



# *Kiegészítő megelőzése mozgásterápiával*

*Készítette: Csányi-Tóth Zsófia*

# Mi a kiégés?

- *Érzelmi megterhelés,*
  - *stressz nyomán fellépő fizikai,*
  - *emocionális,*
  - *mentális kimerülés állapota,*
  - *amely a reménytelenség érzésével, célok, ideálok elvesztésével jár és negatív hozzáállás jellemez*
- *Leggyakrabban a munkahelyen, illetve a munkahely miatt következik be*
  - *a frusztráltság,*
  - *az elégedetlenség,*
  - *túlterheltség okozza*
- *A folyamatosan növekvő elvárások és igények hatására a szervezet és az agy válaszreakciója az, hogy még keményebben fog dolgozni és még több időt fog eltölteni bent a munkahelyén.*  

- *Ez egyenes út lehet a totális kiégéshez.*
- ***A segítő foglalkozású emberek a leginkább fogékonyak a kiégés iránt.***
- *Kiégési szindróma nem egy hirtelen kialakuló, akut betegség, hanem egy folyamatos, szakaszos kialakulással lehet számolni.*

# *Mik lehetnek a kiváltó okok?*

- *túlterheltség*
- *stressz*
- *motiváció hiánya*
  - *rontja az ember hatékonyságát*
  - *csökkent teljesítményhez vezet*
- *test fáradtsága*
- *gyengeség*
- *kedvetlenség*
- *étkezési szokások megváltozása*
- *kimerültség*
- *érzelmi terhek*
- *munkahelyen megromlott kapcsolatok*

# *Mi a legfontosabb feladat?*

- *A PREVENCIÓ, azaz a legfontosabb az elkerülés.*
- *Támogató lehet továbbá:*
  - *egy jó munkahelyi környezet,*
  - *segítő kollégák,*
  - *bármilyen képzés, tréning,*
  - *új emberekkel való ismerkedés, barátkozás*
  - **RENDSZERES TESTMOZGÁS**

# STRESSZ

## **Mi a stressz?**

- Egy olyan fizikai és érzelmi állapot, melyet jellemzően nyugtalanság, aggodalom és feszültség vált ki.
- Olyan külső- vagy belső ingerekkel szembeni reakciót értünk, mely beindítja a szervezet védekező mechanizmusait.
- A köznyelvben: a folyamatos feszültséget vagy a tartós idegeskedést fejezzük ki a fogalommal.

## **Mit okoz a stressz?**

- szorongást,
- idegeskedést,
- ingerlékenységet,
- türelmetlenséget,
- gyakori fejfájást, migrént,
- alvászavart,
- mellkasi fájdalmat, szívproblémák kialakulásának az esélyét is növeli,
- gyakori felsőlégúti panaszokat, bőrbetegségeket, hajhullást
- hosszútávon csökkenti az immunrendszerünk védekezőképességét is, ezért megnő a különböző megbetegedéseknek a kockázata

# Stressz okozta alvászavar

- A leggyakoribb az elalvás zavara, háttérben igen sokszor stresszes időszak áll.
- Kezelésére gyakran írnak elő gyógyszeres terápiát, nem nélkülözhető azonban az egy időben a feszültség oldás alkalmazása sem.
- A feszültség oldása lehetséges:
  - aktív relaxációs technikákkal,
  - a zenehallgatással,
  - rendszeres fizikai aktivitással,
  - különféle fürdőkkel,
  - masszázs ütögetéssel,
  - „hintázással”,
  - eutóniával,
  - fényterápiával,
  - a megfelelő időbeosztással,
  - a szabályos, ritmusos életvitellel,
  - légzéstechnikákkal:
    - Például a **légzésszámolás technikája** ,már a légzés normalizálása, mélyítése előnyös lehet.
      - háton fekve, lassan 50-től visszafelé kell számolni, belégzés orron keresztül, a kilégzés szájon át történjen, közben mondja ki magában a visszaszámolás során következő számot, majd lassú belégzés következik ismét. Addig ismétlje a folyamatot, amíg a feszültség nem csökken, illetve a számsor végére nem ér.

