

**II. RÁKÓCZI FERENC KÁRPÁTALJAI MAGYAR EGYETEM
PSZICHOLÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT**

**LELKI EGÉSZSÉG A FELSŐOKTATÁSBAN.
TÚLÉLŐKALAUZ**
(Lelki egészség kézikönyv)

BEREGSZÁSZ - 2025

Szerző:
Berghauer-Olasz Emőke

Közreműködött:
Lánczi Viktória

Szerkesztő:
Berghauer Kincső Anna

Köszönetnyilvánítás: Külön köszönettel tartozunk a **II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Egyetem Hallgatói Önkormányzatának** és a **Kölcsey Ferenc Szakkollégiumi Hallgatói Önkormányzatnak**, akik 2025 áprilisában inspiráló gondolataikkal és visszajelzéseikkel hozzájárultak a kézikönyv irányvonalának formálásához.



© Minden jog fenntartva

II. RÁKÓCZI FERENC KÁRPÁTALJAI MAGYAR EGYETEM, 2025

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS.....	4
Hogyan használd ezt a kézikönyvet?.....	5
1. AZ EMBER, MINT BIO- PSZICHO- SZOCIO - SPIRITUÁLIS LÉNY.....	7
1.1. Lelki egészség.....	7
1.2. Az egyetemi lét kihívásai és az egyensúly keresése.....	9
1.3. A lelki egészség, mint fejlődési folyamat.....	13
2. A NÉGY EGYSÉG ÉS A LELKI EGÉSZSÉG ÖSSZEFÜGGÉSEI.....	19
2.1. A testi (biológiai) alapok.....	20
2.1.1. A test és a lélek kapcsolata: hogyan befolyásolja az egészségünk a mentális állapotunkat?.....	21
2.1.2. Alvás, táplálkozás és mozgás, mint a mentális stabilitás alapjai.....	24
2.1.3. A stressz biológiai hatásai. Hogyan előzhetjük meg a kimerülést?.....	27
2.2. Szociális kapcsolódások és lelki egészség.....	31
2.2.1. Az ember társas lény: hogyan hatnak kapcsolataink a mentális jól-létre?.....	31
2.2.2. Társas támasz és a közösség szerepe.....	32
2.2.3. Magány vagy egyedüllét?.....	33
2.2.4. Asszertív kommunikáció és határhúzás.....	35
2.2.5. Konfliktusok, konfliktuskezelés.....	38
2.3. Pszichológiai egyensúly és belső erőforrások.....	42
2.3.1. Önismeret: mit tudunk önmagunkról, és mit nem?.....	43
2.3.2. A reziliencia fejlesztése: hogyan leszünk ellenállóbbak?.....	46
2.3.3. Stresszkezelési stratégiák: reaktív vs. proaktív hozzáállás.....	49
2.3.4. A gondolataink és érzéseink tudatosítása (mentális önszabályozás).....	53
2.4. A spirituális dimenzió és a lelki harmónia.....	56
3. MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK ÉS GYAKORLATOK A MINDENNAPOKBAN.....	61
4. KRÍZISEK ÉS KIHÍVÁSOK KEZELÉSE.....	67
4.1. A válsághelyzetek hatása a mentális egészségre.....	67
4.2. A háborús krízisek és bizonytalanság pszichológiai feldolgozása.....	70
4.3. A trauma hatásai és a gyógyulás folyamata.....	73
4.4. Egyéni és közösségi megküzdés lehetőségei.....	77
ZÁRSZÓ ÉS TOVÁBBI FORRÁSOK.....	81
MIT TESZÜNK MI A LELKI EGÉSZSÉGÜNKÉRT? – SZERZŐI GONDOLATOK.....	82
HA MÉG TOVÁBB OLVASNÁL.....	83
ONLINE FORRÁSOK – HITELES ÉS KÖNNYEN HASZNÁLHATÓ.....	84

BEVEZETÉS

Miért fontos a lelki egészség? Amikor az egyetemre gondolsz, mi jut eszedbe először? Tanulás? Vizsgák? Új barátok? Vagy inkább a stressz, a bizonytalanság és a folyamatos nyomás? Hallgatónak lenni egyszerre izgalmas és fárasztó. Különösen most, amikor a mindennapjainkat nemcsak a vizsgaidőszak, hanem a háborús krízis árnyéka is meghatározza. Bár itt, Kárpátalján nem dörögnek a fegyverek közvetlenül, mégis érezzük a következményeket: a jövő bizonytalannak tűnik, sokszor nehéz bízni abban, hogy „minden rendben lesz”.

Segítség az intézményünkben – ha beszélgetnél valakivel

Lehetsz így olyan élethelyzetben, amire nem találsz magyarázatot, rengeteg kérdésed van, elakadsz és úgy érzed, nincs erőd továbblépni. Szeretnénk, ha tudnád, intézményünk Pszichológiai Szakszolgálatának munkatársai itt vannak, kereshetsz minket bizalommal.

A Pszichológiai Szakszolgálat szakembereivel készséggel várunk, ha szeretnél biztonságos térben beszélgetni, támogatást kapni a mindennapi kihívásokban, de ha új nézőpontokat szeretnél találni, abban az esetben is tudunk Számodra időkeretet biztosítani.

Személyesen

Időpontot személyesen is foglalhatsz az **Új Kollégium 111-es szobájában**, ahol a Pszichológiai Szakszolgálat munkatársai készséggel várnak.

E-mailben

Az időpontfoglalással kapcsolatos kéréseidet közvetlenül a Szakszolgálat szakembereinek saját intézményi e-mail-címére küldheted el, amelyeket intézményünk honlapján, a szakszolgálat oldalán találsz meg, ahol a céljaink, feladataink leírása mellett az aktuális programjainkról is tájékozódhatsz: <https://kmf.uz.ua/hu/a-foiskola-egysegei/pszichologiai-szakszolgalat/>

A pszichosluzhba@kmf.org.ua központi e-mail-címen egyéb kérdésekkel és megkeresésekkel fordulhatsz hozzánk. Az e-mailen küldött levelekhez kizárólag a Szakszolgálat pszichológusai férnek hozzá, minden adatodat a hatályos jogszabályoknak megfelelően, bizalmasan kezeljük.

Adatvédelem és biztonság

Fontos tudnod, hogy minden beszélgetés **teljesen bizalmas és anonim**.

- A megosztott információkat harmadik félnek **semmilyen körülmények között nem adjuk ki** a hozzájárulásod nélkül.
- A személyiségi jogaidat és adataid védelmét a **hatályos ukrán és nemzetközi jogszabályok** (pl. GDPR – Általános Adatvédelmi Rendelet) is garantálják.
- A pszichológusokat **szakmai titoktartás kötelezi**, így nyugodtan fordulhatsz hozzánk, a beszélgetés tartalma biztonságban marad.
- Célunk, hogy legyen egy hely, ahol úgy érezheted: **itt tényleg számítok, mert amit elmondok, az biztonságban van.**

A LELKI EGÉSZSÉG FONTOS. Nem „extra” dolog, amit csak akkor veszünk elő, ha baj van, hanem az alap, ami nélkül nehéz megőrizni a tanuláshoz, baráti kapcsolatokhoz és az élethez szükséges energiát. A lelki egészség olyan, mint egy belső erőforrás: segít feldolgozni a stresszt, megőrizni a reményt, és újra felállni akkor is, amikor nehéznek érezzük a helyzetet.

Ez a kiadvány egy túlélőkalauz. Segít abban, hogy jobban megértsd saját működésed, megtaláld azokat a módszereket, amelyek valóban neked működnek, és erősítsd a rezilienciádat – azt a belső rugalmasságot, amely átsegít a legnehezebb időszakokon is.

Kérdezd meg magadtól:

- Mit teszek ma a lelki egészségemért?
- Hogyan tudok jobban vigyázni magamra a tanulás, a barátok és a mindennapi kihívások között?

Ha ezekre a kérdésekre keresed a választ, jó helyen jársz.

Hogyan használd ezt a kézikönyvet?

Ebben a kiadványban nemcsak olvasni fogsz a lelki egészségről, hanem kipróbálhatod, átgondolhatod és saját élménnyé formálhatod a tanultakat. Ehhez segítenek a fejezetekben újra és újra felbukkanó kis „állomások”:



- **TUJTAD?**

Rövid, lényegre törő érdekességek, amelyek kutatásokból vagy tapasztalatokból villantanak fel fontos dolgokat. Ezek a kis tudásmorzsák azt a célt szolgálják, hogy elgondolkodtassanak, kedvet adjanak ahhoz, hogy tovább olvasd a fejezetet, vagy akár utána is jársz a téma mélyebb rétegeinek.



- **TE HOGY CSINÁLOD?**

Rövid kérdések és hétköznapi helyzetek, amelyek segítenek magadra is rátekinteni. Itt mindig arról van szó, **te hogyan éled meg** az adott szituációt – így kapcsolhatod össze a könyv témáit a saját tapasztalataiddal.



- **PRÓBÁLD KI!**

Olyan gyakorlatok, amelyeket azonnal beépíthetsz a mindennapjaidba. Nem kell hozzá semmi különleges – csak egy kis nyitottság.



- **KIHÍVÁS**

Kis feladatok, amelyekkel tesztelheted magad, új szokásokat alakíthatsz ki, és közben megtapasztalhatod a változást.



- **HA FILMET NÉZNÉL...**

A filmnézés több, mint szórakozás: lehet belőle erőforrás, tükör és útmutató is. Amikor egy filmet látsz, figyeld meg, hogyan hat rád – és a végén kérdezd meg magadtól: **mit tanultam ebből, és hogyan kapcsolódik az életemhez?**



- **HA TOVÁBB OLVASNÁL...**

Ajánlott könyvek és cikkek, amelyekből még mélyebb tudást meríthetsz. Nem kötelező, de ha valami megfogott, itt találod a folytatást.

**MOST MÁR TUDOD, HOGYAN HASZNÁLHATOD A KÖNYVET – LAPOZZ TOVÁBB,
INDULJUNK EGYÜTT EZEN AZ ÚTON!**

1. AZ EMBER, MINT BIO- PSZICHO- SZOCIO- SPIRITUÁLIS LÉNY

TUDDAD?

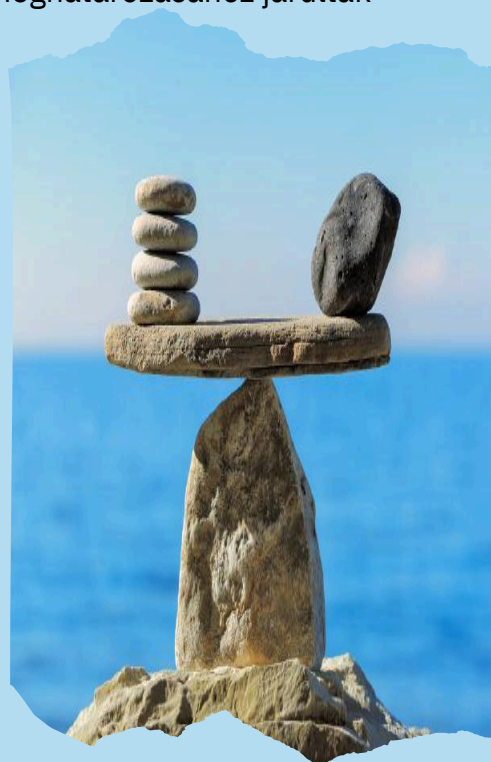
Az ember bio-szocio-pszicho-spirituális lény – mit jelent ez a mindennapokban? Amikor az embert próbáljuk megérteni, nem elég csak a testére vagy csak a lelkére figyelni. Az életünkben egyszerre van jelen a biológiai működésünk, a társas kapcsolataink, a lelki folyamataink és a spirituális dimenzió – vagyis mindaz, ami a hithez, értékekhez és a világtérképhez kötődik. Ezek folyamatosan hatnak egymásra, és együtt formálják, hogy kik vagyunk. Ezt a szemléletet nevezzük holisztikus emberképnek.

1.1 Lelki egészség

A WHO egészségdefiníciója szerint: „Az egészség a testi, lelki és szociális jólét állapota – nem csupán a betegség hiánya.” Továbbá a mentális egészség „olyan jóléti állapot, amelyben az egyén felismeri saját képességeit, megbirkózik az élet szokásos stresszeivel, produktívan és gyümölcsözően tud dolgozni, és képes hozzájárulni közösségéhez”.

A fogalom részletesebb és mindenki számára érthető meghatározásához járultak hozzá Galderisi és munkatársai (2015, 231-232.):

„A mentális egészség a belső egyensúly dinamikus állapota, amely lehetővé teszi az egyének számára, hogy képességeiket a társadalom egyetemes értékeivel összhangban használják fel. Az alapvető kognitív és szociális készségek; a saját érzelmek felismerésének, kifejezésének és szabályozásának képessége, valamint a másokkal való együttérzés; a rugalmasság és a kedvezőtlen életeseményekkel való megbirkózás, valamint a társadalmi szerepek betöltésének képessége; továbbá a test és az elme közötti harmonikus kapcsolat a mentális egészség fontos összetevői, amelyek különböző mértékben hozzájárulnak a belső egyensúly állapotához.”



Forrás: Canva, 2025

A spirituális dimenzió alatt sokféle dolgot érthetünk: hit, valamilyen cél, belső iránytű, vagy akár a testi, lelki, társas és spirituális szükségletek együttes figyelembevétele alapvető fontosságú a mentális egészség támogatásában, mivel ezek összehangolt jelenléte enyhítheti az esetleges betegséggel járó tüneteket és javíthatja az életminőséget (Mokhtari et al., 2022).

TE HOGY CSINÁLOD?



Válaszolj az alábbi kérdésekre őszintén:

- Hogy alszol mostanában? Milyen hatással van ez a napjaidra?
- Mennyit mozogsz egy héten? Hiányzik a mozgás, vagy épp túl sok a pörgés?
- Van legalább egy ember, akinek őszintén elmondhatod, hogy hogyan érzed magad a bőrödben?
- Kikkel töltöd az idődet leggyakrabban – feltöltenek vagy inkább kimerítenek?
- Mikor beszélgettél utoljára valakivel úgy, hogy közben nem néztél a telefonodra?
- Van olyan szokásod, ami segít megnyugodni vagy újratöltődni?
- Miben hiszel, amikor minden bizonytalan körülötted?



PRÓBÁLD KI!

Térképezd fel a saját „bio-szocio-pszicho-spirituális” egyensúlyodat!

- Rajzolj egy négyfelé osztott kört, a négy rész neve:

Test – Kapcsolatok – Lélek – Spiritualitás

- Gondold végig, hogy az elmúlt héten:

-mennyi időt és energiát szántál az egyes területekre?

-melyik rész volt túlsúlyban? Melyik hiányzott?

- Írd le egy mondatban: mire lenne legnagyobb szükséged ahhoz, hogy egyensúlyba kerülj? Ez lehet csoportgyakorlat is akár a kollégiumi szobatársakkal vagy csoporttársaiddal, megbeszélhetitek a saját- és közös felismeréseket.

KIHÍVÁS



Válassz egyetlen kis szokást a következő 5 napra, ami egy elhanyagolt területhez kapcsolódik, ilyen lehet például:

1. Biológiai: napi 1,5-2 liter víz, napi 20 perc séta, vagy heti többszöri edzés.
2. Szocio: egy finom kávé valakivel, hívj fel valakit, akivel rég beszéltél.
3. Lelki: napi 5 perc naplózás, írd le három dolgot a nap végén, amiért hálás vagy hogy megtörtént.
4. Spirituális: esténként a gyertya fénye mellett megállhatsz egy kis csendre, hallgathatsz zenét, vagy olvashatsz valamit, ami közel áll hozzád. Reggelente lehetőséged van részt venni a beregszászi istentiszteleteken, bekapcsolódni a kollégiumi egyházi programokba, vagy elvonulni egyéni imacsendességre. Ezek mind segítenek abban, hogy megállj egy pillanatra, s megtaláld a belső nyugalmat a mindennapokban.
5. Írd le naponta egy mondatban: mi változott benned ettől az apró dologtól?



HA TOVÁBB OLVASNÁL...

Ha érdekel, honnan származnak ezek a gondolatok, itt a kulcs – nem kötelező végigolvasni, de lehet, hogy találsz köztük valamit, ami pont neked szól.

- World Health Organization. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report). Geneva: World Health Organization, 2004.
- Cloninger, C. R. (2020). THE SCIENCE OF WELL-BEING: THE PHYSICAL, MENTAL, AND SPIRITUAL ASPECTS OF HEALTH ARE INSEPARABLE. *International Journal of Person Centered Medicine*, 10(1), 17-52.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231–233. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
- Goldmark, J. (2024). The Impact of Early Life Adversity on Mental and Physical Health: The Role of Spirituality and Forgiveness. In *ProQuest LLC*. ProQuest LLC.

1.2. Az egyetemi lét kihívásai és az egyensúly keresése

Az egyetemi évek egyszerre kínálnak fejlődési lehetőségeket és komoly kihívásokat is. Előfordulhat, hogy fokozott tanulmányi terhelés, új közösségi helyzetek, pénzügyi bizonytalanság, vagy éppen a jövő miatti szorongás miatt érzed kimerültnek, megterheltnek magad.



TU DTAD?

A fentiekben megnevezett tényezők jelentős hatással vannak a mentális egészségre, melyek gyakran a lelki egyensúly elvesztéséhez vezetnek (Hyseni Duraku et al., 2024). A krónikus stressz és a túlterheltség hosszú távon testi és lelki kimerüléshez, motivációcsökkenéshez, alvászavarhoz vagy akár szorongásos panaszokhoz is vezethet (Varga & Oláh, 2020). A mentális egészség egyik kulcstényezője az egyensúly: az a belső állapot, amikor képes vagy az energiát a különböző életterületeken megosztani – és közben nem feledkezel meg önmagadról. Az első évek különösen érzékeny időszaknak számítanak, amikor a mentális problémák és az egészségtelen életmódbeli szokások együtt járhatnak a tanulmányi teljesítmény romlásával (Chu et al., 2023). Ráadásul a legfrissebb adatok szerint a hallgatók jelentős része – bizonyos kutatások szerint minden hatodik, de akár fele is – tapasztal valamilyen mentális nehézséget tanulmányai során (Li et al., 2025).



Forrás: Canva, 2025

A túlterheltség és a munka – tanulás – magánélet közötti egyensúly hiánya különösen a COVID-19 időszakában mutatkozott meg, amikor a stressz és a bizonytalanság erőteljesen befolyásolta a hallgatói jóllétet (Pérez-Jorge et al., 2025). Ugyanakkor a stigma, megbélyegzés miatt sokan nem mernek segítséget kérni, ahogy az kiderült egy vizsgált egészségügyi szakos hallgatói csoport körében (Al-Najdi et al., 2025).

Mindemellett a társas támogatás, az érzelmi biztonságot nyújtó közösség és az egészséges életmód olyan védőfaktorok, amelyek segíthetnek a stressz mérséklésében és az egyensúly megőrzésében (Navarro et al., 2025). Az egyetemi lét kihívásai nemcsak terheket, hanem fejlődési lehetőségeket is rejtene, amelyek révén a hallgatók hosszú távon erősebb stratégiákat alakíthatnak ki. „A mentális egészség megőrzése nem csupán stresszkezelés, hanem önmagunk és határaink tudatos érzékelése, és a pihenéshez való jog elismerése is.” (Galderisi et al., 2015).



TE HOGY CSINÁLOD?

Kérdések az egyensúlyról, feszültségről és feltöltődésről. Te, aki most ezt olvasod, állj meg egy pillanatra, válaszolj ezekre a kérdésekre őszintén.



Forrás: Canva, 2025

- Mi okozza mostanában a legnagyobb nyomást az életedben?
- Tudsz **nemet** mondani? Milyen érzés határokat húzni? Van a napjaidban „én-idő” – olyan idő, ami csak a Tiéd? Melyik életterületed kap túl sok figyelmet? Melyik marad ki?
- Mikor érzed azt, hogy „egyben vagy”? Hol vagy ilyenkor, és mit csinálsz?
- Milyen jelei vannak annak, hogy kibillentél az egyensúlyból?
- Ki vagy mi szokott segíteni abban, hogy visszatalálj Önmagadhoz?

PRÓBÁLD KI!



