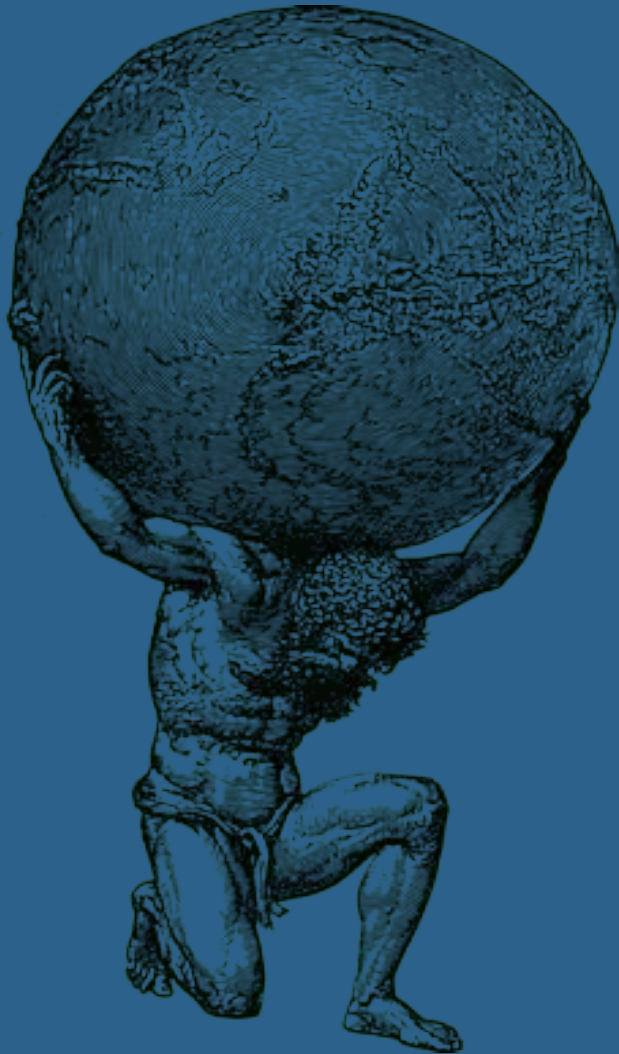




**Hétpecsét Információbiztonsági Egyesület
CXIX. SZAKMAI FÓRUM**

2026.01.21.

**Van a túl soknál kevesebb? – Amikor
rajtunk múlik „minden”, de nem bírjuk
az iramot**

Előadó: Villányi Gergő



Stresszelmélet

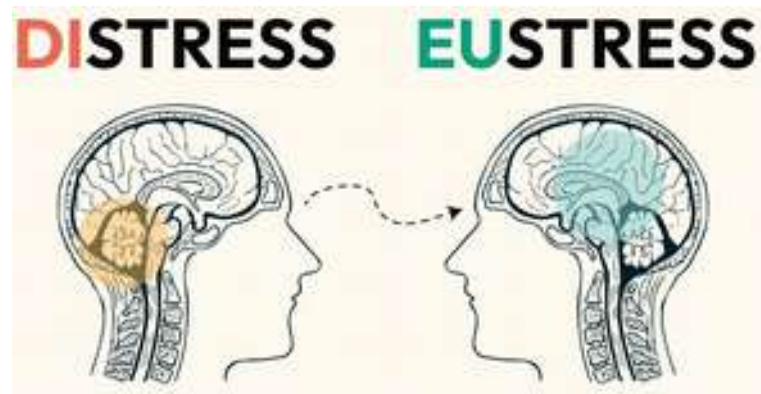
Pozitív stressz vagyis a pozitív izgalma, amiket keresünk, ami feldob minket, és **ami javítja az életminőségünket** (eustressz). Izgalmas kihívások, filmek, szabadidő tevékenységek. Hogy kinek mi tartozik az „izgalmas” kategóriába, az személyenként változó, **ami az egyik embernek izgalmas, a másiknak rémisztő lehet** (pl. hullámvasút).

A **negatív stresszt** kordában kell tartani, hogy az életminőségünk és az egészségünk jobb legyen (distressz).

A stressz érzéséhez ugyanis egy ősi testi válasz tartozik: **a szervezet menekülésre vagy harca készíti fel a szervezetet** – mindkettő nehéz fizikai munka.

Így a stresszreakció **feleslegesen pörög** bennünk: olyan, mintha piros lámpánál maximális gázzal pörgetnénk a motort. És ez az, ami hosszú távon **károsítja a szervezetet**, és ezért kell megtanulni kezelni a stresszt.

Stresslaxing csapda: A pihenésre tett kísérlet komoly stresszt vált ki belőlünk, így szorongást élünk át a pihenőidőnkben is, miközben az el nem végzett feladatokon gyötrődünk, pihenés, kikapcsolódás helyett.





Hogyan reagálunk a negatív stresszre?

