

Így töltsd le a szervrendszeredre a mentális antivírus programot!

Nagyon sok helyen olvashatunk arról, hogyan őrizzük meg egészségünket, vagy hogyan előzzük meg a járvány terjedését. Ezért nem is erről szeretnék beszélni. Hanem egy keveset arról, hogy ez hogyan hat a lelki világunkra, illetve hogyan tudjuk edzeni a gondolkodásunkat (igen, azt is lehet edzeni), „kiképezni” a gondolatainkat, hogy azok se legyenek fogékonyak a vírusra.

Első körben szeretnék egy alaptézist lefektetni, mert ha ezzel nem tudsz egyet érteni, akkor olyan érzésed lesz olvasás közben, mintha egy Porsche-val próbálnál 160-nal tépni autópályán, de közben be van húzva a kéziféked. **A cselekvésünk, gondolkodásunk és érzéseink oda-vissza hatnak** egymásra. Szóval, ha teszel valami jót (mondjuk, a matekházit segítesz másnak megírni), attól jó érzésed lesz; ha később felidézed ezt a gondolatot, már attól is jó érzésed lesz. Ha ezt sokat teszed, akkor valószínűleg segítőkésznek fognak mondani az emberek, ettől még jobb érzésed lesz, és ettől még többet segítesz. (Persze csak addig, amíg az egész iskola rólad nem másol ingyen és bérmentve, de ennyire előre most ne szaladjunk, maradjunk meg a jó érzés szintjén). **Az, hogyan gondolkozol vagy érzed magad, kihat az általános közérzetedre is, ami hathat az immunrendszeredre.** Biztos előfordult már veled, hogy stresszes időszakban gyengébbnek éreztél magad (a fejfájás is számít). Vagy amikor minden összejött elsőre, akkor úgy éreztél, hogy még a Mt. Everest megmászása is kis kihívás. Ha éltél át már ilyet, akkor most már kezded érteni vagy éretd, hogy miről van szó. Ha még mindig kételkedő vagy, mert eléggé zanzásított formában próbáltam leírni az elméleti háttért, akkor lássunk egy példát!



NYUGI! Nem lesz vészes a helyzet, csak meg akartam győződni róla, hogy figyelsz-e még. Ha eddig nem, akkor most már biztos. Ha másért nem, akkor mert rájöttél, hogy Paint-ben szerkesztettem a kis ábrát, és most fogod a fejet, hogyan tehettem ilyesmit...

Szóval, jöjjön a példa! Helyezd magad minél jobban bele ebbe a helyzetbe, akkor fog működni. (Legalábbis élőben szokott, de több száz diáknak on-line még sose írtam ilyesmit, szóval én izgulok most a legjobban.)

Első szituáció (igen, lesz még egy, de összesen csak 2 és mindkettő rövid)

Képzeld el, hogy a következő óra egy töri tz az egész éves anyagból (jó, oké, tudom, hogy ez most annyira nem fenyeget, de azért képzeld csak el). Most képzeld el minél élethűbben a törítanárr alakját, arcát, vonásait. Ennek a tanárnak most rossz napja van, és morcosan jön be, szűrös szemmel néz mindenkire. Annak ellenére, hogy tudod, hogy készültél, tele vagy kétséggel: „Biztos lesz olyan kérdés, amiről még csak nem is hallottam!” „Biztos azt fogja kérdezni, amire azt mondta, hogy nem lényeges!” „Arra megy ki az egész, hogy megbuktassa

az egész osztályt!” „Nekem lesz a legrosszabb dolgozatom!” „Akkor pedig nem fog jól sikerülni a felvételi!” „Még rossz napja is van, tehát tuti nehéz esszékérdést ad!”

- Hogyan érzed most magad? 1-10-es skálán, ahol a 10 a legrosszabb, hol helyezkedsz most Te el? Írd fel ezt a számot egy cetlire, vagy telefonodba vagy gépedbe.
- Milyen érzéseid, gondolataid vannak most? Ezeket is jegyezd le! Kellemes-kellemetlen? Aggódás, öröm, szorongás, remény vagy reménytelenség?
- Esetleg volt valamilyen testi érzésed? Összeszorult a gyomrod, elkezdett izzadni a tenyered?

