

AZ IS OKÉ, HA NEM MINDEN OKÉ

*TIPPEK ÉS TRÜKKÖK,
HOGY JÓL ÉREZD MAGAD
A BŐRÖDBEN*

Írta

Dr. TINA RAE

Illusztrálta

JESSICA SMITH

Szeretettel és köszönettel Annie-nek és Connie-nak – ez a könyv mindkettőtöknek szól. – T. R.

Mindenkinek, akinek szüksége van arra, hogy hallja: az is oké, ha nem mindig minden oké, és mindazoknak, akik mellettem álltak, amikor szükségem volt rá. – J. S.

A könyv nem helyettesíti orvosok és egészségügyi szakemberek tanácsát.



A fordítás alapja:

Dr. Tina Rae – Jessica Smith: *It's OK Not To Be OK – A Guide to Wellbeing*

First published in the UK in 2020 by QED Publishing, an imprint of The Quarto Group.
The Old Brewery, 6 Blundell Street, London N7 9BH, United Kingdom.

Copyright © Quarto Publishing plc, 2020
All rights reserved.

Fordította © Ballai Mária, 2021
Szerkesztette: Szódy Judit

HVG Könyvek, Budapest, 2021
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tulics Mónika
www.hvgkonyvek.hu



ISBN 978-963-565-103-0

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképes úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Szauer Péter

Tördelőszerkesztő: Nagy Tamás

Nyomás: Kína



TARTALOM

- 4 SZIA! HOGY VAGY?
- 6 MI ÁRTHAT A MENTÁLIS EGÉSZSÉGNEK?
- 8 TÖRŐDÉS ÖNMAGADDAL
- 10 AZ ÉRZELMEK ÉS AZ AGY
- 12 ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK
- 14 STRESSZ
- 16 SZORONGÁS ÉS AGGODALOM
- 18 LEKÜZDHETŐ NEGATÍV GONDOLATOK
- 20 A REZILIENCIA KIALAKÍTÁSA
- 22 MINDFULNESS
- 24 A LAZÍTÁS MŰVÉSZETE
- 26 POZITÍV HOZZÁÁLLÁS
- 28 KÖZÖSSÉGI MÉDIA
- 30 ONLINE BIZTONSÁG
- 32 TESTKÉP
- 34 PROBLÉMAMEGOLDÁS
- 36 TÁPLÁLKOZÁSI ZAVAROK
- 38 DEPRESSZIÓ
- 40 ADHD
- 42 PERFEKCIONIZMUS
- 44 RÖGESZMÉS-KÉNYSZERES SZEMÉLYISÉGZAVAR
- 46 KEDVESSÉG
- 47 HÁLA
- 48 ZAKLATÁS
- 49 KIREKESZTÉS
- 50 LÉGY ÖNMAGAD!
- 52 TÁMOGATÓ HÁLÓZAT
- 53 A TERMÉSZET EREJE
- 54 SEGÍTENI MÁSOKNAK
- 56 JÓL VAGYOK, ÉS EZ ÍGY IS MARAD
- 58 KÖVETKEZTETÉS
- 59 A SZERZŐ UTÓSZAVA
- 60 HASZNOS TIPPEK SZÜLŐKNEK, NEVELŐKNEK ÉS TANÁROKNAK
- 62 TOVÁBBI ERŐFORRÁSOK
- 64 TÁRGYMUTATÓ





HOGY VAGY?

Biztos észrevetted már, hogy amikor valaki megkérdezi, hogy vagy, általában azt mondd: „jól”, „remekül”, esetleg: „lehetnék rosszabbul is”. Van, amikor tényleg jól érzed magad, ez szuper! De mit válaszolsz olyankor, amikor nem érzed jól magad? Elmondod vagy inkább nem beszélsz róla?

Ha jól érzed magad, akkor természetes, hogy azt mondd, „minden oké”, de ha valami nem stimmel, ha gondjaid vannak, akkor nem feltétlenül az a jó választás, ha nem beszélsz róla vagy nem mutatod ki. **AZ IS OKÉ, HA VALAMI NEM OKÉ!** Ami nem oké, az az, amikor eltitkoljuk a gondjainkat, mert ez rosszul hat a mentális egészségünkre.

MI FÁN TEREM A MENTÁLIS EGÉSZSÉG?

Ha magától értetődőnek érezzük, hogy vigyázunk kell arra, hogy a testünk jó erőben legyen, és ne betegedjünk meg, könnyen beláthatjuk, hogy azzal is foglalkoznunk kell, ami a fejünkben történik. A jó mentális egészség azt jelenti, hogy a gondolataink, érzéseink és reakcióink lehetővé teszik, hogy kapcsolatot létesítsünk másokkal, és egészséges, általánosságban véve boldog életet éljünk.



