

TE LÉGY A PÉLDA!

Életmód tanácsok felnőtteknek

1.

*Az életvezetés
hétköznapi
tudománya*

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE





EFOP-3.9.2-16-2017-00043

Térségi összefogás a Zselicben a humán kapacitások fejlesztésére

Kiadó:

SZOLTIVA Tanácsadó Szociális Szövetkezet

Szerkesztette:

SZOLTIVA Tanácsadó Szociális Szövetkezet

TE LÉGY A PÉLDA!

Életmód tanácsok felnőtteknek

1.

*Az életvezetés
hétköznapi
tudománya*

Jelen kiadvány a "Térségi összefogás a Zselicben a humán kapacitások fejlesztésére" című, EFOP-3.9.2-16-2017-00043 azonosítószámú projekt keretén belül készült, mely Kadarkút Város Önkormányzata, Csököly Község Önkormányzata, Rinyakovácsi Község Önkormányzata, Szilvásszentmárton Község Önkormányzata és Zselickislak Község Önkormányzata összefogásában és a SZOLTIVA Tanácsadó Szociális Szövetkezet támogatásával valósul meg.

A projekt részben azzal a céllal jött létre, hogy az öt település humán közszolgáltatásainak feltételeiben fejlődés váljon valóra. Másrészről fontos szempont volt a tervezés során, hogy a lakosság számára olyan programok legyenek elérhetőek, amelyek támogatják az egyének és a lakóközösségek fejlődését egyaránt.

A „TE LÉGY A PÉLDA!” információs kiadványsorozat azt a célt tűzte ki maga elé, hogy a felnőttek számára közelebb hozza a helyes életmóddal kapcsolatos témaköröket. Közérthetően, tömören mutatja be napjaink sokat emlegetett kérdésköreit annak érdekében, hogy támogassa a tudatos szemlélet kialakítását, fejlesztését egy szebb, élhetőbb jövőért.

A sorozat részei:

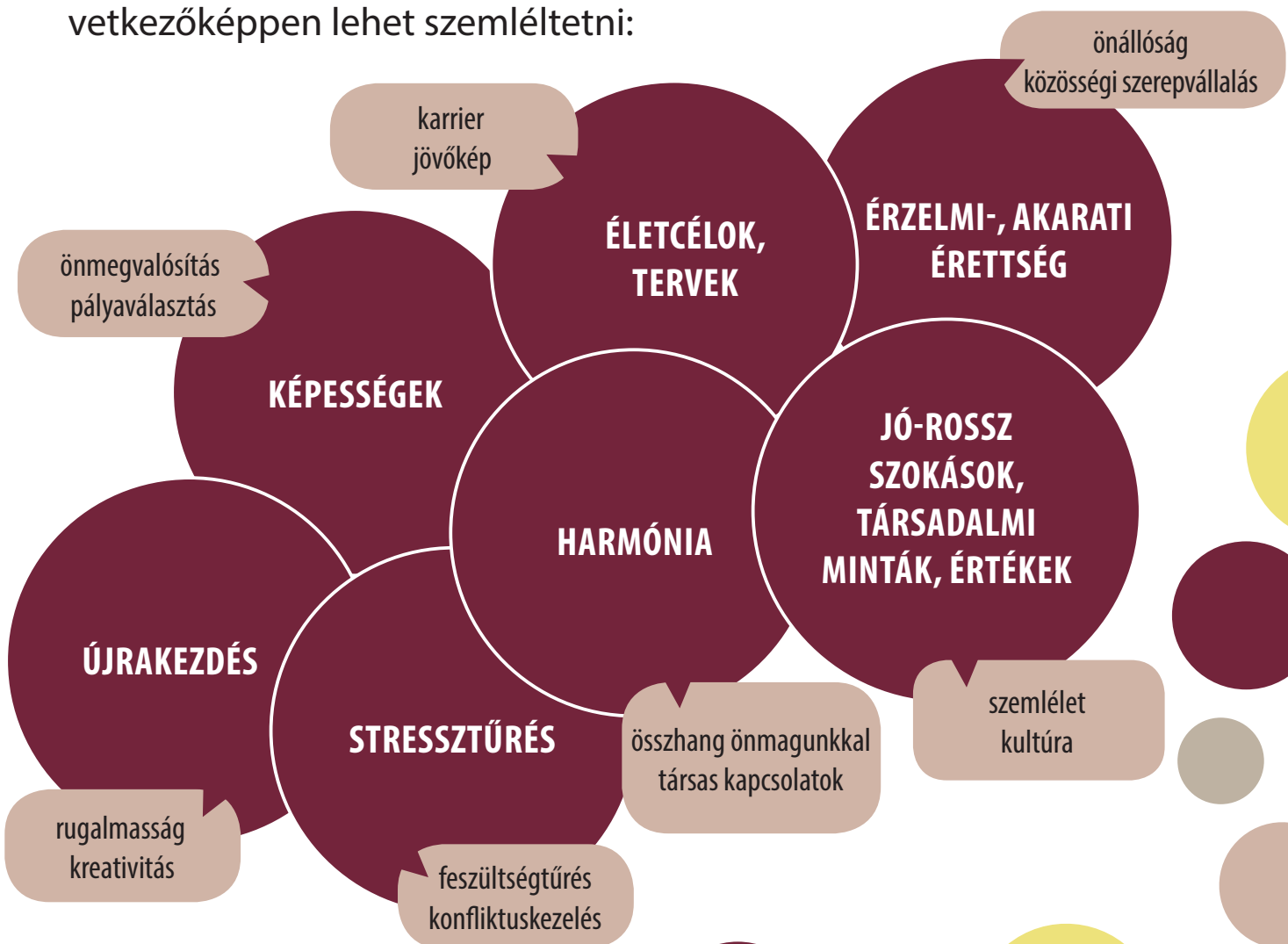
- I) *Az életvezetés hétköznapi tudománya*
- II) *Gyermeknevelés labirintusa*
- III) *"Ő egy picit más, mint a többiek"*
- IV) *Gyermekgondozás nézőpontjai*
- V) *Tisztaság, félegészség*