Nos, ha bármi ilyet vagy hasonlót tapasztaltál, akkor nem kell kétségbe esni, mert ez rendben van ebben a helyzetben, elvégre gondolatban most éppen átéltél egy töri tz előtti állapotot.

Második szituáció: Na, most nézzük az érem másik oldalát!

A helyzet ugyanaz: a következő óra egy töri tz az egész éves anyagból. Most is képzelj el minél élethűen a törítanár alakját, arcát, vonásait. Ennek a tanárnak most rossz napja van, és morcosan jön be, szúrós szemmel néz mindenkire. Te készültél, ezért laza vigyorral az arcodon, „ide nekem az oroszlánt” érzéssel ülsz a padban, ilyen gondolatok közepette: „Csak olyat kérdez, amiről mondta, hogy kérdezni fogja!” „Megtanultam mindent, amit mondott.” „Olyat fog kérdezni, amit tudok! – és én mindent tudok, amit kell!” „Sima ügy lesz.” „Amúgy is megdicsért a múltkor, szóval nincs mitől félnem.” „Egyébként is én szoktam beadni leghamarabb a dolgozatokat, annyira könnyűek.”

- Hogyan érzed most magad? 1-10-es skálán, ahol a 10 a legrosszabb, hol helyezkedsz most Te el? Írd fel ezt a számot egy cetlire, vagy telefonodba vagy gépedbe.
- Milyen érzéseid, gondolataid vannak most? Ezeket is jegyezd le! Kellemes-kellemetlen? Aggódás, öröm, szorongás, remény vagy reménytelenség?
- Esetleg volt valamilyen testi érzésed? Összerándult a gyomrod, vigyor ült ki az arcodra?

Ha bármi hasonlót tapasztaltál, ez is rendben van. Olyan ez, mint amikor eszedbe jut, hogy mit írt aznap a Nagy Ő, és elvigorodsz önkéntelenül.

Most hasonlítsd össze a két állapotot! Volt-e különbség? Ha igen, akkor milyen különbség volt? Melyik esetben érezted úgy, hogy könnyebben megírod a töri tz-t? A válasz az esetek mondjuk (most mondok egy jól hangzó számot) 95%-ban a „2. szituáció”. Szóval ha nálad is az, akkor működik a példa, és nekem sem kell tovább izgulnom azon, hogy jól írtam-e meg. Ha valamiért a nálad az 1. szituáció tűnik könnyebbnek, annak többféle oka lehet. (Nem képzelted el eléggé; vagy nem vagy egy stresszes típus; de az is lehet, hogy nem vagy vizuális típus, ezért alakult nálad másképp; nem volt elég jó a példám; vagy egyéb opció, ami most nem jut eszembe. De ha esetleg a disszertációm erről írnám, addig ígérem kitalálok valamit.) Akármelyik csoportba is tartoztál, a lényegre már ráérezted, és nyugodtan tovább olvashatsz!

Na, most térjünk vissza kicsit az egészségügyi állapotokra, mert ugye onnan indultunk még a töri tz meg a Porsche előtt. Szóval nemcsak **azzal tudod edzeni az immunrendszeredet**, hogy kezet mosol, kikerülsz a tömeget, vagy a tömegben tüsszentő elől mátrix-stílusban elhajolsz, hanem azzal is, **ahogyan gondolkodsz erről az állapotról**.

Ha egész nap azt nézed, hogy vajon milyen vírust szedtél össze az elmúlt fél percben, amíg nem csináltál mást, mint a géped előtt / könyved felett ültél, akkor valószínűleg tényleg találni fogsz valami apróságot, amin aggódhatsz a következő félórában. Mindaddig, amíg anyukád meg nem nyugtat, hogy csak azért tüsszentettél, mert porszívózza a szobát, és ilyenkor jobban száll a por.

