

BAJ VAN, BAJ....

„Bármit teszel, okosan tedd, és gondoldj a következményekre”
(Gesta Romanorum)

Készítette: Kleinné Németh Judit

Bevezetés

„Baj	van,	baj,	baj	van,
Gyenge	a	fű,	hülye	a
Nedves	a	dohány,	kevés	a
Baj	van,	baj,	ez	nem
Baj		zene	van,	
Hangos	a	alatt	és	remeg
A	lábam	a	nőt,	omlik
Kapd	el	a	meg	a
Baj	van,	baj	baj	van,
Baj	van,	baj,	baj	van,
Baj van, baj”				

Tankcsapda

A fenti dalszövegből vettük az életmód füzet címét, mely Nektek szól. Célunk, hogy rávilágítsunk, elgondolkoztassunk, ötleteket adjunk, számotokra hasznosítható megoldásokat javasoljunk. Kérdezhetitek, hogy miért is okoskodunk megint mi felnőttek? Amikor azt tapasztaljátok, látjátok,

hogy szüleitek, családtagjaitok, a veletek kapcsolatba kerülő felnőttek sem oldják meg túl jól a mindennapos élethelyzeteiket. Sokszor úgy érzitek, hogy a baj igazán bennük van és nem bennetek.

Erre a következő ismeretlen szerzőtől származó idézettel válaszolok- melyet a westminsteri apátság kriptájában egy anglikán püspök síremlékére véstek:

„Mikor ifjonti képzeletem még szabadon szárnyalt, arról álmodtam, hogy megváltoztatom a világot. Ahogy idősebb és bölcsőbb lettem, beláttam, hogy a világ nem változik, így kissé visszafogtam vágyaimat, s már csak áhítoztam, hogy hazámat változtassam meg.

Ám bebizonyosodott, hogy ez is keresztülvihetetlen.

Életem alkonyán utolsó, kétségbeesett kísérlettel családomat igyekeztem megváltoztatni, a hozzám legközelebb állókat, de sajna! Ebből sem lett semmi.

Most a halálos ágyamon fekvve, egyszerre ráésszéltem: **ha először önmagamát változtatom meg**, akkor például a családomat is mássá tehettem volna.

Az ő ihlető ösztönzésükre ezután jobbra fordíthattam volna hazám sorsát, és ki tudja, talán még a világot is megváltoztatom.”

Ennek az idézetnek az apropóján érdemes elindulni- önmagunkon tudunk csak változtatni, de ahhoz tudnom kell, hogy mit szeretnék az életemmel kezdeni. A múltban átélt tapasztalatok segítenek abban, hogy a jelenben **cselekedve** a jövőd, olyan legyen, amilyenre vágysz - de a bajt csak akkor előzheted meg ha:

„Bármit teszel, okosan tedd, és gondoldj a következményekre”

(Gesta Romanorum)

Mikor van baj?

Minden ember törekszik arra, hogy testi-lelki-anyagi biztonságban legyen.

- Mit jelent ez a Te számodra?
- Mi az, amit ezekért Te meg tudsz, meg akarsz és meg is szeretnél tenni?
- Mi az, ami rajtad és mi az, ami nem rajtad múlik?

Ezekre a kérdésekre keressük a válaszokat, úgy hogy a pszichológia eszközeit hívjuk segítségül.

Minden embernek vannak szükségletei, melyet ez az ábra szemléltet:

Abraham Maslow motivációs rendszere szerint a szükségleteknek létezik egy hierarchiája, amelyet egy motivációs piramisban foglalt össze.



Lehet, hogy hallottál vagy tanultál erről- ezt azért fontos tudnod, mert ezek a szintek egymásra épülnek és nap közben is képesek vagyunk ezek között a szintek között lavírozni.

Mit jelent ez a gyakorlatban?

Ha nagyon éhes vagy, ha nagyon fázol, vagy éppen nem kapsz levegőt az allergia miatt, akkor nehezen vagy képes a harmadik vagy a felette levő szinteken működni, vagyis az ott keletkező szükségleteiddel nem tudsz foglalkozni, hiszen minden energiádat ezeknek a zavaró tényezőknek-szükségleteknek a megszüntetésére fordítod.

Ha szerelmes vagy, akkor pedig csak ez érdekel és időbe telik, amíg megtapasztalod hogyan vagy képes a többi szükségletedre is figyelni és azokkal is foglalkozni.

