Egészségfejlesztés

**7.Tápanyagbevitel rendellenességek következményei, illetve a fizikai és szellemi munka energiaigénye**

**1. Tápanyagbevitel rendellenességek következményei (evés zavarok)**

**1. Anorexia nervosa**

Anorexia: az étkezés felé érzett vágy elvesztése. A vezető tünet egyfajta „súlyfóbia”, félelem az elhízástól. Sok esetben ehhez testképzavar is társul, azaz akkor is kövérnek látják magukat, amikor már csontsoványak. A szükségesnél sokkal kevesebb tápanyagot vesznek magukhoz és/ vagy sportolási kényszerük van. Testsúlyhiány: testtömeg-indexük legalább 15%-os, kórosan soványak.

**Következményei:**

1. Depresszió

2. Szív- és érrendszeri szövődmények

Az anorexia nervosa miatti halálesetek leggyakrabban a szívműködés kórossá váláshoz köthetőek. A halált leggyakrabban a nagyon alacsonnyá váló szívritmus és/vagy a nagyon alacsony vérnyomás okozza. Ezek észlelése esetén azonnal hívjunk mentőt. A szív szerkezeti elfajulása és csökkent pumpafunkciója szintén ugyanilyen gyakran okoz halált. Amit mi észrevehetünk a csökkent pumpafunkcióból az fáradékonyság már kis terhelésre, a terhelhetőség csökkenése, a gyakori légszomj, mellkasi fájdalom és szívdobogásérzésre való panaszkodás. Ilyen esetekben is hívjunk mentőt! Szívritmuszavar gyakran okozhat az anorexia nervosa-ban szenvedőknél halált, ezért annak észlelésekor mindenképp indokolt a mentő hívása (ahogy nem anorexiás beteg esetében is!).

3. A hormonrendszerrel kapcsolatos szövődmények

A hormonális változások miatt nemcsak egyszerűen tünet, de nőknél tulajdonképpen az anorexia nervosa diagnosztikai kritériumába is beletartozik a menstruáció elmaradása. A hormonok közül a plazmában alacsony az ún. folliculus stimuláló hormon (FSH), a luteinizáló hormon (LH), valamint az ösztrogén hormon szintje is. A hormonszintek visszatérnek kórosan a prepubertás szintjére. Ezek a hormonok nemcsak alacsonyabbak az életkor szerinti elvárhatónál, de nem is válaszolnak megfelelően a többi hormon szintjére. Tehát a hormonális rendszer egyensúlya, szabályozása is megbomlik, így nem meglepő, ha egy olyan bonyolult és pontos ütemben szabályozott folyamat, mint a menstruációs ciklus nem működik. A hormonháztartás zavarát a fogyás és az érzelmi instabilitás is elősegíti. A menstruáció elmaradása mellett a terméketlenség és a csökkent térfogatú méh szintén következmények lesznek.

4. A pajzsmirigyműködés szintén csökkent lesz.

A vasopressin nevű agyi hormon csökkent szintje miatt - mely eredetileg egy vízvisszaszívás irányába ható hormon - gyakori és nagyobb mennyiségű vizeletürítés figyelhető meg az anorexiás betegeknél. Ez az állapot egyébként az anorexia nervosában szenvedők 40%-át érinti.

5. A csökkent vitamin, ásványi anyag bevitel, valamint a megváltozott 5. hormonszintek miatt (csökkent progeszteron és IGF-1 szintek) a csontszerkezet kórosan megváltozik. A további csontfogyás megelőzéseként napi 1000-1500mg kalcium és 400NE (nemzetközi egység) D-vitamin bevitele javasolt.

6. A gyomor- és bélrendszerrel kapcsolatos szövődmények

Kevesebb szövődmény figyelhető meg a gyomor-bélrendszerben anorexia nervosa-ban, mint a bulimia nervosa esetén. Egyik ilyen komplikáció a székrekedés és a megnövekedett idő, amíg a táplálék egy adott bélszakaszon áthalad. A betegekben a gyomorszövet csökkent mennyiségű lehet. A bélmozgások lassabbak és/vagy kórosak lehetnek.

7. Egyéb komplikációk

* Az agyszövet csökkenhet, ezért az agykamrák kitágulhatnak.
* Idegrendszeri károsodás miatt az izmok tónusa csökkent.
* Nagyon gyakori a száraz bőr, a töredezett haj és köröm, valamint az újszülöttekre jellemző szőrzet kialakulása (lanugo).
* A vesefunkció beszűkül, a vese kiválasztó, „méregtelenítő” funkciója csökken, ami kóros anyagok felszaporodását eredményezi a vérben.
* Az ionok közül a legjelentősebb a kálium hiánya, mely többek között életveszélyes szívritmuszavarokhoz is vezethet. Szívritmuszavar, vagy annak gyanúja esetén haladéktalanul hívjunk menőt!

8. A koplalás és a csökkent folyadékfelvétel következtében a személy kiszáradhat, vére besűrűsödhet, és az sejtek közötti anyagcsere zavara is felléphet.

9. Az idegrendszeri megbetegedések szintén gyakoriak, 100 AN-ás betegből 47-nél előfordul. Ide tartozik az általános izomgyengeség, perifériás idegi fájdalom, fejfájás, epilepszia, kettőslátás és mozgászavar. CT-vel igazolható az agy tömegének csökkenése is. Nem ritka a csontritkulás és a bőr fájdalmas berepedezése sem.

**2. Bulimia nervosa**

A személy a szükségesnél jóval több tápanyagot visz be a szervezetébe rohamszerűen, majd valamilyen módon megszabadul attól. (önhánytatás, hashajtózás, beöntés, túlzásba vitt testedzés vagy koplalás). Emellett szüntelenül foglalkozik testsúlyával és alakjával. Testsúlyuk, alakjuk általában normális, nehezebb megállapítani a betegséget.

**Következményei:**

A fájdalommal is járó szövődmények nagy része a falásrohammal kapcsolatos, a falásroham ugyanis elsősorban az emésztőrendszer felső részét károsítja, és sajnos halálos kimenetelt is leírtak már. A falásrohamok a gyomor gyors és a természetes ritmussal nem követhető tágulását eredményezik, aminek következtében a gyomor szétrepedhet, ez pedig szinte kivétel nélkül halálos kimenetelű esemény.