Idő- és energianapló egyensúly mérleggel

1. Készíts el saját egyensúly-mérleged: oszd fel az egy hetedet napszakokra, és jegyezd fel, mire mennyi idő ment el (pl. tanulás, munka, sorozat, barátok, semmittevés, alvás, pánik...).
2. A hétvégén nézd meg:
 - Mire ment túl sok idő és energia?
 - Mit hiányoltál, ami feltöltött volna?
 - Mi volt az a kicsi dolog, ami mégis örömet adott?
3. Írj le egy mondatot: „**A következő héten szeretnék több időt adni magamnak erre: _____.**”

KIHÍVÁS



Válassz ki egy időszakot minden nap (pl. este 20–21 óra), amit teljesen felszabadítasz:

- nincs telefon,
- nincs tanulás,
- nincs multitasking (egyszerre több dologra figyelés).

Ez az idő legyen a jelenlété. Lehet ez séta, zenehallgatás, kreatív tevékenység vagy csend. Minden este írd le egy mondatban: Mi történt veled, amikor nem csináltál “semmit”?



HA FILMET NÉZNÉL...

Social Network – A közösségi háló (2010)

A Facebook megszületésének története: siker, ambíció, kapcsolatok és magány. Valós egyetemi közegből indul, és megmutatja, hogyan borulhat fel az egyensúly a karrier és a barátságok között.

Figyeld meg: Hogyan hat a siker a barátságokra és az emberi kapcsolatokra?

Gondold át: Te mennyire tudnád megőrizni a kapcsolataidat, ha hirtelen nagy siker érne?



A nagy dobás (The Big Short, 2015)

Valós események alapján: fiatal szakemberek meglátják a gazdasági válság közeledtét. Film az önálló gondolkodásról, a kritikus szemléletről és a felelősségről.

Figyeld meg: Hogyan mernek szembemenni a többség véleményével a szereplők?

Gondold át: Te ki mernél állni az igazad mellett, ha mindenki más mást mondana?



Egy nap (One Day, 2011)

Egy férfi és egy nő 20 éven átívelő kapcsolatát követi végig a film. Nemcsak a szerelemről szól, hanem arról is, hogyan változunk, fejlődünk, és hogyan próbálunk egyensúlyt találni az élet különböző szakaszaiban.

Figyeld meg: Hogyan mutatja meg a film a változást az élet különböző állomásain?

Gondold át: Te milyen változásokat éltél meg eddig, és hogyan találtál egyensúlyt bennük?

HA TOVÁBB OLVASNÁL...



- Al-Najdi, S., Mansoor, A., Al Hayk, O., Al-Hashimi, N., Ali, K., & Daud, A. (2025). Silent struggles: A qualitative study exploring mental health challenges of undergraduate healthcare students. *BMC Medical Education*, 25, 157. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-06740-8>
- Chu, T., Liu, X., Takayanagi, S., Matsushita, T., & Kishimoto, H. (2023). Association between mental health and academic performance among university undergraduates: The interacting role of lifestyle behaviors. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 32(1), e1938. <https://doi.org/10.1002/mpr.1938>
- Hyseni Duraku, Z., Davis, H., Arënliu, A., Uka, F., & Behluli, V. (2024). Overcoming mental health challenges in higher education: A narrative review. *Frontiers in Psychology*, 15, 1466060. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1466060>
- Li, Q., Li, J., & Fan, Y. (2025). Addressing mental health in university students: A call for action. *Frontiers in Public Health*, 13, 1614999. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1614999>
- Navarro, A., Armenta, R. F., & Rice, M. M. (2025). “We are way too stressed”: Balancing academic priorities with mental health and wellness among life science undergraduates. *CBE—Life Sciences Education*, 24(2), ar23. <https://doi.org/10.1187/cbe.24-09-0226>
- Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12, 4698. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>

1.3. A lelki egészség, mint fejlődési folyamat

Ugye, Te is szeretnél mindig kiegyensúlyozott, örömteljes életet élni? Vajon ez azt is jelenti, hogy az ilyen életben nincsenek problémák?

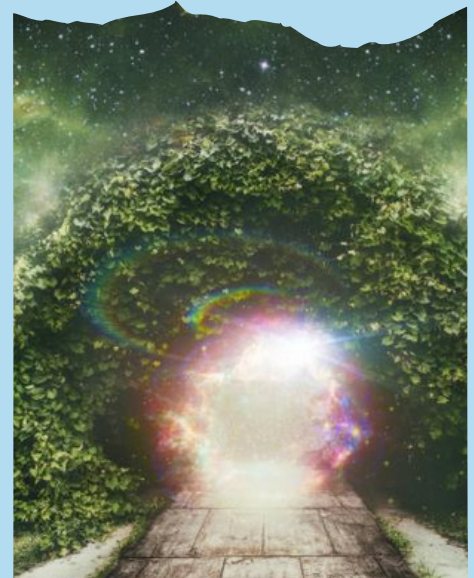


TUJTAD?

A lelki egészség fejlődési folyamatként értelmezhető, vagyis nem állandó, zavartalan elégedettséget jelent, hanem azt a képességet, hogy az élet nehézségeit át tudjuk keretezni és kihívásként, fejlődési lehetőségként tudunk rájuk tekinteni. Elmondhatjuk tehát, hogy a lelki egészség folyamatosan változó és fejlődő folyamat, amelyben a nehézségek és krízisek is hangsúlyos szerepet játszanak.

A kutatások szerint a traumák és kihívások után sok fiatal nemcsak felépül, hanem még erősebbé válik, ezt nevezi a szakirodalom poszttraumás növekedésnek (Tedeschi & Calhoun, 2004). A fejlődést támogatja a reziliencia, azaz az alkalmazkodás és rugalmas helytállás képessége (Li et al., 2025), amely segít új jelentéseket találni a nehézségekben (Türk et al., 2024).

A társas támogatás és a közösséghez való kapcsolódás szintén kulcsfontosságú, mert nemcsak enyhítik a stresszt, hanem erősítik a személyes fejlődést is (Wu, 2024; Xu et al., 2024). Így a lelki egészség felfogható úgy, mint egy **életen át tartó tanulási és növekedési folyamat**, amelyben a kihívások, nehézségek nemcsak hegeket hagynak, hanem új erőforrásokat is teremthetnek (Dell’Osso et al., 2022; Elam & Taku, 2022), sőt elősegítik a reziliencia növekedését, azaz a kihívások rugalmas kezelését is (Li et al., 2025). Mindezekről még kicsit bővebben olvashatsz ebben a kézikönyvben.



Forrás: Canva, 2025

PRÓBÁLD KI!



Nehézségek és kihívások átkeretezése (Szűcs, 2021) – ez a gyakorlat segít abban, hogy ne csak problémaként, hanem fejlődési lehetőségként tekints a nehézségekre. Célok:

- A negatív események kettősségén való elgondolkodás ahelyett, hogy csupán kudarcnak tekintsük őket.
- A nézőpont megváltoztatása és az események tanulási és fejlődési lehetőségnek tekintése.
- A frusztráció kezelésének megtanulása.
- Önbizalomnövelés.

Eszköz: papír, toll

A gyakorlat leírása: A legtöbbször, amikor negatívnak gondolunk egy helyzetet, és úgy látjuk, bezárul előttünk egy ajtó, egy másik ajtó kinyílik. Az újraértelmezés képessége elsajátítható, ha az ember egy optimistább nézőpont alkalmazásával megváltoztatja a felfogását.

Idézz fel olyan eseményeket, tevékenységeket vagy helyzeteket, amelyekben nem tudtad elérni, amit szeretnél volna, vagy amiket kudarcként értéksz. (Gondolhatsz például olyan esetekre, amikor sok erőfeszítést tettél valamiért, de valamilyen akadály miatt végül nem sikerült elérni a célot. Gondolhatsz olyan esetre is, amikor rossz eredménnyel végződött egy elszalasztott lehetőség vagy mások elutasításával találtad szemben magad.).

Oszd ketté a lapot, az egyik oszlopba írd fel: Zárt ajtó – ide kerüljön a felidézett negatív esemény az életedből. Gondolkozz el, milyen pozitív aspektusai vannak a leírt helyzeteknek, és a válaszokat írd le a második oszlopba (Nyitott ajtó). A kinyíló ajtók metaforáját használva próbáld megtalálni minden helyzet pozitív hozadékát és tanulságait. Segítségként válaszolj az alábbi kérdésekre:

- 1. Mit tudtál meg saját magadról ennek a helyzetnek köszönhetően?*
- 2. Milyen más dolgokra világított rá ez a helyzet?*
- 3. Volt-e a helyzetnek bármilyen váratlan, pozitív hozadéka?*

Mindezt akár egy társsal (baráttal, csoporttárssal) is megbeszélheted. Segíthetitek egymást kérdésekkel, hogy további olyan új lehetőségeket azonosítsatok be, melyek a zárt ajtónak köszönhetően keletkeztek, és melyekre korábban nem gondoltál. Ha mindezzel megvagy, akkor írd fel minden erőforrást, ami segített legyőzni a problémát (ilyen lehet például a kitartásod, kreativitásod, jó kommunikációs készséged, vagy akár egy olyan személy is, akit a zárt ajtó miatt ismertél meg).

Zárás: Kérdezd meg Magadtól, készen állok és motivált vagyok arra, hogy a kihívások pozitív oldalát is lássam?

KIHÍVÁS



Egy héten keresztül minden este írd fel egy apró dolgot, ami hozzájárult a lelki fejlődésedhez.

Például: „Ma megtanultam nyugodtan kezelni egy kellemetlen helyzetet”, vagy „Ma megengedtem magamnak, hogy pihenjek büntudat nélkül.” A hét végén nézd át a listát, és figyeld meg: hogyan rajzolódik ki belőle a saját fejlődési íved.



HA FILMET NÉZNÉL...

Vidéki ballada egy amerikai álmról (Hillbilly Elegy, 2020)

A film a családi háttérből fakadó nehézségeket és a felemelkedés lehetőségét mutatja be. Központjában az áll, hogyan segíthet a belső kitartás és reziliencia a lelki egyensúly megőrzésében.



Figyeld meg: Hogyan küzd a főhős a családi örökség terheivel, és milyen erőforrásokra támaszkodik?

Gondold át: Te mit tartasz a legerősebb belső erőforrásodnak a nehéz helyzetekben?

Mona Lisa mosolya (Mona Lisa Smile, 2003)

Egy idealista tanárnő szembesíti diákjait azzal, hogy az élet nem csak kötelességekből áll, hanem önmegvalósításból is. Inspiráló film a fejlődésről, önállósodásról és arról, hogyan keressünk egyensúlyt a külső elvárások és a belső vágyak között.

Figyeld meg: Hogyan „nyitja ki” a tanárnő a hallgatók szemét? Hogyan érte el, hogy másként tekintsenek a helyzetre?

Gondold át: Neked ki segített abban, hogy másképp láss valamit az életedben?

Az élet habzsolva jó (The Spectacular Now, 2013)

Egy nyári szerelem története, amelyben két fiatal nemcsak egymást, hanem önmagukat is felfedezik. A film őszintén mutatja meg, milyen nehézségekkel jár a felnőtté válás: döntések, felelősség és az élet értelmének keresése. Letisztult, érzelmileg hiteles történet arról, hogyan lehet megtalálni az egyensúlyt a jelen örömei és a jövő kihívásai között.

Figyeld meg: Hogyan változtatják meg egymást a főszereplők a kapcsolat során?

Gondold át: Te hogyan találsz meg az egyensúlyt a pillanat élvezete és a jövőre való felkészülés között?



Farkasokkal táncoló (Dances With Wolves, 1990)

Egy ember története, aki új közösségben megtapasztalja a szemléletváltás és az alkalmazkodás erejét. A film rávilágít arra, hogyan mélyítheti önismeretünket, ha kilépünk a megszokott keretek közül.



Figyeld meg: Hogyan változik a főhős látásmódja, amikor más nézőpontokat ismer meg?

Gondold át: Volt-e már olyan élményed, amikor egy helyzet új perspektívát adott a saját életedről?

Pillangó hatás (The Butterfly Effect, 2004)

A történet azt vizsgálja, hogyan hatnak döntéseink a jövőnkre, és mennyire nehéz feldolgozni a múltat. Rávilágít arra, milyen következményekkel járhat, ha állandóan újraírni szeretnénk életünk eseményeit.

Figyeld meg: Hogyan jelenik meg a múlt újraértelmezése, valamint milyen hatása van a jelenre?

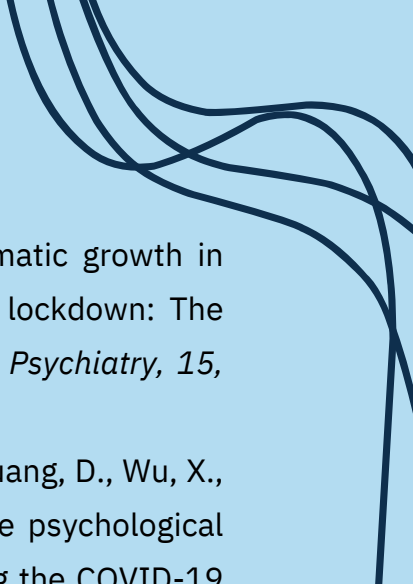
Gondold át: Ha visszamehetnél az időben, megváltoztatnál egy döntést?

Hogyan alakítaná ez a mostani életedet?



HA TOVÁBB OLVASNÁL...

- Dell’Osso, L., Lorenzi, P., Nardi, B., Carmassi, C., & Carpita, B. (2022). Post-traumatic growth (PTG) in the frame of traumatic experiences. *Clinical Neuropsychiatry*, 19(6), 390–393. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20220606>
- Elam, T. K., & Taku, K. (2022). Differences between posttraumatic growth and resiliency: Their distinctive relationships with empathy and emotion recognition ability. *Frontiers in Psychology*, 13, 825161. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.825161>
- Li, S., Shu, H., Wu, Y., Li, F., Yang, J., Luo, L., & Wei, X. (2025). Post-traumatic growth promotes resilience development: A longitudinal mediation model. *Journal of Affective Disorders*, 368, 727–733. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.09.113>
- Szűcs, D. (szerk.) (2021). Resicare. A REZILIENCIA FEJLESZTÉSÉT SEGÍTŐ GYAKORLATOK GYŰJTEMÉNYE szociális és egészségügyi dolgozók számára
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Türk, F. (2024). Traumatic stress and post-traumatic growth in individuals who have had COVID-19: The mediating effect of resilience and moderating effect of psychological flexibility. *PLOS ONE*, 19(12), e0310495. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0310495>

- 
- Wu, A. (2024). The relationship of social support to posttraumatic growth in COVID-19 among college students after experiencing campus lockdown: The effects of belief in a just world and meaning in life. *Frontiers in Psychiatry, 15*, 1337030. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1337030>
 - Xu, Y., Ni, Y., Yang, J., Wu, J., Lin, Y., Li, J., Zeng, W., Zeng, Y., Huang, D., Wu, X., Shao, J., Li, Q., & Zhu, Z. (2024). The relationship between the psychological resilience and post- traumatic growth of college students during the COVID-19 pandemic: A model of conditioned processes mediated by negative emotions and moderated by deliberate rumination. *BMC Psychology, 12*(1), 357. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01853-z>

2. A NÉGY EGYSÉG ÉS A LELKI EGÉSZSÉG ÖSSZEFÜGGÉSEI

Hogyan hat rád a tanulás, az érzelmek, a kapcsolatok és a spirituális dimenzió? Gondoltál már arra, hogy ezek a területek mennyire összefonódnak a lelki egyensúlyod szempontjából? Ebben a fejezetben áttekintjük, hogy a **biológiai, pszichológiai, szociális és spirituális** (négy egység) komponens hogyan alkot egy teljes képet a mentális egészségről – különösen egy olyan szituációban, mint a több éve tartó krízishelyzetünk Kárpátalján.

Miért ez a “négy” egység?

- **Biológiai:** Tudtad, hogy a stressz hormonjai (például a kortizol) befolyásolhatják a tanulási teljesítményt és az alvás minőségét?
- **Pszichológiai:** A belső monológod, megküzdési stílusod és gondolataid mind formálják a lelki állapotod.
- **Szociális:** Társas kapcsolatok, közösségi támogatás vagy épp az elszigeteltség erőteljesen befolyásolja, hogyan éled meg a kihívásokat.
- **Spirituális:** Több kutatás is hangsúlyozza, hogy a spiritualitás (értelemkeresés, életcél, hit) hozzájárulhat a mentális jóléthez, különösen válsághelyzetben (Saad, De Medeiros, & Mosini, 2017).



Forrás: Canva, 2025

Az 1980-as években Engel már hangsúlyozta, hogy a biológiai, pszichológiai és szociális tényezők egyszerre számítanak egy betegség vagy szenvedés megértésében, egyfajta “holisztikus térkép” az ember belső világára (Engel, 1980). A *spirituális* dimenzió később került reflektorfénybe; már nem csupán egy plusz réteg, hanem a teljes egész megértésének kulcsa lehet (Saad et al., 2017). Nemzetközi és hazai szakmai anyagok egyaránt kiemelik, hogy az egyetemeken a lelki egészségvédelem kulcshelyszínei: itt találkozunk a fiatal felnőtt a kor minden kihívásával és a pszichoszociális támogatás lehetőségével. Egy friss ukrán ajánlás szerint az egyetemeket „pszichoszociális támogatási tereként” kell működtetni, ahol a hallgatók mentális egészsége kiemelt prioritást kap (Zelenska, 2024).



Gondolkodj el rajta...

- Melyik “egység” az, amit most a leginkább fontosnak érzel megőrizni vagy erősíteni?
- Egy vizsgaidőszak közepén az önmagaddal való bensőséges kapcsolat (spirituális dimenzió?) segíthet-e csökkenteni a stressz hatását?
- És mi a helyzet akkor, ha a bizalmas beszélgetés egy baráttal vagy a közösségi médián keresztül nyújt támaszt (szociális dimenzió)?

Ez a fejezet végigvezet a négy egységen egy könnyed, kérdéseken keresztül gondolkodtató stílusban, így segít megérteni: a lelki egészség nem egyetlen dobozban elrendezhető, hanem egy dinamikus rendszer, amiben mind a négy komponens együtt mozog, érzékenyen reagálva a körülményekre.



HA TOVÁBB OLVASNÁL...

Ha érdekel, honnan származnak ezek a gondolatok, itt a kulcs – nem kötelező végigolvasni, de lehet, hogy találsz köztük valamit, ami pont neked szól.

- Engel, G. L. (1980). The clinical application of the biopsychosocial model. *American Journal of Psychiatry*, 137(5), 535–544. <https://doi.org/10.1176/ajp.137.5.535>
- Saad, M., De Medeiros, R., & Mosini, A. C. (2017). Are we ready for a true biopsychosocial– spiritual model? The many meanings of “spiritual”. *Medicines*, 4(4), 79. <https://doi.org/10.3390/medicines4040079>
- Зеленська, О. (Zelenska, O.) (2024). *Університет як простір психосоціальної підтримки та турботи про психічне здоров'я*. Київ: Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України. <https://howareu.com/static-objects/howareu/media/PDF/gaid-universitet-iak-prostir-psixosocialnoi-pidtrimki-ta-turboti-pro-psixicne-zdorovia.pdf>

2.1. A testi (biológiai) alapok

Volt már, hogy egy vizsga előtt végigvirrasztottad az éjszakát, azonban másnap semmi nem ment úgy, ahogy szeretted volna? Vagy hogy annyira elkapott a pörgés – bulik, programok, beadandók –, hogy egyszerűen kimaradt az ebéd, majd hirtelen minden apróság idegesített?

Esetleg észrevetted, hogy amikor mégis rászánod magad egy kis mozgásra, utána sokkal jobban bírod a gyűrődést? Nem véletlen: a test és a lélek össze vannak kötve. Amit a testeddel teszel, az visszahat a gondolataidra, a hangulatodra és még a teljesítményedre is.

A lelki egészség nem csak a „fejedben” dől el. Az alvás, a táplálkozás, a mozgás és a stresszhez való biológiai alkalmazkodás olyan alapkövek, amelyek nélkül nehéz stabil maradni – különösen a felsőoktatás kihívásai és a körülöttünk lévő bizonytalanság közepette.