Mikor van baj?

Akkor, ha nem figyelsz oda a személyiséged felől érkező jelzésekre.

Mit jelent ez?

Segítek, hogy mire gondolok:

- Ha egész nap a számítógéped monitorja előtt ülsz, és nem eszel pedig éhes vagy.
- Ha nem találkozol a barátaiddal, pedig hiányoznak a személyes beszélgetések, közös programok - inkább ülsz a gép előtt.
- Ha nem találkozol egy neked tetsző lánnyal-fiúval, pedig nagyon szeretnél, de hagyod magad lebeszélni a haverok vagy a szüleid által vagy, mert félsz a kudarctól- felülröd a vágyadat
- Ha váltogatod a partnereidet, pedig tudod, hogy nem erre vágysz, hanem igazi neked szóló figyelemre és mégis beéred sokkal kevesebbel
- Ha csak azért teszel meg valamit, mert nem mersz nemet mondani stb.

Biztos te is számtalan, konkrét példát tudsz felhozni a saját életedből, írd ezt le magadnak, majd válaszolj ennek kapcsán arra, miért teszel, vagy nem teszel meg valamit egy adott helyzetben.

Miért írod felül a saját szükségleteidet?

- Kinek a véleményére adsz?
- Kinek akarsz megfelelni?
- Bizonytalan vagy?
- Mitől vagy kitől félsz?
- Tapasztalatlan vagy és nem tudod, hogyan viselkedj?
- Félsz attól, ha nemet mondasz, elveszíted az illetőt?
- Unatkozol?
- Nincsenek barátaid, magányos vagy?
- Csúnyának, értéktelennek tarod magad?

Ha a szükségleteidet kiveséztük és már érted is miért fontos az, hogy odafigyelj arra, hogy mire van neked szükséged, akkor nézzük meg, mi a helyzet a vágyaiddal?

Egy feladat, ami segíthet Neked ebben. Írj magadnak kb.30 nagyon konkrét saját vágyat:

- Nem kívánhatsz másnak, csak önmagadnak.
- A vágyak öt éven belül legyenek megvalósíthatóak.
- A vágyak legyenek nagyon konkrétak és ne kívánj világbékét és lottó ötöst.
- Ha pénzt szeretnél, írd le, hogy mennyit és hogy mire költenéd.
- Ha utaznál, hová és mennyi időre és mi célból.
- Ha fogyni szeretnél, mennyit és mennyi idő alatt.
- Ha barátot, barátnőt szeretnél- akkor írd le, hogyan nézzen ki, hogyan figyeljen rád, mit szeretnél tőle stb

Válassz ki a sok-sok vágy közül ötöt és írd fel, ezeket külön lapokra. Öt vágy-öt papír.

Minden nap vedd elő és írd rá, hogy aznap, mit **tettél** annak a vágyadnak a teljesülése érdekében.

Ha semmit, akkor rossz úton jársz!

Akkor gondolkodj el azon, hogy:

- Mit kellene tenned, hogy megvalósuljon a vágyad?
- Miért lenne jó, ha megvalósulna?
- Miért nem teszel azért, hogy megvalósuljon?
- Mástól várod a csodát?
- Nem is lehet megvalósítani ezt a vágyat?
- Nem akarod igazán?

Mikor van baj?

Ha nincsenek saját vágyaid, mert:

- mindig másnak: a szüleidnek, a barátaidnak, kortársaidnak akarsz megfelelni,
- ha nem érdekel a saját életed,
- ha a média hatására irreális vágyakat dédelgetsz,
- ha azt mondod, majd lesz valahogy,
- ha irigykedsz másokra a sikereik miatt,
- ha dühös vagy, mert másnak sikerül.

A szükségleteinket és vágyainkat azért kell ismernünk, mert ennek tudatában vagyunk képesek sikerélményeket elérni, örömforrásokat teremteni magunknak és kapcsolatainkat úgy működtetni, amiben nem ártok és nekem sem ártanak. Azaz a testi-lelki egészségünk záloga ez.

