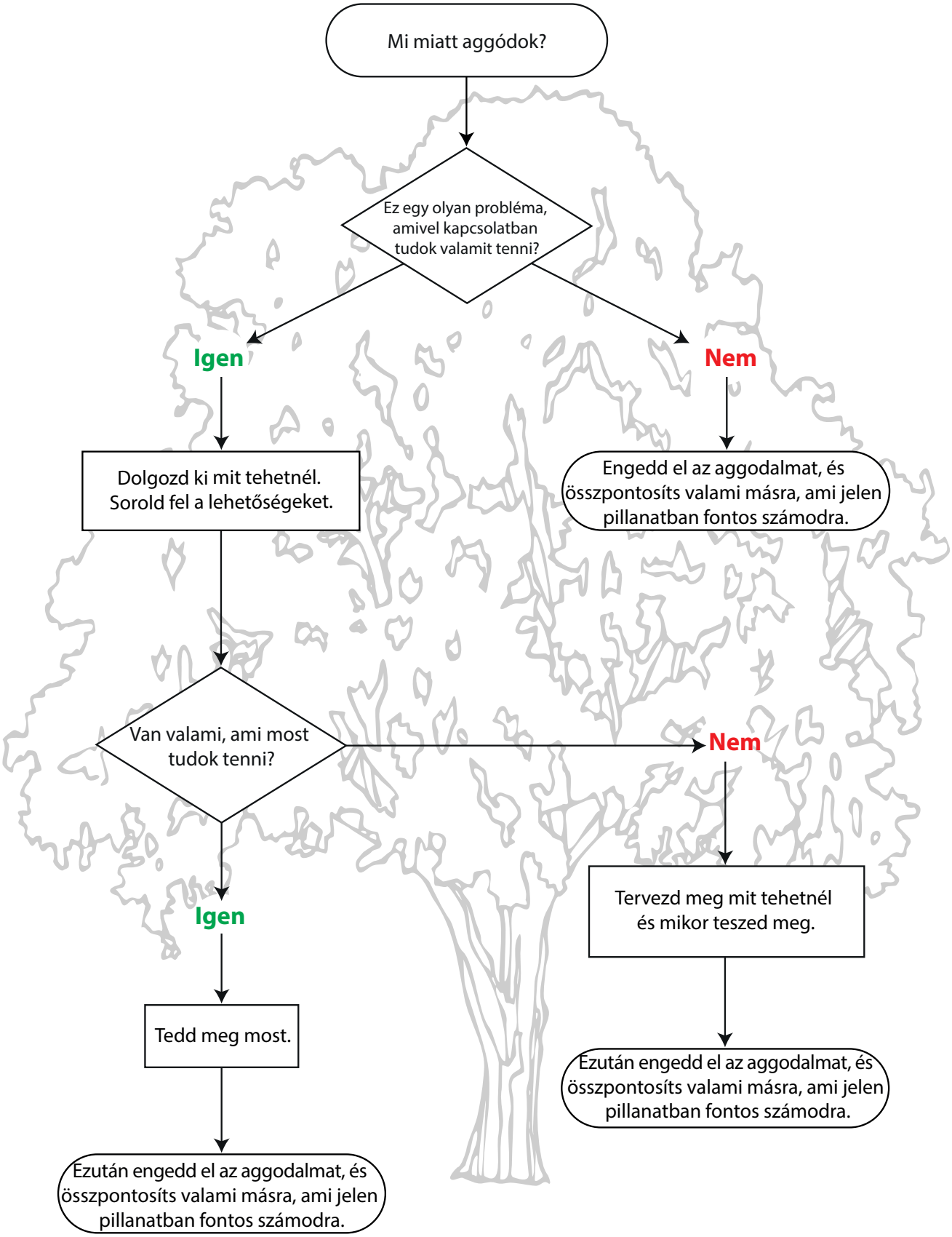
Nézz műsort
Nézz mozit
Nézz TV műsort
Nézz YouTube videót

Írj
Írj üdvözlő levelet
Írj levelet egy politikusnak
Írj egy dühös levelet
Írj egy hálás levelet
Írj egy "köszönöm" lapot
Írj naplót
Írj önéletrajzot
Kezdj el könyvet írni

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Alkalmazd ezt a döntést segítő ábrát a "valós probléma" ill. a "vélt probléma" felismeréséhez



 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Az aggodalom elhalasztása bizonytalan időre

A pszichológusok szerint az aggódásnak két típusa létezik:

