

Megküzdési stratégiák változó világunkban

Kezdjük egy jó hírrel: amellet, hogy az elmúlt években szinte nap mint nap a saját bőrünkön tapasztaljuk a „*csak a változás állandó*” közhelyes bölcsesség jelentését, egy friss kutatás alapján úgy tűnik, hogy a magyarok nagy része egyre hatékonyabb módon kezeli a változással együtt járó stresszt is. Vajon mit tehetünk ilyenkor, mi az, ami számít?

Jólét és jóllét: a pénz (nem) boldogít?

A pandémia és a háború előidézte helyzet mellett az utóbbi időben a gazdasági nehézségek veszik leginkább igénybe az alkalmazkodási képességünket. A klasszikus mondás szerint a pénz nem boldogít – az viszont biztos, hogy a rossz anyagi helyzet megnöveli az elégedetlenség valószínűségét. A Cofidis Hitel Monitor kutatás szerint ma Magyarországon a válaszadók mintegy fele rossznak érzi az anyagi helyzetét, illetve mindössze 26 százalékuk él meg kényelmesen a jövedelméből. A pénzügyi kihívások mellett azonban az általános **veszély- és bizonytalanságérzés az, ami tovább rontja az anyagi helyzetünk személyes értékelését**. Az anyagi nehézségekkel és a változás bizonytalanságával kapcsolatos stressz pedig – **ha nem megfelelően küzdünk meg vele** – növeli a feszültséget és a konfliktusok valószínűségét.

Keressük a megoldást!

A kutatás eredményei szerint az emberek nagy része egyre inkább **aktív megküzdési technikákat** alkalmaz a nehézségekkel való szembenézésben, tevékenyen próbál tenni önmagáért és a környezetéért. Csak minden ötödik emberre jellemző a passzivitás – ők azt várják, hogy a problémák majd maguktól rendeződnek. Nem tesznek önmagukért, így teljesen kiszolgáltatottá válnak a külső hatásoknak, így tovább erősödik tehetetlenség-érzésük.

A változó körülményekhez való alkalmazkodás során elsősorban a következő két stratégia a legjellemzőbb:

- **A pénzügyi tudatosság növelése.** Egyre megfontoltabb, bölcsebb döntéseket tudunk hozni: a Cofidis Hitel Monitor kutatás adatai azt mutatják, hogy az emberek 61%-a úgy érzi, jobban tud spórolni, jobban be tudja osztani a pénzt, mint egy évvel ezelőtt. Ez azért fontos, mert tudatosság hiányában könnyen hozhatunk impulzív, meggondolatlan döntéseket a reklámok, illetve egyéb külső tényezők hatására.
- **Családi és baráti kapcsolatok erősödése.** Hiába közhely, igaz: az ember társas lény. A stresszel való megküzdésben az emberi kapcsolatok jelenthetik az egyik legnagyobb támaszt. A bizalomteli kapcsolatok lehetőséget adnak az érzéseink kifejezésére, megosztására, lelki támogatást és fizikai, esetleg anyagi segítséget kaphatunk másoktól. A válaszadók mintegy fele mindenképp megfelelő időt szakít arra, hogy együtt lehessen a szeretteivel.

Ezen kívül sokat segíthet a megfelelő stresszkezelésben a **testmozgás** (ennek ellenére sajnos csak minden 10. ember alkalmazza), a **hobbinkban** történő feltöltődés, illetve a megfelelő **öngondoskodás**. Talán már mindenkivel előfordult, hogy egy stresszesebb időszakban elhanyagolta az alapvető fizikai igényeit: ilyenkor „elsikkadhat” például a pihentető alvás vagy a megfelelő étkezés. Nem kérdés, hogy emiatt még nehezebb megfelelően oldani a stresszt és szembenézni a kihívásokkal.

Feszültségkezelési kisokos

Ha hatékonyan szeretnénk kezelni a változáshoz kapcsolódó feszültséget, elsősorban **el kell kerülnünk azokat a stratégiákat, melyek csak rövid távon csökkentik a rossz érzéseinket, de hosszú távon újabb problémák forrásává válnak.** Ilyen például az alkoholfogyasztás, a dohányzás, vagy a kontrollvesztett evés. De ugyanezt a funkciót töltheti be a munkába való menekülés, a közösségi oldalak vég nélküli görgetése, vagy épp a tévé folyamatos bámulása. Ezek helyett tudatosan figyeljünk önmagunkra és kapcsolatainkra: a megfelelő fizikai és lelki öngondoskodás mellett a másokhoz való kapcsolódás védhet meg a stressz káros hatásaitól. Természetesen nincs biztos recept a tökéletes stresszkezelésre, de a következő szempontok szem előtt tartása mindenképp segíthet:

- családi és baráti kapcsolatok ápolása
- valamilyen feltöltő, lelkesítő, motiváló tevékenység, hobbi megtalálása
- testmozgás, sport
- megfelelő, pihentető alvás
- kiegyensúlyozott étkezés
- a képernyő előtt töltött idő tudatos szabályozása