

„Itt van az ősz, itt van újra...”

Mit tartogat számunkra az őszi
időszak?

Modok Ágnes

Tanácsadó szakpszichológus

2024. szeptember 18.



„Az ősz (...) egy második tavasz, amikor minden levél virággá változik”

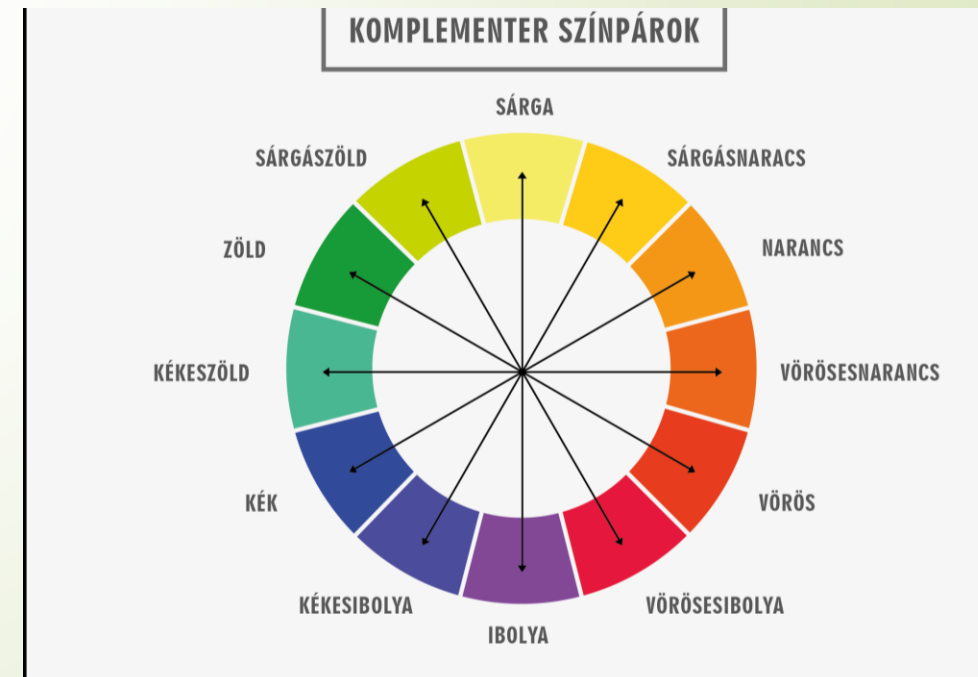
Albert Camus



Kinek mit jelent az
ősz?

Stimuláció az idegrendszer számára

- Vizuális ingergazdagság:
 - Piros, narancs, sárga, zöld, barna különféle árnyalatai
 - Erőteljes színek – éles kontrasztok – Még inkább figyelemfelkeltő
 - Komplementer színek: egymás mellett még jobban kiemelik egymást
 - Zöld – vörös egy ilyen komplementer színpár



Stimuláció az idegrendszer számára

▶ Időjárás változása – hőmérséklet-csökkenés:

▶ A nyári meleg nagyon megterheli a szervezetet:

- ▶ Szív-érrendszeri panaszokat okoz
- ▶ Megnö a kiszáradás veszélye
- ▶ Ha sok időt töltünk a napon, leégünk vagy napszúrást kaphatunk
- ▶ Sokkal feszültebbek, ingerlékenyebbek vagyunk:
 - ▶ A melegben a szervezet több kortizolt termel (mellékvese – hormon) – ami felelős a fokozott stresszérzetért, szorongásért, alvási nehézségekért, koncentrációs zavarokért.