Fontos, hogy ugyanúgy **MINDENKI** rendelkezik mentális egészséggel, mint ahogy testi egészséggel is, és hogy mindenkinek vannak olyan időszakai, amikor nehézséget okozhat mindkettőt ügyesen kézben tartani. Ez **TELJESEN RENDJÉN VAN ÍGY**, és egyszerűen abból következik, hogy emberi lények vagyunk. Bármit is élsz át, fontos, hogy tanulj belőle, elgondolkodj rajta és beszélj róla. Nem vagy egyedül, és nem kell szégyenkezned vagy zavarba jönnöd, amiért gondjaid vannak, vagy a mentális egészséged kibillent az egyensúlyából.

Ebben a könyvben számba vesszünk néhány nehézséget, amellyel bármelyikünk szembesülhet. Ezek közé tartoznak a mentális egészséget érintő gyakori problémák, például a stressz, a szorongás, a testkép- és a táplálkozási zavarok. Közösen végiggondoljuk, miért jelentkezhetnek, és mit tehetünk azért, hogy ne gyűrjenek maguk alá.

Vágjunk is bele!

TUTI TIPP

Ha van kedved, lejegyezheted egy **JEGYZETFÜZETBE** vagy a **NAPLÓDBA** az olvasás közben felmerülő gondolataidat, érzéseidet, kérdéseidet és észrevételeidet.

MI ÁRTHAT A MENTÁLIS EGÉSZSÉGNEK?

Erre a kérdésre nincs egyértelmű válasz: ahány ember, annyiféle lelki válság létezik. Ami biztos: a legtöbb mentális problémával küzdő ember előzőleg lelkileg megterhelő eseményeket élt át, amelyek megnehezítik számára a hullámvölgyek kezelését.



LEHETSÉGES OKOK

Számos, egyénekenként változó ok állhat a sérült mentális egészség hátterében. Nézzünk néhány példát!

TARTÓS MAGÁNY

SZERETETT SZEMÉLY
ELVESZTÉSE, GYÁSZ



ISKOLAI ZAKLATÁS (BULLYING)
VAGY MEGBÉLYEGZÉS

AZ ÖNBIZALOM
CSÖKKENÉSE BÁNTÓ
MEGJEGYZÉSEK
MIATT



TESTI VAGY ÉRZELMI
BÁNTALMAZÁS



ISKOLAVÁLTÁS



SZÜLŐK VÁLÁSA

EGÉSZSÉGÜGYI
PROBLÉMA VAGY
BETEGSÉG



NÉLKÜLÖZÉS

Amikor ilyen események következnek be az életünkben, különösen fontos odafigyelni magunkra, és időről időre feltenni a kérdést, hogyan érezzük magunkat. Az is lényeges, hogy időben segítséget kérjünk, és ne várjuk meg, amíg maguk alá gyűrnek a problémák.

JELEK ÉS TÜNETEK

Agyunk és testünk gyakran küld jelzéseket mentális állapotunkról. Ha ezeket a jeleket tapasztalod magadon, az arra utalhat, hogy túl megterhelő a helyzet, amelybe keveredtél, és nem tudsz gond nélkül megbirkózni a megpróbáltatásokkal.



NEHEZEN
KONCENTRÁLSZ



DÜHÖS VAGY



GYAKRAN
FÁJT A FEJED

KERÜLÖD
A BARÁTAIDAT



FÉLSZ
A JÖVŐTŐL



ROSSZUL ALSZOL



FOLYTON
AGGÓDSZ



MINDIG
SZOMORÚ VAGY



MAGÁNYOSNAK
ÉRZED MAGAD



NEGATÍV GONDOLATOK
KÍNOZNAK

ÁLLANDÓAN
FÁRADT VAGY



LÉGSZOMJ
GYÖTÖR



GYAKORI HEVES
SZÍVDOBOGÁST ÉRZEL

TUTI TIPP

Hasznos lehet, ha naplót vezetsz a közérzetedről, mert így nyomon követheted a mentális egészséged alakulását. Próbáld meg minden nap végén feljegyezni a **GONDOLATAIDAT, ÉRZÉSEIDET ÉS TESTI REAKCIÓIDAT**. Fontos: ha szinte állandóan lehangolt vagy, ideje beszélned erről egy felnőttel, aki közel áll hozzád.

≡ TÖRŐDÉS ÖNMAGADDAL ≡

Az önmagaddal való törődés azt jelenti, hogy odafigyelsz a közérzetedre, energiát fordítasz arra, hogy jobban érezd magad, és teszel azért, hogy egészségesebb legyen a tested és a lelked.

