



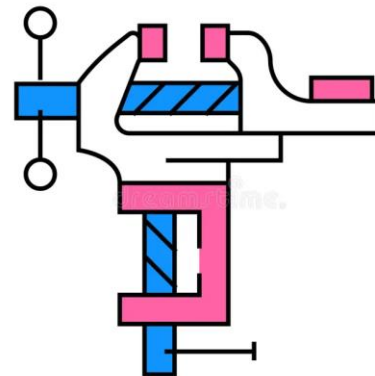
“Nem állíthatod meg a hullámokat, de megtanulhatsz szörfözni”
(Jon Kabat-Zinn)





Ideális körülmények VS valóság

- bizonytalan körülmények, bizonytalan célok
- nem tudjuk mi számít sikernek → motivátlanság
- egyre kiszámíthatatlanabb döntési folyamatok
- egyre nehezebben hozzáférhető erőforrások
- szaporodó krízishelyzetek → növekvő stressz
- bizonytalanságból fakadó emberi tényezők (dekoncentráció, kommunikáció, időmenedzsmenttel kapcsolatos nehézségek)





A bizonytalanság az vajon mi?

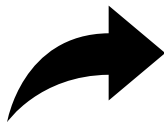
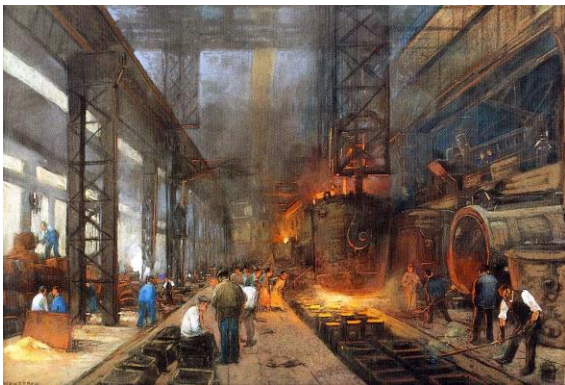
„Az elégtelenség és szorongás érzése önmagunkkal, a teljesítményünkkel, a kapcsolatainkkal, a tulajdonságainkkal, társadalmunkkal és végső soron magával a létezésünkkel kapcsolatban.”

Nagyon emberi...

“A kooperatív viselkedés előrejelzése, tervezése és koordinálása valószínűleg a legerősebb adaptív képesség, amely lehetővé tette, hogy a bolygó domináns fajává váljunk.” (Psychology of Insecurity)



Pszichológiai bizonytalanság VS fizikai bizonytalanság



Kettős szerepe van:

1. szorongást kelt
 2. segít meglátni a potenciális veszélyforrásokat
- kockázatok minimalizálása



A pszichológiai bizonytalanság neurobiológiája

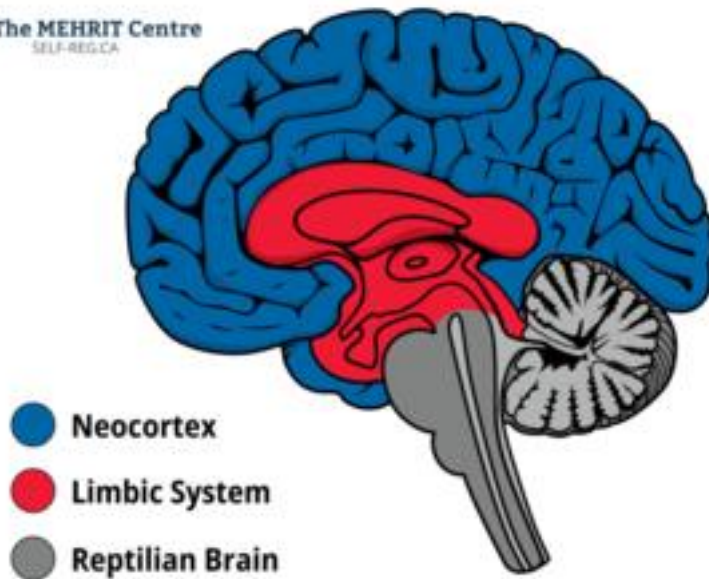
1. neocortex
2. limbikus rendszer
3. hüllőagy

→ feltételezett veszély

→ forgatókönyvek

→ jelenidőben reagálok egy jövőre vonatkozó információra

 The MEHRIT Centre
SELF-REG.CA



Adapted by The MEHRIT Centre from Paul MacLean's 1960s Triune Brain Model



Hogyan hat?