Kamaszkor

Az az életszakasz, amiben Te most vagy nehéz. Most kell kialakítanod azt, hogy milyen felnőtt szeretnél lenni, ezért néhány nagyon lényeges dolgot el kell sajátítanod, el kell érned. Feladataid a következők:

- **A nemednek megfelelően a férfiakra illetve nőkre jellemző szerepet elsajátítani**
- **Új és érettebb kapcsolatok elérése mindkét nembeli kortársaiddal**
- **Saját testi adottságaid, tulajdonságaid elfogadása és ezek hatékony használata védelme**
- **Párválasztás, családalapításra való felkészülés**
- Hol vannak a határaid, kit meddig engedsz magadhoz közel,
- Kapcsolataidat működtetni - tekintettel lenni, önmagadra és a másokra is,
- A számodra zavaró, bántó kapcsolatokat lezárni,
- A konfliktusaidat úgy megoldani, hogy azokkal ne árts önmagadnak és a másoknak sem,
- Megvédeni önmagad,
- **Érzelmileg, anyagilag leválni a szüleidről, családotról, hogy ne függj tőlük,**
- **Megtalálni azt a munkát, hivatást, amivel a megélhetésedhez szükséges pénzt megteremted,**
- **Felelősséget vállalni a testi-lelki egészségédért és a döntéseidért**
- Változtatni, ha valami nem jó.
- **Saját stabil értékrend kialakítása, mely a viselkedésedet, magatartásodat vezérli**

Mindezt sok-sok helyzetben gyakorolhatod be, ha figyelsz és hallgatsz az ösztöneidre, de használod az agyadat is.

Ez azért nehéz, mert ezt könyvből, internetről a haveroktól nem tanulhatod el. Újabb és újabb helyzetekben kell működnöd, sokszor teljesen ismeretlen terepre kerülsz, és ezekben teljesen egyedül kell valahogyan viselkedned, megmutatkoznod, döntened. Előtte, ha van idő átgondolhatod, hogy mit tegyél, vagy mit ne tegyél. Segít a jól kialakított értékrend, de még akkor is biztosan lesz olyan, hogy rosszul döntesz, hiszen mindenkivel így van ez.

Mit érez, gondol, tesz ilyenkor az, aki rájön, hogy rosszul döntött? Természetesen itt azokról a döntésekről beszélek, amik kihatnak az ember életére hosszabb távon, amire már egy hónap múlva sem emlékszel, azok nem tartoznak ide:

- **Érzelmi szinten:** dühöt, pánikot, haragot, mindent megtettem? érzése, büntudatot, elkeseredést, félelmet, szégyent, szomorúságot, szorongást és ennek minden változatát stb.
- **Gondolati szinten:** önvád, agyalás, esélylatolgatás: mi lett volna, ha ezt vagy azt teszem, logikus magyarázat keresése, bűnbakképzés, hogyan tudnám meg nem történné tenni, hogy bújjak ki a felelősség alól stb.
- **Tettek szintjén:** csapkod, dühöng, sír, hisztizik, őrjöng, leissza magát, panaszkodik, mindig erről beszél, vagy épp az ellenkezője: begubózik, hallgat, étvágytalan lesz, vagy rengeteget eszik, nyugtatókon él, kerüli az embereket stb.

Ez a tapasztalati tanulás, olyan, mint egy gyakorlati egyetem, felkészít a felnőtt életre.

Arra kell csak figyelned, hogy olyan döntést ne hozz, ami az életedet veszélyezteti!! Tehát nincs jó vagy rossz döntés csak tapasztalat. Sokszor utólag derül ki, hogy egy-egy nehezen megélt helyzet után, mi mindent tanul önmagáról, és mások viselkedéséről az ember. Sőt akár jobban jössz ki a helyzetből, mint azt valaha hitted volna. Izgalmas nem?

Segít, ha olyan családban nevelkedtél, ahol a szüleid figyeltek rád. Támogattak téged, és segítettek abban, hogy az életkorodnak megfelelő tapasztalatokat megszerezd.

Az is sokat segít neked, ha apaként, anyaként, férfiként, nőként olyan mintát nyújtottak neked, ami számodra követhető.

Akkor ők valószínűleg most is a háttérben biztosságot adóan jelen vannak, és ha nem mondanak neked semmit, akkor is segítenek azzal, ahogy éltek, élnek.

A kamaszokról azt szokták mondani olyanok, mint a sündisznók, minden lehetséges tüskéjüket, elsősorban a hozzájuk legközelebb állók - a családtagjaik felé meresztik.