Komoly fájdalmat okoz a gyomorból a nyelőcsövön át a szájüregbe visszajutó emésztőnedv, a gyomorsav okozta sérülés, roncsolódik a garat, a szájpadlás és a nyelv felszíne is a folyamatos és ismétlődő hányás következtében. Emellett a sav a fogakat sem kíméli, erős fájdalommal járó károkat okoz a fogzománcon, aminek következtében a fog érzékennyé válik a hidegre és a melegre. Ez a roncsolódás a fogakon visszafordíthatatlan. Az ismétlődő hányások a nyelőcső gyulladását, a hegesedés miatt szűkülését illetve vérzését okozhatják. A hányás és a hashajtás következménye lehet a kiszáradás és a szervezet kémiai egyensúlyának felborulása, ami az anyagcsere felborulását eredményezheti. A hányás és a hashajtás következményeképpen a vesefunkciók lassulhatnak, csökken a vese vérátáramlása, ami közvetve mérgezéses tüneteket eredményezhet, ezt pedig a kiszáradás tovább súlyosbítja.

A hashajtók mértéktelen szedése véres hasmenést, zsírszékletet és fehérjevesztést okozhat, ennek következtében pedig a természetes bélmozgások esetleg megszűnhetnek, így az emésztés teljesen leáll. Előfordulhat a hasnyálmirigy gyulladása is, ami nemcsak fájdalmat, hanem halált is okozhat.

Érdekes összefüggést talált az egyik vizsgálat, mely szerint a meddőség-szakrendeléseket felkereső nők körében gyakoriak az evészavarok, BN-ban pedig az ismételt spontán vetélés gyakorisága is nagyobb, mint a nem evészavaros kliensek között.

Sem az AN-ban, sem pedig a BN-ban nem ritka a csontritkulás, melynek hátterében a csökkent ösztrogén-, kalcium-, foszfor- és D-vitaminszint áll, következménye pedig sok esetben a fájdalommal és nehéz gyógyulással járó csonttörés és az azzal járó egyéb tünetek. A patológiás törések elsősorban a deréktáji csigolyákat, a bordákat és a medencecsontot érintik.

**3. Falási zavar**

hasonló a bulimiához: falásrohamok vannak, de nincsenek súlycsökkentő manipulációk. A betegek általában túlsúlyosak.

**Következményei:**

A fájdalommal is járó szövődmények nagy része a falásrohammal kapcsolatos, a falásroham ugyanis elsősorban az emésztőrendszer felső részét károsítja, és sajnos halálos kimenetelt is leírtak már. A falásrohamok a gyomor gyors és a természetes ritmussal nem követhető tágulását eredményezik, aminek következtében a gyomor szétrepedhet, ez pedig szinte kivétel nélkül halálos kimenetelű esemény.

Elhízás🡪cukorbetegség, szív- és érrendszeri megbetegedések

**4. Izomdiszmorfia**

Ebben a testképzavar fordított – az izmos, általában anabolikus szteroidot szedő testépítő férfi túlságosan soványnak tartja magát.

**Következményei:**

Az izomdiszmorfiának számos negatív következménye van az egészségre, például izomsérülés, kardiovaszkuláris betegségek fokozott kockázata, evészavar vagy szteroid függőség is kialakulhat, emellett mentális zavarok, így hangulatingadozás, szorongás, depresszió is jelentkezhet.

**5. Orthorexia nervosa**

Kizárólag „egészséges” ételek kényszeres fogyasztása – egészségesétel-függőség.

**Következményei:**

* Fontos tápanyagokat vonhatnak meg a szervezetüktől, így mégis káros hatással vannak az egészségükre.
* Szorongás, képesség elvesztése arra, hogy természetes, intuitív módon, szorongás nélkül egyen a személy.
* Csökkent érdeklődés más természetes emberi tevékenységekkel kapcsolatban.
* Alultápláltság.

**6. Purgáló zavar**

Hányások vannak, de nincs túlevés

Követkeményei olvashatóak a bulimiánál (a purgálással összefüggők)

**7. Pica**

A picában szenvedők rendszeresen fogyasztanak emberi étkezésre alkalmatlan dolgokat (festéket, földet, fémtárgyakat)

**Következményei:**

* Ólommérgezést
* A lenyelt tárgyak miatt bélkárosodás
* Fertőzés.

**2. Fizikai és szellemi munka energiaigénye**

**A javasolt energia szükséglet:**

Szellemi munkát végző férfi esetében 2700 kcal/nap

Szellemi munkát végző nők esetében 2000 kcal/nap

Könnyű fizikai munkát végző férfiak 3000 kcal/nap

Könnyű fizikai munkát végző nők 2200 kcal/nap

Nehéz fizikai munkát végző férfiak 3500 kcal/nap

Nehéz fizikai munkát végző nők 2600 kcal/nap

Igen nehéz fizikai munka férfiaknál 4000 kcal/nap

Igen nehéz fizikai munka nőknél 3100 kcal/nap

**10. A betegséghez vezető rizikófaktorok**

**1. Az egészséget veszélyeztető tényezők**

**a) A szervezetet érő kedvezőtlen hatások**

* rossz általános és személyi higiéné
* mozgásszegény életmód vagy egyenlőtlen fizikai megterhelés
* mennyiségben vagy minőségben helytelen táplálkozás
* tartós idegrendszeri túlterhelés
* káros szenvedélyek
* környezet szennyezés

**b) Leggyakoribb rizikófaktorok (elősegíti a betegség létrejöttét)**

* helytelen táplálkozás
* mozgásszegény életmód
* mértéktelen kávéfogyasztás
* alkohol
* dohányzás
* kábítószer élvezet

**2. A betegséghez vezető leggyakoribb okok és felosztásuk**

**a) Belső okok**

* örökletes és alkati adottságok
* nem
* életkor
* veleszületett betegségek

**b) Külső okok**

* élettelen kórokok:
  + kémiai ártalom, pl. mérgezés
  + elektromos ártalmak
  + sugárzási ártalmak
* Élő kórokok: minden olyan egy vagy többsejtű élőlény, amely betegség kialakulását idézi elő, pl. vírusok, baktériumok

**12. Káros szenvedélyek formái, okai, káros hatásuk**

**Káros szenvedélyek:**

* Dohányzás - nikotinfüggőség,
* Alkoholizmus - alkoholfüggőség
* Gyógyszerfüggőség
* Kábítószerek (illegális szerhasználat)
* Belélegezhető szerek (szerves oldószerek)
* Játékszenvedély (játékgépezés)
* Számítógép - Internet függőség
* Élvezeti szerek (csokoládé, kávéfüggőség)
* Izgalomkereső kényszeres viselkedések (adrenalin fokozó cselekvések)