Zsigeri stresszreakciók:

1. lefagyás
2. agresszív viselkedés
3. megfutamodás



felneveléstörténet
hozott minták
kapcsolatok
hiedelmek



- önsorsrontás
- halogatás
- csökkenő önértékelés és önbecsülés
- szorongás
- magány
- krónikus fáradtság, kimerültség, kiégés

A bizonytalanság a legrosszabbat hozza ki belőlünk.





Hogyan szelídítsd meg?

1. Kapcsolódás

“Elkeserítő, ha nem tudunk utat találni a másikhöz” (Julie Menanno)

→ a kapcsolódás csökkenti a szorongást

“A másokban való bizalom és a másoktól való függés képessége hatással van a nagyobb társadalmi rendszerek hatékony működésére is - és ugyanígy egy szervezet életére is.” (Psychology of Insecurity)

2. Identitás erősítése

Ha én érzem, hogy tartozom valahova, hogy egy közösség része vagyok, az biztonságot ad.



3. Mindfulness

“Az emberi képesség, hogy önreflexívek legyünk és értelmet keressünk, gyakran akadályozhatja azt a képességünket, hogy hatékonyan működjünk az itt és mostban”

4. Önismeret, öngondoskodás, önbecsülés

Hol vannak a határium? Hogyan reagálok egy-egy konfliktushelyzetre? Melyek a legfontosabb érzelmi szükségéletem és igényeim? Hogyan reagálok a bizonytalanságra? Mi ad számomra belső stabilitás?



5. Reziliencia

“A biztonságérzetünk a legfontosabb pszichés szükségletünk. (...) A reziliencia nem azt jelenti, hogy képesek lennénk „a jég hátán is megélni” egy szál strandpapucsban... Hanem annak a képességét, hogy akár a legnehezebb körülmények közt is megteremtjük a saját biztonságérzetünket és mozgósítjuk az előforrásainkat. Olyan módon, amit épp a helyzet megkövetel.” (Horváth Gabriella)



Mi tesz ellenállóvá a nehézségekkel szemben?

- támogató társas kapcsolatok és bizalom
- valahová tartozás
- koherens világkép és énkép
- hit
- humor
- célok kitűzése
- kontrollképesség
- tapasztalatok, hiedelmek a változásról, a stresszről és a megküzdésről
- érzelemszabályozás
- kezdeményezőkézség



"Aki ismeri az ellenséget és ismeri önmagát, az száz csatában sem kerül veszélybe. Aki nem ismeri az ellenséget, ám ismeri önmagát, egyszer győz, másszor kudarcot vall. Aki sem az ellenséget, sem önmagát nem ismeri, minden csatában vereséget szenved." (Sun Tzu - A háború művészete)



Elérhetőség

Szabó Eszter Judit

szabo.eszter.judit@pszichoforyou.hu

<https://pszichoforyou.hu/wellbeing>



- *Werner, E. E.: Resilience and Recovery: Findings from the Kauai Longitudinal Study. Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health Summer 2005, Vol. 19 No. 1, 11-14.*
- Joseph P. Forgas, William D. Crano, Klaus Fiedler: Psychology of Insecurity
- Horváth Gabriella: Biztonságot teremteni az állandó változásban – A reziliencia 10 összetevője (<https://pszichoforyou.hu/reziliencia-osszetevoi/>)