Ha valaki közeledni próbál hozzájuk, akár kedvesen is, akár simogatva is, azt megsúróják, védekezésből. A szülő meg akarja szeretgetni a gyereket, aki ellöki a kezét, fintorog, de közben maga is szenved ettől.

Bonyolult időszak ez a **serdülőkor**, de vigasztaljon, hogy **mindannyian átéljük**, legalább **kétszer**, amikor mi magunk vagyunk kamaszok, és amikor a gyerekünks lesz az.

Olyan jó lenne, ha nem felejtened el milyen érzésekkel, helyzetekkel küzdesz, és elő is tudnád ezt hívni, amikor te leszel egy kamasz anyukája-apukája.

Leginkább akkor emlékezz, amikor gyereket vállalsz a partnerreddel, hiszen egy gyermeket születésétől a kamaszkorig kell nevelni.

Kamaszkorban már a háttérbe húzódva kell támogatni.

Ne feledjétek, Ti lesztek a születendő gyermekeitek legelső és legmeghatározóbb tanítómesterei azzal, ahogy éltek!

Ide kívánczok egy idézet, amit Diana Loomanstól vettem az Erőleves a léleknek című könyvből:

*„Ha előlről kezdeném a gyermeknevelést,
fenyegetés helyett festegetésre használnám a kezemet,
Példálózás helyett példát mutatnék.
Nem siettetném a gyereket, hanem hozzá sietnék.
Nem a nagyokost játszánám, hanem okosan játszánék.
Komolykodás helyett komolyan venném a vidámságot.
Kirándulnék, sárkányt eregetnék,
Réten kószálnék, bámulnám a csillagokat.
A civakodás helyett a babusgatásra összpontosítanék.
Nem erőszakoskodnék a gyerekekkel, hanem a lelkét erősíteném.
Előbb az önbizalmát építeném, azután a házamat.
Kevesebbet beszélnék a hatalom szeretetéről és többet a szeretet hatalmáról,*

Az is segít, ha van a környezetedben olyan felnőtt, akire felnézel. Tetszik, ahogy él, ahogy az életét vezeti.

Mi van akkor, ha nem ilyenek a szüleid és nem látsz követendő példát sem?

Akkor keress egy szakembert, akihez elmész és segítséget kérsz tőle. Segítséget kérhetsz ha

- úgy érzed, nem tudsz egyedül dönteni
- változni, változtatni akarsz
- kérdéseid vannak önmagadról, a bizonytalanságodról
- beszélgetni szeretnél egy felnőttel az életeredről

- rosszul döntöttél és szeretnéd megérteni a tetteid mozgatórugóit
- fenyegetve érzed magad
- bántottak
- bajban vagy

Nézz körül az iskolában! Vannak tanárok, ifjúságvédelmi felelős, DÖK tanár, van védőnő, orvos, osztályfőnöki órát tartó mentálhigiénés szakember, aki tud Neked segíteni - ha Te is akarsz.

14 éves kor után már egyedül is kérhetsz segítséget.

A füzet végén majd találsz egy listát, azokról az intézményekről, ahová a legkülönbébb helyzetekben segítségért fordulhatsz..

Krízis helyzetek

Eddig az emberi szükségleteket, vágyakat, kamasz és felnőtt kort érintettük a teljesség igénye nélkül. Közérzetünket beárnýékolják, olyan tőlünk függő vagy független történések is, amelyek erőteljesen hatnak ránk

A krízis helyzetekre felkészülni nem tudunk. Előtte azonban sok minden történik, amire érdemes odafigyelni. Vannak olyan élepszakaszok, amelyekben eleve veszélyeztetve vagyunk, hiszen hatalmas megterhelés éri a személyiségünket. Ilyen a

- serdülőkor
- gyermekek felnőtté válása
- idős kor,
- veszteségek-házasság, munkahely
- szeretett személy halála

Az egészséges személyiség sok mindent kibír, tud alkalmazkodni, de vannak helyzetek, ami még egy egészségesen működő embernek is megterhelőek. Ilyenkor már nem működnek az **Anna Freud-féle elhárító mechanizmusok** sem /ha érdekel, melyek ezek, nézz utána az interneten./