Az egészséges életvezetés

A médiából csak úgy özönlik a sok „Hogyan legyünk egészségesek...” kezdetű tanácsadás. Ez tulajdonképpen teljesen természetes, hiszen egy folyamatosan kutatott tudományterületről és egy világ-méretű, állandó problémakörrel van szó. Sokszor érezhetjük úgy, hogy végeláthatatlanul zúdul felénk a sok információ, amit szinte lehetetlen feldolgozni és magunkévá tenni. Viszont – ezzel párhuzamosan – érezzük azt is, hogy saját hétköznapijainkban valami nem egészen jó, nem „teljesen kerek”.

Mit is jelent az életvezetés?

Egy összetett fogalom áll előttünk, melynek igazából nincs általánosan elfogadott értelmezése. Az *életvezetés* gyakorlatilag mindennapi cselekvéseink és szokásaink. Az *egészséges életvezetés* kifejezés már pontosít, egy értelmezési keretet ad számunkra, amelyet a következőképpen lehet szemléltetni:



Szemmel látható a téma összetettsége, de szükséges egy másik nézőpontból is megvilágítani a felsoroltakat. Amikor az életvezetést említjük, akkor többek között gondolhatunk az alábbiakra

Személyi higiéné

Egyéni, életkori sajátosságoknak megfelelő, egészségügyi szokások összessége.

Baleset megelőzés, környezettisztelet

Óvatosság és tudatosság az élet minden színterén.

Táplálkozás

Az állóképesség fenntartása, fejlesztése a mindennapi életben, kiegészítve a rendszeres testmozgással.

Az élvezeti szerek mellőzése

A káros élvezeti szerek (alkohol, cigaretta, kábítószer) hatásai és következményeinek ismerete és ezek elkerülése.

Egészséges szexuális élet

Az egészséges szexuális életre felkészítés (betegségek megelőzésére kiemelt figyelemmel), a tudatos családtervezés, a fogamzásgátlás lehetőségei.

Ez a felsorolás korántsem teljes, de jól szemlélteti a téma érzékenységet. Ha önmagunkba nézünk egy kicsit, biztosan van két olyan kérdéskör, amely zavarba ejt és nemkívánatos beszélgetéseink során.

Azonban az egészséges életvezetéssel foglalkozni kell. Az ezzel kapcsolatos ismereteink, önvizsgálatunk és tenni akarásunk támogat abban, hogy elérhetővé váljon a jó életminőség, az egyéni testi-lelki harmónia. A „jó”, a „helyes” és az „elég” jelzők azok, amelyek minősítik a megfelelőség szintjét.

