



A Nemzetközi Spirituális Krízis Hálózat által készített dokumentum.

KRÍZIS ÚTMUTATÓ

Ezen útmutató célja, hogy néhány egyszerű és létfontosságú eszközt adjon neked ahhoz, hogy biztonságosan mehess át életed ezen nehéz időszakán, amit krízisként élsz meg.

Krízist sokféleképpen tapasztalhatunk meg, a személyes életválságunk során átélt élményeink nagyban különbözhetnek, de ami hasonló mindannyiunknál, hogy amikor válságban vagyunk, a személyiségünk “szétesését” éljük meg és azt, hogy életünk darabokra hullik.

A legmélyebb krízisben is reményt adhat az, ha felismerjük, hogy ez a szétesés valójában a személyiségünk újrendeződését segítheti elő, mely egy teljesebb élet lehetőségét hordozza magában.

Annak érdekében, hogy így élhessük meg ezt a nehéz időszakot az életünkben, az első és legfontosabb dolog az, hogy a krízisünk során tapasztalt élményeinket „normálisnak”, valósnak, természetesnek ismerjük el és hogy felismerjük, hogy amiket megélünk, annak jelentősége van gyógyulásunk és a személyiségünk fejlődése szempontjából, bármilyen sötétnek, nehéznek, negatívnak is éljük meg őket.

Mindehhez lényeges, hogy legyen egy biztonságos közeg, ahol a folyamat részeként megengedheted, hogy az érzelmeid felszínre jöjjenek és kifejeződjenek.

Ez talán még könnyebben megtörténhet, ha van melletted valaki, aki támogat, valaki, aki már túljutott hasonló tapasztalatokon és ítékezés nélkül tud meghallgatni téged. Ennek az útmutatónak a hátsó oldalán megtalálod olyan szervezetek elérhetőségeit, akiket hívhatsz, amikor úgy érzed, hogy segítségre van szükséged.

Ne feledd: nem vagy egyedül! Amin most keresztülmész, az egy lehetőség, egy gyógyulási folyamat része. Ne add fel – van fény az alagút végén, még ha most teljes sötétségben is érzed magad!

Nem vagy őrült! A sötétség élménye, az erőteljes érzelmek átélése nagyon nehéz, de tudd hogy amin most átmész, segíteni fog abban, hogy egy teljesebb emberré válj azáltal, hogy lehetőség van szembenézni és feldolgozni fájdalmas, traumatikus emlékeidet.

Gyors tippek

1. “Sebezhetőnek lenni annyi, mint élni.” (Brené Brown). Ha meg tudod osztani fájdalmadat valakivel, átélheted a kapcsolódás mélységét, szépségét egy másik emberrel és ezáltal azt, hogy nem vagy egyedül. A sebezhetőséged felvállalásához bátorságra van szükség és ez az erődöt mutatja.
2. Mutasd meg magad! Vállald bátran azokat a gondolataidat is, amiket negatívnak ítélsz meg és kényelmetlen érzéseket okoznak neked. Rá fogsz jönni, hogy nem vagy ezekkel egyedül!
3. Amikor igazán nehéz, vegyél egy-két mély lélegzetet – tudatosítsd magadban, hogy ilyen erőteljes változási folyamatban teljesen normális az, hogy bizonytalannak érzed magad és azt éled meg, hogy semmi nem stabil benned és körülötted! Tarts ki, idővel ez csillapodni fog!
4. Találj egy biztonságos környezetet - például egy segítővel, terapeutával vagy egy csoportban -, ahol átbeszélheted és feldolgozhatod traumatikus emlékeidet, amik a felszínre kerülnek! Az érzéseidről beszélni, megélni és azokkal dolgozni nagyon fontos a gyógyulásod érdekében!
5. Fontos, hogy megadd magadnak azt, amire szükséged van! Végezz elegendő testmozgást, legyél sokat a természetben a friss levegőn, egyél egészséges ételeket és gondoskodj az elegendő alvásidőről – ezek mind fontosak!
6. Kerüld a stimulánsokat, mint az alkohol, drogok, koffein, kakaótartalmú ételek vagy előre feldolgozott élelmiszerek – és különösképp a cukrot!
7. Fontos, hogy ne szigetelődj el, nem kell egyedül lenned! Csatlakozhatsz egy támogató, élmény megosztó csoporthoz – akár személyesen vagy interneten -, de biztosan találsz legalább egy olyan embert, akiben megbízol, akivel nyíltan beszélhetsz a tapasztalásaidról anélkül, hogy attól kellene félned, hogy megítél.
8. Csökkentsd a stresszt mindenhol ahol lehetséges; mind otthon, mind a munkádban!