1. **A valós problémák miatti aggodalmak** tényleges problémákkal kapcsolatosak, amelyek jelenleg érintenek bennünket és amelyekre azonnal tudunk reagálni. „A kezeim piszkosak a kertészkedéstől, meg kell mosnom őket", „Fel kell hívnom a barátomat, különben azt fogja gondolni, hogy elfelejtettem a születésnapját", „Nem találom a kulcsaimat", „Nem engedhetem meg magamnak, hogy kifizessem ezt a villanyszámlát", „A barátom nem beszél velem ".
2. **A vélt problémák miatti aggodalmak** olyan dolgokra vonatkoznak, amelyek jelenleg nem léteznek, de amelyek a jövőben esetleg megtörténhetnek. „Mi történik, ha meghalok?", „Mi lenne, ha mindenki, akit ismerek, meghalna?", „Lehet, hogy az aggódástól megőrülök"

Azok az emberek, akik aggódnak, gyakran azt tapasztalják, hogy az érzés *kontrollálhatatlan*, időigényes, és néha úgy gondolják, hogy hasznos az aggódás. Kísérletezhetünk az aggodalmak elhalasztásával - jelöljünk ki egy rövid időszakot a nap során, amikor csak aggódunk, és korlátozzuk be az aggodalomra fordított időt - ez egy hasznos módszer az aggodalommal való kapcsolatunk feltárására. Kövessük az alábbi lépéseket legalább egy hétig.

1.lépés: Előkészületek

Döntsük el mikor lesz az aggódási időnk és meddig fog tartani.

- Az "aggódási idő" az az idő, amit minden nap elkülönítünk arra a különleges célra, amikor csak aggódni fogunk.
- A nap melyik időszakában leszünk a legjobb gondolati állapotban az aggódásra?
- Mikor fognak legkevésbé megzavarni?
- Amennyiben bizonytalanok vagyunk, minden nap du. 7h-kor 15-30 perc általában egy jó kiindulási pont.

2.lépés: Az aggódás elhalasztása

A nap során döntsük el, hogy a jelentkező aggodalom "valós probléma"-e, amivel kapcsolatban azonnal tenni tudunk, vagy "vélt probléma" miatti aggodalom, amit el kell halasszunk.

Ez egy "valós probléma miatti aggodalom", amivel kapcsolatban azonnal tudok tenni valamit?

Igen → **Cselekedj most.**

Nem → **Halaszd el az aggódást, amíg el nem jön az "aggódási idő".**

Irányítsd vissza figyelmedet a jelenbe, válj tudatossá a jelen pillanatban:

- Használd az érzékeidet (látás, hallás, érintés, szaglás, ízlelés).
- Próbáld figyelmedet inkább kifelé, mint befelé irányítani:
- Mondogasd magadnak "Most nem foglalkozom ezzel az aggodalommal, majd később foglalkozom vele"

3.lépés: Aggódási idő

Használd a kijelölt aggódási időt az aggódásra. Próbáld meg összeírni a vélt problémák miatti aggodalmaidat, amelyekre emlékszel, hogy a nap folyamán felmerültek benned. Ezek most mennyire aggasztanak? Van-e ezek között olyan aggodalom, amely gyakorlati intézkedések megtételéhez vezethet?

- Próbáld meg kihasználni a teljes kijelölt aggódási időt, még akkor is, ha úgy érzed nincs sok mindenen aggódni, vagy ha a gondok jelenleg nem szorongatnak annyira.
- Gondold át jelenlegi aggodalmaidat – ugyanolyan érzelmi nyomást jelentenek, amikor most gondolsz rájuk, mint amikor először gondoltál rájuk?
- Bármely aggodalmad átalakítható gyakorlati problémává, amire megoldást kereshetsz?

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Gondolkodjunk Együttérzéssel a Globális Egészségügyi Válság során

Helyzet Kivel voltál? Mit csináltál? Hol voltál? Mikor történt?	**Érzelmek és testi érzetek** Mit éreztél? (Intenzitás mértéke 0-100%)	**Automatikus gondolatok** Milyen gondolataid voltak? (Gondolatok, képek vagy emlékek)	**Együttérző válasz** Mi lenne egy igazán saját magammal együttérző válasz a negatív gondolataimra?
Két órája folyamatosan a híreket nézem.	Szorongás és növekvő pánik érzése.	Ez borzalmas. Annyian meghalhatnak. Mi lesz velem és a családommal? Ha láttál egy képet vagy emléket, mit jelentett számodra?	Érthető, hogy aggódsz – szokatlan lenne, ha nem így lenne. Mi lenne a legjobb dolog, amit tehetnél, hogy jobban érezd magad? Esetleg nézhetnél egy vígjátékot a hírek helyett, vagy felkelhetnél és csinálhatnál valami mást. Próbálj meg a bölcsesség, erő, melegség, kedvesség és ítélet nélküliség együttérző tulajdonságaival válaszolni magadnak • Mit mondana a legjobb barátom? • Mit mondana egy igazán együttérző ember? • Milyen hangsúllyal kellene beszéljenek hozzám, hogy megnyugodjak?

