

Szomorúság, harag, csalódottság. Ezeket a negatív érzéseket a legtöbben szeretnénk elrejteni mások elől társaságban, munkahelyen. Ám ez nagyon nem egészséges. Sőt, a szakemberek szerint sokkal több előnye, jótékony hatása lehet, ha megéljük őket!



# A rosszkedv még jót is tehet?

AHELYETT, HOGY PRÓBÁLNÁNK ELFOJTANI AZ ÉRZELMEKET

## A lelki állapotunk dönt

De mitől is függ, hogy valaminek a jó vagy a rossz oldalát látjuk meg az életben? Képzeljük el az alábbi helyzetet: állást keresünk, mert megszűnt a munkahelyünk, vagy csak mert nem érezzük jól magunkat a jelenlegiben. Megtaláljuk álmaink pozícióját, ám elutasító választ kapunk a jelentkezésünkre. Van, aki ilyenkor letargiába esik, hogy neki semmi nem sikerül, más viszont azzal vigasztalja magát, hogy akkor biztos nem neki való hely lett volna. A habitusunk dönti el, hogy mi melyik csoportba tartozunk. „Mindenki másként reagál a stresszre. Ebből a szempontból lényegtelen, hogy negatív hatás ért minket, vagy épp pozitív dologról van szó – mert a pozitív stressz is létező fogalom – kezdi Habis Melinda pszichológus. Igazából a saját lelkiállapotunk dönti el, hogy egy adott eseményt pozitívnak vagy negatívnak érzékelünk. Mondok egy példát: volt egy páciensem, akinek megkérték a kezét. Bár ez külső szemlélőként nézve pozitív hír, őt mégis megviselte ez a fejlemény és stresszként gondolt a lánykérésére. A feladatunk ilyenkor, hogy kiderítsük, vajon miért volt rá ez negatív hatással. A lelki jólétünkhöz nagyon fontosnak tartom, hogy mindig tudjuk, mi a rosszérzésünk valódi oka” – folytatja a szakértő.



SAKÉRTŐ:  
HABIS MELINDA  
PSZICHOLÓGUS

FOTÓ:

SZÖVEG: KOVÁCS VERA

## Jobban tudunk figyelni a részletekre

Joseph Forgas, magyar származású ausztrál szociálpszichológus is készített egy tanulmányt a rosszkedv pozitív hatásairól. A kutató elismeri, hogy a mindenhol a boldogságot kereső kultúránkban a rossz kedvet elítélik, miközben szerinte az ideiglenes, enyhe negatív érzéseknek előnyük is lehet.

Forgas vizsgálata szerint a rosszkedvű emberek jobban oda tudnak figyelni a részletekre, pontosabban idéznek fel eseményeket. „Amikor boldogok vagyunk, hajlamosak vagyunk csak a jóra koncentrálni. Gondoljunk csak egy nagy szerelemre, amikor rózsaszín ködben látjuk a világot. Nem vesszük észre a másik hibáit, rossz tulajdonságait. Rossz kedvűen jobban tudunk összpontosítani – magyarázza a pszichológus. – Ugyanakkor fontos megemlíteni, hogy mindenki más körülmények között működik a legjobban. Van, aki nyomás alatt teljesít, más viszont épp ellenkezőleg, lefagy a nehéz helyzetben.”

A szociálpszichológus szerint a jó és a rossz kedvhez más-más gondolkodás társulhat. Evolúciós okokból másként viselkedünk problémamentes és nehéz helyzetben. Eszerint veszélyes szituációban rosszkedvűek leszünk, de közben muszáj koncentrálnunk, jobban figyelni, hogy megoldjuk a gondot. Biztonságos, nyugodt környezetben azonban nem kell állandó készenlétben lenni, bátran lanyhulhat a figyelmünk.

## Az élet természetes velejárója

Fontos, hogy a negatív érzéseket is megéljük, elfogadjuk, mert akkor tudjuk majd az előnyünkre fordítani azt. Már csak azért is, mert a lelki egyensúlyunkat akkor találjuk meg, ha szabad utat adunk az érzéseinknek. A kaliforniai Berkeley egyetem kutatóinak tanulmánya szerint azok, akik a negatív érzelmeik miatt szegényeskednek, gyakrabban mutatnak szorongásos tüneteket. Ezzel szemben azok, akik elfogadják a rosszkedvüket, és természetesnek veszik, jobb pszichikai állapotban maradnak. Hasonló eredményre jutottak a berlini Max-Planck Intézet munkatársai. A kutatásban arra kérték a résztvevőket, hogy értékeljék a negatív érzelmeiket, például a haragot és az idegességet. Azok, akik a jót is meglátták bennük, és az élet velejárójának tartották, testi és lelki is egészségesebbnek tűntek. Sőt kisebb az esélyük a cukorbetegsége, illetve a szív- és érrendszeri betegségekre.