Ebben a fejezetben felfedezzük, hogyan tarthatod egyensúlyban a tested és a lelked, és miért érdemes néha a legegyszerűbb dolgokra figyelni: eleget aludni, rendszeresen enni, mozogni és felismerni, ha a stressz túlterheli a szervezeted.

Kérdés neked: Mit teszel ma a testedért, ami holnap a lelki egyensúlyodat is erősíti?



Forrás: Canva, 2025

2.1.1. A test és a lélek kapcsolata: hogyan befolyásolja az egészségünk a mentális állapotunkat?

TUDDTAD?



A tested és a lelked nem két külön világ, hanem egy összefonódott rendszer. Kutatások bizonyítják, hogy a testi egészséged közvetlenül hat a hangulatodra, a motivációdra és még a kognitív teljesítményedre is. Például egyetemisták körében kimutatták, hogy a rendszeres mozgás csökkenti a depressziós tüneteket és javítja a stresszel való megküzdést (Rodríguez-Romo et al., 2022; Seçer, E. & Çakmak Yıldızhan, Y., 2020). Sőt, már egy rövid séta vagy néhány óra alvás is érezhetően javíthatja a mentális állapotot (Li, 2025).



TE HOGY CSINÁLOD?

Amikor éhesen ülsz be egy előadásra, vagy több napja alig aludtál, érzed, mennyire nehezebb figyelni? Vagy volt már, hogy egy nehéz nap után kimentél sétálni, és hirtelen más fényben láttad a dolgokat? Gondold végig, nálad melyik testi tényező hat leginkább a lelkiállapotodra: az alvás, a táplálkozás vagy a mozgás hiánya?

PRÓBÁLD KI!



A héten figyeld meg magad: ha rosszabb a hangulatod vagy feszült vagy, milyen testi tényező állhat mögötte? Jegyezd fel, mennyit aludtál, mit ettél, mozgottál-e. Néha a legegyszerűbb megoldás – egy jó alvás, egy tartalmas étkezés vagy egy kis séta – többet segít, mint gondolnád.



Forrás: Canva, 2025

KIHÍVÁS



1. Egy hétig próbálj meg minden nap legalább 15 percet mozogni – séta, bicikli, tánc, bármi!
2. Figyeld meg, hogyan változik a hangulatod és a koncentrációd.
3. Beszéljess a barátaiddal: ők mit vesznek észre a saját test-lélek kapcsolatukban?

HA FILMET NÉZNÉL...



Életrevalók (Intouchables, 2011)

Egy tolószékhez kötött férfi és egy bevándorló fiatal barátsága – tele nevetéssel, mélységgel és emberi kapcsolódással. Egy film, ami bebizonyítja, hogy a humor és a szeretet mindent át tud hidalni.

Figyeld meg: Hogyan tudja a humor és a barátság átlépni a fizikai akadályokat?

Gondold át: Mi az, ami benned erősebb, mint a fizikai korlátaid?

Csodálatos fiú (Beautiful Boy, 2018)

Megrázó, de szívhez szóló történet egy apáról és fiáról, akiket a drogfüggőség próbára tesz. A film őszintén mutatja meg, mennyire nehéz szeretni és kitartani akkor is, amikor a másik éppen önpusztító életet él.

Figyeld meg: Hogyan hat a test pusztulása a lélekre – és fordítva?

Gondold át: Te mit tennél, ha egy szeretted küzdene, de nem tudnád megmenteni?



Mielőtt meghaltam (Dallas Buyers Club, 2013)

Egy ember, aki nem hajlandó feladni – akkor sem, amikor már mindenki más lemondott róla. Küzdelem, találékonyág és életösztön a legnehezebb körülmények között.



Figyeld meg: Mit ad az embernek a remény és az önértékesítés még halálos betegségben is?

Gondold át: Hogyan küzdenél, ha úgy éreznéd, kevés az idő?

HA TOVÁBB OLVASNÁL...



- Li, L. (2025). The influence of physical activity on mental well-being in college students: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16, 1573446. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1573446>
- Seçer, E., & Çakmak Yildizhan, Y. (2020). The Relationship between Physical Activity Levels and Psychological Resilience of University Students. *Propósitos y Representaciones*, 8 (SPE2), e598. Doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE2.598>
- Rodríguez-Romo G, Acebes-Sánchez J, García-Merino S, Garrido-Muñoz M, Blanco-García C, Díez-Vega I. Physical Activity and Mental Health in Undergraduate Students. *Int J Environ Res Public Health*. (Dharmayani et al., 2021):195. doi: 10.3390/ijerph20010195. PMID: 36612516; PMCID: PMC9819335.

2.1.2. Alvás, táplálkozás és mozgás, mint a mentális stabilitás alapjai

Az előzőekben már láttuk, hogy a test és a lélek szorosan összefonódnak: ha a biológiai működésünk kibillen, az kihat a hangulatunkra, a motivációnkra és a stresszel való megküzdésre is. Most nézzük meg közelebbről azt a három mindennapi tényezőt – **alvás, táplálkozás és mozgás** –, amelyek nélkül egyszerűen nincs tartós lelki stabilitás.



TUJTAD?

Egy friss metaanalízis kimutatta, hogy a fiatal felnőttek mentális egészségében az **alvás minősége** a legmeghatározóbb tényező: erősebben jelzi előre a depressziós tüneteket és a jóllétet, mint a mozgás vagy a táplálkozás – bár ezek is kulcsfontosságúak (Wickham et al., 2020). Egy átfogó szisztematikus áttekintés szerint már mérsékelt intenzitású, heti több alkalommal végzett fizikai aktivitás is jelentősen javíthatja az alvás minőségét és csökkentheti az alvászavarok tüneteit (Alnawwar et al., 2023). És ami talán meglepő: az egyszerű táplálkozási szokások – például elegendő gyümölcs és zöldség fogyasztása – közvetlenül hozzájárulnak a jobb hangulathoz és a szorongás csökkentéséhez (Shakoor et al., 2021).

TE HOGY CSINÁLOD?



Volt már, hogy hajnalig tanultál vagy buliztál, aztán másnap képtelen voltál koncentrálni? Vagy hogy kimaradt az ebéd, és minden apróság az idegeidre ment? És talán olyan is előfordult, hogy napokig alig vagy egyáltalán nem tudtál aludni, és úgy érezted, mintha teljesen szétesnél? Emlékszel, milyen érzés volt, amikor mégis sikerült kicsit jobban pihenni, enni valami normálisat vagy mozogni egy keveset — és mintha kitisztult volna a fejed?

Gondold végig: a három tényező közül (alvás, étkezés, mozgás) nálad melyik a „leggyengébb láncszem”? És mit teszel akkor, amikor ez a hiány napokig húzódik?

PRÓBÁLD KI!



- **Ha nem tudsz aludni:** egy kutatás szerint a lefekvés előtt fogyasztott kiwit segíthet: jelentősen növelte az alvásidőt és javította az alvásminőséget alvászavarral küzdőknél (Lin et al., 2011). Próbáld ki, hogy egy héten keresztül este, lefekvés előtt egy órával megeszel egy kiwit.
- **Fehér zaj, rózsaszín zaj:** ha a kollégiumi zajok vagy a lakótársad miatt nehéz az elalvás, próbáld ki fehér vagy rózsaszín zajt. Tanulmányok igazolják, hogy ezek a háttérhangok segíthetnek gyorsabban elaludni és mélyebben aludni (Ebben et al., 2021; Capezuti et al., 2022).
- **Mozgásminimál:** ha nincs idő sportolni, akkor is segíthet napi 10 perc séta, nyújtás vagy akár tánc a kedvenc zenédre.



Forrás: Canva, 2025



KIHÍVÁS

1. **Alvásnapló-kísérlet:** jegyezd fel egy hétig, hány órát aludtál, s azt, hogyan érezted magad másnap. Figyeld meg az összefüggést!
2. **Kiwi-challenge:** egy hétig minden este lefekvés előtt egy órával egy kiwi. Nézd meg, változik-e az alvásod.

3. **Mozgás-pont:** minden nap legalább 10 perc mozgás. Pipáld ki a naptáradban, ha megvolt – a látványos sorozat motiválni fog.
4. **Hangkísérlés:** próbálj ki egy fehér zaj vagy rózsaszín zaj alkalmazást lefekvéskor. Hasonlítsd össze, hogyan alszol vele és nélküle.



HA FILMET NÉZNÉL...

McDagadsz – Super Size Me (Super Size Me, 2004) - dokumentumfilm

Egy ember 30 napig csak gyorséttermi ételen él – és mi történik közben a testével és a lelkével? Elgondolkodtató, néhol sokkoló, de nagyon tanulságos.

Figyeld meg: Hogyan változik a főszereplő testével együtt a hangulata, türelme?

Gondold át: Te mennyire érzed a saját közérzeteden az étkezési szokásaid hatását?

Julie & Julia – Két nő, egy recept (2009)

Két nő története, akik főzés közben találják meg önmagukat – az egyik a jelenben, a másik évtizedekkel korábban. Könnyed, szívmengető film az alkotás és az étel erejéről.

Figyeld meg: Hogyan válik a főzés önkifejezéssé és kapcsolódássá?

Gondold át: Neked melyik étel vagy főzési folyamat ad békét és feltöltődést?



Rocky (1976)

Egy klasszikus, ami nem a győzelemről, hanem a küzdelemről szól. A film megmutatja, hogy az erőfeszítés és a kitartás sokszor fontosabb, mint maga a cél.

Figyeld meg: Nem a győzelem a lényeg, hanem a felkészülés folyamata.

Gondold át: Volt már olyan, hogy a küzdelem maga többet adott, mint a cél elérése?



Ízek, imák, szerelmek (Eat Pray Love, 2010)

Egy nő elindul a világba, hogy újra felfedezze önmagát – az evés, az utazás és a szerelem útján. Színes, inspiráló és mély önismereti film.

Figyeld meg: Hogyan segíti a testi élmény (étel, utazás) a lelki keresést?

Gondold át: Neked milyen testi élmények kapcsolódnak az önismeretedhez?

HA TOVÁBB OLVASNÁL...



- Wickham, S. R., Amarasekara, N. A., Bartonicek, A., & Conner, T. S. (2020). The Big Three Health Behaviors and Mental Health in Young Adults: Sleep, Physical Activity and Diet. *Frontiers in Psychology*, 11, 579205. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579205>
- Alnawwar, M. A., Alraddadi, M. I., Algethmi, R. A., Salem, G. A., Salem, M. A., & Alharbi, A. A. (2023). The effect of physical activity on sleep quality and sleep disorder: A systematic review. *Cureus*, 15(8), e43595. <https://doi.org/10.7759/cureus.43595>
- Dharmayani, P. N. A., Juergens, M., Allman-Farinelli, M., & Mahrshahi, S. (2021). Association between fruit and vegetable consumption and depression symptoms in young people and adults aged 15–45: A systematic review of cohort studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 780. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020780>
- Lin, H. H., Tsai, P. S., Fang, S. C., & Liu, J. F. (2011). Effect of kiwifruit consumption on sleep quality in adults with sleep problems. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 20(2), 169–174. PMID: 21669584
- Ebben, M.R., Yan, P., & Krieger, A.C. (2021). The effects of white noise on sleep and duration in individuals living in a high noise environment in New York City. *Sleep Medicine*, 78, 48–53. doi: 10.1016/j.sleep.2021.03.031.
- Capezuti, E., Pain, K., Alamag, E., Chen, X.Q., Philibert, V., & Krieger, A.C. (2022). Systematic review: auditory stimulation and sleep. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 18(6), 1697–1709. doi: 10.5664/jcsm.9860.



2.1.3. A stressz biológiai hatásai. Hogyan előzhetjük meg a kimerülést?

Láttuk, hogy a test és a lélek együtt mozognak; az alvás–táplálkozás–mozgás hármasa adja a stabil állapotot. A stressz könnyen kibillentheti — biológiai pályákon, hormonális rendszereken keresztül is.

TUDDAD?



Selye János írta le, hogy a szervezet stresszre adott válasza tipikusan három fázison megy át: **riasztás** → **ellenállás** → **kimerülés**. Ezt nevezte általános alkalmazkodási szindrómának (General Adaptation Syndrome, GAS) (Selye, 1950). Hosszan fennálló terhelésnél a tartalékok kimerülhetnek – innen már nagyobb a kockázat a hangulati zavarokra, alvásproblémákra és kiégésre. Selye azt is hangsúlyozta, hogy nem minden stressz rossz: megkülönböztette a **pozitív, serkentő eustresszt** (amikor a kihívás energiát ad) és a **negatív distresszt** (amikor a megterhelés meghaladja az erőforrásokat) (Selye, 1974). A különbség nemcsak intenzitás, hanem **minőség** is – hogyan hat ránk és meddig tartható fenn. Biológiai szinten a stressz **HPA-tengely-aktivációval** (hipotalamusz–agyalapi mirigy– mellékvese) jár: nő a kortizol, változik az autonóm idegrendszer tónusa; krónikus terhelésnél ez a szabályozás sérülhet (Herman et al., 2016). Hosszú távon a „folyamatos készültség” **allostatikus terhelést** (allostatic load) okoz – ez a krónikus stressz **fiziológiai ára**, amely több rendszerre (immun, kardiometabolikus, idegrendszeri) ráíródik (McEwen, 1998). Hogy eustressznek vagy distressznek éljük meg a helyzetet, sokszor az **észlelésen és értékelésen** múlik: „kihívásnak” vagy „fenyegetésnek” látjuk-e. Ez a Lazarus–Folkman-féle tranzakciós modell lényege (Lazarus & Folkman, 1984).



TE HOGY CSINÁLOD?

Ismerős, amikor vizsga előtt úgy zakatol a szíved, mintha maratont futnál? Vagy amikor az első beadandó leadási határidő előtt azon kapod magad, hogy már a harmadik energiatalt iszod, miközben azt mondogatod: **„Kész, be fogok égni”** vagy **„Ez para, tuti elrontom”**. Volt már, hogy egy prezentáció előtt a tenyered izzadt, a fejedben pedig csak ez ment: **„Ez katasztrófa lesz”**? És olyan is, amikor sikerült átkeretezni: **„Oké, ez dob egy kis adrenalint, felpörget, most odateszem magam”**.

Mi a helyzet a hétköznapokkal? Előfordult már, hogy hétfőn még csak „pörgésnek” érezted, de péntekre ugyanaz a stressz már totál kimerített? Hogy a lelkesítő eustressz lassan átcsúszott kimerítő distresszbe: nem alszol, mindenfelé felkapod a vizet, szétesik a koncentrációd.

PRÓBÁLD KI!



- **Stressz-újrértékelés (reappraisal):** mondd ki magadnak, hogy a felpörgött pulzus segíti a teljesítményt. Kis kísérleti beavatkozásban ez javította a matematika-eredményt a GRE-n (Jamieson et al., 2010).
- **Lassú légzés / HRV-fókusz:** 4–6 másodperces belégzés–kilégzés (kb. 6 légzés/perc) növeli a szívfrekvencia-variabilitást, aktiválja a paraszimpatikus rendszert, és csökkenti a túlaktiváltságot. Meta-analízisek igazolják a hatását (Laborde et al., 2022; Lehrer et al., 2020).
- **Kis „leállók” a napban:** ha a tested már az **ellenállás** szakaszában pörög, iktass be 3–5 perces mikroszüneteket (nyújtás, séta, ital, légzés). Ez segít megelőzni, hogy átbillenj a **kimerülés** fázisába (Herman et al., 2016; McEwen, 1998).



KIHÍVÁS

- **„Kihívás-nemesítés”:** egy héten három stresszhelyzetben mondd ki: *„Arousal = energia, amit a feladatra fordítok.”* (Jamieson et al., 2010).
- **90 másodperces „reset” naponta 3x:** 6/perces légzés + rövid nyújtás. (Laborde et al., 2022).
- **Korai jelzők listája:** írd össze 5 saját „riasztás-jelet” (pl. állkapocs-szorítás, kapkodó légzés, kapar a gyomor). Ha 2 egyszerre megjelenik, mikroszünet azonnal (Herman et al., 2016).

HA FILMET NÉZNÉL...



Whiplash (2014)

Egy fiatal dobos és a zsarnoki tanára története. A film elképesztő feszültséggel mutatja meg, hogyan sodorhat a teljesítménykényszer a kiégés határára.

Figyeld meg: Hol a határ a szenvedély és a romboló maximalizmus között?

Gondold át: Te mikor érzed, hogy valami már „túl sok” az életedben?



Fekete hattyú (Black Swan, 2010)

Lenyűgöző és nyomasztó egyszerre: egy balerina harca a tökéletességért, ami végül nem várt fordulatot vesz.

Figyeld meg: Hogyan torzul a személyiség a hibátlanság hajszolásában?

Gondold át: Mit gondolsz, miért félünk annyira a hibázástól?

Egy makulátlan elme örök ragyogása (Eternal Sunshine of the Spotless Mind, 2004)

Romantikus és mégis mély film arról, hogy el lehet-e felejteni a fájdalmas emlékeket – és vajon tényleg jó lenne-e, ha megtehetnénk.



- Figyeld meg: Hogyan ábrázolja a film a fájdalmas élmények feldolgozásának folyamatát és az emlékek szerepét az önismeretben?
- Gondold át: Mit tanítanak számodra a nehéz emlékek? Hogyan segítettek abban, aki ma vagy?
- Tovább gondolva: Ha minden fájdalmat kitörölhetnél az életedből, vajon megmaradna-e ugyanaz a személyiséged, kapcsolataid és fejlődésed?

Joker (2019)

Egy ember története, akit a társadalmi kirekesztés, a magány és a mellőzöttség lassan a szétesés felé sodor. A film sötét, de erőteljes példája annak, hogy a mentális nehézségek nem egyéni kudarcok, hanem gyakran a társadalmi közeg tükrei.



- Figyeld meg: Hogyan ábrázolja a film a magány, a megalázottság és a támogatás hiányának hatását a lelki egyensúlyra?
- Gondold át: Milyen apró gesztusokkal lehetne megelőzni, hogy valaki teljesen elszigetelődjön?
- Tovább gondolva: Mit mond számodra a film arról, hogy a közösség felelőssége is szerepet játszik az egyéni lelki egészségben?



HA TOVÁBB OLVASNÁL...

- Selye, J. (1950). Stress and the General Adaptation Syndrome. *British Medical Journal*, 1(4667), 1383–1392. <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>
- Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*. Philadelphia: Lippincott.

- Herman, J. P., McKlveen, J. M., Ghosal, S., Kopp, B., Wulsin, A., Makinson, R., ... & Myers, B. (2016). Regulation of the hypothalamic-pituitary-adrenocortical stress response. *Comprehensive Physiology*, 6(2), 603–621. <https://doi.org/10.1002/cphy.c150015>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Jamieson, J. P., Mendes, W. B., Blackstock, E., & Schmader, T. (2010). Reappraising arousal improves performance on the GRE. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(1), 208–212. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.08.015>
- Laborde, S., Allen, M. S., Gohring, N., & Dosseville, F. (2022). Effects of voluntary slow breathing on heart rate variability: A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 138, 104711. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104711>
- Lehrer, P. M., Gevirtz, R., & Vaschillo, E. (2020). Heart rate variability biofeedback improves emotional and physical health: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(7), 539–575. <https://doi.org/10.1037/bul0000223>

2.2. Szociális kapcsolódások és lelki egészség

Kapcsolataink alapvetően meghatározzák, hogyan érezzük magunkat a mindennapokban. A barátságok, a családi kötelékek és a közösségek nemcsak élményeket adnak, hanem bizonyítottan a lelki egészség egyik legfontosabb védőfaktorai is.

2.2.1. Az ember társas lény: hogyan hatnak kapcsolataink a mentális jól-létre?

Biztosan tapasztaltad már, ha jó társaság vesz körül, sokkal könnyebb a hétköznapi nehézségeket elviselni. Az ember alapvetően társas lény – kapcsolataink hatással vannak a hangulatunkra, önbizalmunkra és még a tanulmányi teljesítményünkre is. Egy biztató üzenet a barátunktól, egy jóhangulatú, közös kávézás vagy egy nevetős este sokszor többet ér, mint bármilyen önsegítő könyv. Lazarus és Folkman (1984) elmélete szerint a társas támogatásnak nagyon nagy szerepe van abban, hogyan kezeljük a stresszt. Könnyebben birkózunk meg a nehéz helyzetekkel, ha a család, a barátok által támogatva érezzük magunkat. Ez nem azt jelenti, hogy ne lennénk nehéz helyzetben, inkább azt, hogy könnyebben elhisszük, hogy képesek vagyunk felülkerekedni az adott problémán.