**Okai:**

* **családi gondok, problémák**
  + megoldatlan élethelyzetek, mint a veszekedés, italozás, válás
  + a család létfenntartását célzó munkaidő meghosszabbodása (a gyermeknevelésre kevés idő marad)
  + behatárolatlan, ellenőrizetlen szabadidő, késő esti csavargás, az életkornak nem megfelelő szórakozóhelyek látogatása ( disco, koncertek, stb)
  + szélsőséges nevelési formák (túlzott szigor, vagy túlzott kényeztetés)
  + rossz példaképek (szülő alkoholista, esetleg gyógyszerfüggő, rendszeresen nyugtatókat vagy fájdalomcsillapítókat szed)
* **baráti környezet**
  + a modell kiválasztása nem megfelelő
  + a gyermekek, fiatalok számára szerepet játszik az azonos életkorúak csoportja – kortárscsoport
  + ha a társaságon belüli élet és tapasztalat kiterjed a drogokra is, akkor a fogyasztásra való veszély késztetése erősen fennáll
  + a baráti környezetnek való megfelelés
* **iskolai problémák**
* tanulmányi nehézségek (alulteljesítés a túl magas követelmények következtében, ún. „erőltetett menet”)
* **egyéb okok**
* kíváncsiság
* a „nemet mondás” képességének hiánya

**Káros hatásuk**

**1. Dohányzás:**

* a dohányzás rákos megbetegedésekhez vezethet (tüdőrák, felső légutak daganatos megbetegedései), de hozzájárulhat egyéb tüdőbetegségek kialakulásához is
* a dohányzás jelentős veszélyt jelent a különböző szív- és érrendszeri betegségek szempontjából (szívinfarktus, érszűkület, agyvérzés stb.)
* a dohányzás hozzájárulhat a gyomor és a bélrendszer fekélyes betegségeinek a kialakulásához
* a dohányzásnak szerepe lehet a nemi hormonok szabályozásának zavaraiban
* fontos tudni, hogy az aktív dohányzás mellett a passzív dohányzás, azaz más dohányfüstjének a belélegzése is veszélyes, egészségkárosító hatású
* a terhesség alatti dohányzás (a passzív dohányzás is) az újszülött károsodásához
* vezethet
* a dohányzás – mivel nincsenek feltűnő, látványos veszélyei – szinte észrevétlenül vezet a függőség kialakulásához.

Nagyon ritka az alkalmi dohányos, a dohányzás szinte minden esetben függőséget jelent.

**2. alkoholizmus**

* az alkoholfogyasztás súlyos testi és lelki függőséghez vezet
* az alkoholfogyasztás súlyosan károsítja a szervezetet: Az alkohol a szervezetbe kerülve idegméregként viselkedik, pusztítja az idegsejteket. Ezt a hatását a szervezet minden részén kifejti, így károsítja a májat (májzsugor), az agyat, a szívet (szívinfarktus), az izmokat, a hormonrendszert, a gyomor- és bélműködést (emésztőrendszer rákjai).
* A rendszeres alkoholfogyasztás súlyos korai szellemi leépüléshez, elbutuláshoz, agyi érelmeszesedéshez, az emlékezet romlásához vezethet.
* a terhesség alatti alkoholfogyasztás növeli a problémák megjelenésének valószínűségét a terhesség és a szülés alatt, valamint az újszülött súlyos szellemi és testi károsodásához vezethet
* Az alkohol túladagolása halálhoz vezethet
* Az alkohol hatása alatti vezetés, biciklizés balesethez vezethet. Már a legkisebb mennyiségű alkohol elfogyasztása is hatással van az ítélőképességre.
* Az alkohol használata fokozott agresszióhoz vezethet, illetve nagy mértékben csökken a használó ítélőképessége.
* Az alkohol más drogokkal való együttes használata fokozott veszélyt jelent. Az alkohol depresszáns gyógyszerekkel történő együttes használata például nagyon nagy mértékben növeli a halálos túladagolás veszélyét

**3. Gyógyszerfüggőség**

* a gyógyszerek súlyos testi és lelkik függőséget alakítanak ki
* túladagolásuk halálhoz vezethet
* túladagolás, vagy akár a megvonás során komoly elmebeteg állapotok alakulhatnak ki
* a megváltozott érzékletek és csökkent reflexek mellett baleset lehetséges
* függőség kialakulása a baráti-, családi- és munka-kapcsolatok kiüresedése, megromlása, elvesztése
* a rendszeres használat, a túladagolás vagy a megvonás a memória sérüléséhez, memóriazavarokhoz, vagy az észlelés zavaraihoz vezethet
* súlyos figyelemzavar, a koncentrálóképesség sérülése jelentkezhet.

**4. Kábítószerek**

* lassítók (opioidok), amelyek a központi idegrendszer működését tompítják. Ilyenek az opioidok (ópium, morfin, heroin), de hatását tekintve az alkohol is ebbe a csoportba tartozik.
* gyorsítók (stimulánsok), amelyek serkentik (stimulálják) a központi idegrendszer működését. A nikotin, a koffein, valamint a kokain és az amfetaminok tartoznak ide. Pl: ecstasy, speed (amfetamin, metamfetamin), kristály)
* hallucinogének, amelyek hallucinációt, azaz külső tárgy nélküli észleleteket okoznak. Ebbe a csoportba kannabiszszármazékok (marihuána, hasis) bizonyos gombák, kaktuszok hatóanyagai, valamint az LSD és szerves oldószerek (pl. a ragasztó oldószereként használt etil-acetát) tartoznak.

**Opioidok káros hatása:**

* Általános leromlott testi állapot, vitamin-és kálciumhiány
* gyomor- és bélműködési zavarok
* májfunkciók csökkenése
* szennyező anyagok bejutása a véáramba
* általános érdektelenség
* súlyos testi és lelki függőség
* intravénás droghasználat során vérmérgezés, vérgyulladás veszélye, vérrögképződés, fekély, tályog kialakulása, Hepatitis B, C, D, AIDS
* túladagolás: keringési és légzési zavarok, halál

**Stimulánsok káros hatása:**

* légzési, keringési zavarok
* szívritmuszavar, szívinfarktus
* májfunkciók csökkenése
* vesekiválasztás csökkenése és lassulása
* az orr nyálkahártyájának szétroncsolódása
* intravénás droghasználat során vérmérgezés, vérgyulladás veszélye, vérrögképződés, fekély, tályog kialakulása, Hepatitis B, C, D, AIDS
* pánikroham, paranoiás tünetek, szorongás
* fokozott ingerlékenység
* súlyos testi és lelki függőség
* Túladagolás: kóma, halál, túlhevülés, keringési zavarok, kezelhetetlenül magas vérnyomás, légzési nehézség
* motivációk, érdeklődés elvesztése

**Hallucinogének káros hatása:**

* énvesztés, ill. realitásérzék elvesztése
* motivációk, érdeklődés elvesztése
* lelki függőség kialakulása
* vesekiválasztás csökkenése és lassulása
* májfunkciók csökkenése
* különféle lappangó pszichés betegségek felszínre törhetnek (pánikbetegség, skizofrénia, paranoia, halálfélelem)
* ön- és közveszélyes magatartás léphet fel
* emlékezet károsodása