Krízis állapotra utaló vészjelek a serdülőknél

- Nem akarsz felnőni, ragaszkodsz a gyermekkori magatartásodhoz
- Kapcsolataid nincsenek, vagy csak számítógépen léteznek, esetleg sokkal fiatalabbakkal vagy
- Viselkedésedet furcsállja a környezeted, mert merev és beszűkült
- A szüleid mindent helyetted intéznek, mindenbe beleszólnak és téged ez nem zavar
- Nincsenek céljaid, vágyaid
- Nincs jövőképed
- Úgy érzed, nem magad éled az életed csak sodródsz
- Fantáziavilágban élsz
- Szereket használsz és csak úgy elviselhető az életed
- Mindig a számítógép előtt ülsz

HA HÁROM ÁLLÍTÁS IGAZ RÁD AKKOR KÉRJ SEGÍTSÉGET!

Caplan szerint **lélektani krízis** akkor alakul ki, amikor:

- a személy kénytelen az őt veszélyeztető körülményekkel szembenézni
- melyek fenyegető közelsége mindennél fontosabb pszichológiai problémává válik
- amely veszély, fenyegető voltát, sem elkerülni, sem lassítani nem tudja
- s melyet a meglevő problémamegoldó eszközeivel megoldani nem képes

Krízisben a tudatállapot:

- Beszűkült
- A külvilág ingerei csak szűrőn jutnak át, nem képes befogadni
- Alacsonyabb szintre csúszik vissza-regresszió
- Bűntudat jellemzi attól függően, hogy okozója vagy elszenvedője a helyzetnek
- Megrendült énkép az önértékelés csökken

A lélektani krízisek a megoldás szempontjából a következőképpen osztályozhatók:

- **Megoldás- segítséget kér a krízisben levő, mert belátja, hogy egyedül nem megy**
- Kompromisszum- alkalmazkodik az új helyzethez. Az ismétlődő és egyre súlyosabbá váló krízisek oka ez
- Beteg lesz, vagy valamilyen szertől teszi magát függővé, hogy ne kelljen a valódi okkal foglalkozni
- Összeomlik: öngyilkosság, pszichózis

A krízisek spontán, önmagától való megszűnése nem csökkenti, hanem növeli az újabb krízisek lehetőségét.

A krízisből való kijövetel egy következő krízishelyzetben megoldási minta.

A lélektani krízis mindig egyúttal öngyilkossági válságot is jelent.

Miből lehet észrevenni, hogy valaki bajban van, figyelmeztető jelek:

„Cry for help” -**segélykiáltás**:

- Beszűkült tudatállapot jellemzi gondolkodását
- Levertség, hangulati nyomottság
- Érdektelenség minden és mindenki iránt
- Saját személyiség felé forduló hatalmas agresszió
- Élének öngyilkossági fantáziálás
- Étvágytalanság, alvásképtelenség
- Csökkenő szexuális érdeklődés
- Rokon, barát öngyilkossága- minta
- Súlyos betegség
- Munka család elvesztése
- Búcsúzkodás
- Dolgok elrendezése
- „Vihar előtti csend,” melyet feltűnő izgatottság előz meg

Az öngyilkosság szabadon választott önkárosítás, melynek túlélése bizonytalan.

Az öngyilkosságra készülő nem meghalni szeretne, hanem másképpen élni!

Nem érzi magát erre képesnek, nem tudja hogyan lehet másképp élni, mert nem lát lehetőségeket és az eddigi próbálkozásai nem vezettek eredményre. Így kiútnak az önpusztítást látja.

Segíteni addig lehet, amíg segélykiáltásokat ad! Csak a szakember tud segíteni!

Ne feledd! Soha **ne zsarolj senkit, azzal, hogy véget vetsz az életednek**, ha nem marad veled vagy, mert mást tesz, mint amit te szeretnél. Ne is hagyd magad manipulálni, ezzel az érvvel!

Mindenki saját maga dönt az életéről - másat nem okolhatunk a tetteinkért. A szakember az aki ilyenkor segíteni tud!

Ha van kedved, olvasd el az alábbi állításokat és jelöld azokat, amelyek szerinted igazak

A következő oldalon megtalálod a megoldást is.