▶ Ezek után felüdülés az őszi hűvös:

- ▶ Felfrissülés, több energia
- ▶ Javulnak a kognitív funkciók – javul a szellemi teljesítőképeség
- ▶ Fizikai és szellemi aktivitás emelkedik



Stimuláció az idegrendszer számára



- ▶ Alkalmazkodás a megváltozó körülményekhez:
 - ▶ Hőmérséklet-változás
 - ▶ Rövidülő nappalok – korai sötétedés
- ▶ Az alkalmazkodás is szellemi energiát igényel
 - ▶ Tervek készítése
 - ▶ Kilépés a megszokott nyári életritmusból




Emlékeztet az élet körfogására



Egyéni különbségek:

- Van, akire nyomasztóan hat az ősz, az elmúlás gondolata
 - Megjelenhetnek depresszív tünetek
 - Felidéződnek szomorú emlékek
 - Múltba révedés
- Mások ilyenkor válnak tettekeszebbé, aktívabbá:
 - Tervezés
 - Jövőbe tekintés
- Ezek egyénen belül is változhatnak

Levelek hullása:

- Az elmúlás szimbóluma
 - De aztán belőlük sarjad az új élet tavasszal
- 

Miért kelthet szorongást az ősz?

- A nyári napfényes időben jellemzőbb a kifelé fordulás, nyitottság
 - Több program, társas összejövetel
- Az ősz hűvösebb, borúsabb – ez inkább a befelé fordulásnak kedvez:
 - Kevesebb társasági esemény
 - Figyelmünk a saját belső világunk felé fordul – ez felhozhat kellemetlen emlékeket, traumákat
- Korai sötétedés:
 - A sötétben könnyebben jönnek a negatív gondolatok is.
- Szimbolika: az ősz a természet halála

Iskolakezdés

- Kiben milyen emlékeket ébreszt?
 - Jó emlékek – kevésbé stresszes
 - Rossz emlékek – megalapozza az ősszel való rossz viszonyt
 - Érdemes ezeken az érzéseken elgondolkodni, önvizsgálat, elemzés
- Diákok, oktatási intézményben dolgozók jobban érzik a hatásait!





Lehetőség a kapcsolatok átértékelésére

- ▶ A „bezártság”, hűvösebb idő miatt több időt töltünk együtt a családdal
 - ▶ Segíthet a kapcsolatok rendezésében
 - ▶ De fel is erősítheti a problémákat
- ▶ November 2. Halottak napja – az emlékezés hónapja:
 - ▶ Emlékezünk szeretteinkre,
 - ▶ A meglévő kapcsolatainkra is ráirányítja a figyelmet.



Az ősz, mint stresszoldó

- ▶ Intenzív színek, erős ingerek, drasztikus változások az időjárásban
 - ▶ Figyelemfelkeltő hatásúak → segít kitekinteni a saját belső világunkból, kizökkenteni a befelé fordulásból, egocentrikus gondolkodásból
 - ▶ Könnyebben belefeledkezünk a természet szépségeibe
 - ▶ Az ősz a „legmindfullabb” évszak
 - ▶ A mindfullnes egy hatékony stresszoldó módszer – „tudatos jelenét”, megélni a pillanatot.
- ▶ A pozitív impulzusok a társas életünkre is kihatással vannak:
 - ▶ Nyitottabbá, befogadóbbá, kooperatívabbá válunk.

A woman with long dark hair, wearing a dark blue zip-up jacket and light-colored pants, is sitting in a meditative lotus position on a ground covered in fallen autumn leaves. She has her eyes closed and her hands resting on her knees in a mudra. The background is a soft-focus landscape of trees with vibrant yellow and orange autumn foliage under a bright sky. A dark red arrow-shaped banner is overlaid at the top of the image, containing the title text.

Mindfulness gyakorlat őszre (J. Schroeder nyomán)

- 1. Mozdulj ki!
- 2. Vedd észre a dolgokat magad körül, és nevezd is meg őket!
- 3. Figyeld meg, jelenleg milyen fizikai érzeteket tapasztalsz!
 - Pl. levegő ki- és beáramlása, a szilárd talaj a talpam alatt, egy hűvös fuvallat, stb.)
- 4. Figyeld meg, hogy mit hallasz magad körül!
 - Pl. levelek zizegése, madárhangok, mókus, lehulló dió, faág, stb...
- 5. Maradj addig, amíg szeretnél!
- 6. Térj vissza a napi teendődhez nyugodtabban és fókuszáltabban!



Finom ételek – italok ☺





Köszönöm a figyelmet!