# Partnerrel végzett lazítási technikák átmeneti álmatlanság kezelésére

- *Masszázs ütögetéssel:*
  - *a segítő ujjbeggyel végigütögeti az izmokat, minden testrészben, kötött sorrendben.*
- *Eutónia:*
  - *a kezelt hátán fekszik, lazítás kivitelezése közben enyhe húzást kell alkalmazni, a 45 fokban megemelt lábon, körülbelül 30 mp-ig. Ezután a beteg lábával a levegőbe kört kell rajzolni. Először kisebb, majd egyre nagyobb körívben miközben a húzás végig fent kell tartani. A lehető legnagyobb körív elérése után a körzés irányát megváltoztatva egyre kisebb köröket rajzolva térünk vissza az eredeti helyzethez. Végül lassan visszaengedjük a végtagot a talajra.*
  - *A jobb lábbal kell kezdeni, majd bal láb, jobb kéz, majd bal kéz következik.*
- *Hintázás:*
  - *a testhelyzet törökülés, csukott szemmel, a segítőtárs térdelő helyzetben a páciens mögött helyezkedik el. A vállánál fogva óvatosan előre-hátra hintáztatja a segítője, majd oldalirányban folytatható a lazítási mozgássor, végezetül körmozgás következik, amelynek legvégén csak középhelyzetben kell megállítani a páciens.*

# Légző gyakorlatokkal a stressz csökkentéséért

- A társuló szorongás és a stressz gyors csökkentésére kiválóan alkalmasak a légző gyakorlatok.
- Nincs eszköz és helyigényük, bármikor, bárhol alkalmazhatók.
- A legtermészetesebb és legegyszerűbb technika, naponta többször is végezhető:
  - ülő helyzetben, alkalmazunk lassú, egyenletes ki-, és belégzéseket.
  - A belégzés orron át történjen, a hasfal előreemelkedésével, a kilégzés lassan szájon át kiengedett levegővel.
  - A hatékony időtartam 3-5 perc
- **Ötujjas légző gyakorlat:**
  - A gyakorlat nagy előnye, hogy bárhol elvégezhető, csupán a két kéz és néhány perc szükséges hozzá.
  - A mozdulatsor több érzéket is bevon, és igényel némi koncentrációt, ezzel segít átlendülni és megnyugodni.
  - A feladat egyszerű:
    - nyissa ki a tenyerét, és a másik kéz mutatóujjával induljon el a kisujja külső oldalán felfelé. Míg az ujj felfelé halad, lassan lélegezzen be. Amikor a hegyéhez ért, kanyarodjon le és haladjon végig a kisujja belső felén is. Közben lassan fújja ki a levegőt. Ezután a gyűrűsujj, a középső és a mutató következik. Végül a hüvelykujja külső oldalára érkezzen, és kilégzéssel zárjon.
    - Ezután csinálja meg ugyanezt visszafelé, úgy a hüvelykujj külső felétől indulva.
    - Koncentráljon a légzésre, és igyekezzon minden mást kizárni, ami körülötte van: ezeket a perceket próbálja meg csak a megnyugvásra szánni.

## *Miért működhet a módszer?*

- Az agy párhuzamosan több feladatot kap, így az ember egyszerűen megfeledkezik stressz forrásáról.*
- Ez segíthet abban, hogy összeszedettebben és higgadtabban, kusza gondolatoktól mentesülve folytathassa a napot, könnyebben megtalálja a megoldást az adott problémára, vagy egyszerűen újult erővel vészeldesse át a kritikus helyzetet.*

# *A stressz hatásai a mozgás szervrendszerünkre*

- ***A feszültség az izmokban is megjelenik.***
- *A stressz és a mozgás szervrendszer szoros kapcsolatban van egymással, hiszen eredetileg az életben maradás volt a tét, mivel szerepe az, hogy veszély esetén minél gyorsabban el lehessen menekülni.*
- *Ez a funkció máig megmaradt, gondoljon csak arra, hogy akárhányszor megijed, vagy feszült, az izmai összerándulnak.*
- *Ezzel a baj azonban az, hogy ha a stressz huzamosabb ideig fennáll, akkor a test folyamatosan veszélyt érzékel, így az izmok tartósan megfeszülnek, mely kitűnő táptalaja különböző mozgásszervi problémáknak.*

# A testünk melyik részén jelentkeznek először a problémák?

- **Leggyakrabban a váll és a nyak érintett**
- Amennyiben valaki stresszes életmódot folytat, gyakrabban panaszkodik **váll-és nyakfájdalmakra.**
- Az izmok befeszítése ekkor rendszerint öntudatlanul zajlik, így utána sokszor hiába figyelünk arra, hogy lazítsunk, a nap végére könnyen léphet fel görcsös fájdalom.
- Ennek oka, hogy stressz hatására a vállakat kissé felemeljük, ami természetellenes pozíciót eredményez, és ez bizony kihat a többi izomra is.
- Fontos tudni, hogy amennyiben gyakran következik be izomfeszülés, izomgörcs, úgy könnyen kialakulhatnak izomcsomók, trigger pontok is, melyek akár krónikus fájdalmat is okozhatnak.
- Sajnos minél tovább fennáll ez az állapot, úgy az egyre fokozódó feszülés és az izomzat közti harmónia megbomlása a test egyéb területein is problémát okozhat, így a váll-és nyakfájdalmat kiegészítheti hát-és derékfájdalom is.