Ez az értékelés viszont kétoldalú: egyrésztől egyéni véleményünk által határolunk be egy-egy jelentést önmagunk számára, másrésztől a környezetünk álláspontja támaszt egyfajta elvárást velük kapcsolatban.

Elsősorban saját magunknak kell megfelelni az egyéni harmónia elérése érdekében. Ha ez nem sikerül, akkor elkerülhetetlen, hogy önvizsgálatot tartsuk és belássuk, hogy környezetünknek nincs-e igaza velünk szemben.

A teljesség igénye nélkül íme egy lista, amely segít mérlegelni egyéni életvezetésünk szintjét:

- 1. Helyes táplálkozás*
- 2. Elég mozgás, a test kondícióban tartása*
- 3. Szervezetre kedvezőtlen hatások tudatos kerülése*
- 4. Tisztálkodás, öltözködés*
- 5. A külső megjelenés*
- 6. Időbeosztás*
- 7. Tanulás, kultúra, fejlődés*

A legfontosabb, amelyet szem előtt kell tartanunk, a jó egészségi állapot hosszú távú fenntartása. Az ehhez szükséges életmód kizárólag szokásainkon múlik.

Az életvezetést befolyásoló tényezők

Hazánkban a lakosság egészségi állapota kedvezőtlen, nemcsak nemzetközi viszonylatban vizsgálva, hanem a hazai gazdasági-társadalmi szint szemszögéből is. A területi és társadalmi egyenlőtlenségek pedig súlyosbítják a fennálló helyzetet. Ennek hátterében sokszor kerül említésre a gazdasági körülmény, a munkanélküliség, az alacsony jövedelem és a szegénység. Ilyen környezetben nyilvánvaló, hogy nem feltétlenül fő szempont a helyes és így egészséges életvezetés. Azonban nem jelenti azt, hogy nincs mód ebben az élethelyzetben is változtatni és fejlődni.

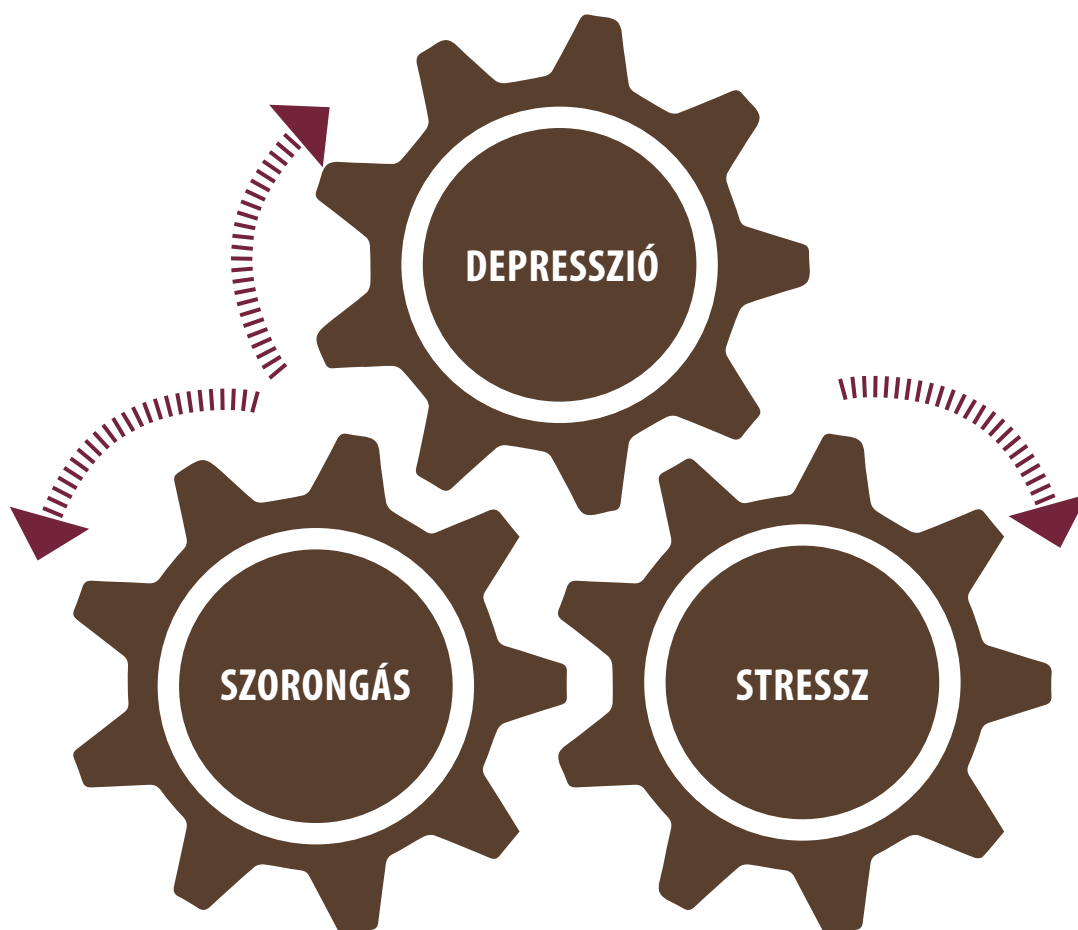
Az életvezetést befolyásoló tényezők között összefüggés van és az egymásra gyakorolt hatás által van lehetőség beavatkozásra egy jobb életminőség reményében.

