

Arthritis és osteoporosis világnap

VITALITÁSGENERÁTOROK

Dallos Katalin

dallos.katalin@sph.unideb.hu

2016.10.08.

Mik is ezek?

- *McDermott & O'Connor (1998)*
- **Természetes életerő-fejlesztők**
- Kellemesek és (egészségvédelem szempontjából) hasznosak
- Szubjektív jóllétérzésünk erősítésének természetes eszközei

Vitalitásgenerátorok

- **Erő- és örömforrások**, amelyek minden ember rendelkezésére állnak, a mindennapok „tartozékai”
- **Közös jellemzőjük:**
 - **egyensúlyhoz vezető, kedvező folyamatokat indítanak el, és tartanak fenn a szervezet biológiai rendszerének szintjén:** pl. endorfintermelés, vegetatív egyensúly

Életrő-fejlesztő képességek

ill. ehhez hozzásegítő ingerforrás: (Bagdy, 2010)

1. Kacagás
2. Kocogás
3. Érintés

1. KACAGÁS

- életderű, mosoly, nevetés, vicc, humor, optimizmus



- A mosoly és nevetés mélyen ösztönalapú, biológiai gyökerű, genetikailag kódolt, humán érzelemkifejező, kommunikációs jelenség
- Általában kellemes érzések kapcsolódnak, noha széles érzelmi spektrumot foghatnak be
 - pl. kinevetés; kínunkban is nevethetünk

Nevetés

- Társas történés, ragályos, önmagát erősítő, együttes élmény
- Kapcsolatfelvétel,- fenntartás, atmoszféra teremtő, hangulati olajozószer
- „Zsigeri kocogás”



**ÉVA! Az nem saláta,
az a szennyes...**



Vicc, humor

- **A megküzdés eszköze**
- Hiszen a vicc csattanója feszültséget old ki; a humor a megoldhatatlannak látszó helyzeteket állítja a feje tetejére
- **természetes antidepresszáns**
 - humoristák, bohócdoktorok

→ nevetés-terápia; hahota-klubok

Optimizmus

- A lehető legpozitívabb végkifejletek elvárására való hajlam
- Bizonyítottan **egészségvédő képesség:**
 - Harvard egyetemen 25-től 60 éves korukig követték egy évfolyamot
 - optimista vagy pesszimista alapbeállítottság – mit változtat testi, lelki és kapcsolati egészségükön?
 - A pesszimistáknál már 40-45 éves korukban erős egészség hanyatlás állt be az optimistákkal szemben



Nevetés:

Szervezetünkben előidézett változások (Bagdy&Pap, 2004)

- feszültségoldás
- endorfinszint növekedés → fájdalomcsillapítás, kellemes érzés előidézése
- nyújtott típusú kilégzés → szívritmuscsökkentő → nyugtató hatás
- a test teljes izomzata részt vesz → a vérkeringés is változik
- aktiválódó pozitív érzelmek kiszorítják az esetleges negatívakat
- immunaktivitás fokozódik: 20 perc nevetés /pl. humoros film nézése/ nyálból vett immunglobinszint nő és órákig fennmarad!
- cukorbetegéknél a vércukorszint-emelkedés mértéke kisebb (Titze et al., 2003)

Életrő-fejlesztő képességek

ill. ehhez hozzásegítő ingerforrás:

1. Kacagás
2. Kocogás
3. Érintés

2. KOCOOGÁS



- Fizikai élénkség, mozgékonyág, testi aktivitás
- *James Fixx* – a '60-as évek Amerikájában a szívinfarktus megelőzésére vezette be a rendszeres kocogást
- testmozgás: leghasznosabb testi közérzetjavító eszközünk

Testmozgás

- Rendszeresség
- Fokozatosság
- Természetes terhelhetőségi határokig
- A túlzott igénybevétel káros!