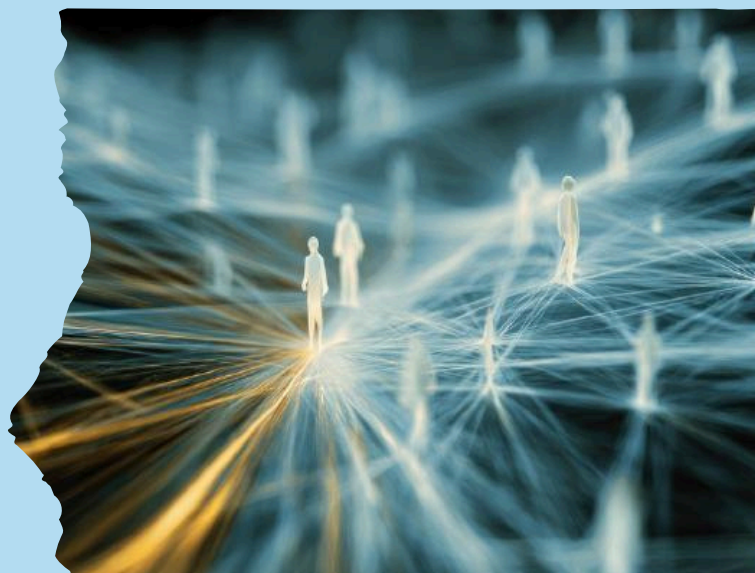


TUDDAD?

Kutatások szerint a családi és közeli kapcsolatok csökkentik az észlelt stresszt, a szorongást és a depressziót, mindemellett növelik a pozitív érzelmeket (Acoba, 2024).

2.2.2. Társas támasz és a közösség szerepe

Valószínűleg azt is tapasztaltad már, hogy mennyivel könnyebb egy nehéz nap után, ha van valaki, aki meghallgat vagy egyszerűen csak ott van melletted. A kutatások szerint ez nemcsak jó érzés, hanem az egészség szempontjából is döntő jelentőségű.



Forrás: Canva, 2025

TUDDAD?



A Harvard Egyetem több mint 80 éve zajló longitudinális vizsgálata például azt mutatta, hogy a hosszú és boldog élet egyik legfontosabb tényezője a minőségi emberi kapcsolatok megléte (Waldinger & Schulz, 2023). Más eredmények is alátámasztják, hogy a társas támogatás jelentősen csökkenti a stressz hatásait és elősegíti a testi-lelki jóllétet (Taylor, 2011).

A társas támasz többféle formában jelenhet meg a hallgatói életben is: érzelmi (pl. valaki meghallgat és elfogad olyannak, amilyen vagy), információs (pl. tanács egy bonyolult tanulmányi rendszer használatához), vagy gyakorlati segítség (pl. jegyzetküldés vagy bevásárlás egy nehéz hét után).

Az egyetemi évek alatt egy támogató baráti vagy tanulói közösség óriási erőforrás lehet. Érdeemes keresni a lehetőségeket, ahol új embereket ismerhetsz meg és kapcsolatokat építhetsz: tanulókörök, sport, önkéntes programok, vagy akár a Hallgatói Önkormányzat. Ezek a közösségi élmények nemcsak a mindennapi stresszt enyhíthetik, hanem hozzájárulhatnak a személyes fejlődésedhez és a hosszú távú mentális jóllétedhez is.

2.2.3. Magány vagy egyedüllét?

Hallgatóként is biztosan érezted már: van, amikor a magány fájdalmas hiány, de olyan is előfordul, amikor az egyedüllét felszabadító. Nem mindegy azonban, hogy a kettőt hogyan éljük meg. A pszichológia világosan különbséget tesz a **magány** – vagyis a kielégítetlen kapcsolati szükséglet – és az **egyedüllét** között, amely lehet tudatosan vállalt, pozitív élmény is.



TUDDAD?

- **A magány szubjektív élmény:** nem az számít, hány ember van körülöttünk, hanem hogy elégedettek vagyunk-e a kapcsolataink minőségével (Perlman & Peplau, 1981).
- **A magány egészségkockázat:** tartós fennállása összefügg a depresszióval, a szorongással és még a korai halálozással is (Hawkley & Cacioppo, 2010).
- **Az egyedüllét előnyei:** ha szabad választásból történik, támogatja a kreativitást, a relaxációt és a belső erőforrásokhoz való kapcsolódást (Long & Averill, 2003).



TE HOGY CSINÁLOD?

- Mikor érzed magad **magányosnak** – és mikor érzed, hogy az egyedüllét **feltölt?**
- Milyen tevékenységet szeretsz **egyedül végezni** (séta, olvasás, zenehallgatás), ami utána jobb közérzetet ad?
- Van-e a napjaidban tudatosan beépített „én-idő”?



PRÓBÁLD KI!

30 perc tudatos egyedüllét: válassz egy időpontot a héten, amikor fél órát egyedül töltesz. Írj naplót, sétálj vagy hallgass zenét. A végén jegyezd le, hogyan hatott rád: nyugalmat, ötleteket vagy energiát adott? Ez segít felismerni, hogy az egyedüllét lehet pozitív erőforrás, nem pedig magány.



A nő (Her, 2013)

Egy közeli jövőben játszódó film, amely egy magányos férfi és egy mesterséges intelligencia kapcsolatát mutatja be. A történet érzékenyen ábrázolja a magányból fakadó vágyódást, és azt is, hogyan próbáljuk kitölteni a kapcsolati űrt. Kérdéseket vet fel arról, mit jelent valódi intimitás és mennyire lehet betölteni az egyedüllét hiányát virtuális közegben.

Figyeld meg: Hogyan jeleníti meg a film a magány és a kapcsolódás iránti vágy kettősségét?

Gondold át: Számodra mi a különbség a valódi jelenlét és a digitális kapcsolat között?

Tovább gondolva: Lehet-e az egyedüllét tudatosan választott, építő tapasztalat ahelyett, hogy hiányként élnénk meg?

Vadon (Wild, 2014)

Egy nő hosszú gyalogtúrára indul, hogy feldolgozza élete traumáit és visszataláljon önmagához. Az egyedüllét itt nem elszigeteltség, hanem belső erőforrások felfedezésének lehetősége.

Figyeld meg: Hogyan alakítja át a természetben töltött magány a főhős belső világát?

Gondold át: Mikor tapasztaltad, hogy az egyedüllét segített rendet tenni benned?



Számkivetett (Cast Away, 2000)

Egy ember egy repülőgép-baleset után teljesen magára marad egy lakatlan szigeten. A film drámai példája annak, hogyan válik az elszigeteltség kényszerű magányból önismereti utazássá, és mennyire létfontosságú számunkra a kapcsolódás – még ha kezdetben szimbolikus formában is.

Figyeld meg: Hogyan próbálja fenntartani a reményt és a lelki egyensúlyát teljes izolációban?



Gondold át: Mit tanít számodra a film arról, hogy a kapcsolódás alapvető szükséglet – és hogyan tudjuk pótolni, ha nincsenek körülöttünk mások?

HA TOVÁBB OLVASNÁL...



- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. https://www.researchgate.net/publication/225282607_Loneliness_matters_A_theoretical_and_empirical_review_of_consequences_and_mechanisms
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21–44. https://www.researchgate.net/publication/227867774_Solitude_An_Exploration_of_Benefits_of_Being_Alone
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal relationships: Vol. 3. Personal relationships in disorder* (pp. 31–56). London: Academic Press. https://www.researchgate.net/publication/284034168_Toward_a_social_psychology_of_loneliness

2.2.4. Asszertív kommunikáció és határhúzás

Sok embernek kihívást jelent kiállni saját magáért. Talán te is érezted már, hogy nehéz nemet mondani egy barátnak, vagy nem tudod, hogyan jelezd tisztán, mire van szükséged egy csoportmunkában. Gyakran két véglet között ingadozunk: vagy túlságosan engedékenyek vagyunk, és háttérbe szorítjuk a saját igényeinket, vagy épp ellenkezőleg, indulatosan próbálunk érvényt szerezni magunknak. Az asszertív kommunikáció a kettő között teremt egyensúlyt: lehetőséget ad arra, hogy őszintén, világosan és tisztelettel fejezd ki, amit szeretnél.

Ez nemcsak a kapcsolataidnak tesz jót, hanem a saját lelki egyensúlyodnak is, mert csökkenti a feszültséget és erősíti az önbizalmat. A határhúzás pedig nem önzés, hanem az önvédelem egyik formája: amikor kijelölöd, hol érnek véget a te lehetőségeid, és hol kezdődik a másik felelőssége.

TUJTAD?

Asszertív a kommunikációnk, ha „magabiztos és egyenes közlésmóddal tudatjuk másokkal, mit szeretnénk és mit nem szeretnénk.” (Hadfield–Hasson 2012: 19, idézi Kis, 2023, 138). Ahhoz, hogy érvényesíteni tudjuk a saját érdekeinket, szükséges, hogy legyen elég önbizalmunk, önismeretünk. Együttműködés révén tudjuk közölni vágyainkat, érzéseinket, mindezt úgy, hogy nem mi uraljuk a másik felet (Kis, 2023). Nemzetközi vizsgálatok azt mutatják, hogy az asszertivitás-tréningek után szignifikánsan nő a résztvevők önbecsülése és javul a kommunikációs hatékonyság. Ez egészségügyi dolgozóknál is igazolódott (Mahmoud Ahmed et al., 2022).



Magyar egyetemi példákban (a Pécsi Tudományegyetemen a „Empatikus és asszertív kommunikáció a klinikai gyakorlatban” kurzus keretében) orvostanhallgatók szimulált orvos– beteg helyzetekben gyakorolták az empátia és az asszertivitás tudatos alkalmazását. Az oktatók empátia-térképet és empátia-skálát is használtak, melyek segítségével:

- jobban átérték a beteg nézőpontját,
- személyre szabott visszajelzést kaptak a szituáció kommunikációs minőségéről,
- és azt tapasztalták, hogy ezek az eszközök elősegítik az empatikus és asszertív kommunikáció együttélését (Szalai-Szolcsányi, Hegedűs & Eklics, 2024).



PRÓBÁLD KI!

Határhúzás a gyakorlatban – mini teszt

Írj le három helyzetet, amikor igent mondtál, miközben valójában nemet akartál. Gondold végig, hogyan fogalmazhattad volna meg asszertívan az érzéseidet. Íme néhány minta, amit bátran használhatsz a mindennapokban:

1. **Időbeosztás:** „Most szükségem van egy kis szünetre, de utána szívesen beszélgetek.”
2. **Túl sok feladat:** „Ez most több, mint amit egyszerre el tudok vállalni, ezért szeretném másként beosztani.”
3. **Személyes tér:** „Szeretek veled együtt dolgozni, de jobban tudok koncentrálni, ha most egyedül folytatom.”
4. **Csapatmunka:** „Fontos nekem, hogy mindenki időben elküldje a részét, így nem csúszunk el a határidővel.”
5. **Magánélet:** „Nagyon köszönöm a meghívást, de ma pihenni szeretnék.”

HA FILMET NÉZNÉL...



A segítség (The Help, 2011)

A film bemutatja, hogyan mernek kiállni nők az igazságtalanság ellen, és hogyan tanulják meg asszertívan kifejezni az igazságukat. A történet érzékenyen ábrázolja, milyen bátorság kell a határhúzáshoz.

Figyeld meg: Hogyan változik a szereplők önbizalma, amikor elkezdenek őszintén beszélni a tapasztalataikról?

Gondold át: Mikor tapasztaltad, hogy a saját határaid kijelölése nemcsak neked, hanem másoknak is segített?

A király beszéde (The King's Speech, 2010)

Egy király története, aki beszédhibáját leküzdve tanulja meg tisztán és határozottan kifejezni magát. A film szép példája annak, hogyan lehet bátorsággal és kitartással megtalálni a saját hangunkat.

Figyeld meg: Hogyan segíti a támogató kapcsolat a főhőst abban, hogy megtanuljon asszertíven kommunikálni?

Gondold át: Volt-e olyan helyzet, amikor nehézséget okozott számodra világosan kifejezni, amit gondoltál? Hogyan tudtad mégis megoldani?



Carter edző (Coach Carter, 2005)

Egy edző története, aki szigorú, de tiszta szabályokat állít, és megtanítja csapatának, mit jelent felelősséget vállalni és határokat tartani.

Figyeld meg: Hogyan használja az edző az asszertív kommunikációt a tisztelet és fegyelem kialakításában?

Gondold át: Hogyan tudnád te is érvényesíteni a saját szabályaidat anélkül, hogy konfliktusba torkollna a helyzet?



HA TOVÁBB OLVASNÁL...



- Kis, G.(2023). Az asszertív kommunikáció fejlesztése improvizációval. In. *Fenntarthatóság a kommunikáció oktatásában*, Balázs, L. (szerk.), Hungarovox Kiadó Budapest, 137-146.
- Mahmoud Ahmed, S., El Sayed, H., & Kandeel, N. (2022). Effect of assertiveness training program on psychiatric mental health nurses' communication skills and self-esteem. *Journal of Nursing Education and Practice*, 12(7), 54–63. <https://www.researchgate.net/publication/360811798>
- Németh, E. (2009). A személyes hatékonyság fejlesztése. Budapest: Akadémiai Kiadó. <https://real.mtak.hu/108877/7/Aszemlyeshatkonysgfejlesztse-11-2-217.pdf>
- Szalai-Szolcsányi, J., Hegedűs, A., & Eklics, K. (2024). A klinikai kommunikáció fejlesztésének eszközei: empátiatérkép és empátiaskála. *Porta Lingua*, 2024(1), 153–164. <https://doi.org/10.48040/PL.2024.2.13>

2.2.5. Konfliktusok, konfliktuskezelés

Képzeld el: vajon létezik olyan közösség, amelyben soha nincs nézeteltérés? Valójában minden kapcsolattal együtt járnak ellentétek – ez teljesen természetes. A kérdés inkább az, hogyan reagálunk rájuk. Van, aki inkább elkerüli a konfrontációt, más alkalmazkodik, akad, aki közös megoldást keres, és van, aki együttműködve igyekszik kibontakozni a helyzetből.

A konfliktus nem feltétlenül negatív – lehet belőle tanulni önmagunkról és a másik félről is. Megerősödhetünk általuk, fejlődhetnek a kapcsolataink – csak az számít, hogy miként kezeljük őket.



TUJTAD?

A konfliktus általában olyan állapotot jelöl, amikor két vagy több fél között nézeteltérés, ellentét vagy összeegyeztethetetlen célok merülnek fel (Wilmot & Hocker, 2001).

Más megközelítés szerint konfliktus akkor keletkezik, amikor valaki úgy ítéli meg, hogy egy másik fél akadályozza a céljai elérésében, és ennek nyíltan hangot is ad (Bar-Tal, 2013).

A konfliktus tehát nem pusztán nézeteltérés: érződik benne a feszültség, a célok közötti ellentét, és gyakran érzelmi hatások is társulnak hozzá (Barki & Hartwick, 2004).



Forrás: Canva, 2025

A konfliktusok lehetnek konstruktívak, amelyek önismeretet és kapcsolatfejlődést eredményeznek, vagy destruktívak, amelyek rombolják a kapcsolatot (Deutsch, idézi Sasfy, 2018). A kezelési módok közül Thomas és Kilmann ötféle stratégiát különít el: alkalmazkodó, elkerülő, kompromisszumkereső és problémamegoldó, utóbbi biztosítja leginkább a nyertes– nyertes helyzetet és a kapcsolat megerősödését (Mészáros, 1997; Sasfy, 2018).

Fontos, hogy mindezt két dimenzióban képzeljük el, ahol az egyik az önérvényesítés, míg a másik az együttműködés. A problémamegoldást választva használjuk az én-üzeneteket, ennél a módszernél nem kizárólag azért kerülünk konfliktusba, hogy a végén nekünk legyen igazunk, inkább azért, hogy megoldódjon a kettőnket érintő probléma. Ehhez szükségünk van arra, hogy együtt tudjunk működni másokkal, empátiát és elfogadást tanúsítsunk – azaz asszertívan kommunikáljunk.



TE HOGY CSINÁLOD?

- Amikor konfliktusod van valakivel, inkább arról beszélsz, **mit csinált a másik**, vagy arról, hogyan hatott rád a helyzet?
- Tudsz-e „én-üzeneteket” használni? (pl. „Úgy érzem, hogy...” ahelyett, hogy „Te mindig...”)
- Hogyan szoktad kifejezni, mit érzel egy konfliktus közben?
- Inkább a megoldásra törekszel, vagy sokszor benne maradsz az érzésben, amit a helyzet kiváltott?
- Van különbség abban, hogyan reagálsz egy barátoddal, családtagoddal vagy tanároddal való konfliktusban?
- Mi az, amit nehéz kifejezned ilyenkor (az érzéseid, a szükségleteid vagy a határaid – meddig mehet el a másik)?

Gondold végig!



Hogyan reagálnál, ha a csoporttársad nem vállalná a közös feladat rá eső részét?
Ez sokat elárul a saját konfliktuskezelési stílusodról.

PRÓBÁLD KI!



Empátiafejlesztő gyakorlat

1. Írd le egy korábbi konfliktushelyzetedet (pl. baráttal, családtaggal). Ezután próbáld meg a másik fél szemszögéből is leírni: Mit érezhetett? Mi lehetett fontos neki? Figyeld meg, változott-e a helyzethez való hozzáállásod, ha a másik szemével nézted.

2. Írj át három tipikus mondatot, amit máskor „Te-üzenetként” használnál (pl. „Te sosem figyelsz rám!”), „Én-üzenetre” (pl. „Úgy érzem, nem hallasz meg, és ez bánt”).

Ez segít abban, hogy saját érzéseidről beszélj, ne a másikat támadd.

3. Hunyd be a szemed, gondolj valakire, akihez közel állsz. Mondd magadban: „Legyen boldog.”

„Legyen egészséges.”

„Érezze, hogy szeretik.”

Ezután próbáld ki valakivel, akivel konfliktusod van. Figyeld meg, hogyan változik a hozzáállásod.

Kapcsolati háló térkép

Rajzolj egy kört a lap közepére: te vagy a központban.

Írd köré azokat, akikre érzelmileg, gyakorlatilag vagy például a tanulmányod során számíthatsz. Húzd alá azokat, akiket bármikor felhívhatsz, ha szükséged van rájuk. Ez segít tisztábban látni a saját támogatórendszeredet.



Forrás: Canva, 2025



HA FILMET NÉZNÉL...

Tizenkét dühös ember (12 Angry Men, 1957)

Egy esküdtszéki dráma, amely szinte teljes egészében a konfliktuskezelésről szól. A film megmutatja, hogyan változhatnak a vélemények, ha teret adunk az érveknek, türelemnek és empátiának.

Figyeld meg: Hogyan alakul át a vita pusztá veszekedésből valódi párbeszéddé?

Gondold át: Te hogyan reagálnál, ha egy csoportban mindenki másként gondolkodna, mint te?

Saját szavak (Freedom Writers, 2007)

Egy osztályközösségben jelentkező súlyos feszültségeket mutat be, ahol a konfliktusok megoldása végül párbeszéden és együttműködésen keresztül történik.

Figyeld meg: Hogyan változtatja meg a tanár a diákok konfliktushoz való hozzáállását?

Gondold át: Mit tanulhatsz ebből a történetből a közösségi konfliktusok konstruktív kezeléséről?



Holt költők társasága (Dead Poets Society, 1989)

Egy szigorú bentlakásos iskola diákjainak története, akik egy inspiráló tanár hatására felfedezik saját hangjukat és bátorságukat. A film drámai erővel mutatja be, milyen konfliktusokat szülhet az, ha a személyes szabadságvágy és az intézményi elvárások összeütköznek.

Figyeld meg: Hogyan változtatja meg a tanár hatása a diákok gondolkodását, és milyen következményekkel jár a szabadság keresése egy merev rendszerben?