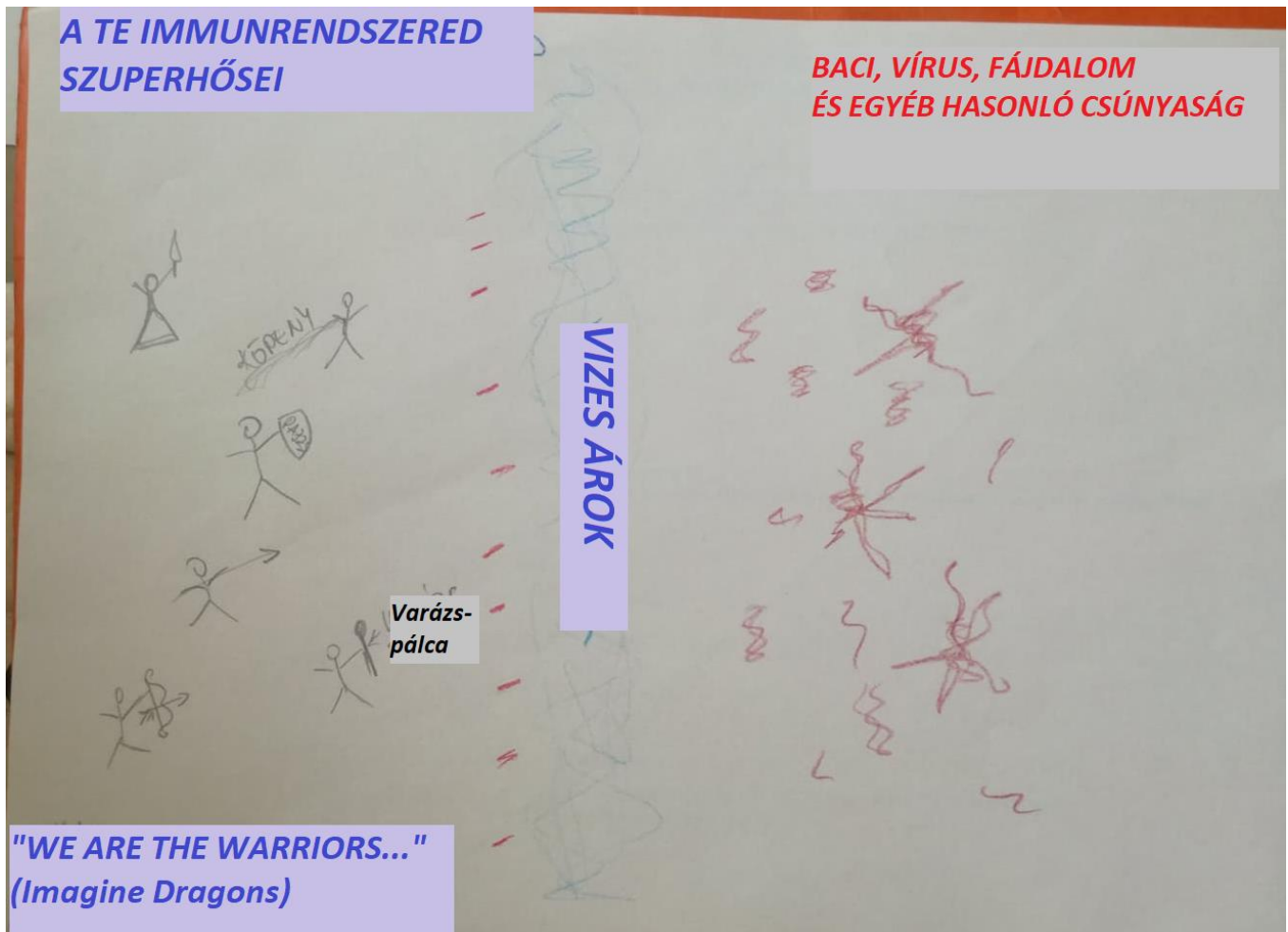
Igen, fontos, hogy észrevedd magadon az esetleges tüneteket, viszont az még fontosabb, hogy **ne csinálj a magad számára tüneteket**. Ha most például elkezdenél arra koncentrálni, hogy vajon fáj-e a fejed, majd a következő perceknek szentelnéd, hogy megmagyarázd magadnak, hogy Neked tényleg fáj a fejed, akkor elég nagy valószínűséggel ez be is következne! Úgyhogy ezt most nem ajánlom kipróbálásra, viszont saját élményből beszélek. Úgy 18 évvel ezelőtt gondoltam, hogy majd megúszok egy kötelező hétfégi programot, ha nekem fájni fog a fejem. Hogy ne kelljen hazudnom, addig győzködtem magam, amíg tényleg megfájdult. A fejfájás összejött, a terv nem: a programot nem úsztam meg, ráadásul fejfájással kellett végigcsinálnom. Pech, ugye? Tudod, azt mondják, hogy az okos ember a hibáiból tanul, de a zseni másokéból. Úgyhogy légy most Te a zseni! (Ja, amúgy nyelvtanilag nem helyes „Te”-t nagy betűvel írni, ez az én szokásom. Szóval nem ér rám hivatkozni a nyelvtan dogában!)

