

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

-TUDOMÁNYNÉPSZERŰSÍTŐ-

Az idősebb korosztály társas aktivitásának növelése a magány és az izoláció elkerülésére

Mozgás, légzés, meditáció

Jámbor Katalin

Kulcsszavak: mozgás, aktivitás, anti-izoláció, most

Ha ebben a pillanatban kizárólag az elmúlt két év időszakára tekintünk vissza mindannyiunk számára tapasztalhatóvá vált a magány és az izoláció élménye. Véleményem szerint nem volt olyan ember, aki akár csak néhány pillanatra is, de nem érezte volna át. A karantén alatti időszakra jellemzővé vált a bezártság, a mindennapi ritmus megváltozása. Kevesebbet tudunk mozogni és ritkábbá váltak a lehetőségek a különböző aktivitások végzésére. A bezártság, a korlátozott mozgáslehetőségek következtében a mozgásszervi funkciók csökkentek. A társas kapcsolatok hiánya pedig az érzelmi funkciók beszűkülését eredményezték.

Ezért is tartom fontosnak, hogy a segítő szakmában dolgozók célként kitűzzék ki, az idősebb korosztály társas aktivitásának növelését a magány és az izoláció elkerülésére.

Milyen úton lehetséges ez?

Számos lehetőség, jó gyakorlat és módszer áll a rendelkezésünkre. A teljesség igénye nélkül az alább felsorolt lehetőségekre szeretném felhívni a figyelmet:

- mozgás
- légzés
- meditáció
- tudatos jelenlét, vagyis a mindfulness.

A mozgás hosszútávú hatásainak köszönhetően: a fizikai állóképességünk javulni fog, mozgásszerveink, ízületeink, izmaink rugalmassága, teljesítménye megmarad. Érzelmi életünk vonatkozásában pedig a mozgás stresszcsökkentő hatása érvényesül. Segít az érzelmi és a pszichés egyensúly megteremtésében. Az egyik legjobb lehetőség, ha társakkal közösen végezzük a különböző mozgásformákat, legyen az jóga, gyaloglás vagy a tánc.

A helyes légzéstechnika elsajátítása, a légzőtorna számos pozitív hatással bír. Élettani hatása, hogy növeli a tüdő kapacitását, serkenti a szervek, szövetek oxigéndús vérellátását. Továbbá a különböző légzéstechnikák segítenek a stressz és a szorongás csökkentésében.

A meditáció segítségével érhetjük el például a szellemi tökéletesedést. Lehetővé teszi a belső béke elérését és mélyebb önismeretre tehetünk szert.

A tudatos jelenlét során, szándékosan, a jelen pillanatban, ítékezés nélkül fogadjuk el a dolgokat úgy, ahogy vannak.

Bármelyik lehetőséget választjuk, akár a felsorolt lehetőségekből, akár mi magunk találunk más módszereket, a legjobb időpont arra, hogy elkezdjük: a most. Mi magunk vagyunk a kulcs, akik tehetnek azért, hogy hatékonyan vegyünk részt a magány és az izoláció elleni küzdelemben.

A szerző:

Jámbor Katalin gyógytornász, viselkedéselemző, Nyíregyházán.