Gondold át: Hogyan tudsz te úgy kiállni önmagadért, hogy közben vállald a konfliktusokat, de ne veszítsd el a kapcsolataidat sem?

Pokoli lecke (Sleepers, 1996)

A film négy fiú történetét követi, akik fiatalként szörnyű igazságtalanságot élnek át, és felnőttként kénytelenek szembenézni múltjukkal. A történet felveti, hogyan formálja a konfliktusok megélése az identitást, a bizalmat és a társas kapcsolatokat minőségét.

Figyeld meg: Hogyan hat a gyermekkorban átélt trauma a szereplők felnőttkori konfliktuskezelésére?



Gondold át: Te mit gondolsz, van-e olyan pont, ahol az igazság keresése felülírhatja a megbocsátást?

Tovább gondolva: Milyen erőforrásokat adhat a barátság és az összetartás a legnehezebb helyzetekben?



HA TOVÁBB OLVASNÁL...

- Acoba, E.F.(2024). Social support and mental health: The mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15, 1330720.
- Bar-Tal, D.(2013). *Introduction: Conflicts and social psychology*. In D. Bar-Tal (Ed.), *Intractable conflicts: Socio-psychological foundations and dynamics* (pp. 1–32). Cambridge University Press. <https://www.researchgate.net/publication/258145651>
- Barki, H., & Hartwick, J. (2004). Conceptualizing the construct of interpersonal conflict. *International Journal of Conflict Management*, 15(3), 216–244. <https://doi.org/10.1108/eb02291>
- Deutsch, M. (1973). *The resolution of conflict: Constructive and destructive processes*. Yale University Press.
- Kis, G. (2023). Az asszertív kommunikáció fejlesztése improvizációval. In L. Balázs (szerk.), *Fenntarthatóság a kommunikáció oktatásában* (pp. 137–146). Hungarovox Kiadó.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Berlin: Springer Publishing Company.
- Mészáros, A. (szerk.) (1997). *Az iskola szociálpszichológiai jelenségvilága*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Sasfy, Gy. Z. (2018). *Konfliktuskezelés, stresszkezelés*. Budapest: Dialóg Campus Kiadó.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In M. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189–214). Oxford University Press.
- Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*. Simon & Schuster.

2.3. Pszichológiai egyensúly és belső erőforrások

Volt már, hogy úgy érezted: minden rendben van körülötted, mégis belül zaklatott vagy? Vagy épp fordítva: kívül káosz, de te valahogy „tartod magad”? Ez a **pszichológiai egyensúly**: nem az, hogy mindig minden tökéletes, hanem hogy képes vagy megtalálni azt a belső stabil pontot, amihez vissza tudsz nyúlni. A mindennapokban ezt nevezzük **belső erőforrásnak**: amikor van benned valami, ami átsegít a nehézségeken. Ez lehet önismeret, önbizalom, kreativitás, humor vagy akár a barátaid támogatásának tudata. A jó hír, hogy ezek nem velünk született „adottságok”, hanem olyan készségek és szokások, amelyeket **fejleszteni lehet**. Kérdezd meg magadtól:

- Mi az, ami bennem van, és segít, hogy ne adjam fel?
- Mi az, amit még fejleszthetnék, hogy jobban bírjam a hétköznapi stresszt?
- Mi az, amit mások erősségemként látnak, de én nem is veszem észre magamban?

Ebben a fejezetben négy kulcstémát járunk körül: **önismeret, reziliencia, stresszkezelési stratégiák és a gondolatok – érzések tudatosítása**. Mindegyik arról szól, hogy hogyan lehet stabilabbá válni belül, hogy ne csak túlélj, hanem jól is érezd magad az egyetemi évek alatt.

2.3.1. Önismeret: mit tudunk önmagunkról, és mit nem?

TUDDAD?



Forrás: Canva, 2025

Az önismeret nem csak nagy szavak vagy pszichológiai tesztek kérdése. Egyszerűen arról szól, mennyire érted, hogy mi zajlik benned: a gondolataid, az érzéseid, a reakcióid. Kutatások szerint a magasabb önismeretű emberek jobb döntéseket hoznak, hatékonyabban kezelik a stresszt, és erősebb kapcsolataik vannak (Eurich, 2018; Sutton et al., 2015). Ugyanakkor sokszor azt hisszük, ismerjük magunkat, miközben rengeteg „vakfoltunk” van. Egy nagy nemzetközi vizsgálatban a résztvevők 95%-a azt gondolta magáról, hogy magas az önismerete, de valójában csak kb. 10–15%-uknál igazolták ezt a kutatók (Eurich, 2018).

TE HOGY CSINÁLOD?



Volt már, hogy úgy gondoltad: **„Én biztos jól reagálok stresszhelyzetben”**, aztán amikor tényleg odaért a vizsga, teljesen lefagytl? Vagy azt hitted, hogy „nyugodt típus” vagy, mégis minden apróság felidegesített, amikor kialvatlan voltál? Ezek mind azt mutatják, hogy az önismeret nem mindig egyezik az önképpel.

Gondolj bele: mik azok a helyzetek, ahol általában „megleped” magad? És van valaki a környezetemben, aki máshogy lát téged, mint ahogy te gondold?

PRÓBÁLD KI!



1. **Tükörgyakorlat:** minden este írd le 3 dolgot, amiben jól reagáltál aznap, és 1 dolgot, amit máshogy csinálnál legközelebb. Pár hét alatt kirajzolódik, mik az erősségeid és hol vannak a vakfoltok.
2. **Baráti visszajelzés:** kérdezz meg két barátot vagy csoporttársat: „Miben látsz erősnek? Miben kellene fejlődnöm?” Az ő nézőpontjuk rávilágíthat olyan dolgokra, amit te nem veszel észre.
3. **Érzelem-címkézés:** amikor erős érzést tapasztalsz (pl. idegesség, félelem), mondd ki: „**Most félek, mert...**” Ez segít tudatosítani, mi zajlik benned.



KIHÍVÁS

- Egy hétig vezess **önismereti naplót:** minden nap írd le, mikor éreztél magad jól, és mikor rosszul. Nézd meg, mi váltotta ki.
- Készíts „erőforrás-listát”: írd össze 5 dolgot, amiben szerinted jó vagy. A hét végén kérj másokat, hogy egészítsék ki a listát.
- Próbáld ki, milyen érzés, ha szándékosan kilépsz a komfortzónádból (pl. te vezetsz egy csoportos feladatot). Jegyezd fel, mit tanultál magadról közben.

HA FILMET NÉZNÉL...



Forrest Gump (1994)

Egy egyszerű, őszinte ember története, aki – minden akadály ellenére – rendkívüli életet él. A film igazi életigenlés, és megtanít arra, hogy önmagunk elfogadása a legnagyobb erő.

Figyeld meg: Hogyan alakítja Forrest élete a körülötte lévő embereket?

Gondold át: Mi az a „különlegesség” benned, amit érdekesebb szeretni, mint szégyellni?



Jó reggelt, Vietnam! (Good Morning, Vietnam. 1987)

Egy rádiós, aki humorával fényt hoz a háború közepébe. Lendületes, szórakoztató, mégis elgondolkodtató film az önazonosság és a szabadság erejéről.

Figyeld meg: Hogyan válik a humor a túlélés eszközévé?

Gondold át: Neked mi segít abban, hogy önmagad maradj nehéz helyzetekben?



A békés harcos útja (Peaceful Warrior, 2006)

Egy fiatal sportoló útja az önismeret felé, amelyben meg kell tanulnia másként tekinteni önmagára és a világra.

Figyeld meg: Mit tanul a főhős a kudarcokból és a veszteségekből?

Gondold át: Hogyan tudnád te is a jelenben való tudatos jelenlétet erőforrásként használni?



Az élet szép (La vita è bella, 1997)

Egy apa története, aki a humor és a szeretet erejével próbálja gyermekét megóvni a körülötte lévő borzalmaktól.

Figyeld meg: Hogyan alakítja át a szemlélet a túlélés esélyeit egy kilátástalan helyzetben?

Gondold át: Te milyen belső erőforrásra támaszkodsz, amikor nehéz helyzetbe kerülsz?



HA TOVÁBB OLVASNÁL...



- Eurich, T. (2018). *Insight: The surprising truth about how others see us, how we see ourselves, and why the answers matter more than we think*. Currency.
- Sutton, A., Williams, H. M., & Allinson, C. W. (2015). A longitudinal, mixed method evaluation of self-awareness training in the workplace. *European Journal of Training and Development*, 39(7), 610–627. <https://doi.org/10.1108/EJTD-04-2015-0029>
- Harrington, R., & Loffredo, D. A. (2010). Insight, rumination, and self-reflection as predictors of well-being. *Journal of Psychology*, 144(4), 339–357. <https://doi.org/10.1080/00223981003784036>

2.3.2. A reziliencia fejlesztése: hogyan leszünk ellenállóbbak?



TUDDAD?

A reziliencia a pszichológia egyik kulcsfogalma, amely az **alkalmazkodóképességet és a pszichés ellenálló erőt** jelenti. Nem arról van szó, hogy valakit nem érnek nehézségek, hanem arról, hogy képes **újra egyensúlyba kerülni** a megterhelő események után. Masten (2014) szerint ez a „hétköznapi varázslat”: olyan belső erőforrás, amely minden emberben megtalálható, és amelyet tudatos gyakorlással lehet erősíteni.

Donders (2022) hét tényezőt határozott meg, amelyek meghatározzák a reziliencia szintjét:

- Megbékélés a múlttal, érzelmi stabilitás
- Realista optimizmus
- Problémamegoldó képesség
- Képességek kamatoztatása
- Önfegyelem
- Tudatosság
- Egészséges kapcsolatok

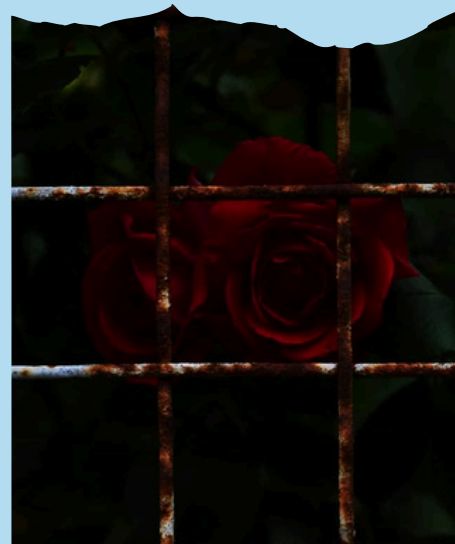
Kutatások szerint ezek a tényezők külön-külön is erősíthetők, és mind hozzájárulnak ahhoz, hogy egy hallgató hatékonyabban tudja kezelni a stresszt, elkerülje a kiégést, és kiegyensúlyozottabb életet éljen (Southwick & Charney, 2018; Turner, 2020).

TE HOGY CSINÁLOD?



Képzeld el: hétfőn elrontod a prezentációt. Szégyen, idegesség, rosszkedv. Kedden kiderül, hogy a lakótársad elfelejtett bevásárolni, így nincs vacsi. Szerdán vizsgázol, de előtte összeveszel a barátoddal/barátnőddel. Mit csinálsz ilyenkor?

- Lefekszel, és csak görgeted a TikTokot?
- Vagy inkább keresel valamit, ami erőt ad: egy beszélgetést, egy poént, egy új tervet?



Forrás: Berghauer Kincső Anna, 2020

Pontosan ez a reziliencia. Nem arról szól, hogy nem történnek rossz dolgok, hanem arról, hogy hogyan állsz talpra utánuk.

PRÓBÁLD KI! – 7 faktor a hétköznapiakban



1. Megbékélés a múlttal, érzelmi stabilitás

Történt már, hogy egy régi baklövés újra felugrott a fejedben, és újra végigélted a szégyent? Írj le róla három mondatot, majd fogalmazd át így: „Ez a helyzet megtanított arra, hogy...”. (Southwick & Charney, 2018)

2. Realista optimizmus

Egy vizsga előtt ne azt mondd: „Úgyis megbukok”, hanem így: „Nehéz lesz, de amit megtanultam, azt tudom, és ez elég lehet.” Ez a hozzáállás mérhetően csökkenti a stresszt és javítja a teljesítményt (Carver et al., 2010).

3. Problémamegoldó képesség

Amikor elakadsz, ne ragadj bele a „nem megy” érzésbe. Írj le három konkrét lépést, ami elmozdíthat. Lehet apróság is: „átolvasok két oldalt”, „felhívok egy csoporttársat”. (Connor & Davidson, 2003).

4. Képességek kamatoztatása

Gondolj a legutóbbi helyzetre, amit jól kezeltél. Mi volt benne a te erősséged (pl. humor, türelem, szervezés)? Írd fel, és dönts el, hogy a héten még egyszer tudatosan beveted. (Turner, 2020).

5. Önfegyelem

Nem nagy elhatározás kell, hanem mini-szokás. Például: „Este 11 után nem nyitom meg az Instát.” Az apró önfegyelmi lépések építik a hosszú távú rezilienciát (Duckworth & Gross, 2014).

6. Tudatosság

Ha erős érzésed van, nevezd meg. Ne csak azt mondd: „rossz kedvem van”, hanem pontosíts: „csalódott vagyok, mert nem sikerült időben beadni a feladatot.” Ez segít szabályozni az érzelmeket (Kabat-Zinn, 2013).

7. Egészséges kapcsolatok

Küldj üzenetet valakinek, akit szeretsz, de régen beszéltél vele. A társas támogatás a legerősebb védőfaktor a stressz ellen (Cohen & Wills, 1985).

KIHÍVÁS



- **7 nap – 7 faktor:** minden nap próbáld ki tudatosan az egyik tényezőt. Írj rövid jegyzetet róla: mit vettél észre?
- **Reziliencia-mix:** válassz ki kettőt (pl. humor + problémamegoldás), és kombináld őket egy helyzetben. Figyeld meg, mit ad hozzá.
- **Baráti reziliencia-challenge:** kérdezd meg egy barátodtól: „Te mit csinálsz, amikor minden összejön egyszerre?” – és tanuljatok egymástól.



HA FILMET NÉZNÉL...

Lelki ismeretek (Soul, 2020, animáció)

Zenés, színes és nagyon emberi mese arról, hogy mi ad értelmet az életnek. Egy film, ami egyszerre szórakoztat és mélyre visz.

Figyeld meg: Mi teszi igazán teljessé az életet?

Gondold át: Neked melyik apró hétköznapi öröm adja a legtöbb erőt?



A boldogság nyomában (The Pursuit of Happyness, 2006)

Egy apa kitartásának története, aki minden nehézség ellenére sem adja fel. A film a reziliencia és az önmagunkba vetett hit erejét mutatja.

Figyeld meg: Hogyan talál erőt a főhős, amikor úgy tűnik, minden ellene van?

Gondold át: Mi volt életedben az a helyzet, amikor a kitartásod segített továbbmenni?

A szoba (Room, 2015)

Egy anya és gyermeke évekig élnek bezárva, majd kiszabadulva újra fel kell építeniük az életüket.

Figyeld meg: Hogyan küzd meg a két szereplő a trauma feldolgozásával?

Gondold át: Milyen erőforrásokat hívnál elő magadban, ha egy élethelyzet teljesen felforgatná a megszokott világodat?



Oroszlán (Lion, 2016)

Egy kisfiú elveszíti családját Indiában, majd felnőttként hosszú út során próbálja megtalálni gyökereit. A film egyszerre szól a túlélésről, a kitartásról és az identitás kereséséről.

Figyeld meg: Hogyan segíti a múlt feldolgozása a főhőst abban, hogy újra egyensúlyba kerüljön?

Gondold át: Te hogyan keresel kapaszkodót a saját múltadból, amikor nehézségekkel szembesülsz?



HA TOVÁBB OLVASNÁL...

- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Press.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges* (2nd ed.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108349245>
- Turner, M. (2020). Resilience in university students: The role of coping and social support. *Journal of Further and Higher Education*, 44(5), 707–719. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2019.1576859>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Donders, P. Ch. (2022). Reziliencia: Hogyan fejlesszük lelki ellenálló képességünket, és előzzük meg a kiégést? Harmat Kiadó.

2.3.3. Stresszkezelési stratégiák: reaktív vs. proaktív hozzáállás



TUDTAD?

A stresszkezelésben nemcsak az számít, *hogy* mennyi feszültség ér, hanem az is, *hogyan* reagálsz rá. A pszichológiában két alapvető stratégiát különböztetünk meg:

- **Reaktív stratégia:** akkor lépsz, amikor a stressz már teljes erővel jelen van. Ez gyakran gyors, „tűzoltó” reakció, ami rövid távon enyhíthet, de hosszabb távon kimerít. Példa: a vizsga előtti utolsó éjszakán próbálsz bepótolni mindent, vagy akkor keresel segítséget, amikor már teljesen túlterhelt vagy.
- **Proaktív stratégia:** előre számolsz a lehetséges nehézségekkel, és stratégiákat dolgozol ki a kezelésükre. Ez nem a stressz elkerülését jelenti, hanem azt, hogy felkészülten vágsz bele. Példa: hetekre beosztod a tanulást, vagy előre kigyakorlod a prezentációd.



Forrás: Canva, 2025

A kutatások azt mutatják, hogy a proaktív hozzáállás szoros összefüggést mutat a jobb érzelmi stabilitással, magasabb önhatékonyság-érzettel és alacsonyabb kiégéskockázattal (Greenglass, 2002; Schwarzer & Taubert, 2002). Egyetemistáknál különösen fontos, mert a vizsgaidőszak, a több határidő vagy a kollégiumi élet kiszámíthatatlan helyzetei komoly terhelést jelentenek. Gan, Hu és Zhang (2007) kimutatták, hogy azok a hallgatók, akik tudatosan proaktív stratégiákat alkalmaztak (pl. tanulási terv, társas támogatás keresése), kisebb szorongást és jobb alkalmazkodást éltek meg az első egyetemi évben.



TE HOGY CSINÁLOD?

- Ha közeleg a vizsga, inkább utolsó pillanatban rohansz neki, vagy előre beosztod a tanulást?
- Ha konfliktus van a lakótársaddal, azonnal rávágod a választ, vagy előbb átgondolod, mit szeretnél mondani?
- És ha tudod, hogy jövő héten három beadandó is lesz: előre tervezel, vagy majd „valahogy lesz”?

PRÓBÁLD KI!



- 1. „Vizsgapróba” előre:** mielőtt vizsgázol, írd fel három kérdést, amit szerinted biztosan megkérdezhetnek. Válaszolj rájuk hangosan. Ez csökkenti a vizsga előtti szorongást.
- 2. Határidő-bontás:** ha nagy beadandód van, oszd három részre: anyaggyűjtés, kidolgozás, végső átnézés. Írd be a naptáradba a részhatárokat. Sokkal kezelhetőbb lesz, mint egyetlen óriási feladat.
- 3. Konfliktus-szünet:** ha vitába keveredsz, és érzed, hogy mindjárt felrobbansz, mondd: „Adj 5 percet, és folytassuk.” Ez időt ad a higgadtabb reakcióra.

4. Stressz-zseblista: írd össze három dolgot, ami gyorsan levezet nálad (pl. 10 guggolás, kedvenc zene, hideg vizes arcmosás). Amikor stressz tör rád, elő a listával!

5. Reggeli puffer-idő: indulás előtt hagyj 10 percet, amikor csak ülsz és átgondolod a napot. Meglepően sokat számít, ha nem rohanással kezded.

6. Energiahordó gyakorlat

Rajzolj egy nagy hordót. Írd vagy rajzold bele, mik azok a dolgok, amik mostanában leszívják az energiádat (pl. túl sok tanulás, kevés alvás, határidők). Majd színezd vagy töltsd fel a hordót azokkal, amik erőt adnak (pl. zenehallgatás, séta, barátokkal beszélgetés, sport). Válassz ki legalább egy feltöltő dolgot, amit a héten biztosan megteszel.

PRÓBÁLD KI (EXTRA)!



Gyors izomrelaxáció

Ha úgy érzed, teljesen feszült vagy, de nincs időd hosszabb relaxációra, próbáld ki ezt a rövid gyakorlatot! A módszer lényege, hogy először megfeszíted az izmokat, majd elengeded őket – ezzel segíted a testedet és az elmédet a megnyugvásban.