Számtalan módon törődhetsz magaddal, és ehhez nem kell jógamesternek vagy kreatív lángelmének lenned. A lényeg, hogy találd meg, ami neked beválik. Számos olyan hétköznapi tevékenység önmagaddal való törődésnek minősül, amelyet egyébként is nap mint nap megteszel, de érdemes kipróbálnod néhány új elfoglaltságot is. Szuper jól feltölt, ha:

- naplót írsz,
- a kutyáddal, cicáddal vagy más kisállattal foglalkozol,
- jól érezd magad a barátaiddal,
- meditálsz,
- jógázol,
- biciklizel,
- elolvasol egy jó könyvet,
- játszol valamilyen hangszeren,
- táncolsz,
- focizol a barátaiddal,
- megnézel egy jó filmet,
- zenét hallgatsz,
- önkénteskedsz,
- kertészkedsz.

A tevékenységek és hobbik mellett vannak olyan dolgok, amelyeket MINDANNYIAN megtehetünk és meg is kellene tennünk annak érdekében, hogy jóllétünkről gondoskodjunk. Ilyenek például:

- **aktivitásunk megőrzése,**
- **megfelelő és egészséges táplálkozás,**
- **pihentető alvás,**
- **kijelentkezés a közösségi médiából lefekvés előtt,**
- **együttlét olyan emberekkel, akiknek fontosak vagyunk, és akikkel jól érezzük magunkat,**
- **segítség, kedveskedés másoknak,**
- **annak megfigyelése, hogy milyen szokások és rituálék segítenek a jó közérzet fenntartásában,**
- **egy kis lazítás, „gondolkodásmentes idő” mindennap.**

≡ **ÁLLJ MEG ÉS** ≡
≡ **GONDOLD ÁTI!** ≡

Végzel olyan tevékenységeket, amelyek a saját jóllétedet szolgálják?

Mi az, ami beválik? Van olyasmi, amit szívesen kipróbálnál?

AHHOZ, HOGY A LEGTÖBBET HOZZUK KI MAGUNKBÓL, POZITÍVAN LÁSSUK A VILÁGOT, ÉS JÓL ÉREZZÜK MAGUNKAT, FONTOS TOVÁBBFEJLESZTENÜNK ERŐSSÉGEINKET, ÉS EGYBEN MEGFELELŐ STRATÉGIÁKAT HASZNÁLNUK JÓLLÉTÜNK MEGŐRZÉSÉRE. EZEK A DOLGOK SEGÍTHETNEK KÖNYVEBEN MEGBIRKÓZNI AZ ÉLET NEHÉZSÉGEIVEL.

1. Szánj pár percet arra, hogy végiggondold, mik az erősségeid, és miben vagy jó. Megkérheted egyik barátodat vagy egy családtagot, hogy segítsen ötleteket gyűjteni.
2. Írd le ezeket az erősségeket, hogy később eszedbe juttassák, milyen nagy-szerű vagy.



3. Gondold át, miként segíthetnek ezek az erősségek abban, hogy tartósan jól érezd magad, és hatékonyabban tudj megküzdeni a nehézségekkel.
4. Ha nem érzed kellemetlennek, beszéljess erről egy barátoddal vagy egy felnőttel, akiben megbízol. Sokat segít, ha megosztjátok egymással elképzeléseiteket.



AZ ÉRZELMEK ÉS AZ AGY

Az agy testünk legbonyolultabb és legrejtélyesebb része. Beépített szuperszámítógép, amely összegyűjti, feldolgozza, és a különböző szerveknek továbbítja az információkat. Az agy határozza meg azt is, hogyan viselkedünk, és mit mondunk, az agy vezérli az összetett gondolkodási folyamatokat, valamint az ÉRZELMEKET ÉS AZ ÉRZÉSEKET.

AZ ÉRZELMEK EREJE

Az érzelmek teszik lehetővé, hogy reagáljunk arra, ami történik velünk. Például, ha **DÜHÖT** érzünk, erősebben kezd dobogni a szívünk, a **BOLDOGSÁG** pedig mosolyt csal az arcunkra. Az érzelmek kifejezéséért, felismeréséért és szabályozásáért felelős agyterületet limbikus rendszernek nevezzük; ennek egyik része az amigdala, az érzelmi feldolgozás központja.

AZ AGY ÉS A KÉMIA

Az érzelmeket az agyban megtalálható kémiai anyagok különböző szintje szabályozza. Az agy határozza meg, hogyan reagálunk a dolgokra, és képes hatékonyan módosítani a hangulatunkat. Ha veszélyben vagyunk, az agy stresszhormonokat szabadít fel, amitől gyorsabban tudunk cselekedni, mert adrenalin áramlik a testünk bizonyos részeibe. Ezt „**ÜSS VAGY FUSS**” válasznak nevezzük. A veszély elmúltával az agy újabb jelzést küld, amelynek hatására nyugtató hatású anyagok szabadulnak fel, csökkentve a félelmet okozó agyi területek aktivitását.

