



ONKOLÓGIAI CENTRUM

Hogyan nyugtassuk meg magunkat? – Egyszerű önsegítő földelési technikák onkológiai betegek számára

Az onkológiai beavatkozások során gyakran a lehetséges negatív jövőbe szaladnak a gondolataink, miközben a megküzdést a jelenben maradás segítené, hiszen a jelenben vagyunk csak valóban cselekvőképes állapotban, ami pozitív hatással lehet a jövőnkre is.

Másik gyakori nehézség, hogy a kezeléseken alatt a gondolataink erősen csak a kezeléseken, illetve ezek (mellék)hatásain járnak, nehezen fókuszálunk más dolgokra, amelyek szintén történnek velünk, körülöttünk.

A következő egyszerű földelési technikák abban segítenek, hogy a jelenben tudjunk maradni, vagy vissza tudjunk térni oda. A feladatok nem csak a jelenben maradást segítik, de csökkentik a szorongást is.

1. Szopogassunk el egy savanyú cukorkát, harapjunk citromba, és koncentráljunk az ízre, és a többi testi érzetre, amit az íz kivált.
2. Fejtsünk keresztrejtvényt, sudokut. A gondolkodási kapacitásainkat lekötő tevékenységek nem engednek minket elkalandozni attól, amit épp csinálunk.
3. Nézzünk olyan filmet, sorozatot, ami érdekel és felvidít minket. A történettel való együtt haladás abban a cselekményben tart minket, amit épp követünk, nem szaladunk el egy negatív jövőképbe.
4. Horgoljunk, kössünk, varrjunk, fűzzünk gyöngyöt. A finom mozdulatokat igénylő tevékenységek fókuszálják a figyelmet az adott cselekvésre.
5. Számoljunk fejben. Végezzünk egyre bonyolultabb műveleteket.
6. Válasszunk ki egy szint és formát (pl. kék négyszög), és igyekezzünk a legrövidebb idő alatt minél több ilyen alakzatot észrevenni a környezetünkben.
7. Keressük meg kedvenc zenénket, és énekeljünk a dallal, akár táncoljuk rá.
8. Relaxáljunk.
9. Gyakoroljunk nyelvtörőket.
10. Ha van háziállatunk, töltsünk vele időt, simogassuk, tanítsuk meg egy új trükkre, feladatra.
11. Vegyünk a kezünkbe egy jégkockát, koncentráljunk a testérzetre, vagy engedjük hideg vizet a csuklónkra.
12. Tanuljunk minden nap egy idegen nyelvből pár szót, igyekezzünk felidézni az új szavakat a nap során, amikor megint úgy érezzük, épp kiesünk az itt-és-mostból.
13. Végezzünk kombinált tornagyakorlatokat, mint például:
 - a. egyik kezünkkel érintsük meg az orrunkat miközben kicsit elemeljük az ellenkező oldali lábunkat a földtől
 - b. nyújtsuk ki a nyelvünket miközben érintsük meg mindkét kezünkkel az orrunk hegyét
 - c. ráncoljuk erősen össze az arcunkat miközben lazítsuk el a karjainkat
14. Próbáljuk meg minél gyorsabban felidézni a családtagjaink nevét a születési dátumukkal együtt.
15. Ha van módunk rá, kertészkedjünk, vagy kezdjük el a lakásban a növényeinkről még alaposabban gondoskodni.
16. Szagoljunk különböző fűszereket.
17. Érintsük meg különböző felületű anyagokkal a bőrünket. Figyeljük a különböző testi érzeteket.
18. Dörzsöljük meg a karunkat/combunkat a tenyerünkkel alaposan, de puhán.
19. Játsszunk tükör feladatot: egymással szemben elhelyezkedve próbáljuk meg tükörként lekövetni a velünk szemben ülő mozdulatait, gesztusait.





ONKOLÓGIAI CENTRUM

20. Próbálkozzunk szavakat visszafelé betűzni minél gyorsabban és pontosabban.
21. Játsszunk erős koncentrációt igénylő társasjátékokat, mint például Jenga, Magic Maze, Pasziánsz, Uno.
22. Színezzünk aprólékos munkát igénylő képeket.
23. Másoljunk emlékezetből viszonylag bonyolult ábrákat. A cél a figyelem fókuszálása, nem az, hogy tökéletesen vissza tudjuk hívni emlékezetből az ábrát.



- Cím: 1097 Budapest, Nagyváradi tér 1.
- ✉: 1476 Budapest, Pf. 10.
- Web: www.dpckorhaz.hu • Web: <https://onkologiaicentrum.hu/>