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Gondolkodjunk Együttérzéssel a Globális Egészségügyi Válság során

Helyzet Kivel voltál? Mit csináltál? Hol voltál? Mikor történt?	Érzelmek és testi érzetek Mit éreztél? (Intenzitás mértéke 0-100%)	Automatikus gondolatok Milyen gondolataid voltak? (Gondolatok, képek vagy emlékek)	Együttérző válasz Mi lenne egy igazán saját magammal együttérző válasz a negatív gondolataimra?
		Ha láttál egy képet vagy emléket, mit jelentett számodra?	Próbálj meg a bölcsesség, erő, melegség, kedvesség és ítélet nélküliség együttérző tulajdonságaival válaszolni magadnak • Mit mondana a legjobb barátom? • Mit mondana egy igazán együttérző ember? • Milyen hangsúllyal kellene beszéljenek hozzám, hogy megnyugodjak?

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Néhány utolsó tipp

- **Hozzon létre egy napirendet.** Amennyiben több időt töltünk otthon, fontos egy rendszeres napirend követése. Rendszeres időben keljünk fel és feküdjünk le, rendes időben reggelizünk, készüljünk el és öltözzünk fel minden reggel. Ütemtervet készíthetünk, ami szerkezetet ad a napnak.

- **Legyünk szellemileg és fizikailag aktívak.** A napi menetrend megtervezésekor iktassunk be olyan tevékenységeket, amelyek aktívan tartják az elménket és testünket egyaránt. Például kipróbálhatjuk, hogy valami újat tanuljunk egy online tanfolyamon, vagy egy új nyelv elsajátításába vághatjuk fejszénket. Fontos az is, hogy fizikailag aktívak maradjunk. Például 30 perc szorgalmas házimunka, vagy egy online edzés elvégzése.

- **A hála gyakorlása.** A bizonytalanság idején egy hála gyakorlat kidolgozása segíthet abban, hogy az öröm pillanatait megleljük. Minden nap végén szánjunk időt arra, hogy kifejezzük miért vagyunk hálásak aznap. Próbáljuk meg és fejezzük ki magunkat konkrétan, vegyünk észre minden nap új dolgokat, például: „Hálás vagyok azért, hogy délben sütött a nap és a kertben ülhettem". Elkezdhetünk egy hálanaplót, vagy feljegyzéseket tehetünk egy befőttesüvegbe. Ösztönözzük a velünk együtt élő embereket is a részvételre.

- **Figyeljük meg és korlátozzuk az aggodalomra okot adó eseményeket.** Az egészségügyi helyzet alakulásával úgy érezhetjük, hogy folyamatosan nyomon kell követnünk a híreket vagy ellenőriznünk kell a közösségi média frissítéseit. Azonban észrevehetjük, hogy ez szintén kiváltja az aggodalmat és szorongást. Próbáljuk megfigyelni, hogy mi okozza aggodalmunkat. Például, több mint 30 percig nézzük a híreket? Óránként ellenőrizzük a közösségi médiát? Próbáljuk meg minden nap korlátozni azt az időtartamot, amikor aggodalomra okot adó tevékenységet végzünk. Dönthetünk úgy, hogy minden nap meghatározott időben hallgatjuk a híreket, vagy korlátozhatjuk azt az időt, amelyet a közösségi média híreinek ellenőrzésével töltünk.

- **Támaszkodjunk megbízható hírforrásokra.** Az is segíthet, ha tudatosak vagyunk abban, hogy honnan szerzünk híreket és információkat. Körültekintően válasszunk megbízható forrásokat. Az Egészségügyi Világszervezet kiváló információkatt nyújt itt: `https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public`

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty
Language: Hungarian
Translated title: Aggodalom és szorongás a globális bizonytalanság közepette
Translated by: Anna Adamecz-Völgyi, Ildikó Fogarasi
Type: Guide
Document orientation: Portrait
URL: https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.