Akkor itt most felmerül a kérdés, hogyha be tudjuk beszélni magunknak a negatív hatásokat, akkor a pozitívokat is? A válasz igen! Ahogy a töris példánál működött a pozitív dolgok elképzelése, úgy működik ez az immunrendszerünkkel is. És tekintetbe véve, hogy ennyi felvezető után igazán jöhetne már a lényeg, így írom is!

A szervezeted működését meg tudod támogatni a gondolataiddal. Ugyanez működik itt is, mint a törinél, ha negatív kimeneteleket képzelsz el, akkor már attól rosszabbul fogod magad érezni, hogy elképzelted (ezt tapasztaltad az előbb); ha pozitív dolgot képzelsz el, akkor jobban fogod magad érezni. És nem utolsó sorban erre a tested is reagálni fog.

Mutatok két példát, hogy ezt hogyan lehet elérni a gyakorlatban! Nagyon sokszor szoktam hangsúlyozni a diákjaimnak, hogy nem a rajz minősége számít. Nos, nem véletlenül hangsúlyozom, ez rám is érvényes. Úgyhogy most arra kérlek benneteket, hogy Ti is tekintetek el a minőségtől. De azért a biztonság kedvéért odaírtam, hogy mi micsoda akart lenni, ugyanis kiderült, hogy elég csúnyán írok ahhoz, hogy ne lehessen elolvasni a kézírásom, szóval inkább odaírtam géppel.

Ezen a képen azt látjátok, amint az immunrendszeretek szuperhősei küzdenek a kórokozók ellen.