1. Ülj le kényelmesen, vagy feküdj le egy csendes helyen.
2. Szorítsd ökölbe a kezed pár másodpercre, majd engedd el. Figyeld meg a különbséget!
3. Feszítsd meg a karjaidat és mellkasodat, majd lassan lazítsd el.
4. Haladj végig a tested izmain – kar, láb, has, arc – mindenhol feszíts pár másodpercig, majd engedd el.
5. Vegyél mély levegőt, sóhajts nagyot, majd hagyd, hogy tested elnehezüljön.

Már egyetlen kör is oldja a feszültséget, de többszöri ismétléssel még hatékonyabb lehet – például vizsga előtt vagy egy stresszes nap közben (Pál et al., 2022).



KIHÍVÁS

- **Proaktív 24 óra:** egy teljes napra tervezd előre mindent (tanulás, étkezés, pihenőidők). Figyeld meg, mennyivel nyugodtabb vagy.
- **Reaktív radar:** egy hétig figyeld meg, mikor kaptad magad azon, hogy már csak „tűzoltottál”. Gondold át: mi lett volna a proaktív változat?
- **Csoportos tippek:** kérdezd meg három csoporttársadtól, ők hogyan készülnek vizsgára. Válassz ki egy módszert, amit kipróbálsz.



HA FILMET NÉZNÉL...

Good Will Hunting (1997)

A főszereplő génusz, mégis reaktív módon menekül a problémái elől, míg a terápia során új lehetőségek nyílnak meg előtte.

Figyeld meg: Hogyan változik a főhős hozzáállása a konfliktusaihoz és a stresszhez?

Gondold át: Mikor tudtál te is szembenézni egy nehéz helyzettel úgy, hogy előre gondolkodtál, nem csak reagáltál?

Truman Show (The Truman Show, 1998)

Egy ember rájön, hogy egész élete manipulált valóság, és választania kell: marad reaktív sodródásban, vagy proaktívan kilép és átveszi az irányítást.

Figyeld meg: Hogyan mutatja a film a döntés pillanatát, amikor a reaktívból proaktív szemléletbe vált valaki?

Gondold át: Volt-e már olyan helyzeted, amikor ki kellett lépned a megszokottból, hogy valóban a saját életedet éld?



Így neveld a sárkányodat (How to Train Your Dragon, 2009, animáció)

Egy fiú és egy sárkány barátsága, amely megtanít arra, hogy legyőzhetjük a félelmeinket. Melegszívű, inspiráló történet, ami után kicsit bátrabbnak érzed magad.



Figyeld meg: Hogyan változik a főszereplő, amikor szembenéz a félelmeivel?

Gondold át: Te melyik félelmeddel szeretnél így megbarátkozni?



HA TOVÁBB OLVASNÁL...

- Greenglass, E. R. (2002). Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges* (pp. 37–62). Oxford University Press.

- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges* (pp. 19–35). Oxford University Press.
- Gan, Y., Hu, Y., & Zhang, Y. (2010). Proactive and preventive coping in adjustment to college. *The Psychological Record*, 60(4), 643–658. <https://doi.org/10.1007/BF03395737>
- Greenglass, E. R., & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and well-being: Testing for mediation. *European Psychologist*, 14(1), 29–39. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.29>
- Pál, K. D., & Sas, E. K. (2022). Mentális elsősegély napló – Stresszkezelési eszköztár kezdőknek és haladóknak. Kulcslyuk Kiadó.

2.3.4. A gondolataink és érzéseink tudatosítása (mentális önszabályozás)



TUDDAD?

A pszichológia szerint nemcsak az számít, mi történik velünk, hanem az is, **hogyan értelmezzük és hogyan reagálunk rá**. A gondolataink gyakran automatikusan, gyorsan születnek, és közvetlen hatással vannak az érzéseinkre és viselkedésünkre (Beck, 2011). Például: ha egy vizsga előtt arra gondolsz, hogy **„Úgysem fog menni”**, szorongás és feszültség jelenik meg. Ha viszont azt mondd magadnak: **„Felkészültem, megpróbálom a legjobbat”**, ugyanaz a helyzet kevésbé lesz nyomasztó. Az érzelmek tudatosítása és szabályozása a **mentális önszabályozás** alapja.

A tudatos jelenlét (mindfulness) gyakorlatai segíthetnek abban, hogy felismerjük a gondolatainkat és érzéseinket, és ne sodródjunk automatikusan velük (Kabat-Zinn, 2013). Egy narratív áttekintés szerint az egyetemisták arról számoltak be, hogy a mindfulness-alapú gyakorlatok – például az önreflexió és az érzelencímkezés – segítettek csökkenteni a szorongást és javítani a koncentrációt (Bamber & Schneider, 2022).

TE HOGY CSINÁLOD?



- Amikor elrontasz egy prezentációt, mit mondasz magadnak utána: „Teljesen béna vagyok” vagy „Legközelebb jobban fog menni”?
- Ha érzed, hogy dühös vagy, azonnal kimondod, ami a szádban van – vagy próbálsz előbb megnevezni, mit érzel pontosan?
- Volt már, hogy egy gondolatod egész napra rányomta a bélyegét a hangulatodra?



PRÓBÁLD KI!

1. **STOP-technika:** amikor elkap egy negatív spirál (pl. „úgysem sikerül”), állj meg, mond ki magadban: *STOP!*, vegyél egy mély levegőt, és válassz ki egy realisabb gondolatot (pl. „felkészültem, van esélyem”).
2. **Gondolatnapló röviden:** egy stresszes helyzet után írd le három oszlopba: *Mit gondoltam? Mit éreztem? Mi történt valójában?* Ez segít látni, hogy a gondolat nem mindig egyenlő a valósággal.
3. **Érzelemcímkézés:** naponta kétszer állj meg, és nevezd meg pontosan, mit érzel (pl. nem csak „rossz kedv”, hanem „csalódottság” vagy „izgatottság”). A pontos megnevezés már önmagában csökkenti az intenzitást.
4. **1 perc jelenlét:** csukd be a szemed, és egy percre figyelj a légzésedre. Ha jönnek gondolatok, csak vedd észre őket, és engedd el. Ez edzi a tudatos jelenlétet.
5. **Pozitív áthangolás:** mielőtt vizsgára mész, írd le három erősségedet (pl. „jó a memóriám”, „rendszeresen készültem”, „kitartó vagyok”), és ezekre figyelj a stresszforrás helyett.

KIHÍVÁS



- **3 nap – 3 gondolat:** három napon át figyeld meg, melyik visszatérő gondolatod szokott a legtöbb feszültséget okozni. Írj mellé egy realisabb alternatívát.
- **Érzelemi színek:** válassz színeket különböző érzelmekhez (pl. piros = düh, kék = nyugalom, sárga = öröm), és a nap végén rajzolj egy gyors „érzelemkört” a domináns színnel. Ez egyszerű, mégis tudatosító gyakorlat.

- **Mentális szünet:** amikor tanulás közben előnt a szorongás érzete, állj fel 2 percre, igyál vizet, és mondd ki: „Ez egy múló érzés, és képes vagyok tovább haladni.” vagy „Most szorongást érzek, de ez csak a jelen pillanat, és tovább tudok lépni.”

HA FILMET NÉZNÉL...



Agymanók (Inside Out, 2015, animáció)

Vidám, színes és mégis mély film arról, hogy minden érzelem fontos. Tökéletes, ha szeretnéd jobban megérteni önmagad.

Figyeld meg: Hogyan dolgozik össze az öröm és a szomorúság?

Gondold át: Melyik érzelmedet nehéz leginkább elfogadnod?



Amélie csodálatos élete (Le Fabuleux Destin d'Amélie Poulain, 2001)

Egy fiatal lány története, aki apró örömkben találja meg a boldogságot – és másoknak is segít ebben. Bájos, különleges, inspiráló film.

Figyeld meg: Hogyan változik Amélie élete, amikor másokra kezd figyelni?

Gondold át: Te mikor szoktad észrevenni a mindennapok kis csodáit?

Az utolsó samuráj (The Last Samurai, 2003)

Egy amerikai katona története, aki megtanulja uralni indulatait és megérteni saját belső világát.



Figyeld meg: Hogyan változik a főhős önszabályozása a káoszból a fegyelmezettség felé?

Gondold át: Mi segít neked abban, hogy feszült helyzetekben higgadt maradj?

Pi élete (Life of Pi, 2012)

Egy hajótörött fiú története, aki belső világát és képzeletét hívja segítségül a túléléshez.

Figyeld meg: Hogyan segíti a képzelet és az érzelmek átkeretezése a megküzdésben?

Gondold át: Te hogyan tudod a fantáziádat vagy a kreativitásodat erőforrásként használni?

HA TOVÁBB OLVASNÁL...



- Beck, J.S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Dell.
- Bamber, M.D., & Schneider, J.K. (2022). College students' perceptions of mindfulness-based interventions: A narrative review of the qualitative research. *Current Psychology*, 41, 667–680. DOI:10.1007/s12144-019-00592-4

2.4. A spirituális dimenzió és a lelki harmónia

Volt már olyan élményed, hogy egy nehéz helyzetben belső erőt találtál, vagy hogy egy apró pillanat – egy jó szó, egy szép naplemente, egy csendes ima – mély békét és nyugalmat adott? A spirituális dimenzió a mindennapokon túlmutató tapasztalatokról szól: arról, hogyan találunk értelmet, irányt és harmóniát az életünkben. Lehet ez vallásos hit, de lehet belső értékek, célok vagy a természethez fűződő kapcsolat is. A lényeg, hogy kapaszkodót és erőforrást adjon.



TUDDTAD?

A spirituális dimenzió a pszichológia szerint olyan belső erőforrás, amely segít értelmet találni az életben, kapcsolatot teremteni önmagunkkal, másokkal és valami nálunk nagyobbbal (Saad, De Medeiros & Mosini, 2017). A spirituális élmények, értékek és gyakorlatok nemcsak a vallásos hithez köthetők, hanem a személyes értékekhez, életcélokhoz, a természethez vagy a közösséghez is. Kutatások szerint a spiritualitás és a vallásosság pozitívan járulhatnak hozzá a pszichológiai jólléthez: csökkenthetik a szorongást, növelhetik a rezilienciát, és segíthetnek a krízisek feldolgozásában (Pargament, 2013; Koenig, 2012). Az értelmet adó életcélok pedig a mentális egészség egyik legfontosabb védőfaktorai: Viktor Frankl (1985/2006) hangsúlyozta, hogy az ember akkor képes elviselni a legnehezebb körülményeket is, ha talál bennük értelmet. A hála és a megbocsátás pszichológiai vizsgálatai szintén megerősítik: ezek a gyakorlatok növelik a pozitív érzelmeket, csökkentik a depressziót és erősítik a kapcsolatok minőségét (Emmons & McCullough, 2003; Worthington, 2006).

TE HOGY CSINÁLOD?



- Volt már olyan, hogy vizsgaidőszak közben azon kaptad magad: „*Mi értelme ennek az egésznek?*” – és kerested, mi adhat irányt és célt?
- Érezted már, hogy egy apró dolog – egy barát üzenete, egy jó beszélgetés, egy nyugodt séta – sokkal jobban helyrerakott, mint a teljes nap tanulás?
- Hogyan viszonyulsz a valláshoz vagy spirituális gyakorlatokhoz? Van, hogy erőt ad egy ima, egy szertartás vagy akár csak pár perc csend?
- Könnyen ki tudod mondani valakinek, hogy „köszönöm”, amikor segít? És mi történik veled, amikor egy régi sérelem újra eszedbe jut: el tudod engedni, vagy inkább tovább hordozod?

Mit jelent a spiritualitás a modern világban?

A modern pszichológia szerint a spiritualitás nem kizárólag vallásos gyakorlat: inkább az élet értelmének, összefüggéseinek keresése. Lehet ez egy közösséghez tartozás élménye, a természethez való mély kapcsolódás, vagy egyszerűen az, hogy tudatosan követjük belső értékeinket. A lényeg, hogy erőforrást adjon, és segítsen megőrizni a lelki egyensúlyt (Saad et al., 2017).

Értelmet adó életcélok keresése

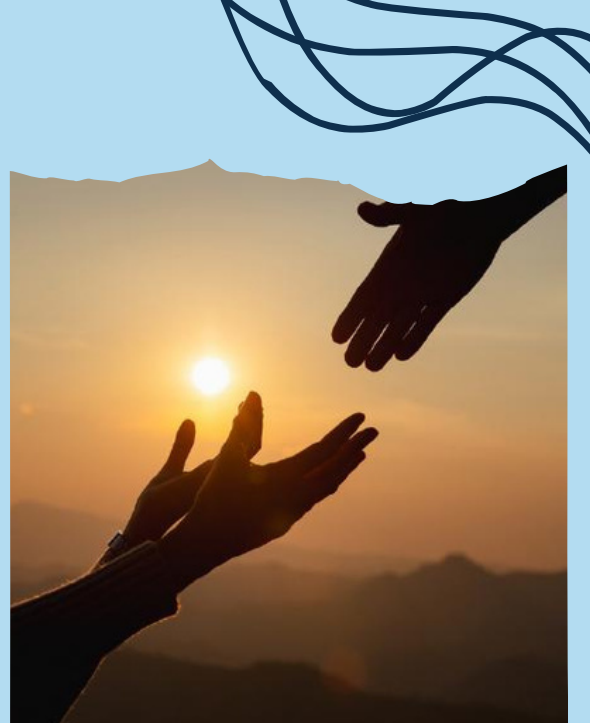
Az életcél olyan, mint egy iránytű: segít eligazodni a bizonytalanságban. Hallgatóként ez lehet a diploma megszerzése, egy hivatás megtalálása, vagy akár rövidebb távú célok: sikeres félév, új barátságok, önfejlesztés. A holokauszt túlélő Frankl (1985/2006) hangsúlyozza: az élet értelme nem előre készen adott, hanem mi magunk találjuk meg a cselekedeteinkben.

Vallásos hit

A vallásos hit sok ember számára a spiritualitás egyik legerőteljesebb formája. A hittel járó gyakorlatok – ima, meditáció, közösségi szertartások – bizonyítottan csökkentik a szorongást és támogatják a belső stabilitást (Koenig, 2012; Pargament, 2013). A vallás közösségi dimenziója pedig társas támogatást ad, ami szintén fontos védőfaktor a lelki egészségben.

A hála és megbocsátás pszichológiai hatásai

A hála rendszeres gyakorlása növeli a pozitív érzelmeket, javítja a kapcsolatok minőségét, és csökkenti a depresszió kockázatát (Emmons & McCullough, 2003). A megbocsátás pedig lehetőséget ad arra, hogy ne cipeljük tovább a harag és a sérelem súlyát: ez nem felejtést vagy igazolást jelent, hanem felszabadulást és továbblépést. A kutatások szerint a megbocsátó emberek kiegyensúlyozottabbak, és jobban alkalmazkodnak a stresszhez (Worthington, 2006).



Forrás: Canva, 2025



PRÓBÁLD KI!

1. Hálanapló írása: minden este írd le három dolgot, amiért aznap hálás vagy. Lehet kicsi dolog is: egy baráti üzenet, egy finom ebéd, egy sikeres prezentáció. Néhány hét után észreveheted, hogy tudatosabban veszed észre a pozitív pillanatokat.

2. Értékek és életcélok tisztázása – reflektív gyakorlat: ülj le 10 percre, és írd össze az öt legfontosabb értéket, amely szerint szeretnél élni (pl. tudás, barátság, segítség, szabadság, fejlődés). Ezután gondold át: milyen konkrét céljaid kapcsolódnak ezekhez? Hogyan tudsz lépéseket tenni feléjük a következő hónapban?

KIHÍVÁS



- **Hála-kihívás:** egy héten keresztül minden nap fejezd ki szóban is a háládat valakinek. Figyeld meg, hogyan hat rád és a kapcsolatodra.
- **Értelmes apró cél:** tűzz ki egy kisebb célt a héten (pl. egy új szokás kipróbálása), és kapcsolódj valamelyik alapértékedhez.
- **Megbocsátás-reflexió:** gondold át, van-e valaki, akivel rendezetlen kapcsolatod van. Írj levelet – ha nem is küldöd el –, amelyben kifejezed a megbocsátás szándékát.

HA FILMET NÉZNÉL...



Az angol beteg (The English Patient, 1996)

Egy háborús környezetben játszódó történet a szerelemről, emlékezetről és megbékélésről.

Figyeld meg: Hogyan jelenik meg a filmben a múlt feldolgozása és a belső béke keresése?

Gondold át: Te hogyan tudsz elengedni egy régi sebet vagy veszteséget?

A szív hídjai (The Bridges of Madison County, 1995)

Egy rövid, de mély kapcsolat története, amelyben a szereplők újra felfedezik saját vágyaikat és értékeiket.

Figyeld meg: Hogyan ábrázolja a film a választás, a felelősség és a belső harmónia dilemmáját?

Gondold át: Volt-e olyan élményed, ami rövid volt, mégis maradandóan formált?

Hét élet (Seven Pounds, 2008)

Egy férfi története, aki mások megsegítése által talál értelmet a saját életében.

Figyeld meg: Hogyan válhat az önfeláldozás belső béke forrásává?

Gondold át: Te miben találsz értelmet: adásban, mások támogatásában vagy a saját céljaid követésében?

Vándorút (The Way, 2010)

Egy apa zárandokútja fia emlékére, amely során a gyász feldolgozása mellett mély spirituális tapasztalatokat él meg.

Figyeld meg: Hogyan segíti az út a belső béke és az értelem megtalálását?

Gondold át: Te hogyan kapcsolódsz a természethez vagy az utazáshoz, mint lelki tapasztalathoz?

HA TOVÁBB OLVASNÁL...



- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Frankl, V. E. (2006). *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*. In: *Logoterápia és egzisztencia-analízis..* Budapest: Jel Kiadó. (Eredeti mű 1985) <https://www.logoterapia.hu/files/evonyv15.pdf>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Pargament, K. I. (2013). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Saad, M., De Medeiros, R., & Mosini, A. C. (2017). Are we ready for a true biopsychosocial– spiritual model? The many meanings of “spiritual” . *Medicines*, 4(4), 79. <https://doi.org/10.3390/medicines4040079>
- Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. Routledge.

3. MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK ÉS GYAKORLATOK A MINDENNAPOKBAN

Gondolj egy stresszes helyzetre: vizsga előtt vagy, késik a beadandód, vagy egyszerűen túl sok minden zúdult rád egy nap alatt. Ilyenkor vajon mit csinálsz először? Elkezdesz tervezni? Edzeni mész? Vagy inkább legyintesz, hogy „úgysem tudok változtatni rajta”? A pszichológia szerint ezek mind megküzdési módok – stratégiák, ahogyan a mindennapi nehézségekre reagálunk. Van, aki a problémát akarja megoldani, más inkább az érzéseit kezeli, megint más pedig megtanulja elfogadni azt, amin nem tud változtatni. Már tudjuk, a kutatások szerint nem is az a kérdés, hogy *van-e stressz az életünkben*, hanem az, hogy hogyan reagálunk rá.



TUJTAD?

A megküzdési módokat a szakirodalom két nagy csoportra osztja (Dávid et al., 2014; Folkman és Lazarus, 1980; Folkman, 2011)

- A **problémafókuszú megküzdés** akkor segít, ha a helyzet ténylegesen alakítható. Ilyenkor stratégiák lehetnek például a tanulási terv készítése, a nagyobb feladatok kisebb egységekre bontása, vagy a segítségkérés egy társunktól. Ezek növelik a kontroll érzését, és bizonyítottan csökkentik a distresszt (Lazarus & Folkman, 1984/2011).
- Ha a helyzetet közvetlenül nem tudjuk megváltoztatni, akkor lép be az **érzelemfókuszú megküzdés**, amely az érzelmek szabályozására összpontosít. Ilyen lehet a sport, a relaxáció, a baráti beszélgetés vagy akár a humor. Hallgatók körében végzett vizsgálatok igazolják, hogy az érzelemfókuszú stratégiák – például a társas támogatás keresése – mérséklék a szorongást és a depressziós tüneteket (Al-Dubai, Al-Naggar, Alshagga & Rampal, 2011; Oláh, 2005).

