

Immunpszichológia

A lélek ereje

Ép testben ép lélek! – tartja a mondás. És ha ezt elfogadjuk, logikusnak tűnhet a tételmondat megfordítása is: a kiegyensúlyozott, „jól tartott” lélek közelebb vihet minket az egészséges élethez is.

NAGY RÉKA ÍRÁSA

A biológiai értelemben vett immunrendszerünk mellett létezik egy úgynevezett pszichológiai immunrendszerünk is, ami szintén karbantartást, odafigyelést igényel. Ahhoz, hogy egy kicsit jobban megérthessük a működését, dr. Buda László orvost, pszichiátert, pszichoterapeutát hívtuk segítségül. – A pszichológiai immunrendszer egy metafora, arra utal, hogy – mint ahogy a testnek is megvan a maga védelmi rendszere – lelkileg is szükségünk van olyan mechanizmusokra, amelyek biztosítják a stabilitásunkat, működőképességünket – mondja dr. Buda László. – Ez akkor működik jól, ha a külvilágból érkező lelki, érzelmi kapcsolati hatásokat képesek vagyunk kezelni. Nem maradunk érzéketlenek és nem is borulunk ki. Az alulműködés jele lehet, ha valakit minden apróbb inger kihoz a sodrából, kikészül a közlekedéstől, kiabál a gyerekeivel, irritáltan és aggodalmasan éli a mindennapjait. Túlműködésnek nevezhetnénk azt, amikor valaki megközelíthetetlenül válik, nem jön ki a sodrából, viszont nem is elérhető érzelmileg, állandó védekezésben van.



DR. BUDA LÁSZLÓ
orvos, pszichiáter,
pszichoterapeuta
www.budalaszlo.hu

A GYENGESÉG ERŐSÍT

Ahogy az immunrendszerrel kapcsolatban is egyre nagyobb hangsúlyt kap az az elmélet, hogy erősítés helyett inkább a harmonikus működést kell elősegíteni, úgy igaz ez a pszichológiai immunrendszerre is. – Lelki egészségünk érdekében nem minden esetben érdemes erősíteni a lelki védelmi rendszerünket, sokszor épp gyengíteni kellene, elengedni a védekezéseket, letenni a páncélokot, sebezhetőbbé, nyitottabbá válni – javasolja a pszichiáter.

És bár általános érvényű receptet adni nehéz, mégis, ha a következő alapvetéseket szem előtt tartjuk, sokat tehetünk lelki immunrendszerünk kiegyensúlyozottságáért:

- Erősítsük a kapcsolatot saját magunkkal, figyeljünk az ösztöneinkre, a belső sugallatainkra.
- Mélyítsük el önismeretünket, önszeretetünket, önbecsülésünket, hogy legyen egy belső biztonsági alapunk.
- Tudatosítsuk, hogy minden ember a maga szubjektív világában él. Például, ha valaki megbánt, megsért, kritizál, elhagy, stb. az nem feltétlenül rólunk szól, sokkal inkább róla. Tanuljuk meg megengedni másoknak, hogy olyanok legyenek, amilyenek.
- Tartsuk tréningben a lelki immunrendszerünket azzal, hogy bátran fejest ugrunk ismeretlen szituációkba, merjünk sebezhetők lenni, és folyamatosan tanuljunk abból, ahogy a világ reagál ránk.

OLVASNIVALÓ:

„Mit üzen a tested? Gyógyító kommunikáció belső világoddal”
Kulcslyuk, 2013.



A TESTBEN JELEZ

Egyre több pszichológiai megközelítésnél kap teret az a nézet, ha egy lelki probléma elhatalmasodik, vagy épp hosszú időre a szőnyeg alá kerül, a legváltozatosabb módokon tud magának utat törni a testben, hogy figyelmet követeljen magának.

– Az immunrendszer egy belső védelmi apparátus, amely közvetlen kapcsolatban áll az idegrendszerrel. Az idegrendszer pedig közvetlen kapcsolatban áll a lelki életünkkel, így tehát az is nyilvánvaló, hogy az immunrendszerünk és a lelki világunk is tükröződik egymásban – mondja dr. Buda László. Ezek alapján tehát a rossz fizikai állapot, az elhanyagolt, megbetegedett test állapota tükröződni fog a lélek állapotán is, azaz egy egészségtelen életmódot folytató egyén nagy eséllyel lesz kiegyensúlyozatlan lelkileg is. Ugyanígy a hosszabb ideig tartó rossz lelki állapot is legyengítheti az immunrendszerünket. ⏪