Az állandóan változó környezetünk miatt számos nehéz időszakot élünk meg. Ezekben kell kezelnünk kríziseinket, de felfedezhetjük bennük a megújulás esélyét is. Akár tudatosítjuk, akár nem, ezek lelki erőforrásainkat veszik igénybe. Éppen ezért kiemelt fontosságúnak kell lennie a lelki egészségvédelemnek.

A *lelki egészségvédelem* részben a pszichés megbetegedések és magatartászavarok megelőzése, részben folyamatok és tevékenységek, amelyek az emberi személyiséget és közösségi kapcsolatokat teszik erősebbé. Ebben jelentős szerepe van a családnak. Ez az a közeg, ahol életvezetési mintákat és hagyományokat sajátítunk el, amelyeket a későbbiekben őrzünk, ápolunk és továbbörökítünk.

Az így kialakuló értékrendszer az, amely befolyásolja a minket érő hatásokra történő reakcióinkat.

Lelki egészségünket veszélyeztető tényezőket a következőképpen foglalhatjuk össze.



Ami szinte senkit nem kerül el, az a *stressz*. Az viszont teljesen egyéni, hogy kire milyen mértékben hat, ki mennyire képes kezelni. A stressz mértéke az egyénre valójában attól függ, hogy az ezt kiváltó esemény mennyire volt befolyásolható vagy jósolható, valamint mennyire teszi próbára a tűrő képességet. A reakció mindig elsősorban érzelmi, mint például szorongás, harag és agresszió, fásultság és depresszió. Ebből alakulhat ki fizikai reakció, mint táplálkozási zavar (étvágytalanság vagy habzsolás), fájdalmak (tartós fejfájás) vagy egyéb betegség.

A stressz egyik következményeként is ismert a *szorongás*. Kiváltója többnyire a félelem és az aggodás. Az élet természetes velejárója az enyhe szorongás, problémát akkor jelent, ha kóros és ok nélkül lép működésbe. Szélsőséges esetben képes olyan testi-lelki tünetegyüttest eredményezni, amely már önállóan, orvosi segítség nélkül nem mulasztható el.

Tulajdonképpen a szorongás egyik megnyilvánulási formája is lehet a *depresszió*. A hétköznapi értelmezésével ellentétben, depresszióról akkor beszélhetünk, ha a hangulat zavara, kifejezetten romlása tartósan fennáll és túlmutat a kedvetlenségen és levertségen. Legjellemzőbb tünete az alvászavar, az érdeklődés elvesztése, szélsőséges esetben a feleslegesség érzése, akár az öngyilkosság. Éppen ezért fontos a jelekre figyelni, mert könnyen kezelhető a kezdeti szakaszban és orvosható még mielőtt nagyobb baj történne.

A leghatékonyabb eszköz a lelki egészségvégelemben: a prevenció

Prevenció, avagy – hétköznapi értelemben véve – a baj megelőzése, napjainkban nem csak a testi, hanem a lelki egészség megőrzésében játszik kiemelkedő szerepet. Jelentősége azért is nőtt meg, mert hozzáállásunk életminőségünket alapjaiban befolyásolja és ennek meghatározó részét kell, hogy képezze a preventív magatartás.

A magatartás formálása sokszor hosszú folyamat és ebben a prevenció elsajátítása személyiségfejlesztéssel érhető el, amelyet az egészségi állapot irányítása érdekében kell megtennünk.

Mint minden tevékenység, ez is először „*fejben dől el*”. Csak tudatosan, azaz a szükséges ismeretek birtokában és azok gyakorlatban történő alkalmazásával lehet elérni.

