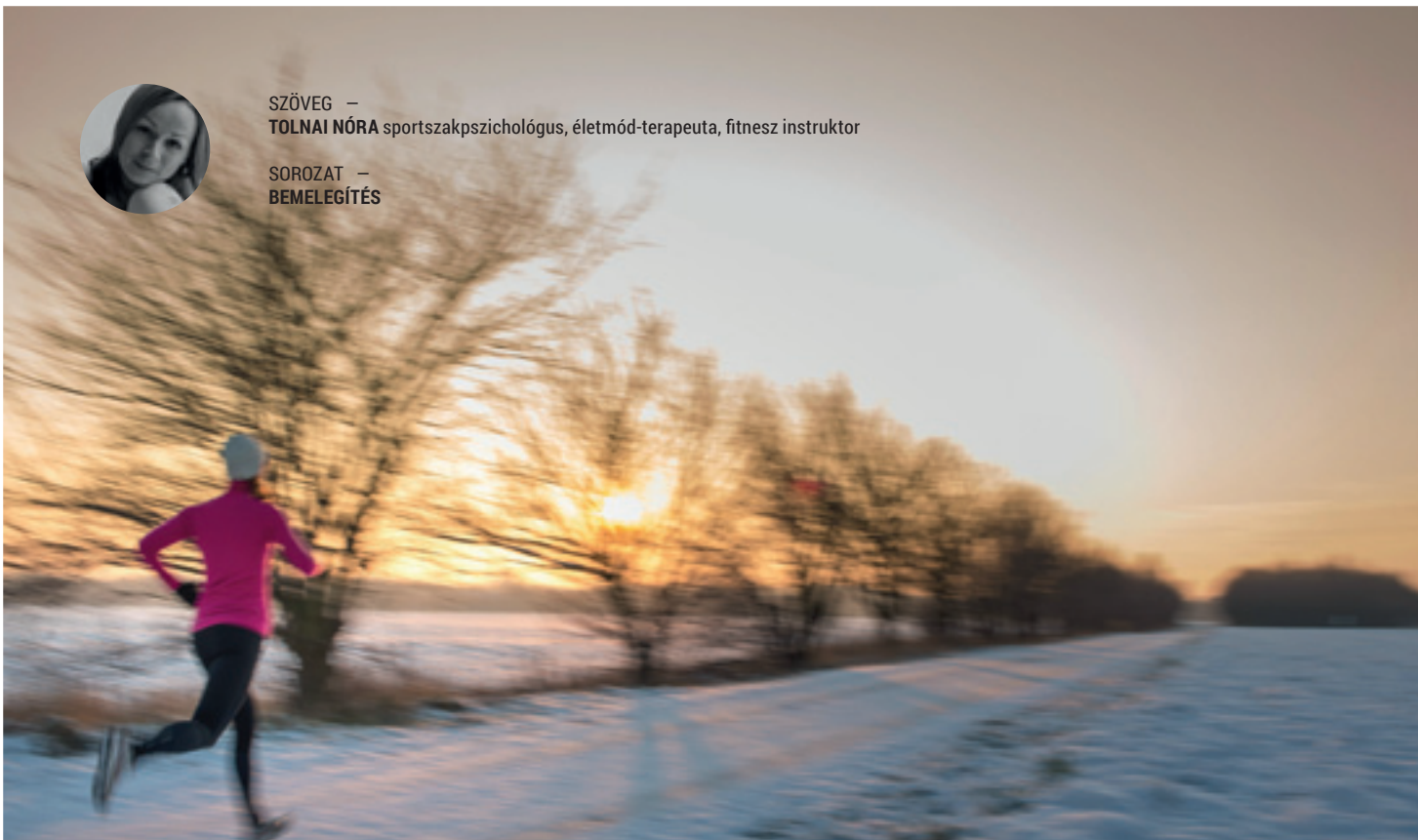




SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitnesz instruktor

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS



KIÉGÉSRE SPORT

MI A KIÉGÉS, VAGY MÁS NÉVEN BURN OUT, ÉS HOGYAN VEHETJÜK ÉSZRE A JELEIT?

A kiégés nem csupán átható, huzamosabb ideig tartó fáradtságot jelent, a testi tüneteken túl érzelmi, mentális kimerültséget is takar. Rendszerint hosszú ideig fennálló stressz, túlzott követelményeknek való megfelelési kényszer esetén jelentkezik, amikor úgy érezzük, kicsúszik kezünkől a kontroll az életünk felett, vagy akkor, amikor úgy érezzük a külső elvárások jócskán meghaladják teherbíró képességünket. Ez a krónikus stresszállapot az, ami végül kimerültséghez, fásultsághoz, a hatékonyságérzés elvesztéséhez, vagy akár értéktelenségünk érzéséhez vezet.

◆ HOGYAN JELENTKEZIK?