9. Átmenetileg hagyj fel minden spirituális gyakorlással, pl. meditáció, jóga, mert intenzívebbé tehetik az élményedet!

10. A zenehallgatás nagyon hasznos, ha relaxálni szeretnél - sok meditációs, nyugtató zenét találsz az interneten. Ezek közül is talán a legjobb a "természet hangjait" hallgatni, pl. madárcsicsergés vagy vízesés. Az is lehet, hogy néha egy lélekemelő hatású zene esik a legjobban, mindig figyelj meg, hogy az adott zene milyen hatást vált ki belőled és keresd meg, ami a mindenkori hangulatodnak legjobban megfelel!

11. Tölts időt olyan emberekkel, akiket támogatónak érzel, akikkel fel tudsz tölteni, kikapcsolódni és lehetőség szerint tartsd magad távol olyanoktól, akikkel szorongást, stresszt élsz át.

12. A kreatív önkifejezés (mint a rajzolás, festés, versírás, automatikus írás, zene, dobolás, szobrászat, éneklés) hasznos lehet, amikor nehéz szavakba önteni azt, ami benned zajlik és fontos lehet azért is, hogy a benned lévő felesleges energiákat egy adott csatornába tudd terelni.

13. Ha szedsz valamilyen orvos által felírt gyógyszert és csökkenteni, akár abbahagyni szeretnéd a szedését, mindig konzultálj előtte szakemberrel!

Étel

Hasznos lehet néha emlékeztetni magad arra, hogy ne felejts el enni! Szervezetednek táplálékra van szüksége ahhoz, hogy egészséges legyél. Lehet, hogy úgy találod majd a folyamatod különböző szakaszaiban, hogy változik, hogy milyen ételleket kívánsz, lehet ez egyszerűen annak a jele, hogy változik az, hogy éppen akkor milyen étellekre van szükséged. Ha szorongást érzel, fura remegést vagy lebegésszerű testérzeteid vannak, az lehet annak a jele, hogy szervezetednek "földelésre" van szüksége. Ehhez a leghasznosabbak a gabonák, gyökérzöldségek, hüvelyesek, tejtermékek és a húsfélék. Ezek közül is legfontosabb a megfelelő fehérje bevitel. Időnként az állati termékek nehezen emészthetőkké válhatnak, ebben az esetben a szükséges fehérjét növények fogyasztásából is kinyerheted, ilyen növények pl. a hüvelyesek és a gabonafélék.

Tudd, hogy az édes ételek, a cukor befolyásolják a vércukor szintedet és hangulat ingadozást okoznak. Kerüld el az olyan stimuláló szereket, mint a koffein (amit a kávé mellett a teában is megtalálhatsz), a szénsavas italokat, a kakaót, a csokoládét, az alkoholt! A zsírral telített feldolgozott élelmiszerek hatására tompa, nyomott állapotba kerülhetsz.

Egyél friss ételt, amikor csak módod van rá, és igyál sokat - főképp vizet! A legegészségesebb az, ha kevesebbet eszel gyakrabban. Figyelj arra, hogy koplalás hatására erőteljes feszültséget, intenzív energiákat tapasztalhatsz a testedben, ilyenkor hasznos lehet az előbbieken leírt földelő ételek fogyasztása.

A vitaminok és ásványi anyagok rendkívül fontosak az testi és lelki egyensúlyodhoz, például a C-vitamin, B vitamin, vas és kalcium. Figyelj rá, hogy mindig fogyassz belőlük elégséges mennyiséget!