# Mit tehetünk ez ellen?

- **Aktív fájdalomcsillapítással** a stressz okozta izomfájdalom is megszüntethető.
  - Mivel a fájdalmat a túlzott izomfeszülés, valamint az abból adódó izomcsomók okozzák, a terápia lényege a **lazításon van.**
  - Jobb esetben ez otthoni masszázssal, krémekkel, borogatásokkal a görcs megszüntethető.
  - Mindenki tisztában van vele, hogy a mozgás jót tesz a testnek, de az kevéssé köztudott, hogy a léleknek és az elmének is valóságos csodaszer.
  - A mozgáshiány leggyakrabban a munkaidő beosztásából adódik, de a nagyvárosi életforma önmaga is elősegíti.
  - Így megnézzünk pár olyan gyakorlatot, amelyet a munkahelyen is nyugodt szívvel el lehet végezni.
  - A megrövidült izmok fellazítására a legjobb megoldást a nyújtás és a mobilizáció jelenti.
  - Ha fellazítjuk a letapadt és megrövidült izmokat, csökkenteni tudjuk a feszülés okozta kellemetlen fájdalmakat. Sőt megelőzzük a nyaki porckorong sérv kialakulásának lehetőségét is.
  - Ha rövidültek az izmok, közelednek egymáshoz a csigolyák így a porckorongok ellapulnak és rövid időn belül csörképződő mechanizmus indul be, majd a porckorong kiboltosul és előbb utóbb sajnos kiszakad.
  - Így ez a rövid munkahelyen és otthon is végezhető tornasor nem csak a stressz levezetéséhez lesz alkalmas, hanem a nyak gerinc problémák megelőzéséhez is.
- 

# *MIBILIZÁCIÓS GYAKORLATOK*

- *Helyes ülés kialakítása*
- *Fejtetővel nyújtózás*
- *Légző gyakorlatok*
- *Nyaki gerinc mobilizálása*
- *Vállövi mobilizáció*
- *Nyak, és a vállöv izmainak főbb nyújtó gyakorlatai*
- *Egy- két összetettebb gyakorlat a teljes gerinc átmozgatására*

# Mit tehetünk még saját magunkért?

- *Tisztázni kell magában, hogy melyek azok a helyzetek, amikben mára túlterheltség jelei jelentkezhetnek.*
- *Mindig kell, hogy legyen idő a problémák megoldására.*
- *A szabadság, a pihenőidő sose legyen az utolsók között.*
  - *Fontos, hogy a szervezet és a test is részesüljön valamiféle rendszeres kikapcsolódásban.*
- *Továbbá szét kell tudni választani, hogy mik azok a terhek, feladatok, amik mindenképpen szükségesek, és melyek, amik teljesen irreálisak.*
- *Tehát az egyik legjobb prevenció a teher csökkentése.*
- **RENDSZERES TESTMOZGÁS:**
  - *egy óra közepesen intenzív mozgás után – különösen, ha csoportosan végezzük: elfelejtjük a nap során felgyűlt problémákat és csak a testünk jelzéseire koncentrálunk.*

# *Kifogások helyett cselekvés*

- *Kifogások leépítése és szokás építése.*
  - *Túl elfoglalt és feszült vagyok a mozgáshoz - mondjuk gyakran, mintegy kifogásképpen.*
  - *Holott a feszültség és a stressz ellen éppen a mozgás a legjobb gyógyszer, legyen szó aerobikról vagy súlyzós edzésről – a stressz oldó hatás biztosított.*
- *Azon kívül, hogy a mozgás az egész testre pozitív hatással van, számos összefüggés bizonyítja a stressz csökkentő hatását is.*

# Hogyan hat a fizikai aktivitás a testünkre és lelkünkre?

## ❖ **Endorfint pumpál:**

- *A fizikai aktivitás elősegíti azon agyi ingerület-átvivőknek a termelődését, amelyek a jókedvéért felelősek – ezek az endorfinok.*
- **Az endorfinnak közérzet,- és hangulatjavító hatása van.**
- *Abban az esetben, ha nincs jelen megfelelő mennyiségű testmozgás, a folyamat zavart szenved.*

## ❖ **Javítja a kedélyállapotot:**

- **A rendszeres testmozgás:**
  - *erősíti az önbizalmat,*
  - *csökkenti a depresszió és a nyugtalanság tüneteit,*
  - *elősegíti az alvást – amelyet a stressz és a hangulatzavarok megnehezítenek.*