**5. Oldószerek**

* túladagolás veszélyei azonnali halál
* az oldószerek használata rendkívül súlyos testi szövődményeket okoz (szívelégtelenség, szívritmuszavar, máj- és vesekárosodás, neurológiai tünetek, stb.)
* az oldószerek használata rendkívül gyorsan elvezethet a használó szellemi leépüléséhez
* az oldószerek okozta bódult, kontrollvesztett állapotban megnő a balesetek veszélye
* a sprayek szájba fújása fulladást, halált okozhat
* a baráti-, családi- és munka-kapcsolatok megromlása, elvesztése
* a rendszeres használat testsúlyvesztéshez, figyelemzavarhoz, kontrollzavarhoz vezet
* az oldószerek a legolcsóbb, legkönnyebben hozzáférhető kábítószerek, s így fokozott veszélyt jelentenek, ugyanakkor a szervezetet károsító hatásuk rendkívül gyorsan és nagyon súlyos mértékben alakul ki
* a terhesség alatti oldószer fogyasztás növeli a problémák megjelenésének valószínűségét a terhesség és a szülés alatt, valamint az újszülött súlyos szellemi és testi károsodásához vezethet.

**6. Játékszenvedély**

* a beteg képtelen kontrollálni mennyi időt tölt videojátékokkal, emiatt egyre kevesebb időt fordít és érdeklődést mutat más hétköznapi tevékenységek iránt. Viselkedése pedig akkor sem változik meg, ha a hosszútávon jelentkező káros hatások jelentkeznek. Ezek a hatások lehetnek személyiségbeli változások, szociális, de akár tanulási nehézségek is.
* akár aggresszív viselkedésre is késztethetnek

**7. Internetfüggőség:**

* a folyamatos információ áradat rontja a koncentrációt, teendőink halogatására késztet🡪a folyamatos halogatás alvászavarhoz, csökkent önértékeléshez, depresszióhoz vezethet

**8. Kávéfüggőség**

* álmatlanságot okozhat,
* gyorsítja az ásványi anyagok kiürülését a szervezetből, migrént válthat ki,
* szűkíti az ereket, remegést, erős szívdobogásérzést, verejtékezést, gyors légzést válthat ki,
* a koffein megnehezíti a fogamzást, átjut a méhlepényen, az újszülött sírós, nyűgös lehet a megvonási tünetek

**9. Adrenalin fokozó tevékenységek**

* például extrémsportoknál fennáll az életveszély lehetősége is, ha valami probléma adódik
* a hétköznapi életük során nem tapasztalják az eufóriát, így monotonnak, értelmetlennek tűnik számukra, depresszióssá vállhatnak.

**13, 20. Önértékelés, önbecsülés fogalma, egészséges lelki egyensúly fenntartásának önvédő technikái**

Az **önértékelés** az ember kritikai megítélése és minősítése önmagáról, képességeiről, tevékenységéről, magatartásáról. A folyamatos önmegfigyelésen és önellenőrzésen alapuló önértékelés lehetővé teszi az egészséges, személyiségre jellemző önismeret és önbizalom kialakulását, az önirányítás képességének fejlődését.

**Önbecsülés**: Önmagára vonatkozó értékítélet, amely azt mutatja, hogy a személy tudatában van saját emberi méltóságának, szellemi, erkölcsi értékének. Ez egy lelki magatartás, jellemvonás vagy saját magával kapcsolatos hozzáállás.

**Egészséges lelki egyensúly fenntartásának önvédő technikái**

Az egészséges lelki egyensúly fenntartásához szükség van egy jó életminőségre, tehát:

* harmóniában vagyunk környzetünkkel, a körülöttünk álő emberkkel, csládunkkal,
* képesek vagyunk jó döntéseket hozni,
* tudjuk, mi tesz minket boldoggá,
* el tudjuk érni céljainkat,
* meg tudjuk valósítani önmagunkat,
* képesek vagyunk olyan jellemvonásokat elsajátítani, ami segít, hogy olyan emberré váljunk, akik lenni szeretnénk,
* tudjuk, miből nyerhetünk energiákat melyekkel feltöltődhetünk,
* tudunk krízishelyzeteket kezelni,
* tudunk konfliktusokat megoldani,
* tudunk problémákkal megbirkózni,
* tudjuk szeretni önmagunkat és a körülöttünk élő, számunkra fontos embereket stb.

Mi segíti elő a lelki egyensúlyunkat?

Sohasem merülhetünk el úgy a munkába, hogy a számunkra fontos örömszerző, kikapcsoló, lelki egyensúlyt biztosító tevékenységeket tartósan elhanyagoljuk. A pozitív élmények éppen olyan fontos táplálékok a lélek számára, mint a test számára az étel. Ilyen lelki egyensúly megőrzését biztosító módszerekről olvashatunk az alábbiakban. Ha úgy érezzük, hogy semmi másra nem tudunk koncentrálni, csak a problémákra vagyunk beszűkülve, és ezen kívül semmi sem fontos jelen pillanatban, és nagyon rosszul érezzük magunkat, azonnal keressünk segítséget! Először valakit, akire nehéz helyzetben számíthatunk, és ebben a helyzetben is mellettünk tud lenni, másodszor szakemberek, tanácsadók (telefonos is jó) valamelyikét. Ez különösen fontos akkor, ha nincs mellettünk senki. Lehet, hogy úgy érezzük, ebben a helyzetben senki sem tud segíteni, és csak mi oldhatjuk meg, de egyrészt az életben nincs olyan helyzet, amit egyedül kell megoldani, másrészt a fenti szolgálatokban dolgozó szakemberek arra vannak kiképezve, hogy szinte minden helyzetben segítséget tudjanak nyújtani. A lelki egyensúly eléréséért nagyon sokat kell dolgozni, mint oly sok mindenért az életben. Nehézséget jelent, hogy a befektetett munka olykor hosszadalmas, de mindenképpen célravezető. A kemény munka meghozza gyümölcsét. Magyarországon minden 5. ember jelenleg is depressziós, és azon személyek száma, akik már küszködtek ezzel a problémával, még magasabb. Biztosan mindenkivel előfordult már, hogy az utcán járva, tömegközlekedésen utazva az emberek arcát figyeltük. Ha jól megnézzük, láthatjuk az arckifejezéseken, reakciókon, hogy kik azok az emberek, akik egyensúlyban élnek. Egyszerűen egyfajta megmagyarázhatatlan „ragyogás" látszik rajtuk, kellemes benyomást keltenek, jó rájuk nézni. Ez a szépségnek egy olyan formája, mely nem követ divatirányzatot, mégis sokkal gyönyörködtetőbb, mint bármilyen smink vagy frizura. Minden ember lehetne ilyen szép, ha megfelelő segítséget kap a belső (sz)épüléshez!