Ahogy egyre többet figyelsz a testedre, a mindenkori jóllétedre, képes leszel kiérzékenyülni és ráhangolódni tested jelzéseire, ezáltal arra, amire a testednek igazán szüksége van. A testünknek van egy saját bölcsessége, mellyel te is kapcsolatban kerülhetsz!

Alvás

A szokásos alvásciklusodat megzavarhatja a krízis erőteljes folyamata, mely egy ideig rendben lehet, különösen, ha lehetséges úgy és akkor aludnod, amikor szükséges. Azonban az elhúzódó alváshiány kedvezőtlenül befolyásolja jóllétedet, ennek orvoslására nagyon hasznosak az egyszerű relaxációs módszerek – mint a forró fürdő, légzéstudatosító relaxációs technikák alkalmazása, levendula olaj használata vagy a kamillatea fogyasztása.

Szorongás csökkentésre segíthetnek a gyógynövény alapú készítmények is, ehhez kérdd szakember segítségét! Ha a gyógynövények nem segítenek, fontold meg az orvosi segítség igénybevételét; segíthet helyreállítani a szokásos alvásciklusodat, ha pár éjszakán át altatót szedsz.

Természet

Tölts minél több időt a természetben a friss levegőn! Talán egyszerűnek vagy egyértelműnek tűnik, de tényleg nagy szolgálatot tehet. A természetben töltött idő alatt elménk és testünk megnyugszik, ezzel segítve az erőteljesebb, nehezebb időszakok megélését.

Az alábbi listából nézd meg, hogy mi az az elfoglaltság, amit szívesen végeznél:

- Kertészkedj (vagy akár ajánld fel a segítséged az egyik szomszédodnak, hogy segítsen a kertjében), ültess virágokat vagy nevelj zöldségeket!
- Sétálj nagyokat az erdőben!

- Csatlakozz egy olyan csoporthoz, akik a természetben edzenek vagy segítenek a helyi környezet tisztán tartásában! Ez egy nagyszerű módja lehet annak, hogy más emberekkel találkozz és barátokat is szerezhetsz.
- Engedd meg magadnak, hogy piszkos legyél, ne feledd, a játékosság segít kikapcsolódn!

Edzés

Sokan az erőteljes testmozgást, - mint például a futás, boxolás – találják hasznosnak a testükben érzett megnövekedett energiamennyiség levezetésére, mások a kímélő sétát vagy a jógát választják. A tánc, a dobolás, vagy akár még a hullahoppozás is segíthet kiadni a bennünk lévő feszültséget. A testtel való szabad önkifejezés gyógyító hatású lehet, kereshetsz erre egy csoportot, vagy otthon egyedül is tehetsz erre kísérletet - beraksz egy zenét és szabadon hagyod, hogy a tested mozduljon a zenére, ahogy jólesik.

Spirituális Gyakorlatok

Kezdetben ajánlatos abbahagyni mindenfajta spirituális gyakorlatot, – mint például a meditáció, mert ezen gyakorlatok hatására a tudatalattiból erősebben és nagyobb mennyiségben áramolhatnak fel elfojtott érzések, emlékek, ezáltal a folyamatod megélése intenzívebbé válhat. Később, idővel ezek fokozatosan visszaállíthatóak.

Stressz

Nagyon gyakori az erős stressz és szorongás megélése a krízis időszak alatt. Ez megnyilvánulhat felületes légzésben, heves szívdobogásban, izzadásban, zavarodottságban vagy akár pánikrohamokban. Van néhány egyszerű és hatásos önsegítő eszköz, amik segíthetnek ezeknek a kezelésében, mint pl. az Autogén Tréning.

Emlékezz arra is, amit a relaxációról és az alvás fontosságáról írtunk az előző részekben! Ne feledd: az erős érzelmek megengedése, megélése valakivel, akivel ezekről nyíltan beszélhetsz is nagyban hozzájárul a stressz szinted, a szorongásod csökkentéséhez!