*Ezek a hatások együttesen csökkentik a feszültséget és azt az érzést erősítik bennünk, hogy uraljuk a testünket és ezzel együtt az életünket.*

## ❖ **Ha a heti rutin részévé válik a testedzés:**

- *a levezetett feszültséggel együtt növekszik az energiaszintünk,*
- *nő az optimizmusunk,*
- *és sokkal könnyebben meg tudjuk őrizni a nyugalunkat és a tisztánlátásunkat.*

# Melyek azok a mozgásformák, amelyek a leghatékonyabbak lehetnek a stressz levezetése szempontjából?

- **Pilátesz:**

- *a pilates egy speciális mozgásforma, amely nemcsak a testre, hanem az elmére is jótékony hatásokat fejt ki*

- **Jóga:**

- *pl: kisgyermekpóz*
  - *Figyeljen a légzésére, hogy minél egyenletesebb legyen, és zárja ki a külvilágot, ezáltal lelassul a pulzus, javul a koncentráció, csökken az izmok tónusa, a mély izmok ellazulnak*
  - *Ha így tesz, a feszültségnek gyorsan búcsút inthet, és elérhet egy nagyon kellemes relaxált állapotot.*
  - *Viszont fontos tudni, hogy nem a stressz okát szüntetjük meg, csak a stressz okozta tüneteket csillapítjuk*

- **Úszás:**

- *relaxálás szempontjából a legalkalmasabb a hátúszás, lassú tempója és nyújtózó mozdulatai végett*
- *stressz levezetésképpen pedig a gyors vagy a pillangó úszásnemet javasolnánk*

- **Kerékpározás:**

- *társaságban vagy kellemes zene hallgatása közben a szabad levegőn könnyedén elterelődhet a gondolat a hétköznapi problémákról, miközben az endorfin folyamatosan termelődik*

- **Futás:**

- *sokan ezt a mozgásformát tartják a stressz levezetés leghatásosabb módszerének*
- *ha felgyülemlik a harag, gyors tempóval kiadhatjuk magunkból a feszültséget, egy könnyed kocogással pedig elfeledkezhetünk a sok tennivalóról, ami még ránk vár a hét során*

# Egy pár jó tanács a jobb életminőség elérése érdekében!

- **Légyenek mozgásban munka közben is!**
  - Ha ülőmunkát végez, biztosan hallották már hogy óránként 10 percre ajánlott felállni az asztaltól és átmozgatni az izmokat
- **Amikor csak megtehetik, iktassanak be a feladatok közé pár rövid sétát vagy néhány tornamozdulatot!**
- **Mozogjon minél többet!**
  - A stresszhelyzet elkerülésénél, de ugyanígy a stressz kezelés módszerei között is igen nagy szerepe van az edzésnek.
  - Ha rendszeresen mozog, az nem csak az alakjára, a fizikai állapotára lesz látványos hatással, hanem semlegesíti a stresszt is.
  - Mindemellet segít megerősíteni az akaraterjét és a kitartását, ezáltal növeli az önbizalmat is.
  - Mivel a sportolás alatt az agyba több oxigén jut, így jobban tud az utána következő dolgokra koncentrálni, így az ingerlékenység is alábbhagy majd.
- **Alakítsanak ki egy rutint a napi rendszeres mozgás érdekében!**
  - Tervezzék meg előre, hogy a nap melyik szakaszában fognak kicsit mozogni, így könnyen beilleszthető a menetrendbe egy kis mozgás/torna.
  - Testmozgás közben ellazulnak testileg és szellemileg is. Égetik a zsírt, inzulint termelnek és oldják a stresszt.
- Legalább 2-3 naponta menjenek el úszni, kerékpározni vagy futni.
  - Az úszás főleg azoknak jó, akik ülnek munkavégzés közben, ugyanis úszás közben széthúzódnak a csigolyák. Az úszás segít ellensúlyozni a sok-sok ülést.
- **Ha nincs ráhatása, ne törődjön vele!**
  - A stresszes helyzetek egy részére nincs semmiféle ráhatása.
  - Ilyen például a belvárosi forgalom, a másik emberek butasága, vagy éppen az időjárás.
  - Ha nem tudja befolyásolni, akkor mi értelme idegeskedni? Érezze jól magát, a többi meg úgyis kiderül.
- **Ha ezeket a jó tanácsokat betartják, kevesebb okuk lesz a munkahelyi stresszre, így talán még a stressz kezelésre is kevesebb energiát kell majd fordítani.**

KÖSZÖNÖM A MEGTISZTELŐ  
FIGYELMET!

*Ha bármiben a segítségükre  
lehetek,  
keressenek bizalommal!*