„Aki meglátja a rosszban a jót, az eleve érettebb személyiség, illetve a negatív érzések elfogadásában, feldolgozásában előrébb tart azoknál, akik belesüppednek a rosszkedvbe. A testi és lelki egészséghez ugyanis elengedhetetlen, hogy elfogadjuk az érzelmeinket. Nem szabad, hogy külső kényszer – pl. mások elvárásai befolyásolják milyen érzést élünk meg, legfeljebb ennek intenzitását mérsékelhetjük az adott helyzetnek megfelelően. Ehhez persze nagyfokú önismeretre és önbizalomra van szükségünk. Ha pedig ez megvan, akkor az élet minden területén – munkahelyen, magánéletben – sikeresebbek lehetünk” – magyarázza a szakember.



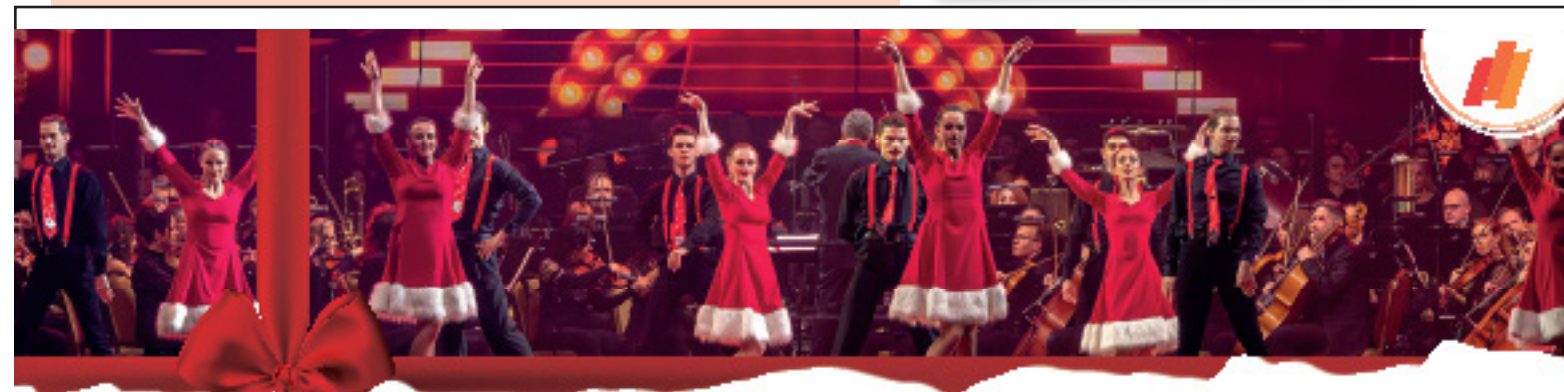
Ez még nem depresszió!

**Habis Melinda szerint lényeges, hogy meg tudjuk nevezni a rosszkedv okát, mert akkor tudjuk kontrollálni.**

„Legyenek személyre szabott stratégiáink arra, hogyan vesszük át a stresszes helyzeteket, mit tegyünk, ha nem úgy jönnek össze a dolgok, ahogyan szeretnénk. Nap mind nap szánjunk időt azokra a tevékenységekre, amik jó érzéssel, hálával töltenek el! Amit még fontosnak tartok, hogy nem szabad összekeverni a pillanatnyi rosszkedvet és a depressziót. Ez utóbbi nagyon komoly betegség. A diagnózishoz és a kezeléshez is orvosi, pszichiátriai segítséget kell kérni.”



Azt, hogy igyekezzünk eltitkolni, amit érzünk, a legtöbben még gyerekkorunkból hozzuk magunkkal. Kiskorunkban ugyanis, amikor természetes módon feszegettük határainkat, és időnként például toporzékolva akartunk valamit elérni, a szüleink, nagyszüleink – ha már más érvük nem volt –, elővették a jól ismert: „ne csináld, mert mindenki téged néz” – dorgálást. És ezzel rögzül bennünk, hogy az érzelmeiket el kell rejtteni, még akkor is, ha ez emészt belülről.



2024. december 31. 18:00 | NYVI Domo

**igazából karácsony** *szimfonikus koncertkörnyezetben*

PALYA BEA • OLÁH KRISZTIÁN • GWING À LA DJANGO

Budaörsi Dohnányi Zenekar • Vezényel: Hollerung Eöbör

Jegyvásárlás | [buda.jegy.hu](#)

