

## SZAKÉRTŐNK VÁLASZOL



**Habis Melinda**  
klinikai szak-  
pszichológus,  
személyközpontú  
terapeuta  
onlinetanacsadas.com

### Megözvegyült, csak sírdogál

**N**yugdíjas anyukám megözvegyült 67 évesen, és azóta depressziós, csak a templomba jár, és néha hozzánk. Sokat sírdogál. Nincs társasága, nincsenek barátai.

*Egyedül jelégére*

Életünk alakulásában nagyon nagy a jelentőségük a társas kapcsolatoknak. Több tanulmány szerint is ezek támogató hatása és az egészségi állapot szorosan összefügg. Az összetartó és jól működő családi kapcsolati háló igazi védelmet nyújthat. Egy sor megbetegedés esélye, a rizikótenyezők száma csökken. Akiknek jó a kapcsolati hálójuk, azok általában boldogabbak, elégedettebbek és egészségesebbek. A bensőséges, támogató személyes kapcsolatok nemcsak érzelmileg tesznek kiegyensúlyozottabbá bennünket, de immunrendszerünket is optimalizálják, azaz nemcsak lelki, de testi szinten is kedvezően hatnak.

A család és a barátok, valamint a tágabb értelemben vett intézmények támogatása, támasza (vallási közösségek, idősek klubjai stb.) szintén egészségvédő hatású, mind testi, mind lelki értelemben. Időskorban a társas kapcsolati rendszer kiépítése már jóval nehezebb, ezért ilyenkor még inkább szükséges a család támogatása. El kell beszélgetnie édesanyjával arról, hogy mit csinálna szívesen, s

ennek mentén lehetne hozzásegíteni őt az ennek megfelelő közösség megtalálásához, illetve az oda való beilleszkedésben.

A veszteség utáni időszakban nagyon fontos a tágabb család összefogása, vagy a kapcsolat szorosabbra fűzése. A közös emlékezés ugyanis erősen képes segíteni a veszteség együttes feldolgozását. Idővel azonban természetes, hogy a fiatalabb generáció terhesnek érzi a megözvegyült szülő társaságát. Ilyen esetben fontos, hogy megbántás nélkül tudják megfogalmazni (nem könnyű!), hogy bár továbbra is szívükön viselik a magára maradt hozzátartozó sorsát, a fiatalabb generációnak is élnie kell a saját életét, melyhez a privát szférájukra is szükség van.

Elhúzódó gyász és/vagy depresszió esetén pszichiáter/pszichoterapeuta szakorvos vagy klinikai szakpszichológus felkeresése javasolható. A gyász feldolgozásában, ha szükséges, a pszichoterápia nyújthat érdemi segítséget.



ILLUSZTRÁCIÓ: SHUTTERSTOCK

## A MEDITÁCIÓ DICSÉRETE Hasznát tények bizonyítják

Évente több tízezer honfitársunkat veszítjük el infarktus, agyvérzés, daganatos betegségek miatt. E fizikai betegségek mellett pszichésen sem állunk a helyzet magaslatán. Felmérések szerint a népesség ötöde-negyede rendszeresen szorong, idegeskedik, stresszel.

**J**avulna a helyzet, ha az emberek többet törődnének a testi mellett a lelki egészségükkel is. Míg a szűrésekre behívót kapunk, bár sajnos ott is nagy a „hiányzók” száma, addig a lelki egészség karbantartására még a háziorvos sem szokott figyelmeztetni. Pedig a pszichés állapot visszahat a testi egészségre. Számítalan tanulmány igazolta, hogy aki stresszes, annak rosszabbul működik az immunrendszere, ergo megnő a különböző betegségek kialakulásának kockázata.

Habár a feszült helyzeteket általában feloldhatjuk aktív pihenéssel, szórakozással, sportolással, de azért céltartan sem árt foglalkozni vele.

Meditáció alatt a test ellazul, az elme megpihen, a külső ingereket

kizárjuk és befelé koncentrálnunk. A meditáció nem annyira elmélkedés, hanem erős belső koncentráció.

Elsődleges haszna szinte azonnali: lassul a légzés, csökken a pulzus és a vérnyomás. Másodlagosan javulnak a koncentrációs képességek, jobban megy a tanulás, aktívabb a memória.

Fizikai vizsgálatokkal kimutatták, hogy a rendszeresen meditatálónál az agynak az a területe, amely a tanulásért, az emlékezetért felelős, megerősödik. Ezzel párhuzamosan a stresszéért, az agresszióért felelős területek „összemennek”. Még érdekesebb összefüggés, hogy a meditatálónál annak az agyi hálózathoz az aktivitása is kisebb, amely a dekoncentrációért, a nyugalanságért felelős.

IRTA ÉS ÖSSZEÁLLÍTOTTA: BÁN JUDIT