Ma már rengeteg helyen lehet segítséget kapni lelki nehézségeink leküzdéséhez, ezek közül néhány:

* pszichológusok
* pszichiáterek
* mentálhigiénés szakemberek
* telefonos lelkisegély-szolgálatok
* egyéni terápiák
* csoportos terápiák

A belső munka során rengeteg információt szerezhetünk önmagunkról, a lélekben lezajló folyamatokról. Személyiségünk minden egyes alkalommal fejlődik, önismeretünk gazdagodik, s magasabb színvonalú élethez segítenek hozzá. Ugyanakkor nem szabad megfelejtkeznünk arról sem, hogy mi mit tehetünk a saját pszichénk, közérzetünk jobbá tételéért.

**Önvédő technikák: (énvédő mechanizmusok/elhárító mechanizmusok):**

* Elfojtás-elfelejtés
* Identifikáció-azonosulás-azonosítás
* Introjekció-bevetítés
* Izoláció- elszigetelés
* Meg nem történté tevés
* Projekció-kivetítés.
* Reakcióképzés
* Regresszió-visszaesés
* Szublimáció-átlényegülés
* Tagadás
* Tünetképzés
* Önbódítás és leárnyékolás
* Szerepjátszás és tehetetlenség-nyilvánítás
* Érzelmek körülpáncélozása
* Eltolás-átvitel
* Elvétések
* Elkerülés
* Racionalizáció
* Intellektualizáció
* Vicc
* Szimpatizmus-sajnáltatás

**Elfojtás-elfelejtés**

Az összes elhárító mechanizmus ebből fakad. A kínos gondolatokat, érzelmeket a tudattalanba száműzzük, a fájdalmas, illetve veszélyes tapasztalatokat nem engedjük tudatosodni. A főként elfojtással működő ember én-központú, kevés feszültséget bír elviselni, gyakran felejt és az érdeklődési területe beszűkül. Az elfojtás olykor tudatos: a személy megpróbál egy gondolatot távol tartani a tudatosságtól. Ez az elnyomás (szupreszió) néha működik, de olykor előfordul, hogy ha nem gondolunk valamire, annak nem kívánt mellékhatásai lesznek. Megpróbálni nem gondolni valamire, éppenhogy megnövelheti a gondolat későbbi megjelenésének valószínűségét, különösen akkor, ha érzelmekkel hangsúlyos gondolatról van szó. Ha csökkentjük az elhárítást, azzal gyakorlatilag csökkentjük a nem kívánt reakciókat. Ahogyan a társadalom értékei eltolódnak, úgy változik az is, amit el kell fojtanunk. A szexuális érzések helyett ma talán inkább környezetet romboló viselkedésünkkel kapcsolatos emlékeinket fojtjuk el. A második jellegzetesség az, hogy az elfojtás nem feltétlenül tökéletes. El lehet nyomni részlegesen egy meglehetősen kellemetlen emléket vagy impulzust, és így nem gondolunk rá gyakran. Ez részleges elfojtást jelent. Az elfojtás nagyobb fájdalomtól, szorongástól óv meg. De túl gyakori elfojtásnak ára van. Az elfojtásban a személyiség önmaga ellen dolgozik.

**Identifikáció, azonosulás, azonosítás**

Csatlakozás egy olyan agresszorhoz, akit nem tudunk legyőzni. Inkább azonos véleményen leszünk vele, az ő nézeteit valljuk, őt utánozzuk. Ez az énvédő mechanizmus mindannyiunkra jellemző.

**Introjekció: bevetítés**

Mások erényeit vetítjük magunkra, magunkba. Azonosulunk egy hőssel, vagy egy tulajdonunkkal. Például, megdicsérik a lakásunkat, és ez nekünk esik jól.

**Izoláció: elszigetelés**

Leválasztjuk a gondolatot, a történést a kínos érzésről. Az élmény visszatérhet, foglalkozhatunk vele, de már indulatok nélkül. Ez a módszer nagy csapda lehet, mert azt hihetjük, hogy a helyzetet már megoldottuk. Például, valakire dühösek leszünk, mert számunkra bántó dolgot tett vagy mondott. Legszívesebben „megfojtanánk" az illetőt, ehelyett érzelmek nélkül rendszeresen visszatérően elképzeljük, hogy a sírját látogatjuk. A trükkösebbek egyszerűen csak sokat gondolnak az adott személyre. („Milyen jó vagyok, megbántott engem, mégis mennyit gondolok rá »szeretettel!«")

**Meg nem történté tevés**

Egy olyan eseményt, melyben részt vettünk, vagy amelyet előidéztünk, törlünk emlékezetünkből, mert egyáltalán nem tudjuk elfogadni azt. Tényleg úgy érezzük, hogy az adott dolgot soha nem követtük el.

**Projekció: kivetítés**

Az általunk elutasított érzést, gondolatot, szándékot kivetítjük a másikra, őt hibáztatjuk, az érzelmeink okát a külvilágban keressük. Attól idegenkedünk a másikban, amit magunkban nem tudunk elfogadni. Úgy csökkentjük szorongásunkat, hogy saját elfogadhatatlan impulzusainkat, kívánságainkat és vágyainkat valaki másnak tulajdonítjuk. Így a projekció két célt szolgál. Ez azt jelenti, hogy amikor kivetítünk, akkor felismerjük a fenyegető tartalom meglétét. Legalább ilyen fontos az is, hogy a vágy olyan módon jelenik meg, amelyet az én és a felettes én nem ismernek fel. Ily módon az impulzus fenyegető ereje megszűnik. Önbecsapásnak azt az általános jelenséget nevezzük, amikor elhisszük valamiről, hogy igaz, miközben tudjuk, hogy nem az. Az önbecsapás úgy játszik önvédő szerepet, hogy folyamatosan azt hisszük el, ami számunkra a legkényelmesebb. Megjelenik a nyíltan pozitív énképben, amelyet az egyén magáról igaznak gondol. Ez teljesen más, mint amikor mások szemében jónak akarunk feltűnni. A személyek érzelmileg terhelt ingerekkel szembesülnek, akkor erősödik az önáltató hajlandóság. Az emberek különböző beépített illúziókat hordoznak, úgy gondolják, hogy bizonyos események felett kontrollt gyakorolnak, miközben azok nagyon is kívül esnek ellenőrzésük körén. Ha megkíméljük magunkat a túlzott szorongástól, akkor talán simább az életünk. Az önbecsapók kevésbé depressziósak és kevesebb fizikai tünetet észlelnek magukon. A legtöbb illúzió, legalábbis bizonyos pontig, kifizetődő. A kérdés az, hogy hol is van ez a pont. A válasz attól függ, hogy milyen nagy a torzítás és milyen szörnyű a valóság, amelyet eltorzítunk.