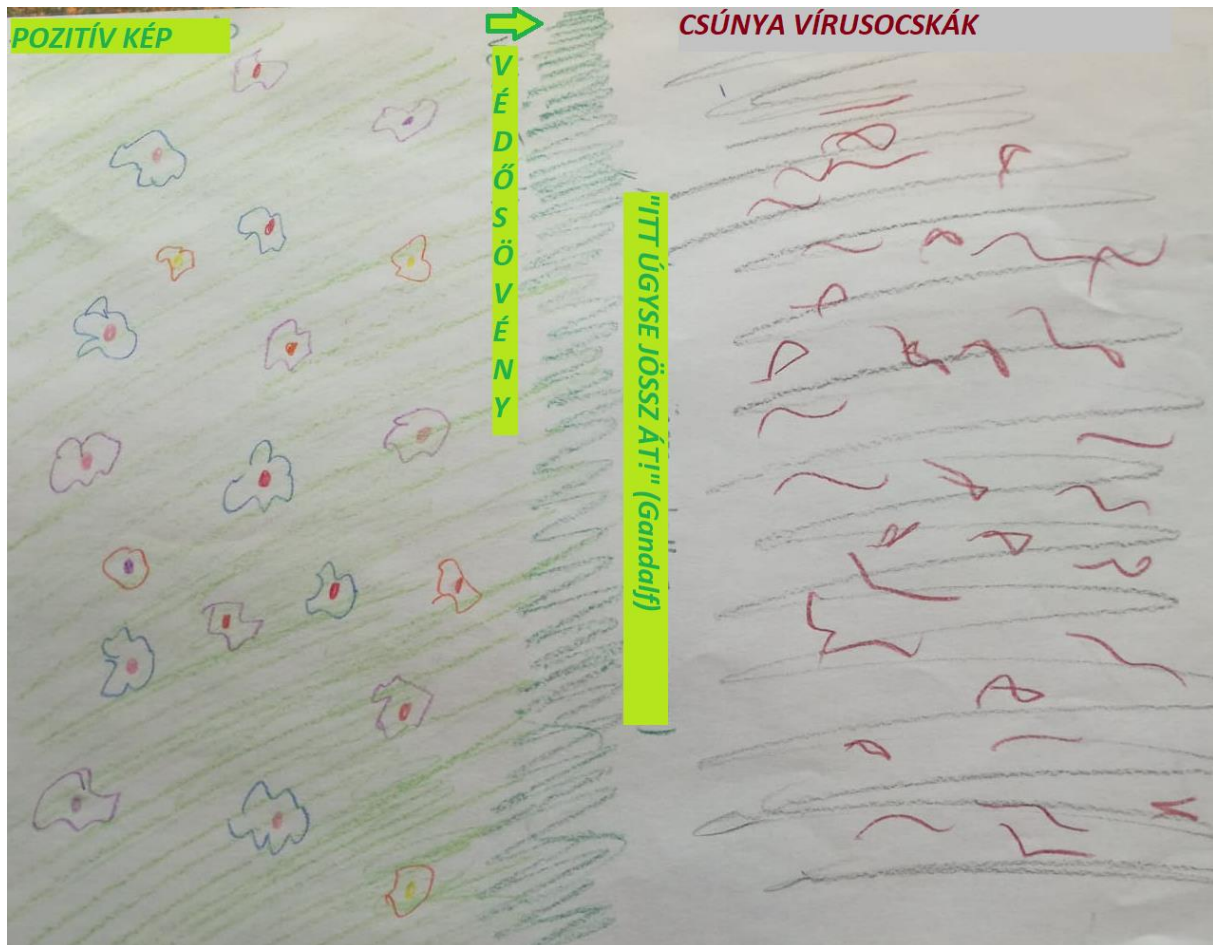


És a hősök éppen az Imagine Dragons Warriors számát éneklük. (https://www.youtube.com/watch?v=fmI_Ndrxy14) Akkor jöhet jól az ilyen típus, amikor aktívan kell küzdeni valami ellen. Pl. ma már tüsszentéssel hármat, és a legkevésbé empátikusabb módon akarod közölni a vírusokkal, hogy elmehetnek melegebb égtájakra!

Hogy melyik szuperhősnek milyen lesz a képessége, azt Te határozod meg. Akár ki is találhatsz egy teljesen új hőst, de gazdálkodhatsz abból is, ami idáig megjelent filmekben, játékokban, képregényekben.

Te találd ki a környezetet is! Azt is, hogy ki mivel harcol! Minél inkább olyat keress, ami számodra szimpatikus, közel áll hozzád, azaz tudsz azonosulni vele. Ha mindig is utáltad a harcos amazonokat valamiféle okból, akkor hagyd őket! Rajzolj olyat, ami tetszik neked! Ekkor fog igazán működni a dolog.

A második kép, egy békésebb, idillikusabb. Én talán inkább egy ideális állapot fenntartására használnám. Mondjuk, hogy az egész szervezet ilyen jól érzi magát, és kívül tud tartani bármilyen fertőzést. Aztán ehhez hozzáadjuk Gandalf: „itt úgysem jössz át” (talán elég híres?) mondatát (forrás: <https://www.youtube.com/watch?v=C2OuGaTMkp8>).