A kiégés kihat a munkahelyi és magánéletre is, és egy globális elégedetlenség érzéssel társul. Megjelenik abban, hogy úgy érezzük, elveszítjük kreativitásunkat, örömeire való képességünket, és a rutinszerű, mindennapi tevékenységeket is megterhelőnek érezzük, gépies üzemmódra kapcsolunk bennük. Krónikus és átható fáradtságot érzünk, és olyan, mintha semmi nem adna örömet. Csökken a motiváció, romlik az általános testi-lelki jóllét, ingadozóvá válik a hangulat, beszűkül az érdeklődés. A problémafókusz a feladatmegoldás

Kép: Profimedia - Red dot



helyett az érzelmi tehetetlenségben, szorongásban nyilvánulhat meg. Gyakori, hogy elszigetelődünk szereteteinktől, segítséget nem kérünk, mert akár még szégyelljük is, hogy „nem vagyunk önmagunk”. Nem egyik napról a másikra égi valaki, és veszíti el motivációját, életkedvét. A kezdeti jelek közt szerepelhet a mindennapos fáradtság, enerváltság, átforgolódott éjszakák, koncentrációs nehézségek, étkezési szokások megváltozása. Az egyensúlyi állapot felborulása álmatlansághoz, a fontos dolgok kézbe tartásának képtelenségéhez, folyamatos betegeskedéshez vezethet. A kezdeti aggodalmak átfogó szorongásos állapothoz, a kezdeti levertség teljes értéktelenségérzéshez, letargiához, depresszív működéshez, a korai ingerlékenység később tehetetlen dühhöz, haraghoz vezethet. Felemészti az erőtartalékokat, folyamatos készenléti állapotot jelent, ami kimeríti a szervezetet, mert minden maradék energiát a stressz leküzdésére, elviselésére vagy esetleges elkerülésére fordítunk. Ebben az állapotban döntéseket hozni, kikapcsolni, fejlődni nem lehet.

HOGY JÖN KÉPBE A SPORT? ÚJ KÉP KELL!

Minél korábban felismerjük az árulkodó jeleket, annál könnyebb helyreállítanunk a belső egyensúlyt, annál könnyebben terelhetjük vissza életünket a jó kerékvágásba. A rendszeres sportolás, azon túl, hogy kiváló feszültségcsökkentő, stresszlevezető, abban is segít, hogy felismerjük: újra aktív résztvevői vagyunk életünknek. Ráadásul a gyorsan mérhető változások, a fejlődés és az azonnali sikerélmények által az önmagunkba vetett hitünk, énhatékonyság-érzésünk is növekszik.

Nagyon fontos, hogy találjunk valamit, ami kilendít a korábbi sémákban gondolkodásból, a rossz beidegződésekből. Természetes, hogy félünk az újtól, de lássuk be, éppen ez áll az örvény mögött: A szorongásban óriási bizonytalanságot élünk át, csorba esik a hitünkön önmagunkban, félünk és próbáljuk elkerülni a kudarcot. De mi borítékolja a kudarcot? Ha minden marad úgy, mint eddig. A tartós stressz beszűkíti a figyelmet, s már csak a probléma marad, amelyből – éppen a beszűkült figyelem miatt – látszólag nincs kiút.

TIPPEK

1. Nem elég, de fontos tudatosítani, hogy egy legyőzendő és legyőzhető akadállyal állunk szemben, amelyhez összegyűjthetjük és hatékonyan használhatjuk erőforrásainkat.
2. Találjunk egy jó célmondatot magunknak, amely mantaraként szolgálhat akkor, amikor figyelmünket az újra szegezzük!
3. A korábbi robot üzemmódot minden félelmünk ellenére meg kell szakítani. Tegyük fel bátran a kérdést, hogy mi lehet a legrosszabb? Mi lehet a legjobb, ami történhet, ha változtatunk? Ha a sport is csak gépiesen megy mostanság, akkor tűzzünk ki másfajta célt. Vagy keressünk egy másféle mozgásformát, amire lehet, hogy már korábban is vágytunk! Ez a legjobb módja, hogy kizökkenjünk, higgyük el, hogy az új tapasztalás újult erővel lát el minket.
4. Keressük meg a belső stabilitást! Talán ez a legnehezebb, főleg, ha eddig a külső elvárások hálójában éltünk, kezdjük valami olyan tevékenységbe, amely nem az önsanyargatásról, hanem az örömszerzésről és elégedettségről szól.
5. Bízunk erőnk folytonosságában! Nem a belső erőnkkel van baj, csak másra kell helyezni a hangsúlyt.
6. „Én vagyok a felelős magamért!” Csinálhatom máshogy, mint eddig, át tudom helyezni a fókuszot, meg tudom találni az egyensúlyom. Visszanyerhetem a kontrollt.
7. Keressünk olyan tevékenységeket, amelyekben jól érezzük magunkat, amiben teljesen feloldódunk. A sportolás azért jó, mert a testi érzetek tudatosításával, a tevékenységre fókuszálással egyrészt segíti a jelenre fókuszálást a jövő aggodalmai helyett, másrészt olyan önbizalmat adhat, amely az élet minden területén tovább tud lendíteni.
8. A legalkalmasabb sportok ilyen szempontból a kiegészítésére és a motiváció visszaszerzésére a futás és más ciklikus mozgásokat tartalmazó edzésformák, a természetjárás, a jóga és a meditációs irányzatok. Előbbiek képesek áthangolni az idegrendszeret, lenyugtatni a belső háborgást, hogy átléphessünk a szorongásos állapoton, utóbbiak a jelentudatosság és befelé fordulás fejlesztésének segítségével hatnak.
9. Kapcsolódjunk a természettel! Az önmagunkhoz való visszatalálást nagyban segíti, ha természetjárás közben le tudjuk csendesíteni elménket, és kitisztulhat az út is, amin mennünk kell tovább.
10. A siker megerősítést ad, további kintartásra ösztönöz. Súlyozzuk a sikereinket és ismerjük el magunkat! ♦