Fontos tudni, hogy nem minden megküzdési mód előnyös hosszú távon. A **maladaptív stratégiák**, mint a halogatás, a tagadás vagy a túlzott elkerülés, rövid ideig csökkenthetik ugyan a feszültséget, de tartósan károsak lehetnek a teljesítményre és a jóllétre (Billings & Moos, 1981; Kulcsár, 2005).

Az **adaptív stratégiák** viszont – például a pozitív átkeretezés vagy a társas támogatás bevonása – hosszabb távon erősítik a rezilienciát, és védelmet nyújtanak a túlzott distressz ellen (Folkman & Moskowitz, 2004; Oláh, 2005).

Az egyetemi lét tele van kihívásokkal: vizsgák, határidők, új kapcsolatok, önállóság. Mindez gyakran vezet stresszhez és lelki hullámvölgyekhez. A legfrissebb kutatások szerint azonban több olyan belső erőforrás van, amely segíthet megőrizni a lelki egyensúlyt.

Tudatos jelenlét (mindfulness) – A jelenben maradás gyakorlata csökkenti a szorongást, erősíti a koncentrációt, és segít abban, hogy ne vesszünk el a múltban vagy a jövő miatti aggodásban (az előzőekben részletesebben olvashattál róla).

Digitális detox – A tudatos digitális szünetek (pl. közösségi média használat szüneteltetése) igazoltan csökkentik a depresszív tüneteket és elősegítik az érzelmi szabályozást. Egy átfogó szakirodalmi áttekintés szerint a digitális detox hatékonynak bizonyult a depresszió mérséklésében, ugyanakkor az életelégedettség, a stressz és a mentális jóllét egyéb mutatói nem mutattak jelentős változást (Ramadhan et al., 2024).

Segítségkérés – A hallgatói lét során teljesen normális, ha időnként túlterheltnek érzed magad. Fontos tudni, hogy nem gyengeség, hanem bátorság segítséget kérni: barátoktól, oktatóktól vagy szakembertől. Lapozz a kalauz elejére, ott láthatod az elérhetőségeinket, kereshetsz minket bizalommal.

PRÓBÁLD KI!



1. Írj le minden este három dolgot, amiért hálás vagy az adott napban.
2. Állj meg a nap folyamán, és figyeld meg a természetet, embereket.
3. Válassz ki napi 1-2 órát, amikor tudatosan félreteszed a telefonodat. Figyeld meg, hogyan változik a hangulatod és a figyelmed.
4. Írj össze három mondatot, amit akkor mondhatnál, ha túlterheltnek érzed magad. Például: „Most nehéz időszakom van, jólesne, ha meghallgatnál.”

Egy héten keresztül minden nap válassz ki **egy apró adaptív megküzdési stratégiát** a fentiek közül, és figyeld meg a hatását. A hét végén írd le: melyik gyakorlat segített a legtöbbet a lelki egyensúlyod megtartásában. Így megtalálod a saját, személyre szabott „túlélőkészletedet” a mindennapokra.

PRÓBÁLD KI (EXTRA)!



Gyors és mélyebb relaxációs technikák

Gyorsrelaxáció (villámrelaxáció)

Ha csak pár perced van, de szeretnél ellazulni, válassz egy csendesebb helyet, ülj vagy állj kényelmesen, és kövesd a lépéseket: szorítsd ökölbe a kezéd, feszítsd meg a karod, majd fokozatosan vond be az egész tested. Tartsd ki 10–15 másodpercig, majd hirtelen engedd el. Figyeld meg, ahogy a feszültség kiáramlik a testedből – már egy kör is sokat segíthet a stressz oldásában.

Progresszív izomrelaxáció

Ha több időd van, próbáld ki a mélyebb relaxációt. Keress egy nyugodt helyet, helyezkedj el ülve vagy állva, vegyél néhány lassú, mély lélegzetet, majd feszítsd meg, és engedd el sorban az izomcsoportjaidat (kéz, kar, láb, törzs). A tudatos váltás a feszültség és a lazítás között segít megtapasztalni a különbséget, és mélyebb nyugalmat ad. Mindkét módszer rendszeres gyakorlással erősíti az érzelemszabályozást, csökkenti a szorongást, és támogatja a testi-lelki regenerációt (Pál et al., 2022).



KIHÍVÁS

Öt érzék kihívás

Amikor zaklatott vagy feszült vagy, néha nehéz a gondolatokon keresztül megnyugodni. Ilyenkor segíthet, ha a testedet és az érzékszerveidet hívod segítségül. Az érzékek bevonásával tudatosan visszahozhatod magad a jelenbe, és ezzel csökkentheted a szorongást. Próbáld ki, melyik érzéked segít neked a legjobban a megnyugvásban!

Látás

- Nézd meg a kedvenc fényképedet, amihez szép emlék köt.
- Kapcsolj fel egy meleg fényű lámpát, vagy gyújts meg egy gyertyát.
- Menj ki a szabadba, és figyeld meg a természet részleteit (felhők, fák, csillagok).

Hallás

- Hallgass nyugtató zenét vagy természet-hangokat (madárcsicsergés, tenger morajlás).
- Engedd, hogy körülvegyen a csend.
- Készíts saját lejátszási listát a „megnyugvás zenéiből”.

Szaglás

- Szagolj meg egy kellemes illatot (pl. illóolaj, parfüm, friss kávé, gyümölcs).
- Menj ki a szabadba, és szívd be a friss levegőt.
- Vegyél elő valamit, amihez pozitív emlék kötődik az illata miatt (pl. kedvenc parfüm).

Ízlelés

- Kóstolj meg tudatosan egy falat ételt vagy italt – lassan, minden ízt megfigyelve.
- Igyál megnyugtató meleg italt (tea, kakaó).
- Próbálj ki valami újat – egy szokatlan ízt vagy ételt.

Tapintás

- Burkolózz be egy puha takaróba.
- Öleld meg magad, vagy kérj ölelést valakitől.
- Simíts végig valami kellemes tapintású anyagon (pl. sál, párna, plüss).



Forrás: Berghauer Kincső Anna, 2020

Variálhatod is:

Egy héten át minden nap válassz ki egy érzékszervet, és próbálj ki belőle legalább egy megnyugtató tevékenységet. A hét végén írd le, melyik vált be leginkább, és hogyan változott a közérzeted!

HA FILMET NÉZNÉL...



Egy kutya négy élete (A Dog's Purpose, 2017)

Egy kutya szemén keresztül láthatjuk, mit jelent hűség, szeretet és az újrakezdés lehetősége. Szívhez szóló, mégis könnyen befogadható film arról, hogyan segíthet egy társ állandó jelenléte abban, hogy mi emberek is erősebbek legyünk.



Figyeld meg: Hogyan tanítja a kutya a gazdát szeretetre, kitartásra és elengedésre?

Gondold át: Te kitől kaptál olyan feltétel nélküli szeretetet, ami segített átvészelni nehéz időszakokat?

Legyetek jók, ha tudtok (State buoni se potete, 1984)

Egy karizmatikus pap és a köré gyűlt gyerekek története, amely a közösség erejéről szól. Megható és felemelő film arról, hogyan formálhatja az együttlét és a szeretet az emberi életet.

Figyeld meg: Hogyan ad a közösség tartást és erőt a gyerekeknek?

Gondold át: Neked melyik közösség volt erőforrás a nehezebb időszakaidban?



Az igazi csoda (Wonder, 2017)

Egy kisfiú története, aki születési rendellenessége ellenére bátorsággal és szeretettel tanítja meg környezetét az elfogadásra. Fájdalmas és mégis felemelő történet az empátia erejéről.



Figyeld meg: Hogyan változnak a szereplők a fiú kitartásának és bátorságának hatására?

Gondold át: Volt-e olyan élményed, amikor az elfogadás új minőséget hozott egy kapcsolatodba?



HA TOVÁBB OLVASNÁL...

- Al-Dubai, S. A. R., Al-Naggar, R. A., Alshagga, M. A., & Rampal, K. G. (2011). Stress and coping strategies of students in a medical faculty in Malaysia. *The Malaysian Journal of Medical Sciences*, 18(3), 57–64.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2), 139–157. <https://doi.org/10.1007/BF00844267>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Folkman, S. (Ed.). (2011). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford University Press.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239.

- Kolhe, D., & Naik, A. R. (2025). Digital detox as a means to enhance eudaimonic well-being. *Frontiers in Human Dynamics*, 7. <https://doi.org/10.3389/fhumd.2025.1572587>
- Kulcsár, Zs. (2005). *Egészségpszichológia*. Budapest: Osiris.
- Dávid, I. & Fülöp, M. & Pataky, N. & Rudas, J. (2014). *Stressz, megküzdés, versengés, konfliktusok*. (2011). Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége. ISSN2062-5936
https://tehetseg.hu/sites/default/files/konyvek/geniusz_34_net.pdf
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984/2011). *Stressz, appraisal, megküzdés*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Oláh, A. (2005). *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Budapest: Trefort Kiadó.
- Pál, K. D., & Sas, E. K. (2022). *Mentális elsősegély napló – Stresszkezelési eszköztár kezdőknek és haladóknak*. Kulcslyuk Kiadó.
- Ramadhan, R. N., Rampengan, D. D., Yumnaniha, D. A., Setiono, S. B., Tjandra, K. C., Ariyanto, M. V., Idrisov, B., & Empitu, M. (2024). Impacts of digital social media detox for mental health: A systematic review and meta-analysis. *Narra J*, 4(2), e786–e786. <https://doi.org/10.52225/narra.v4i2.786>

4. KRÍZISEK ÉS KIHÍVÁSOK KEZELÉSE

Biztosan tapasztaltad már, hogy az élet nem mindig kiszámítható: vannak váratlan helyzetek, amelyek megráznak, kibillentenek a megszokott kerékvágásból. Lehet ez egy kudarc a vizsgán, egy csalódás egy kapcsolatban, egy betegség – vagy nagyobb közösségi szinten a háború és a bizonytalanság. Ilyenkor érezzük igazán, mennyire fontosak a belső erőforrásaink, a kapcsolataink, és az, hogyan tudjuk kezelni a nehézségeket.

A krízis görög szó, jelentése fordulat vagy válság. Életünk során mindannyian találkozunk vele: lehet személyes, családi vagy társadalmi szinten megélt nehézség. Ilyenkor az addig bevált megoldási módjaink csődöt mondanak, és új utakat kell keresnünk. Erikson szerint a fejlődésünket is kísérik ilyen szakaszok, Caplan pedig rámutatott, hogy krízishelyzetben átmenetileg kibillenünk a lelki egyensúlyunkból. A válság azonban nem csak veszély, hanem lehetőség is: megrekedhetünk benne, de ha sikerül feldolgoznunk, erősebbé és tapasztaltabbá válhatunk (Caplan, 1964; Hajduska, 2010).

4.1. A válsághelyzetek hatása a mentális egészségre

TUDDTAD?

A krízis a pszichológiában nemcsak válságot jelent, hanem fordulópontot is: olyan helyzetet, amikor a régi megküzdési módjaink már nem működnek, és új megoldásokat kell találnunk. Erik Erikson pszichoszociális fejlődésmélete szerint minden életkornak megvan a maga tipikus „krízise” – ezek a kihívások segítenek formálni a személyiséget.

- Gyerekkorban a bizalom vagy bizalmatlanság alakul ki, serdülőkorban az identitáskeresés válik központivá.
- Fiatal felnőttkorban a közelség és elszigetelődés dilemmája a legjellemzőbb: képes vagyok-e valódi kapcsolatokat kialakítani, vagy inkább magamba zárkózom?

A krízis tehát nem mindig katasztrófa, hanem olyan fordulópont, ami fejlődéshez vezethet. Ugyanakkor, ha túl sok megterhelő válság jön egyszerre (például háborús bizonytalanság, anyagi gondok, vizsgastressz), az jelentős pszichés terhet róhat ránk: fokozódhat a szorongás, az alvászavarok, és nőhet a depresszió kockázata (Bonanno, 2004; Erikson, 1991).



Forrás: Canva, 2025

TE HOGY CSINÁLOD?



- Volt már, hogy úgy érezted: „összeomlik körülöttem minden”, közben kiderült, hogy később erősebb lettél tőle?
- Hogyan reagálsz, ha valami hirtelen keresztülhúzza a terveidet: inkább lefagysz, vagy próbálsz új megoldást keresni?
- Az egyetemi évek tipikus krízise az identitás és a kapcsolatok kérdése. Te most inkább a „Ki vagyok én?” vagy a „Kikre számíthatok?” kérdéssel küzdesz?



PRÓBÁLD KI!

1. **Életút-vonal:** rajzolj egy görbét, és jelöld be rajta eddigi életed főbb nehézségeit. Gondold át: melyikből mit tanultál, hogyan fejlődte általa?
2. **Erőforrás-napló:** írd le három korábbi krízist, amit átéltél. Mely belső erőid segítettek akkor? Hogyan tudnád most újra használni őket?
3. **Szerepcserés gondolkodás:** képzelj el, hogy egy barátod megy át azon, amin most te. Mit tanácsolnál neki? Sokszor könnyebb más szemszögéből látni a megoldást.

KIHÍVÁS



- **Mini-krízis teszt:** a következő héten, ha valami váratlan történik, ne úgy lásd, mint akadályt, hanem kérdezd meg magadtól: „Mit tanulhatok ebből?”
- **Történetcsere:** mesélj el egy barátodnak egy régi krízist, és kérd, hogy ő is osszon meg egyet. Hasonlítsátok össze: mi segített kijönni belőle?
- **Erikson-fókusz:** gondold végig, te most melyik „fejlődési krízisben” érzed magad. Inkább az identitáskeresés (Ki vagyok?), vagy a kapcsolatok (Kihez tartozom?) foglalkoztat?

HA FILMET NÉZNÉL...



A szabadság útjai (Revolutionary Road, 2008)

Egy házaspár története, akik látszólag mindent elértek, de belső ürességükkel és ki nem mondott vágyaikkal küzdenek. A film drámai képet ad az elakadásról és a kiútkeresésről.

Figyeld meg: Hogyan hat a kimondatlan feszültség a szereplők kapcsolatára?

Gondold át: Mi történik, ha nem tudjuk nyíltan kezelni a bennünk lévő válságokat?



Jojo Nyuszi (Jojo Rabbit, 2019)

Egy kisfiú története a háború idején, aki humorral és képzelettel próbál megbirkózni a félelemmel és veszteséggel.

Figyeld meg: Hogyan segít a humor a legnagyobb bizonytalanságban is?



Gondold át: Te hogyan oldod a feszültséget, amikor minden körülötted nyomasztónak tűnik?

HA TOVÁBB OLVASNÁL...



- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York, NY: Basic Books.
- Cole, M., & Cole, S.R. (2006). *Fejlődéslélektan*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Erikson, E. H. (1991). *The life cycle completed*. W. W. Norton & Company.
- Hajduska, M. (2010). *Krizislélektan*. ELTE EÖTVÖS KIADÓ.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

4.2. A háborús krízisek és bizonytalanság pszichológiai feldolgozása



TUDDAD?

A háborús krízisek és a tartós bizonytalanság erős pszichés megterhelést jelentenek.

A kutatások szerint a krónikus bizonytalanság és fenyegetettség érzése fokozza a szorongást, alvászavart, figyelem- és memóriazavarokat okozhat, valamint hosszú távon növeli a depresszió és a poszttraumás stressz (PTSD) kockázatát (Hobfoll et al., 2011; Pfefferbaum & North, 2020).

A háborús környezetben élő fiatalok gyakran nem közvetlen traumát élnek át, hanem közvetett stresszhatásokat: folyamatos hírfogyasztás, a jövő miatti aggodalom, családtagok távolban való veszélyeztetettsége. Ezek a tényezők szintén pszichológiai tüneteket válthatnak ki, amit a szakirodalom „másodlagos traumatizációnak” nevez (Figley, 1995).



Forrás: Canva, 2025

Fontos azonban, hogy a pszichológia hangsúlyozza a **reziliencia** szerepét: a támogató kapcsolatok, a közösségi összetartozás és a strukturált napi rutin segíthetnek enyhíteni a bizonytalanság káros hatásait (Masten, 2014; Zelenska, 2024).

TE HOGY CSINÁLOD?



- Amikor naponta hallod a háborúval kapcsolatos híreket, hogyan reagálsz: próbálsz minden információt begyűjteni, vagy inkább elkerülsz?
- Volt már, hogy a jövő miatti szorongás miatt nehezebben tudtál a tanulásra figyelni?
- Hogyan hat rád, amikor a környezetedben mások is bizonytalanságról és félelmekről beszélnek? Inkább erőt ad, hogy megoszthatod, vagy még jobban rád nehezedik?

PRÓBÁLD KI!



1. **Híradó-diéta:** válassz ki napi egy időszavat, amikor tájékozódasz a hírekről, de ne engedd, hogy egész nap elárasssanak. A folyamatos hírfogyasztás növeli a szorongást.
2. **Biztonság-lista:** írd össze, mik azok a dolgok, amelyek most is biztonságot adnak (pl. a családtagjaiddal való kapcsolat, az egyetem közössége, a mindennapi rutinod). Olvasd át, ha túl erősnek érzed a bizonytalanságot.
3. **Közösségi beszélgetés:** keress meg egy barátot vagy csoporttársat, és osszátok meg egymással, hogyan élitek meg a jelenlegi helyzetet. A közös megosztás csökkenti az elszigeteltség érzését.
4. **Rövid relaxáció:** amikor érzed, hogy túl sok a nyomasztó gondolat, hunyd be a szemed, és három lassú, mély lélegzettel engedd ki a feszültséget.

KIHÍVÁS



- **Egy hét tudatos hírfogyasztás:** próbáld ki, hogy egy héten keresztül csak meghatározott időben nézel híreket. Figyeld meg, hogyan változik a szorongásod szintje.
- **Biztonság-pillanatok gyűjtése:** minden nap írd le egy apró dolgot, ami erőt vagy stabilitást adott (pl. közös vacsora, séta, tanulás befejezése).
- **Közösségi reziliencia:** beszéljétek át csoporttársaidal egy közös „stresszkezelő szokást” (pl. heti találkozó, közös sport vagy kávézás).

HA FILMET NÉZNÉL...



Schindler listája (Schindler's List, 1993)

Valós eseményeken alapuló film, amely a holokauszt idején mutatja be, hogyan válhat az önértékből induló cselekvés fokozatosan emberséggé és önfeláldozássá. Megrendítő és felemelő történet arról, hogy egyetlen ember döntései hányak életét menthetik meg.

Figyeld meg: Hogyan formálja át a háborús krízis Schindler gondolkodását és értékrendjét?

Gondold át: Te hogyan döntenél, ha egy nehéz helyzetben mások élete vagy biztonsága is rajtad múlna?



A zongorista (The Pianist, 2002)

Valós történeten alapuló film egy zsidó zenésről, aki a háború borzalmai közepette is megőrzi emberi méltóságát és kapaszkodót talál a zenében. Megrendítő, mégis felemelő alkotás arról, hogyan segíthet a művészet a túlélésben.

Figyeld meg: Hogyan válik a zene egyszerre menedékké, erőforrássá és a túlélés szimbólumává?

Gondold át: Ha minden külső kapaszkodót elveszítenél, mi lenne az a belső erőforrás, ami segítene kitartani?



Sorstalanság (2005)

Kertész Imre Nobel-díjas regénye alapján készült magyar film egy fiatal fiú koncentrációs táborban megélt tapasztalatairól. Megrázó, mégis fontos történet a túlélésről és az emberi méltóságról.

Figyeld meg: Hogyan ábrázolja a film a remény és az elfogadás váltakozását?

Gondold át: Mit jelenthet számodra a méltóság megtartása a legnehezebb körülmények között is?

HA TOVÁBB OLVASNÁL...



- Figley, C. R.(1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel.
- Hobfoll, S. E., Mancini, A. D., Hall, B. J., Canetti, D., & Bonanno, G. A. (2011). The limits of resilience: Distress following chronic political violence among Palestinians. *Social Science & Medicine*, 64(8), 1450–1461. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21440348/>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510–512. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>
- Zelenska, O. (Зеленська, О). (2024). *Університет як простір психосоціальної підтримки та турботи про психічне здоров'я*. Київ: Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України. <https://howareu.com/static-objects/howareu/media/PDF/gaid-universitet-iak-prostir-psixosocialnoi-pidtrimki-ta-turboti-pro-psixicne-zdorovia.pdf>

4.3. A trauma hatásai és a gyógyulás folyamata

TUDTAD?