TUDDAD, HOGY AZ AGY ÚGY NÉZ KI, MINT EGY GÖRÖNGYÖS FELÜLETŰ DIÓ, DE HA KIBONTANÁNK A TEKERVÉNYEIT, KÖRÜLBELÜL NÉGY DARAB A4-ES LAPOT TERÍTENE BE? ELKÉPESZTŐ!

A BOLDOGSÁGHORMON

A „boldogsághormon” néven is ismert szerotonin hatására jól érezzük magunkat, „úszunk a boldogságban”. Néha az agy túl sok stresszhormont és túl kevés szerotonint termel, ami szorongáshoz és depresszióhoz vezethet. Ilyenkor segíthetnek az orvosok által felírt antidepresszánsok. Vannak olyan módszerek és természetes eszközök, amelyekkel mi magunk is növelhetjük a szerotoninszintünket.

Íme néhány példa:

- **rendszeres testmozgás,**
- **kerti munka, kirándulás,**
- **ómega-3 zsírsavakban gazdag ételek (pl. hal, tojás, spenót, diófélék és magvak) fogyasztása,**
- **elalvás előtt a párnára cseppentett levendulaolaj,**
- **jóga, meditálás és mindfulness,**
- **örömteli emlékek felelevenítése,**
- **új, szokatlan dolgok kipróbálása.**



**ÁLLJ MEG ÉS
GONDOLD ÁT!**

Mit választanál a fenti listából annak érdekében, hogy több boldogsághormon termelődjön a szervezetedben?

ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK

Tudjuk, hogy a testünk és a lelkünk kapcsolatban áll egymással, ezért éppolyan fontos megőrizni a test, mint a lélek épségét. Ha gondoskodunk a testünkről, jobban fogjuk érezni magunkat a bőrünkben, és több olyan kémiai anyag fog termelődni az agyunkban, amely nap mint nap boldogabbá tesz minket.

TESTMOZGÁS

A testmozgás nagymértékben javítja a közérzetünket és a teljesítményünket. Persze, nem muszáj mindenkinek sportolnia – van, akinek jobban bejön a tánc vagy egy séta a parkban – az a lényeg, hogy találjunk valamit, ami motivál és illik hozzánk. **NEM MINDENKI UGYANAZOKÉRT A DOLGOKÉRT RAJONG, ÉS EZZEL NINCS SEMMI GOND.**

Az a legfontosabb, hogy ne büntetésként gondoljunk a testmozgásra, hiszen a mozgás lényege éppen az, hogy élvezzük, és jó hatást gyakoroljon ránk.



**MÁR A HETI ÖTSZÖR
30 PERCES SÉTA IS JÓT
TESZ A TESTNEK ÉS
A LÉLEKNEK.**



EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

A kiegyensúlyozott étrend segít a testi és szellemi frissesség megőrzésében. Erre érdemes odafigyelned:

- Igyekezz mindennap megenni öt adag gyümölcsöt vagy zöldséget. Az „adag” azt a mennyiséget jelöli, amely elfér a tenyeredben.
- A testnek fehérjére, szénhidrátokra, vízre, rostokra, ásványi anyagokra és zsírokra is szüksége van.
- A túlzott só- és cukorfogyasztás egészségtelen, de azért nem kell teljesen száműzni az étkezésekből... A lényeg, hogy mértékkel fogyassz belőlük!

TUTI TIPP

Ha személyes edzéstervet állítasz össze, az segíthet az iskola, a házi feladat és a hobbik mellett időt szakítani a testmozgásra. Próbáld megtalálni az egyensúlyt a közepes (pl. kocogás) és a nagy intenzitású mozgásformák (pl. futball vagy erősítő edzés) között.

FELADAT:

NARANCSSÁRGA TÉGLALAPOK

JÓ MÓDSZER, HOGY ÁTTEKINTHESD, MI AZ, AMIT MÁR MEGTESZEL, ÉS AMIT MÉG MEGTEHETNÉL A FITTSÉGEDÉRT.

1. Rajzolj egy lapra tíz narancssárga téglalapot.
2. Írj öt téglalapba egy-egy olyan dolgot, amelyet már most is megteszel a testi és mentális egészséged megőrzéséért.
3. Eltérő színű tollal írd az üres téglalapokba öt olyan dolgot, amely ugyan-
ezt a célt szolgálja, de még nem szántad rá magad, csak vonzónak találod, tervezed. Miért ne próbálnál ki néhányat?