Az öngyilkossággal kapcsolatos téves és igaz állítások

/Balikó Márta:Tele/pszicho/fon című könyvéből/

1. Aki öngyilkosságról beszél az soha nem követi el
2. Tíz öngyilkosságra nyolc olyan esik aki, mielőtt tettét elköveti, beszél a szándékáról
3. Az öngyilkosságnak nincsenek előjelei
4. Aki öngyilkos akar lenni, nagyon gyakran félreérthetetlenül jelzi ezt.
5. Aki öngyilkos akar lenni, mindenképp meg is akar halni.
6. A legtöbb öngyilkos ingadozik a két kívánság között: élni, vagy meghalni „Játszik a halállal” és átengedi magát a többieknek, hogy megmentésük.
7. Aki egyszer hajlik az öngyilkosságra, az bármikor megteheti.

8. Aki életunt, az is életének csak meghatározott szakaszában akarja magát megölni.
9. Öngyilkossági krízis utáni javulás azt jelenti, hogy megszűnt a veszélyeztető tényező.
10. A legtöbb öngyilkosság az első kísérlet utáni három hónapon belül történik, amikor az öngyilkos jelöltnek, újra van energiája a saját magára irányuló önmegsemmisítő tervek kivitelezéséhez.
11. Mindenki, aki öngyilkosságot követ el, vagy akar elkövetni elmebeteg. Az öngyilkosság, pszichotikus cselekvés.
12. A legtöbb vizsgálat azt mutatja, hogy az öngyilkosok igen boldogtalan emberek, de nem elmebetegek.

Az öngyilkossággal kapcsolatos téves és igaz állítások /megoldás/ /Balikó Márta:Tele/pszicho/fon című könyvéből/

1. Aki öngyilkosságról beszél az soha nem követi el / **HAMIS**/
2. **Tíz öngyilkosságra nyolc olyan esik aki, mielőtt tettét elköveti, beszél a szándékáról /IGAZ/**
3. Az öngyilkosságnak nincsenek előjelei /**HAMIS**/
4. **Aki öngyilkos akar lenni, nagyon gyakran félreérthetetlenül jelzi ezt. /IGAZ/**
5. Aki öngyilkos akar lenni, mindenképp meg is akar halni. / **HAMIS**/
6. **A legtöbb öngyilkos ingadozik a két kívánság között: élni, vagy meghalni „Játszik a halállal” és átengedi magát a többieknek, hogy megmentésük. /IGAZ/**
7. Aki egyszer hajlik az öngyilkosságra, az bármikor megteheti. / **HAMIS**/

8. **Aki életunt, az is életének csak meghatározott szakaszában akarja magát megölni. /IGAZ/**
9. Öngyilkossági krízis utáni javulás azt jelenti, hogy megszűnt a veszélyeztető tényező. / **HAMIS/**
10. **A legtöbb öngyilkosság az első kísérlet utáni három hónapon belül történik, amikor az öngyilkos jelöltnek újra van energiája, a saját magára irányuló önmegsemmisítő tervek kivitelezéséhez ./IGAZ/**
11. Mindenki, aki öngyilkosságot követ el, vagy akar elkövetni elmebeteg.
Az öngyilkosság pszichotikus cselekvés. / **HAMIS/**
12. **A legtöbb vizsgálat azt mutatja, hogy az öngyilkosok igen boldogtalan emberek, de nem elmebetegek. /IGAZ/**

Ha a barátod, családtagod **öngyilkossággal fenyegetőzik**, akkor **fordulj szakemberhez**, aki elmondja mi a teendő. Sürgős esetben hívd a rendőrséget és a mentőt és értesíts felnőttest. **Egyedül ezt nem tudod megoldani!**

Ha neked vannak öngyilkossági gondolataid, fordulj szakemberhez, mert hidd el, mindig van kiút, csak most nem látod.

Az Egészségmegőrzési Központban/ Dunaújváros Erkel kert 23./ biztosan kapsz segítséget, csak kérned kell!