A trauma olyan esemény vagy élmény, amely túlterheli az ember megküzdési képességeit. Nem maga a történet határozza meg, mi trauma, hanem az, hogyan éljük át (American Psychiatric Association, 2013). A traumatikus élmények gyakori következményei:

- erős szorongás, rémálmok,
- visszatérő emlékek (flashbackek),
- biztonságérzet elvesztése,
- fokozott éberség vagy elkerülő viselkedés.

Ezek a tünetek a poszttraumás stressz zavar (PTSD) részei lehetnek. Ugyanakkor fontos: a trauma nem végleges törés. A pszichológiai kutatások szerint sokan a traumák után poszttraumás növekedést élnek meg: új erőforrásokat találnak, jobban értékelik a kapcsolatokat, és mélyebb értelmet fedeznek fel az életükben (Tedeschi & Calhoun, 2004). A gyógyulás folyamatában kulcsfontosságú a biztonság visszaállítása, az élmények fokozatos feldolgozása, valamint a támogató közösség jelenléte (van der Kolk, 2014). Máté Gábor szerint a trauma nemcsak az, ami történik velünk, hanem az, ahogy belül reagálunk rá. „A trauma nem az, ami veled történt, hanem az, ami benned kezdődik el annak következtében.” Ez azt jelenti, hogy a gyógyulás nem pusztán a múlt eseményeinek „kitörlése”, hanem annak megtanulása, hogyan tudunk újra kapcsolódni önmagunkhoz és másokhoz. Máté hangsúlyozza: a trauma után a valódi gyógyulás kulcsa az önmagunkhoz való visszatalálás és a kapcsolódás újjáépítése (Máté & Máté, 2022).

TE HOGY CSINÁLOD?



- Volt már, hogy egy rossz élmény sokáig újra és újra eszedbe jutott, mintha nem engedne? Hogyan kezelted?
- Ha nehéz időszakban vagy, inkább magadba zárod a dolgokat, vagy megosztod valakivel, akiben bízol?
- Észrevetted már, hogy egy korábbi nehézség után erősebbnek vagy tudatosabbnak érezted magad?



PRÓBÁLD KI!

1. **Biztonság-gyakorlat:** keress egy helyet, ahol megnyugszol (pl. egy szoba, park, templom). Hunyd be a szemed, és idézd fel ezt a helyet, amikor szorongsz. Ez segíthet visszaállítani a belső biztonságérzetet.
2. **Írd ki magadból:** készíts „traumanaplót” – írd arról, mi történt, mit éreztél, és hogyan reagáltál. Az írás segít strukturálni a kaotikus élményeket.
3. **Kisebb lépések:** ha valamitől félsz (pl. tömeg, zajos hely), próbálj fokozatosan közelíteni hozzá. Apránként, biztonságos környezetben újra megtanulhatod kezelni.
4. **Támasz-keresés:** válassz ki legalább egy embert (barát, rokon, szakember), akivel rendszeresen meg tudod osztani az érzéseidet.

KIHÍVÁS



- **Erőforrás-lista:** írd össze három dolgot, ami eddig átsegített nehéz helyzeteken. Legyen nálad a listád, és nézd meg, ha újra szorongást érzel.
- **Napi 5 perc önnyugtató:** minden nap szánj 5 percet egy olyan tevékenységre, ami megnyugtató (pl. zenehallgatás, séta, légzőgyakorlat).
- **Megosztás-kihívás:** a héten legalább egyszer beszélj nyíltan egy közeli baráttal vagy családtaggal arról, ami benned van. A kimondott szavak ereje gyógyító lehet.

HA FILMET NÉZNÉL...



A felolvasó (The Reader, 2008)

Ez a film egy fiatal fiú és egy idősebb nő kapcsolatán keresztül mutatja be a háborús múlt feldolgozásának nehézségeit, a bűntudat, a hallgatás és az emlékezés terhét. A krízis itt nemcsak személyes, hanem történelmi és erkölcsi is: hogyan lehet együtt élni a múlt terhével, és lehetséges-e valódi gyógyulás?

Figyeld meg: Hogyan jelenik meg a bűntudat és az emlékezés a filmben?

Gondold át: Te mit gondolsz, segít-e a kimondás és a múlt feldolgozása a gyógyulásban, vagy néha inkább az elengedés visz előre?



Egy csodálatos elme (A Beautiful Mind, 2001)

Egy zseniális matematikus életét követhetjük nyomon, aki pszichés betegséggel él, és mindennap küzd az egyensúly megtalálásáért. A film megmutatja, hogy a szeretet, a kitartás és az elfogadás hogyan adhat támaszt a legnehezebb helyzetekben is.

Figyeld meg: Hogyan változik a főszereplő hozzáállása a betegségéhez az élete során?

Gondold át: Mitől érezted azt, hogy valaki igazán melletted áll a nehéz időkben?



Az apa (The Father, 2020)

Anthony Hopkins Oscar-díjas alakítása egy idős férfiről, aki a demencia traumáját éli át. A film érzékletesen mutatja meg, milyen veszteség, bizonytalanság és összezavarodottság járhat együtt a betegséggel – és mit jelent a környezet számára.

Figyeld meg: Hogyan mutatja be a film a valóság darabokra hullását és a hozzátartozók küzdelmét?

Gondold át: Hogyan tudnál te támogatni valakit, aki nehézséggel él együtt?



Csillagainkban a hiba (The Fault in Our Stars, 2014)

Két súlyosan beteg fiatal története, akik a betegség árnyékában is megtapasztalják a szeretet, a remény és a veszteség erejét. Őszinte film arról, hogy a nehézségek közepette is találhatunk értelmet és szépséget az életben.

Figyeld meg: Hogyan segíti a kapcsolatuk, hogy a betegség ellenére is teljességet éljenek meg?

Gondold át: Te hol találsz erőt akkor, amikor valami véglegesen megváltozik az életedben?



HA TOVÁBB OLVASNÁL...



- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli1501_01
- van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., ... & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283–315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>
- Maté, G., & Maté, D. (2022). *Normális vagy – Trauma, betegség és gyógyulás mérgező világunkban* (Dési András György, ford.). Budapest: Open Books. (590 pp.; ISBN 978-963- 572-087-3).

4.4. Egyéni és közösségi megküzdés lehetőségei

Amikor nehéz helyzetbe kerülünk, sokszor felmerül a kérdés: **„Hogyan tovább?”** Van, aki egyedül próbálja megoldani, mások a barátaikhoz, családjukhoz fordulnak. A megküzdés nemcsak személyes, hanem közösségi folyamat is: mindannyian más stratégiákat alakítunk ki, de sokszor a legerősebb kapaszkodót éppen az adja, hogy *ha megosztjuk egymással a terheinket, könnyebnek tűnik elhordozni is.*



TUJTAD?

Az előző fejezetben arról olvashattál, hogyan küzdhetünk meg egyénileg a nehézségekkel – legyen szó problémaközpontú stratégiákról, amikor a helyzet megoldására törekszünk, vagy érzelempözpontú megközelítésről, amikor inkább a belső feszültséget igyekszünk csökkenteni.

Most azonban egy új dimenzió nyílik meg előtted: a közösségi megküzdés világa. Ez azt jelenti, hogy nem vagy egyedül a terheiddel – a támogató beszélgetések, a közös élmények és a másokkal való összetartozás érzése olyan erőforrást adnak, amely önmagában is képes enyhíteni a szorongást. A kutatások szerint a társas támasz az egyik legerősebb védőfaktor, amely megerősíti a rezilienciát, vagyis a rugalmas alkalmazkodóképességet (Cohen & Wills, 1985; Hobfoll, 2018). Különösen válságok idején válik érezhetővé, milyen sokat jelent az „együtt erősebbek vagyunk” élménye. A közösség nemcsak biztonságot ad, hanem újra és újra képes emlékeztetni arra, hogy még a legnehezebb helyzetekben is van kiút – és hogy ezt az utat sokszor könnyebb együtt járni.

Intézményünk széles programkínálatából is bátran válogathatsz, melyek mellett a Pszichológiai Szakszolgálat rendszeresen kínál olyan lehetőségeket, amelyek kifejezetten a lelki stabilitás megőrzését segítik. A segítő beszélgetések mellett adaptációs és rezilienciafejlesztő programokat, **Lelki Egészség Napot**, valamint **Mondj nemet az iskolai agresszióra és munkahelyi zaklatásra** címmel erőszakmentes tematikus hetet szervezünk. A függőségek megelőzését szolgáló **Tabuk nélkül** diákkonferencia szintén jó alkalom a közös gondolkodásra és támogatásra. Ezek a mentálhigiénés programok mind a társas megküzdést erősítik – érdemes élni velük és csatlakozni hozzájuk.

TE HOGY CSINÁLOD?



- Ha nagy nyomás alatt vagy, inkább magad próbáld megoldani, vagy megosztod valakivel?
- Van olyan barátod vagy csoporttársad, akivel közösen szoktatok „túlélni” egy-egy vizsgaidőszakot?
- Hogyan hat rád, ha a problémát közösségben beszélitek át: megkönnyebbülsz, vagy inkább feszültebb leszel?
- Volt már, hogy egy közös élmény (pl. csoportos program, sport, éneklés, közös segítség) segített túllendülni a nehézségen?

PRÓBÁLD KI!



- **Támogatói térkép:** rajzolj egy kört, és írd bele a neved. Köré írd fel azokat az embereket, akiktől segítséget vagy biztonságot kapsz. Gondold át: kitől miben tudsz erőt meríteni.
- **Közös „ventilálás”:** beszéljétek meg egy baráttal vagy csoporttal, mi okoz mostanában stresszt. Már a kimondás is oldja a feszültséget.
- **Proaktív önsegítés:** írd fel három egyéni stratégiát (pl. futás, zenehallgatás, naplózás), amit használni tudsz, ha túl nagy a nyomás.
- **Közösségi erőforrás:** szervezzetek csoportosan egy kis programot (pl. közös főzés, séta, filmnézés). A közös élmények feltöltik az energiaraktárakat.



KIHÍVÁS

- **Egy hét – három beszélgetés:** a héten legalább háromszor ossz meg valamit a nehézségeidből egy megbízható emberrel. Figyeld meg, hogyan változik az érzésed utána.
- **Mini-csoport:** alakíts ki tanuló- vagy önsegítő csoportot a barátaiddal. Néha az is elég, ha közösen tanultok, és nem érzed magad egyedül a stresszel.
- **Közösségi hála:** írjatok egymásnak rövid üzenetet arról, miért vagytok hálásak a másoknak. Ez erősíti a kapcsolatokat és csökkenti a feszültséget.

HA FILMET NÉZNÉL...



Megbocsáthatatlan (The Unforgivable, 2021)

Egy nő szabadulása után próbál visszailleszkedni a társadalomba, és megtalálni helyét újra a közösségben. A film érzékletesen mutatja be, mennyire nehéz a múlt terhét hordozva új kapcsolatokat építeni.

Figyeld meg: Hogyan segíti vagy akadályozza a közösség az újrakezdését?

Gondold át: Volt-e olyan helyzeted, amikor mások támogatása nélkül nem tudtál volna továbblépni?

A szív bajnokai (The Blind Side, 2009)

Egy hajléktalan kamasz története, aki egy támogató család segítségével talál új esélyt az életben és a sportban. A film arról szól, hogy egy közösség hogyan emelhet fel valakit, és hogyan válhat az elfogadás erőforrássá.

Figyeld meg: Hogyan ad a közösség új irányt a főszereplő életének?

Gondold át: Volt-e olyan helyzet, amikor valaki támogatása segített továbblépni egy nehéz helyzetből?



A nővérem húga (My Sister's Keeper, 2009)

Egy család története, ahol a beteg kislányért vívott harc mindenkit próbára tesz. A film megmutatja, mennyire másképp küzdhet meg valaki egyedül és közösségben, és milyen erőt adhat az összetartás.



Figyeld meg: Hogyan birkóznak meg a családtagok különböző módon a krízissel?

Gondold át: Te kitől kapsz erőt a legnehezebb helyzetekben?

HA TOVÁBB OLVASNÁL...



- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. In R. J. Contrada & A. Baum (Eds.), *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health* (pp. 443–460). Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>

ZÁRSZÓ ÉS TOVÁBBI FORRÁSOK

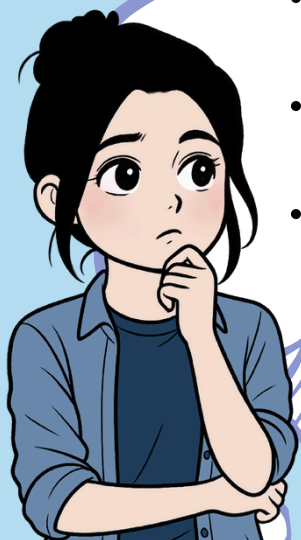
Az út, amelyen végighaladtál ebben a túlélőkalauzban, a lelki egészség különböző dimenzióin keresztül vezetett: a testtől a pszichén, a kapcsolatokon és a spiritualitáson át egészen a krízisekig. Láthattad, hogy a **lelki egészség valóban nem egy különálló „extra” dolog**, hanem a mindennapi élet szövetének része.

- A **bio-pszicho-szocio-spirituális egység** megmutatta, hogy minden mindennel összefügg: amit a testeddel teszel, az hat a lelkedre, amit gondolsz, az hat a kapcsolataidra, és amit hiszel vagy értéknek tartasz, az keretet ad a nehézségekben is (Engel, 1980; Saad et al., 2017; Zelenska, 2024).
- A **testi alapok** emlékeztettek rá, hogy az alvás, a táplálkozás, a mozgás és a stressz biológiai hatásainak felismerése nélkül nincs tartós mentális stabilitás. A **pszichológiai egyensúly és belső erőforrások** rávilágítottak arra, hogy az önismeret, a reziliencia és a tudatos stresszkezelés nem elvont fogalmak, hanem konkrét gyakorlatok és szokások, amelyek erősebbé tehetnek.
- A **spirituális dimenzió** megmutatta, hogy az értelemkeresés, az értékek, a hála és a megbocsátás képesek belső iránytűként szolgálni, és békét adni a legnehezebb helyzetekben is.
- A **krízisek és kihívások** fejezetben láttad, hogy a trauma és a bizonytalanság valóságos, de a feldolgozás, a közösségi erőforrások és a belső rugalmasság révén lehetséges a gyógyulás és az újrakezdés.

Mindezek együtt azt üzenik: a lelki egészség nem egy cél, amit „elérni” kell, hanem egy folyamat, amit nap mint nap ápolunk.

Gondolj csak bele:

- Ha ma lefekszel időben, már tettél valamit a holnapi koncentrációdért.
- Ha ma leírod, miért vagy hálás, erősebb lesz a belső stabilitásod.
- Ha ma megosztod egy baráttal, ami nyomaszt, már nem egyedül cipeled. Ha ma átgondolod, mi a fontos számodra, máris irányt adtál a holnapnak.



A legfontosabb: **nem kell tökéletesnek lenned.** A lelki egészség nem azt jelenti, hogy soha nincs nehézség, hanem azt, hogy van bátorságod és eszközeid hozzá, hogy újra és újra felállj. Ha végigolvastad ezt a részt, az már önmagában egy lépés: időt szántál magadra, a saját belső világodra. Ezért jár az elismerés – komolyan. Most arra kérlek, gondold végig: **mi az az egyetlen apró szokás vagy gondolat,** amit már ma beépítesz a mindennapjaidba ebből a könyvből?

A lelki egészség gondozása olyan, mint egy útitárs: ha figyelsz rá, segít kiegyensúlyozottabbnak maradni, jobban teljesíteni és több örömet megélni a mindennapokban.

MIT TESZÜNK MI A LELKI EGÉSZSÉGÜNKÉRT? – SZERZŐI GONDOLATOK

Amikor ezen a kézikönyvön dolgoztunk, újra és újra felmerült bennünk a kérdés: mit teszünk mi magunk a lelki egészségünkért? A válaszuk nem mindig nagy dolgokban rejlik, hanem sokszor egészen apró, mindennapi szokásokban. Tudatosan figyelünk arra, hogy legyenek olyan pillanataink, amikor megállunk: egy séta – sokszor a kutyával –, egy elcsendesedés, egy kávé, néhány oldal olvasás vagy egyszerűen egy mély levegővétel. Fontos számunkra a kapcsolódás – beszélgetni egy közeli baráttal, együtt nevetni, vagy csak megosztani, hogyan telt a napunk.

Ezek a kicsi lépések segítenek visszatalálni az egyensúlyhoz, amikor kibillenünk a mindennapi rohanásban. Úgy gondoljuk, hogy a lelki egészség nem egyszeri állapot, hanem folyamat: újra és újra oda kell figyelni magunkra, és megtalálni azt, ami feltölt. Ez a könyv is ennek a folyamatnak a része számunkra – miközben írtuk, mi magunk is tanultunk belőle.



Rocky

Forrás: Berghauer Kincső Anna, 2022

HA MÉG TOVÁBB OLVASNÁL...



- Bagdy, E. (2014). *Relaxáció, megnyugvás, belső béke: Könyv és hangoskönyv 4+3 relaxációs gyakorlattal*. Kulcslyuk Kiadó.
- Bagdy, E. (2020). *Pszichofitness: Kacagás, kocogás, lazítás*. Kulcslyuk Kiadó.
- Bagdy, E., Buda, L., Kádár, A., & Pál, F. (2017). *Fejben dől el? – Ami rajtunk múlik – és ami nem*. Kulcslyuk Kiadó.
- Bagdy, E., & Várkonyi, Z. (2012). *Visszatalálunk egymáshoz? Konfliktusok és megoldások a szülő- gyermek kapcsolatban*. Kulcslyuk Kiadó.
- Berghauer-Olasz, E., Gál, N., & Láncki, V. (2023, November 2–4). *Reziliencia a háború árnyékában. Művészet, megküzdés és mentálhigiéné*. Reziliencia a háború árnyékában. Kárpátmedencei Magyar Lelki Segítő Szolgálat VIII. Hálózatépítő Konferencia, Kárpátalja– Magyarország.
- Berghauer-Olasz, E., & Láncki, V. (2024). The coping strategies of adolescents during a war crisis. *Journal of Modern Psychology*, 2(33), 7–15.
- Donders, P. C. (2022). Reziliencia: Hogyan fejlesszük lelki ellenálló képességünket, és előzzük meg a kiégést? (M. Gulyás, ford.). Harmat Kiadó.
- Frankl, V. E. (2025). *...Mégis mondj igent az életre!* Európa Könyvkiadó. Kaufman, G., & Raphael, L. (2020). *Állj ki magadért! – Hogyan lehetsz erős és magabiztos?* Harmat Kiadó. Levine, P. A. (2021). *A trauma gyógyítása – Gyakorlati program tested bölcsességének újrafelfedezéséhez* (Sz. Olimpia, ford.). Kulcslyuk Kiadó.
- Levine, P. A., & Frederick, A. (2017). *A tigris felébresztése: Hogyan dolgozható fel a trauma?* (K. Kós, ford.).
- Ursus Libris. Lyubomirsky, S. (2008). *Hogyan legyünk boldogok? Életünk átalakításának útjai tudományos megközelítésben*.
- Ursus Libris. Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press. Pál, K. D., & Sas, E. K. (2022). *Mentális elsősegély napló – Stresszkezelési eszköztár kezdőknek és haladóknak*. Kulcslyuk Kiadó.
- Pargament, K. I. (2013). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Popper, P. (2010). *Lélekrágcsálók: Válogatás Popper Péter legjobb előadásaiból*. Kulcslyuk Kiadó.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Lippincott.

ONLINE FORRÁSOK – HITELES ÉS KÖNNYEN HASZNÁLHATÓ

- Google Scholar – tudományos cikkek kereséséhez
- ResearchGate – friss kutatások és tanulmányok
- Mindset Pszichológia <https://mindsetpszichologia.hu>
- Mindennapi Pszichológia (Mipszi) – <https://mipszi.hu>
- Magyar Mindfulness Egyesület – <https://mindfulness.hu>