**Reakcióképzés**

Az elfogadhatatlan impulzusok kifejeződése úgy is megakadályozható, ha éppen az ellenkezőjét hangsúlyozzuk. Ezt nevezzük reakcióképzésnek. Az elfojtott vággyal ellentétes cselekedeteket hajtunk végre, vagy azzal ellentétes nézeteket hangoztatunk. Túlzott prüdéria mögött gyakran például elfojtott exhibicionizmus húzódik meg. Aki a vegetáriánus táplálkozás ellen lázad, titkon talán arra vágyik, hogy kipróbálja ezt az étkezési formát. A reakcióképzésre általában a cselekvés intenzitása és helyénvalósága alapján következtethetünk. A reakcióképzést alkalmazhatjuk hozzánk közel álló személyek viselkedésének magyarázatára is.

**Regresszió: visszaesés**

Átmeneti visszaesés egy korábbi életszakaszba, melyben még nem várható el tőlünk, hogy éretten és felelősségteljesen viselkedjünk. Stressz hatására gyakori ez a reakció. Például tekintélyszemély jelenlétében felvesszük a gyerekszerepet, kivetítjük rá az apa- vagy anyaképünket, így kiszolgáltatottá, védtelenné vagy lázadóvá válunk. Az emocionális és fizikai stressz azt okozza, hogy az emberek az érett megküzdési stratégiák helyett olyanokat használnak, amelyek a fixációs szakaszra jellemzőek. Ezt a folyamatot nevezték el regressziónak, mert ilyenkor a megküzdés érettebb módjait feladjuk, és helyette primitívebb és infantilisebb formát választunk. A regrediáló felnőtt a szó szoros értelmében nem mindig viselkedik a fejlődés korábbi szakaszainak megfelelően, inkább az történik, hogy a személy gondolatait és viselkedését átszövik a korábbi szakaszra jellemző gondok és érdeklődések.

**Szublimáció: átlényegülés**

Ilyenkor az ösztönös vágyainkat, törekvéseinket megváltoztatott formában fejezzük ki. Főként a szexualitás és az agresszió erőit fontos átalakítanunk. Például, nem verjük meg azt, aki „kimozdított" minket, hanem összeveszünk vele. A folyamat sokszor tudattalanul megy végbe. Eltolódás esetében az indulat az egyik célpontról egy másikra tevődik át. Ez általában azért következik be, mert az eredeti céltárgy fenyegető. Az eltolódás ebben az esetben elhárító mechanizmusként működik, mivel az eredeti céltárgy kevésbé fenyegetővel történő behelyettesítése csökkenti a szorongást. Ebben az esetben nem a céltárgy fenyegető, hanem maga az impulzus. A szublimáció elhárításként működik, mert az eredeti helyett az átalakított impulzus kielégülése szorongáscsökkentő hatású. A szublimáció több érettséget és normalitást jelez.

**Tagadás**

Nem veszünk tudomást a valóságról, a feszültséget tápláló külső okokról. Például candida-kúra közben megesszük a cukros-élesztős süteményt, „Ez az egy nem fog ártani!" alapon. Adott esemény bekövetkeztének vagy adott állapot fennállásának elutasítása. A tagadásban az esemény jelentése átértelmeződik, így a fenyegetés eltűnik. Súlyos alkohol- és drogproblémákkal küzdő emberek gyakran tagadják, hogy betegek. A tagadás sokban hasonlít az elfojtáshoz. Mindkettő elrejti a tudatosság elől azokat a dolgokat, amelyekről a személy azt gondolja, hogy nem tud megküzdeni velük. Az elfojtás olyan fenyegetésekkel száll szembe, amelyek valamilyen módon a lelki dinamikából származnak. A tagadás más forrásokból táplálkozó fenyegetésekkel küzd.

**Tünetképzés**

Az elfojtott szorongást önmagunk ellen fordítjuk: betegségeket és baleseteket idézünk elő, viselkedési zavarokat gyártunk. Gyakori tünetek: izzadási rohamok, fejfájás, szúró érzet a szívtájékon, ingerlékenység, nyugtalanság.

**Önbódítás és leárnyékolás**

Mindkét esetben külsőleg bevitt anyaggal hatunk a szervezetre, a központi idegrendszerre, hogy tompítsuk az elviselhetetlen valóságot. Az önbódítást alkohollal és kábítószerekkel idézzük elő, a leárnyékolást gyógyszerekkel. Az alkohol a teljes „én" kikapcsolását is eredményezheti. Ne feledkezzünk meg a túlzott édesség fogyasztását követő alkoholképződésről sem, ez hasonlóképpen önbódító hatású. Az emberek nagy része az alkoholfogyasztást, mint önbódító eljárást választja a kellemetlen, szorongató érzések előli menekülésként.

**Szerepjátszás és tehetetlenség-nyilvánítás**

Mindkettőnél azt a nézetet valljuk egy helyzetben, hogy semmit sem tehetünk. A tehetetlenség nyilvánításnál a helyzetet tekintjük reménytelennek, így nem ciki feladni a küzdelmet, elkerülhetjük a nehézségekkel való szembenézést. A szerepjátszásnál a „szerepem" nem engedi meg a cselekvést. A szerep nagy veszélyeket rejt magában, azt nem kockáztatjuk.

**Érzelmek körülpáncélozása**

Az érzelmek elrejtéséhez való ragaszkodás hasonlít a szerepjátékhoz való ragaszkodásra. A nyugati világban a józan, érzelemmentes szemléletmód számít normálisnak, így a legtöbben elnyomjuk, elfojtjuk érzelmeinket. Bizonytalanságérzésünket leplezzük ezzel a reakcióval.

**Eltolás: átvitel**

Erről az énvédő mechanizmusról akkor beszélünk, amikor az ösztönök kiélése, célok megvalósulása akadályozott, és a feszültséget másokon éljük ki. Gyakran az agresszió kerül ilyen eltolásba: a főnököt nem üthetjük meg, ezért helyette a feleségünket, gyerekünket vagy állatainkat verjük.

**Elvétések**

A legegyszerűbb elvétés a felejtés. A felejtés elfojtást tükröz, kísérletet a fenyegető gondolatnak a tudattól való távol tartására. Az elszólás vagy a nyelvbotlás akár szóban, akár írásban sikertelen elfojtásnak tekinthető. A személy véletlenül, részben vagy egészében kifejezi a tudattalan gondolatot vagy kívánságot, annak ellenére, hogy igyekezett azt elrejteni. Az elszólások kapcsolatban állnak a szorongással, az azonban már kevésbé alátámasztott, hogy a szorongás tudattalan. Elszólás: ha valaki fáradt vagy figyelmetlen, nagyobb eséllyel követ el bakit szóban vagy írásban, de az elszólás formáját a tudattalan határozza meg. Baleset: tudattalanul arra vágyott, hogy megsérüljön. Mivel a balesetek sérülést okoznak, egyszerre több funkciót is betölthetnek. tudniillik önmagunk sérülésével annak is bánatot okozunk, akinek fontosak vagyunk. Ilyen értelemben a baleset egyfelől bűnnek minősül (mellyel rossz érzéseket okozunk valaki másnak, akinek fontosak vagyunk) ugyanakkor büntetés is (saját magunknak, mivel sérülést szenvedtünk).