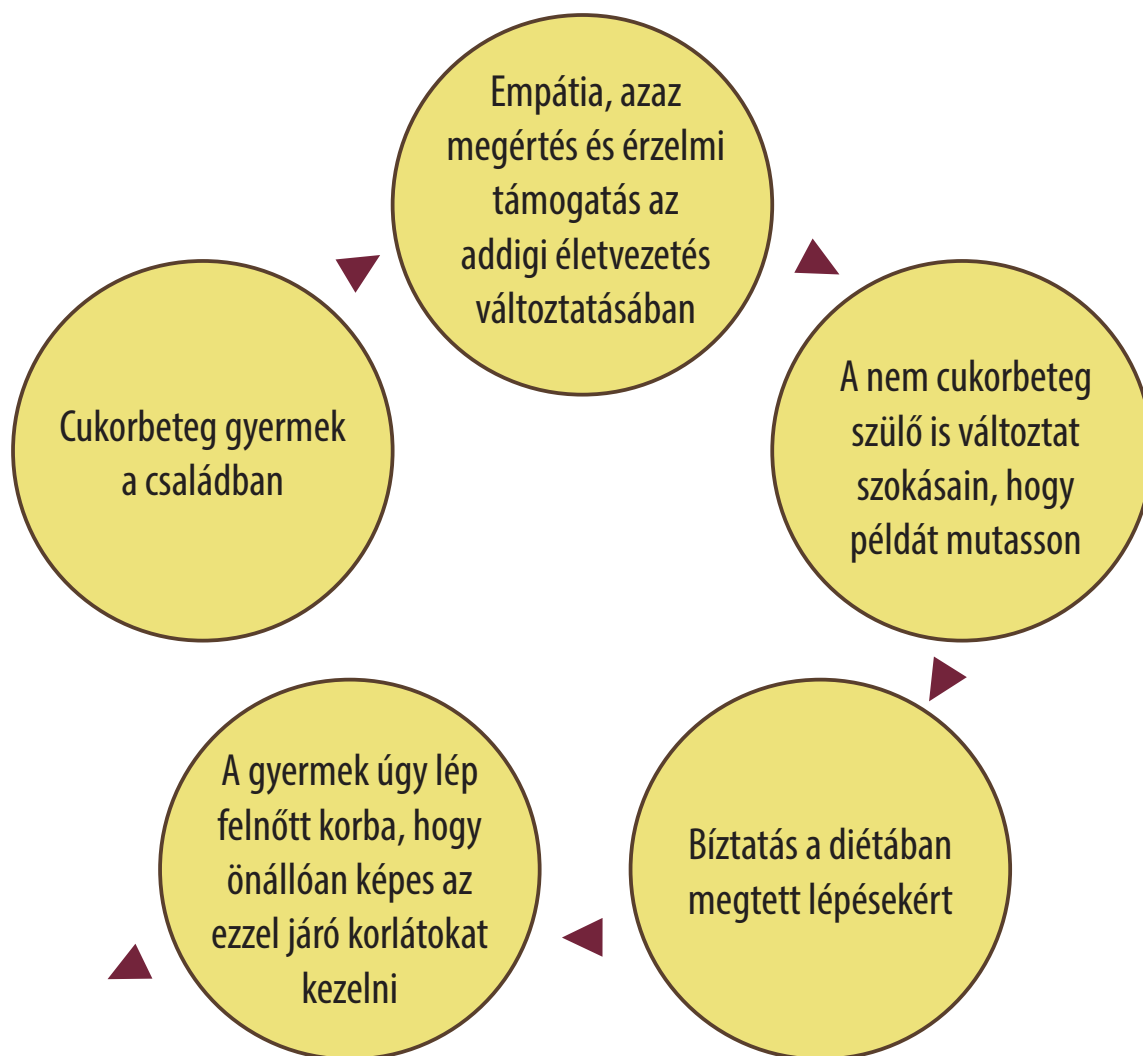
Személyiségünk egész életünk alatt formálódik megállás nélkül.



Ahhoz, hogy mindezen hatások ne negatív irányba sodorják az életvezetésünket, sorba kell vennünk azokat az eszközöket, amelyek támogatnak a tudatosításban és így a prevenció tanulásában:



Egy egyszerű, manapság egyre általánosabb problémán keresztül bemutatva ennek működése.



