

MAGYAR GERONTOLÓGIA

16. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2024. 16. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

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

Technikák a pszichés egyensúly visszaállítására

Oláh Barnabás

klinikai szakpszichológus rezidens, Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar
Magatartástudományi Intézet

olah.barnabas@med.unideb.hu

Kulcsszavak: stresszválasz, stresszreakció, pszichés egyensúly

A stresszválasz egy komplex, több tényezős folyamat, amely érzelmi, kognitív, élettani és viselkedéses változásokkal egyaránt együttjár. A szociális és idősgondozás területén dolgozók mindennapi munkája során gyakran találkoznak olyan kihívásokkal, amelyek jelentős stresszt okozhatnak, és hosszú távon kiegészhez vezethetnek. Az előadás célja a stresszreakció kialakulásának és kezelésének bio-pszicho-szociális szemléletű bemutatása. Az előadás központi témája a stresszel összefüggő testi és lelki folyamatok közötti oda-vissza irányú kapcsolat, amely rámutat arra, hogy az egyén különböző viselkedéses technikák révén önállóan is képes lehet visszaállítani pszichés egyensúlyát. Ez a képesség különösen fontos a szociális szférában dolgozók számára, ahol a munka során gyakran előforduló érzelmileg megterhelő helyzetekben a gyors és hatékony önségítés elengedhetetlen a munkavégzés folytonosságának biztosítása és a további mentális problémák megelőzése érdekében. A prezentáció Marsha M. Linehan Dialektikus viselkedésterápiájának (DBT) distressz toleranciát segítő készségeinek eszköztárából merít, amelyek gyakorlati megoldásokat kínálnak érzelmi krízisek esetén a

pszichés egyensúly visszaállítására a további „katasztrófák” megelőzésére. Az előadás kiemelten foglalkozik a különböző distresszcsökkentő technikák gyakorlati alkalmazásával. A hidroterápiás eljárások, az intenzív testedzés, a légzésgyakorlatok és relaxációs technikák mind hatékony eszközök lehetnek a distressz csökkentésében, és segíthetnek megelőzni a kiégést. Ezek a módszerek különösen hasznosak lehetnek azokban a helyzetekben, amikor a szociális szférában dolgozók úgy érzik, hogy a terhek meghaladták a megküzdési kapacitásukat. Összességében az előadás célja, hogy gyakorlati és könnyen alkalmazható eszközöket biztosítson a fokozott distressz állapotok kezeléséhez, a mentális jóllét megőrzéséhez és a kiégés megelőzéséhez. Az előadás során bemutatott technikák nemcsak a munkahelyi stressz kezelésére alkalmasak, hanem a mindennapi élet különböző területein is alkalmazhatóak, hozzájárulva az általános életminőség javulásához.