Kreativitás és önkifejezés

Nagyon gyakori jelenség, hogy a krízisünk során az alkotó energiák felerősödnek és nagyon aktívakká válnak. A festés, a rajzolás, a művészeti alkotások készítése lehetőséget adhatnak erős érzelmeink egy másfajta, szavakon túli kifejezésére.

Fontos, hogy élvezd az alkotás folyamatát, nem az a lényeg, hogy gyönyörű, profi művészeti alkotások készüljenek!

A tánc, a mozgás, az éneklés és a hangszereken való játék mérhetetlen mennyiségű energiát szabadíthat fel vagy akár szelidíthet meg, ha utat engedsz neki. Próbáld ki, ha éppen rossz napod van: hallgasd meg a kedvenc számod és táncolj rá - akár hangosítsd fel, ha jólesik és adj ki hangokat, amik éppen akkor megjelennek benned!

Olyan egyéb tevékenységek, mint pl. a versírás, régi bútorok vagy ruhák újjávarázsolása, a hálószobád átrendezése, bármilyen tevékenység, amire késztetést érzel; ezek mind segíthetnek a kreatív önkifejezésben.

Öngyilkossági gondolatok és önkárosító késztetések

Tudjuk, hogy a krízis személyiségünk átrendeződését és fejlődési lehetőségét hordozza magában, azonban a rendkívül sötét, félelmetes időszakokban gyakori, hogy öngyilkossági - és önkárosító gondolataink vannak.

Nagyon fontos az ebben az időszakban fellépő erőteljes szorongás csökkentése! Hogyan? Először is a legfontosabb, hogy tudatosítsd, hogy **nem vagy egyedül** – hozzád hasonlóan más emberek is éreztek mély és szörnyű fájdalmat és keresztüljutottak rajta – te is képes vagy rá!

1. Az öngyilkos gondolatok nem kell, hogy azt jelentsék, hogy feladod az életed!

Ha az öngyilkosság foglalkoztat, talán csak arról van szó, hogy kétségbeesetten szeretnéd, hogy másmilyenek legyenek a dolgok, mint ahogy jelenleg vannak. Azt akarni, hogy ez az élet véget érjen, nem zárja ki egy új, jobb élet kezdetének a lehetőségét; bár talán úgy érzed, hogy ez jelenleg elérhetetlen. Képzeld el, hogy hogyan nézhetne ki ez az új élet, s nézd meg hogyan lehetne megvalósítani. Mi lenne, ha az öngyilkossági gondolatokba fektetett energiáidat átirányítanád oda, hogy megkockáztatod a változást az életedben? Vedd fontolóra, hogy talán egy viselkedési mintázat vagy egy körülmény az az életedben, aminek véget akarsz vetni. Kérdezd meg magad, „Mi az aminek meg kellene halnia bennem?”

2. Az öngyilkossági gondolatok gyakran vezetnek elszigetelődéshez.

Életbevágóan fontos, hogy találj valakit, akivel bizalmasan beszélhetsz; valakit, aki megért téged. Nincs okod szégyenkezni, bármilyen érzések is vannak benned. A sebezhetőség felvállalása félelmetes lehet, de a megnyílás hatalmas

megkönnyebbülést hozhat. Ha akár csak egyetlen emberrel is meg tudod osztani gondolataidat, az segít, hogy biztonságban légy.

Ne feledd:

- Emlékezz, hogy nem kell, hogy ezek a gondolatok irányítsanak; attól még, hogy jelen vannak nem kell, hogy cselekvésre késztesse!
- Ha úgy érzed bántani szeretnéd magad; **várj!** Még ha csak 5 percet is, de csak várj, és **lélegezz**, lélegezz legalább 5 percig a légzésedre figyelve. . . ez talán nehéz lehet a számodra, de a készítés, az érzés intenzitása valószínűleg hamarosan alább fog hagyni.
- Hívj fel valakit, aki közel áll hozzád és akivel megoszthatod hogyan érzel!
- Találj egy biztonságos módot arra, hogy kifejezz bármilyen érzést ami a felszínre kerül!
- Hívj fel egy segélyvonalat! A lehetőségekről itt találhatsz bővebb információt: <https://www.sos116-123.hu/>

Betegjogok a pszichátriában

Ha tisztában vagy azzal, hogy a krízised olyan súlyossá válhat, hogy emiatt kórházba kerülhetsz, fontos, hogy előzetesen tájékozódj a jogaidról. További információkat ebben a témában itt találhatsz, az Ébredések Alapítvány honlapján:

<https://ebredések.hu/rolunk/betegjogok-a-pszichiatriaban/>

Kihez fordulhatsz segítségért?