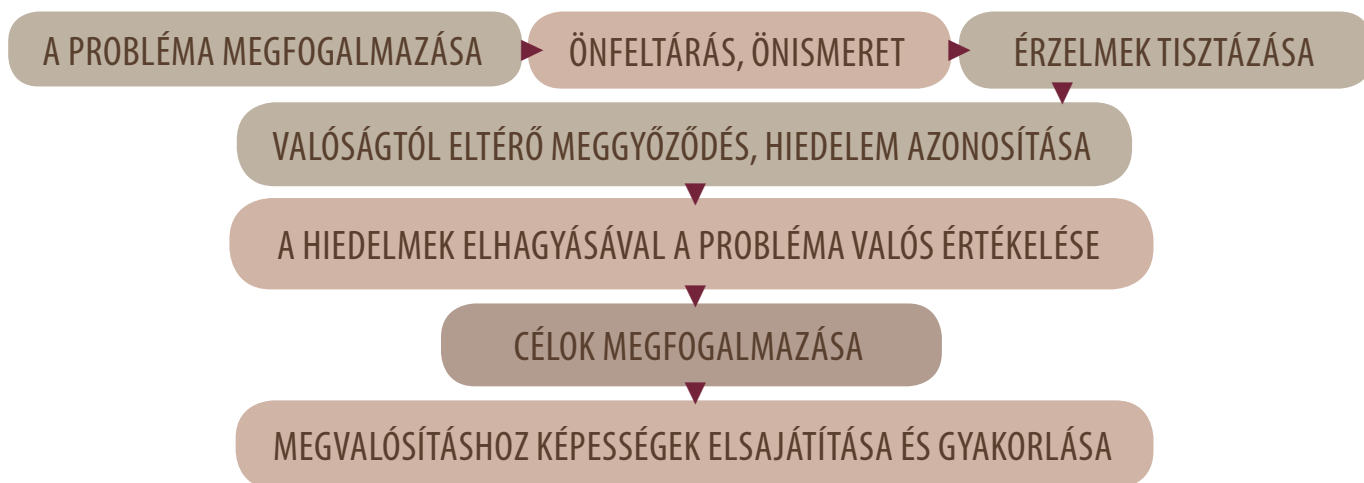
Ennek a folyamatnak a preventív jellege több szempontból is megmutatkozik:

- ▶ A cukorbetegség következményeként kialakuló további betegségek megelőzhetők;
- ▶ Mivel a család többi tagja is veszélyeztetett, náluk maga a cukorbetegség kialakulása előzhet meg;
- ▶ A közösségi kapcsolat (támogatás, biztatás) olyan energiákat képes eredményezni, amelyek megakadályozzák a betegség elfogadásával járó lelki problémák kialakulását (stressz, szorongás, depresszió).

Amikor a tenni akarás segítség nélkül nem megy...

Sosem kell szégyellni, ha valami nem megy elsőre önállóan és segítséget kell hívni. El kell ismerni egyrészt saját ismereteink hiányát, másrészt a terület szakértőinek tudását.

Életünk alakítása során sokszor nem láthatók a következmények, vagy éppen a jó és a rossz választások nem különülnek el egymástól egyértelműen. Ebből kifolyólag keletkezik feszültség, amely akár stresszé fejlődik és végeredményben olyan hatás alá kerülhetünk, hogy érzelmeink miatt elveszítjük valóságérzékelésünket. Ez a végkifejlet az, amikor szükségessé válik egy kívülálló segítsége, akit életvezetési tanácsadónak hívunk. Az általa végzett tanácsadás egy olyan folyamat, amely során az életvitelünkben keletkezett probléma feldolgozásra kerül és az önfeltárás eszközével megoldáshoz vezető célok és lépések kerülnek meghatározásra.



Fontos tudatosítani, hogy a tanácsadó nem fogja megoldani a keletkezett problémát helyettünk, ő csupán a szükséges lépések azonosításában nyújt szakértelmével segítséget, például

- ▶ az élethelyzet változtatásához bevált módszereket vázol fel, amelyekből saját belátás szerint kell kiválasztani a megfelelőt;
- ▶ lelki válság kialakulásának feltárását kutatja célzott kérdéseivel és ezáltal körvonalazódik az a folyamat, amellyel a lelki egyensúly helyreállhat.

A végső cél mindenki számára ugyanaz: megtalálni azt az egyénre egyedileg jellemző lelki-testi harmóniát.

EFOP-3.9.2-16-2017-00043