**Elkerülés**

A szorongást keltő helyzetet egyszerűen elkerüljük. Lehetséges, hogy felvesszük a nézőszerepet: „Csináld te, én csak nézlek". A munkát és a vele járó felelősséget szívesen átadjuk másnak. „Dönts Te!" Felnőttként gyakran alárendelt szerepet választunk, behódolunk, nem tiltakozunk az igazságtalanság ellen.

**Racionalizáció**

Irracionális tetteinket intellektuális magyarázatokkal látjuk el, megokoljuk kudarcainkat, érzelmi választásainkat racionális okokra vezetjük vissza. Például, megtörjük a böjtöt, hogy együtt lehessünk egy buliban a többiekkel. Valójában egyszerűen gyengék voltunk. A személy úgy csökkenti szorongását, hogy ésszerűnek tűnő magyarázatot (vagy mentséget) talál arra a viselkedésre, amelyet valójában elfogadhatatlan okok váltottak ki. A racionalizáció kudarc után, fenntartja az önbecsülést.

**Intellektualizáció**

Ha a fenyegető dolgokról hideg, analitikus és tárgyilagos terminusokban gondolkodunk. Ily módon a fenyegető eseményt elválasztjuk és elszigeteljük attól az érzéstől, amely normálisan együtt jár vele.

**Vicc**

A viccben a tudattalan megmutatja önmagát. A vicc gyakran ijesztő vágyakon és impulzusokon alapszik, amelyeket mulattató formájúra alakítunk. A vicc bizonyos szempontból hasonlít az álomhoz, például abban, hogy sűrítés és szimbolizáció jellemzi. Az álom lehetőséget teremt arra, hogy a tudattalan vágyak megjelenhessenek, de csakis szimbolikus és felismerhetetlen formában. A vicc ezzel szemben szándékos kommunikáció, az egyik ember közlése a másik felé.

**Szimpatizmus: sajnáltatás**

Kellemetlen érzéseinket, szorongásainkat, melyek a cél elérésének sikertelenségéből születtek, részvét kicsikarására fordítjuk. Megpróbáljuk a célt, amit saját erőnkből nem tudtunk elérni, a környezet sajnálata segítségével megvalósítani. Élősködő, én-központú magatartásforma, mások szempontjait figyelmen kívül hagyja.

Fontos figyelmeztetés: Az intelligencia, a műveltség, az ész, a logika nem nyújt védelmet az énvédő mechanizmusok kialakulása ellen.

**14. Aktív, passzív pihenés fogalma, formái, a relaxáció formái és ezek jelentősége**

**Pihenés:** fizikai és szellemi erők teljes értékű regenerálódása

**Aktív pihenés:** szellemi munkát végzők részesítik előnyben. Szellemi és testi erőfeszítéssel jár. Az aktív pihenés sok esteben mozgással egybekötött pihenési forma.

Formái: különböző sportolási/mozgásformák: pl.: kerékpározás, futás, úszás, kajak-kenuzás, strandröplabda, túrázás, síelés, korcsolyázás. De ide tartozik még valamilyen kreatív tevékenység, kertészkedés.

**Passzív pihenés:** inkább a fizikai munkát végzők részesítik előnyben. akkor beszélünk erről, ha a választott tevékenységnek a kikapcsolódáson kívül nincs különösebb elérendő célja vagy végeredménye és nem igényel nagyobb testi, szellemi erőfeszítést.

Formái: zenehallgatás, olvasás, TV nézés, alvás, beszélgetés

**Relaxáció formái és ezek jelentősége**

1. Autogén tréning

2. Biofeedback

3. Meditáció

4. Imaginációs eljárások

5. Egyéb módszerek

**1. Autogén tréning**

Széles körben alkalmazzák a belgyógyászatban, a pszichiátriában, a pszichoterápiákban, de önsegítő módszerként is nagyon népszerű. Az ily módon kezelt betegek az eljárás alatt nyugalmat és ellazultságot, valamint elnehezülést és melegséget éreztek. Ez a hipnózishoz hasonló állapot.

Hatása:

* a depresszió és szorongás tüneteit enyhíti
* javítja az általános közérzetet, szellemi frissességet és kipihentséget nyújt
* egy tanulmányból megállapították, hogy sok asztmás beteg tüneteit enyhíti vagy akár elmulasztja ez a kezelés
* azok a szülő nők, akik jártasak voltak az autogén tréningben, és szülés közben is alkalmazták ezt, a szülési fájdalmak enyhüléséről számoltak be

**2.** **Biofeedback**

A módszer lényege, hogy elektronikai berendezések segítségével a különböző fiziológiai jelenségeket - amelyeket normális esetben nem tudunk érzékelni - látható vagy hallható elektronikus jelekké alakítják át, így lehetőség nyílik az érintett számára a vizsgált jelenségek akaratlagos befolyásolására. Tehát lényegében biológiai jelenségek - innen a módszer nevében a „bio” szócska - látható vagy hallható visszajelzéséről van szó - innen a „feedback” megnevezés, ami angolul visszacsatolást, visszajelzést jelent. A biofeedback módszerének, a visszajelzett fiziológiai jelenségektől függően, számos formáját dolgozták ki, amelyek közül mind-mind más és más finom elektronikai berendezést igényel. Így találkozunk a szakirodalomban EEG-feedback-eljárásokkal, amelyek az agyhullámok aktivitását jelzik vissza; EMG-feedback-eljárásokkal, amelyek segítségével különböző izomcsoportok megfeszülésének visszajelzésére nyílik lehetőség; vazomotorikus feedback-módszerekkel, amelyekkel különböző testrészek hőmérséklet-változását mutatják ki; kardiovaszkuláris feedback-eljárásokkal, amelyekkel a szívtevékenység- és vérnyomásváltozásokat lehet nyomon követni; valamint további kisebb jelentőségű és ritkábban alkalmazott biofeedback-módszerekkel.

ÉRDEMES TUDNI! Minden biofeedback-eljárás közös vonása, hogy azonnali visszajelzést ad a feszültség különböző fiziológiai megnyilvánulásairól, ezért lehetőséget ad, hogy a gyakorló célzottan fellépjen az adott tünet ellen, például lassabban lélegezzen, jobban ellazítsa az izmait stb.

**3. Meditáció**

A meditáció elsősorban vallási gyakorlat, mégis régóta ismert, hogy testi és lelki ellazulást is okozhat.