Ritmuskutatás

- A ritmikus egyenletes mozgás (kerékpározás, tánc, aerobic, stb.) kiváltja az endorfintermelést, ha bizonyos időtartamban művelik
- Szervezetünkben több ritmusszabályozó központ van:
 - Látóidegpálya kereszteződése fölött: a nappal és éjszaka fényviszonyai szerint irányítják a szervi aktivitást
 - A testi mozgás agyi ritmusérzékelése a vegetatív működéseket harmonizálja, az immunrendszert stimulálja, az endorfintermelést fokozza → nordic walking



Életrő-fejlesztő képességek

ill. ehhez hozzásegítő ingerforrás: (Bagdy, 2010)

1. Kacagás
2. Kocogás
3. Érintés

3. ÉRINTÉS



- testi-lelki kontaktusképesség, simogatás, fizikai érintkezés, ölelés

ÉRINTÉS

- Egy véletlen világított rá az érintés egészségvédelemben játszott szerepére
- Ohio egyetem hallgatói a koleszterindús étrend hatását mérték nyulaknál
- Egyetlen kísérleti csoportban akármilyen ételt fogyasztottak, nem károsodtak a nyulak
→ Ebben a csoportban etetéskor rendszeresen simogatták a nyulakat



Az érintés érzelmi táplálás



- **Megkapaszkodás** – főemlősök fontos túlélési viselkedése; embernél: a test szőrhiányát pótolja a baba a szőrös puha holmikkal (plüssjáték)
- A simogatott és ringatott csecsemők idegrendszeri fejlődése kedvezőbb, stressztűrésük fokozott, ellenállóbbak a zavaró behatásokkal szemben, mint érintéshiányos társaik

Fontos vitalitásgenerátorok

1. Kacagás
2. Kocogás
3. Érintés

+1 Tudatos jelenlét

Az elménkről van szó

- Mely révén megtapasztaljuk életünk minden pillanatát
- Meghatározza egyéni boldogságunkat, elégedettségünket, érzelmi stabilitásunkat
- Valamint azt, hogy kedvesek, figyelmesek, törődők legyünk emberi kapcsolatainkban
- Az elménken múlik a kreativitás, spontaneitás, koncentrálttság

→ **Mennyit törődünk az elménkkel?**

→ Még annyit sem, amit a kinézetünkre fordítunk → feszültség, stressz



Mind Full, or Mindful?

Tudatos jelenlét

- Mindfulness= éber figyelem, jelentudatosság, jelenben élni, megélni a pillanatot
- Tévhit: nem a gondolatok megállítása, vagy elménk irányítása
- *„A figyelem irányításának különleges módja: amely a jelen pillanatra vonatkozik; annyira mentes a reaktivitástól és ítélkezéstől, ill. annyira nyitott, amennyire csak lehetséges.”* (Kabat-Zinn, 2015)
- „itt és most” ítélkezésmentes megítélése (Szondy, 2012)

Gyakorlat:



Informális gyakorlás

- Bárhol gyakorolható
- Tippek
 - Reggel **felébredés** után
 - **Zuhanyzás** közben: rutinszerű tevékenységek helyett figyeljük a víz hőmérsékletét, tusfürdő illatát, fogkrém ízét
 - **Étkezéseink** során – mazsola
 - **Házimunka** – mosogatás
 - **Minden órában lelassíthatunk egy percre**

Legfontosabb jellegzetességei

- **A jelen pillanatra irányított tudatos figyelem**
- **Ítékezésmentesség**
- **Kíváncsiság**
- **Reaktivitás-mentesség**
- **Elfogadás**

Összegezve

- A vitalitásgenerátorok előnyei:
 - Mindennapi életünk szerves részeként léteznek
 - Társas közegben művelhető leginkább → együttes nevetés, csoportos mozgástréningek, tánc, ölelés
 - Kapcsolati „olajozószer”
- **Örömforrások, amelyek természetes ön- és közösségépítő erők!**



Köszönöm a figyelmet!