Áldozattá válás

Hogy ki lesz, lehet áldozat, azzal külön tudományág a viktimológia foglalkozik. Összetett kérdéskör. Ha átgondolod a saját életedet:

- kikkel találkozol
- kivel milyen kapcsolatot tartasz
- a hétvégi szórakozási szokásaidat
- a bulizó helyeket, ahol lenni szoktál
- a tárgyaidat, amit magadnál hordasz és nyíltan használsz,
- a számítógépen végzett tevékenységeidet
- a sportolási szokásaidat
- a táplálkozási szokásaidat
- a káros szenvedélyeidet
- az illegális szerekkel való próbálkozásaidat
- az esti, éjszakai hazameneteleket
- a közlekedési szokásaidat
- a kerékpár, motorkerékpár majd autóvezetési rutinodat
- az otthoni kapcsolataidat
- a családon belüli kapcsolataidat

- a konfliktusaidat és azok megoldási módjait
- a párkapcsolati tapasztalataidat
- az egyéjszakás kalandjaidat
- a kíváncsiságodat egy-egy új dologgal-helyzettel kapcsolatban
- a vagányságodat
- az unaloműző tevékenységeidet
- a baráti és haveri körödet

Te lehet, hogy tudnád folytatni a sort!

Ezek a helyzetek, alkalmak, mind magukban hordozzák azt is, hogy áldozat lehet belőled.

De lehetsz elkövető is, ha nem vagy elég körültekintő, óvatos, vagy nem tanultad meg az indulataidat féken tartani.

Azért nehéz kérdés ez, mert szükséged van arra, hogy kipróbáld magad, és tapasztalatot szerezz, de mindezt úgy kell tenned, hogy ne kerülj bajba, se elkövető, se áldozat ne váljon belőled.

Hidd el, mindkét szerep maradandó nyomot hagy benned, az életed más irányt vesz.

Jobb lenne megelőzni, mint átélni, megélni ezeket a helyzeteket.

A magányosság, az” egyedül maradtam a bajban”, érzés ilyenkor a legerősebb és legszorongatóbb.

Amikor áldozattá válsz vagy elkövető lettél, utána, nagyon egyedül érzed magad, még akkor is, ha melletted vannak a szeretteid, mert senki, de senki nem tud neked segíteni abban - még a szüleid sem - hogy átvegyék tőled az érzéseket, a fájdalmat a kiszolgáltatottságot a megváltozott életkörülményeidet, bűntudatot. Ezzel neked egyedül kell megküzdened!

A barátok sem tudnak segíteni, mert nem képesek meg nem történtté tenni azt, ami veled történt, vagy amire esetleg pont ők vettek rá-nekik jó esetben marad az együttérzés a bűntudat, de az életük megy tovább.

Számtalan szívszorító történetet hallunk, olvasunk , nap mint nap .

Sekély vízbe fejest ugró, majd megbénuló fiatalokról, bányatóba fulladó úszni tudó vagy nem tudó emberekről, alkoholos állapotban vezető sofőrökről, akik miatt vértlen emberek halnak meg, disco balesetekről, kábítószer túladagolásról , megerőszkolt, megfojtott lányokról,bántalmazott gyerekekről, dühből elkövetett emberölésről, motorbalesetekről, öngyilkosokról, diákokról ,akik moziban lövöldöznek és ki tudja meddig folytathatnánk még sort. Elég csak a napi híreket meghallgatni.

Az áldozattá válás megelőzése

Minden helyzetben meg lehet találni, azokat a nagyon konkrét lépéseket, amivel elkerülhető lett volna a tragédia. Utólag könnyű okosnak lenni. A cél az lenne, hogy ne kerülj olyan helyzetbe, amiből komoly bajod lehet.

Sokszor mondják, hogy veszek gáz vagy paprika sprayt, kést viszek magammal, vagy jól behúrok annak, aki megtámad.

Sajnos egy ilyen fenyegetett helyzetben, amikor Téged megtámadnak, sem időd, sem energiád nem lesz erre, mert ez egy sokkoló helyzet, amikor a meglepetéstől lebénuasz. Ne feledd! Az elkövető készül tetterre, lépés előnyben van, ő tudja, amíg Te nem is sejtet, hogy meg fog támadni.

Mit lehet akkor tenni?