A meditáció fajtái

A legtöbb meditációs eljárás két nagy csoportba sorolható:

* A receptív meditációban a gyakorló a teljes céltalanságra törekszik, és minden gondolatot és képet beenged belső tudatáig.
* A koncentratív eljárások alkalmával a gyakorló egy bizonyos hangra, tárgyra vagy szóra összpontosít. A nyugati világban főként ezeket a meditációs formákat ismerik és alkalmazzák, illetve relaxálásra is ezeket ajánlják.

A rendszeres meditáció eredményeképpen

* + egészségesebbek leszünk, mert amikor a légzésünkre figyelünk, csökken a vérnyomásunk, lelassul a szívverésünk, nyugodtabbá válunk
  + élesedik az elménk, amely hatékonyabbá teszi a kommunikációnkat
  + könnyebben tudunk koncentrálni, ezért kevésbé érezzük magunkat leterheltnek
  + tudatosítjuk az érzelmeinket, ezért ritkábban fordul elő, hogy túlreagáljuk a dolgokat
  + hamarabb megtaláljuk a megoldást életünk azon területein, ahol úgy érezzük, elakadtunk
  + közelebb kerülünk önmagunk, a körülöttünk lévő emberek, az életünk, az életfeladatunk megértéséhez

**4. Imaginációs eljárások**

Az imaginációs eljárások során a gyakorlók olyan kívülről irányított képzeletbeli utazáson vesznek részt, ami megnyugtat vagy segít szembenézni különböző szorongásokkal, és lehetőséget ad olyan megoldási módok begyakorlására, amelyeket azután az érintettek a valóságban is sikerrel alkalmazhatnak.

Lazító eljárásként gyakran alkalmazzák óvodákban és iskolákban, de számos hanganyag létezik felnőttek számára is. Az imaginációs „utazás” során különböző helyekre kirándulnak a nyugalmat keresők: tengerpartra, erdőkbe, hegyekbe stb.

Klinikai keretek között a múltban csak kiegészítő eljárásként alkalmazták az imaginációs módszereket, ma azonban már egyre inkább önállósulnak, és teljes értékű terápiaként szolgálnak. Sokrétű bevethetőségük különösen a szorongások kezelésénél teszi őket hasznos segítőkké.

ÉRDEKESSÉG! A szorongások kezelésére nem a lazító hatásuk teszi alkalmassá őket, hanem a szorongás tárgyával való képzeletbeli szembesülés. Ez háromszorosan is jót tesz a betegnek.

* Ellenőrzött körülmények között találkozhat a rettegett szörnyeteggel: a tériszonyos a magassággal, a pókiszonyos a pókkal, a víziszonyos a vízzel stb. Ezalatt átéli a szorongás különböző fokozatait, jelentkezhetnek akár fiziológiai tünetek is, ám mindvégig biztonságban lehet, mert nem esik le a torony tetejéről, nem eszi meg a pók, és nem fullad bele a vízbe.
* A gyakorlat segíthet a helyzet átértékelésében. A beteg megtanulja önmagát és a szorongása tárgyát más szemmel látni. Beláthatja, hogy a félelme irreális, indokolatlan, és belső párbeszéd útján újraértelmezi a szorongás tárgyához való viszonyát.
* A gyakorlat többszöri megismétlése segít a betegnek elmélyíteni azokat a készségeket vagy praktikákat, amelyekkel a valóságban is szembenézhet a félelem kiváltójával. Ez biztonságot ad számára, mert már csak egy jól begyakorlott módszert kell bevetnie, és nem az adott szituációban kell kétségbeesetten gondolkodnia, hogy mit is tegyen.

JÓ TUDNI: különösen pánikbetegek kezelésében bizonyultak sikeresnek az imaginációs eljárások. Az ily módon kezelt betegek már rövid idő után arról számoltak be, hogy csökkent a rohamok gyakorisága és időtartama, valamint a roham ideje alatt átélt belső párbeszéd lényegesen pozitívabban zajlott le, mint korábban.

**15. Személyi higiénia területei**

A személyi higiéné az egyénre vonatkoztatott, életkori sajátosságoknak megfelelő egészségügyi szabályok összessége.

**Területei:**

* Bőrápolás - tisztántartás, a bőr igényének megfelelő ápolás:
* arc lemosása, felső- és alsótest lemosása. Arcunkat lefekvéskor és felkeléskor meg kell mosni.
* továbbá használni krémeket, testápolókat, dezodorokat
* Hajápolás - tisztántartás, gondos ápolás
* hajmosás
* fésülködés
* hajápoló szerek
* hajvágás
* egyéb szőrzetek ápolása: szőrtelenítés, borotválkozás
* Szájápolás
* a fogmosás a megfelelő eszközökkel és módon, rendszeres fogorvosi ellenőrzés, a beteg fogak azonnali kezeltetése, foghiány feloldása
* a szájüreg ápolása
* ajakápolás
* Kéz és lábápolás: gyakori kézmosás, különösen fertőzéses időszakokban, körmök, illetve körömágy gondozása, lábgomba kialakulásának megelőzése
* A nemi szervek higiéniája: megfelelő tisztántartás, fehérneművel kapcsolatos elvárások.
* Díszítő kozmetika, testékszerek viselése: divatos, tehát tiltani nem lehet. Csak jó minőségű anyagokkal dolgozó, és ellenőrzött helyeket látogassunk. Probléma esetén azonnali orvosi vizsgálat szükséges.
* Közvetlen környezetünk tisztasága: lakóhely, iskola, munkahely
* Az egészséges táplálkozás
* Az öltözködés
* A ruházat anyaga: természetes eredetű, kényelmes, jól szellőző, évszaknak megfelelő
* A ruházat részei: alsó ruházat, felső ruházat, otthoni viselet, iskolai, munkahelyi viselet, a szórakozás, illetve ünnepélyes alkalmakhoz kapcsolódó viseletek, a mindenkori divat követése és az egészség.
* A helyes testtartás és a rendszeres testedzés: életkornak, nemnek, egészségi állapotnak megfelelő mozgásformák választása.

**16. Az életmód keringési szervekre és a légzőrendszerre gyakorolt hatása**

[**https://www.antsz.hu/data/cms14587/SZOK\_A\_lakossagi\_szuresekrol\_20100728.pdf**](https://www.antsz.hu/data/cms14587/SZOK_A_lakossagi_szuresekrol_20100728.pdf)

**21. Védőoltások (ismerni)**

<https://hu.wikipedia.org/wiki/V%C3%A9d%C5%91olt%C3%A1s#V%C3%A9d%C5%91olt%C3%A1sok_t%C3%ADpusai>

<https://www.rmc.hu/hu/szolgaltatasok/kotelezo-es-javasolt-vedooltasok>

<https://oltokozpont.hu/hu/oltas>