Megmutattam a lakótársnak, akinek egy játék jutott eszébe róla: Plants vs. Zombies (https://store.steampowered.com/app/3590/Plants_vs_Zombies_GOTY_Edition/?l=hungarian)



Hmmm, elég érdekesnek tűnik, szóval most szívem szerint tartanék egy kis szünetet és kipróbálnám. Ja, de pont a „Napirend”-es doksiba írtam Nektek le, hogy a kikapcsolódásnak géptől távol kell történnie, ezért most ellenállok ennek a kísértésnek...

Amúgy.... Szerintem az én grafikai kidolgozásom sokkal menőbb... Na jó, azért azt remélem, hogy a játék készítői ezt nem látják.

Minél **jobban kidolgoztok** valamit, annál jobban működni fog! **Minél részletesebb, színesebb** annál inkább dolgozik bennetek a képi világotoknak a testi analógiája.

Magyarul: Példa: lábfájás

Ez a hasznosabb: elképzeled, hogy egy szörny „rágja” a bal combodon a térded felett 10 cm-rel az izmodat, és a kigyúrt testű szuperhős a kék nyilával lenyilazza a szörnyet, ami szépen lassan elpárolog úgy, hogy még nyoma sem maradjon a testben.

Ez kevésbé hasznos: „Szörny. Nyilas. Puff. Halál.”

Bónusz: Ezek a képek nemcsak betegség idején lehetnek hasznosak, de elviheted magaddal őket vizsgákra, felvételire, állásinterjúra. Lehetnek ők a Te segítőid is, ha úgy érzed, hogy szükséged van kis megtámogatásra, és a belső erőforrásaidra kell hagyatkoznod.

Felhívnom a figyelmet arra, hogy a mentális felkészülés **nem helyettesíti a megfelelő higiéniai intézkedéseket**. Azaz, ha kukából előhalászott zsepiket használsz vagy nyalogatsz, majd 3 napig nem mosol kezet és kézzel eszed a rántottát, akkor a mentális szuperhősöd nagy valószínűséggel kevés lesz a fertőzések megelőzésére.

Szóval tartsd be a higiéniai utasításokat, és emellé eddz mentálisan is.

Ha most elgondolkodtál azon, hogy ennek hogy kezdj neki (ha ezt tényleg megtetted, akkor dalol a lelkem, hogy volt értelme dolgoznom vele), akkor a következő oldalon találsz egy kis segítséget a letöltéshez... akarom mondani az első lépésekhez. Ha úgy érzed, hogy jobb lenne erről bővebben hallani, beszélgetni; vagy még mindig nem tudod hogyan fogj neki, akkor **várom a kérdéseidet**, észrevételeidet a szabo.nora.fsi@gmail.com e-mail címre.

Ui.: Ja, azért azt elmondanám, hogy a Plants vs. Zombies pályán a 3-1 levelnél tartok, de szigorúan csak azután játszottam, hogy főztem teát és megcsináltam a házimunkát!

Hatékony immunrendszer erősítést! Jó munkát! Vigyázzatok magatokra és egymásra! ☺

A dokumentum készítése során alapul a következő könyveket és a TF sportpszichológus szakképzés során tanultakat vettem. Egyébként a (profí) sportolók így készülnek a versenyeikre, csak ők nem a vírus, hanem az ellenfelek ellen edzik magukat ☺

Bandler, R. (1993). *Elmés változások*. Budapest: Bioenergetic Kft.

Gyömbér, N., & Kovács, K. (2012). *Fejben dől el - Sportpszichológia mindenkinek*. Budapest: Noran Libro.

Itt van a mentális vírusirtóm grafikus ábrázolása (ide rajzolhatod a saját elképzelésedet)

Ez lesz a szlogenem, ami megvéd

Zene, filmrészlet, egyéb ötlet