- Nem mész egyedül, éjjel haza
- Taxit hívsz
- A szüleid elmennek érted, amikor szólsz, hogy indulsz haza- szülőként én mindig ezt tettem
- Ott alszol egy barátodnál, akivel együtt mentek haza
- Nem iszod eszméletlenre magad- a részeg ember mindig potenciális áldozat
- Nem kötsz alkalmi ismeretségeket, nem mész el az újdonsült ismerőssel, akiről semmit nem tudsz
- Ha van jogsid és nem ittál, nem kábítószerzettél kocsival mész haza
- Sosem ülsz olyan ember mellé a kocsiba, aki ivott, akit alig ismersz csak azért, hogy hazajuss
- Az értékeidet otthon hagyod, kevés pénzt viszel magaddal

- A drága telefonnal nem villogsz
- Többen mentek együtt bulizni és együtt mentek haza taxival
- Ha megtámadnak, ordítasz, kiabálsz, feltűnően viselkedsz
- Becsöngetsz valakihez
- Bemész valami olyan helyre, ahol sokan tartózkodnak, és telefonon segítséget kérsz
- Önvédelmi tanfolyamos elsajátítod a támadás elhárításának hatékony módszereit stb

Sokszor olyan embertől ér támadás, akiről nem is gondoltad volna, mert ápolat, jó modorú és kedves. Akkor válik agresszívvá, ha nemet mondasz neki, ezért az első randikat biztonságos helyen ejtsétek meg. Minél több helyzetben, szituban ismerd meg a viselkedését!

Ha azt tapasztalod, hogy agresszív, esetleg fenyeget, vagy megüt, azonnal szakíts vele!

Gyakran hallom a következő mondatot, amikor párkapcsolati problémával keresnek meg:

Csak akkor üt meg, ha iszik vagy mérges valamiért rám. Ha nem iszik, ha nem dühös, akkor jó ember, sosem bánt, szeret engem. Biztos úgy viselkedtem, hogy megérdemeltem, amikor megütött

Gondolkodj el ezeken a mondatokon!

Soha semmilyen okból nem üthetsz meg valakit és téged sem üthetnek meg! Gyereket sem!

Akkor sem, ha téged gyakran vertek gyermekkorodban!

Ha így nőttél fel és azt tapasztalod magadon, hogy más is bánt vagy te bántasz másokat, akkor fordulj szakemberhez és kérj segítséget!

A szakember abban tud segíteni, hogy a konfliktusaidat megtanítsa más módon megoldani és azt is kimunkálhatjátok, hogy az indulataidat hogyan tudod levezetni.

Az áldozattá válást úgy tudod megelőzni, ha:

- Szereted és ismered önmagadat
- Tisztában vagy a szükségleteiddel, vágyaiddal, értékeiddel, hibáiddal
- Vannak céljaid és azokat nem téveszted szem elől
- Nem unatkozol, mert az unalom megbetegít és áldozattá tesz
- Sportolsz
- Olyan dolgokat csinálsz, amelyek örömforrások a számodra és nem jelentenek veszélyt
- Kevés időt töltesz a tv és számítógép előtt
- Hallgatsz az ösztöneidre, mert a személyiséged jelez, hogy valami nincs rendben
- Figyelsz önmagadra, a másokra és akkor tudod értelmezni a jelzéseket
- Nyíltan kommunikálsz – szólsz, ha valami zavar
- Vigyázol magadra, mert a testi-lelki egészséged a legfőbb erőforrásod
- Nem kísérletezel a különféle legális és illegális szerekekkel
- Olyan emberekkel tartasz kapcsolatot, akik az értékrendednek megfelelnek, nem adod le az elvárásaidat csak azért, hogy legyen valakid
- Nem félsz nem vagy zsarolható
- Megtanulsz nemet mondani
- Kilépsz az azokból a kapcsolataidból, ahol fenyegetve érzed magad
- Vigyázol az egy éjszakás kalandokkal- biztonságos szex!

- Gyógyszerre nem iszol, tudod hol a határ az alkoholfogyasztásnál

Vállalj felelősséget önmagadért!

Remélem sikerült felkeltenem az érdeklődésedet önmagad iránt.

Ha szükséged van személyes segítő kapcsolatra, akkor az Egészségmegőrzési Központ szakemberei tudnak neked segíteni, fordulj hozzánk bizalommal. A honlapunkon előzetesen tájékozódhatsz:

www.egeszsegmegorzesikozpont.hu Személyesen Dunaújváros Erkel kert 23-ban jelentkezhetsz be.

Az alábbi honlapokon is találhatsz számodra fontos és használható információkat: www.dunaújváros.hu melyen a segítő intézmények listáját találod Dunaújvárosban

www.IITI.hu pedig az Ifjúsági Információs Tanácsadó irodájának ajánlatai között válogathatsz.