Magyar Lelki Elsősegély Szolgálatok Szövetsége

A nap 24 órájában minden hálózatról ingyenesen hívható.

Tel: 116-123

E-mail: sos@sos116-123.hu

Skype cím: [lelki-gondozas1](https://www.skype.com/name/lelki-gondozas1) (Hétfőtől péntekig 17-01 óráig)

Weboldal: <https://www.sos116-123.hu/>

Ébredések Alapítvány

A közösségi pszichiátria a felhasználók számára a közösségben, lakóhelyükhöz közel biztosítja a lehető legtöbb pszichiátriai és rehabilitációs szolgáltatást, célja a közösségi integráció fenntartása illetve elérése a páciens természetes életterében, hatékony terápiás stratégiák igénybevételével.

24 órás mobil krízisszolgálat

Cím: 1089 Budapest, Kálvária tér 5.

Tel: 06-1-334-1550

E-mail: ebredesekalapitvany@gmail.com

Weboldal: www.ebredesek.hu

- **Hanghalló Önsegítő Csoport:** A csoport nyitott, mindenkit szeretettel várnak. A részvétel ingyenes. A találkozókra két hetenként csütörtökön kerül sor 13-15 óra között az Ébredések Alapítvány Központjában. Kapcsolattartó: Mérey Zsolt csoportvezető.

Magadért Alapítvány

Alapítvány a Szenvedélybetegekért

Függő és hozzátartozói csoportok

Cím: 1067 Budapest, Eötvös utca 19-től jobbra - pincehelyiség

E-mail: magadert@gmail.com

Tel.: 0612690857

Új jelentkezők, függő csoport: Gajdos András, 06707766234

Weboldal: www.magadert.hu

Soteria Alapítvány

A MiniMenedék keretén belül igény szerint “házhoz mennek”. Krízis, elakadás esetén, vagy ha valaki fél és nem szeretne egyedül lenni, de a pszichiátriát szeretné elkerülni.

E-mail: menedeksoteria@gmail.com

Tel: Haller Patrik, 0630 427 2481

Weboldal: www.soteria.hu

„Thalassa Ház – Budatétény” Pszichoterápiás és Pszichiátriai Rehabilitációs Intézet

Mint Terápiás Közösség, az együttélés mindennapjaiban is a gyógyító kapcsolatok átélését támogatjuk, betegeinktől partnerként várjuk el a terápiás folyamatokban és a társas együttműködésben való aktív személyes részvételt.

Kezelési formaként lehetőség van bennlakásos, nappali szanatóriumos és ambuláns gyógykezelésre is.

A hozzánk jelentkező érdeklődők minden esetben részt vesznek egy személyes beszélgetésen. Az interjúra minden kedden 9-11óra között lehet jelentkezni személyesen. Személyes iratokat, fényképes igazolványt hozni kell.

Cím: 1223. Budapest Jókai Mór utca 21-23.

Tel: 06-1-226-84-33

Spirituális krízis esetén:

ISEN (International Spiritual Emergence Network)

Nemzetközi Spirituális Krízis Hálózat

(A magyar szervezet alapítása folyamatban)

Az alapítvány célja, hogy a már meglévő nemzetközi hálózatok munkáját segítse a világ minden részén és az új hálózatok létrehozását támogassa. Azokban az országokban, ahol nincs helyi szervezet, jelenleg E-mailen biztosítanak segítséget a hozzájuk fordulóknak.

E-mail: contact@spiritualemergencenetwork.org
Weboldal: www.spiritualemergencenetwork.org