A CANNON-FÉLE 3F (FIGHT, FLY, FREEZE)





Stresszkezelés és reziliencia

Káros stresszkezelő módszerek

lefagyás, nem csinálni semmit, a problémák tagadása (struccpolitika), túlzott vagy indokolatlan elkerülés, evésbe/ivásba menekülés, a feszültség másokon való levezetése, szerhasználat (digitális is)

Hasznos stresszkezelő módszerek

egészséges életmód, rendszeres mozgás, rugalmas gondolkodás, a gondolatolvasás kerülése, relaxációs módszerek (légzés, meditáció, jóga), agresszió kezelés (sport, gyökérok kezelése), konfliktuskezelés, asszertivitás, feltöltődés és aktív pihenés, a problémák másokkal való megosztása, segítségkérés, földelési technikák (pl. autogén tréning), időgazdálkodás, megfelelő mennyiségű alvás, halogatás kerülése, önmotiválás





Gondolatolvasás

Amikor a példa által is bemutatott automatikus gondolat-típus jelenik meg a tudatunkban, azt **gondolatolvasásnak** nevezzük.

Első típusa: Azt hisszük, hogy tudjuk mit gondol (vagy érez) a másik.

Második típusa: Azt hisszük, hogy a másiknak tudnia kell, hogy mit gondolunk (vagy érzünk) mi.

Gondolatolvasás

- Biztosan azt szeretné, hogy menjek vele...
- Most biztosan haragszik rám...
- Tudnia kéne, hogy utálok ezt a haverját!
- Mindenki tudja, hogy oda nem lehet hívatlanul beállítani!
- Hálaának kéne lennie, mert kijegyzeteltem neki a tankönyvből két fejezetet.

Lehetséges válaszom rá

- Mit szeretnél most, mit tegyek?
- Megkérdezhetem, mit érzel most?
- Nem szeretem ezt a haverodat, és nem szívesen találkozom vele
- Biztosan tudod te is, hogy nem lehet oda hívatlanul beállítani
- Kijegyzeteltem neked két fejezetet. Mit szólsz?



„Ezt magától is tudnia kéne...”

„Most biztosan azt gondolja rólam, hogy...”





Halogatás

Az egyik leggyakoribb probléma a halogatás, mely abban az esetben, ha **nem valamilyen mélyebb pszichológiai probléma** következménye, megfelelően kezelhető pl. időmenedzsmenttel.

Halogatás-ellenszerek: Írj listát a teendőidről, csoportosítsd fontosságuk szerint (nagyon fontos, fontos, nem fontos), gyakorold, hogy mindig a „nagyon fontos” feladatot végzed el a „fontos” előtt, a „fontos” feladatot a „nem fontos” előtt, még akkor is, ha a kedved szerint nem így tennél.

Ha valamit nem sikerült **aznap** befejezni, vigyük át másnapra és kezdjük azzal!

Pomodoro-technika: 45 perc munka és 15 kötelező perc szünet akkor is, ha nagyon lendületben vagyunk! Ezzel őrizzuk meg azt, hogy a harmadik 45 percben is lendületben legyünk, és ne használjuk el az összes energiánkat a nap elején.

Delegálás és nemet mondás: amit más is meg tud csinálni, azt adjuk másnak, ha sok nekünk mondjunk nemet. Ezek egyike sem könnyű, **munkahelyi, strukturális** és **önértékelési** okok is gátolhatják.





Időgazdálkodás

Miért van szükség időgazdálkodásra? információs túlterhelés, nagy időnyomás a feladatokban, mindezek miatt romló figyelem és koncentráció

Mire jó az időgazdálkodás? kevesebb stressz, nagyobb hatékonyság, kevesebb hiba és tévedés, elégedettebb közérzet és mindennapok

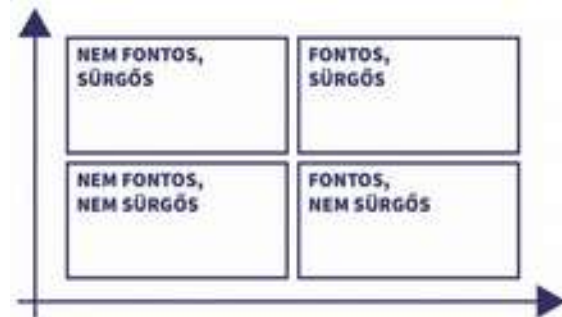
1. javaslat: Vezess **naplót**, hogy megtaláld jelenlegi időgazdálkodásod gyenge pontjait, pár napon keresztül jegyezd fel, hogy mivel töltöd az óráid, fontos, hogy **minden** kerüljön rögzítésre, vezesd olyan precízen, ahogy csak tudod, az is amikor nem találsz semmit, ezzel tudod megtalálni az **időrablókat**.

2. javaslat: A „től-ig” szabály, amivel **heti tervet** készítesz egy naptárba és a telefonodba, azt is saccold meg és írd bele, hogy egy program meddig fog tartani, nem baj, ha nem találsz el, következő héten jobban megy majd.

3. javaslat: Szükség van a **prioritások felállítására** és **rugalmasságra**, mivel a munkában bármikor beüthet valamilyen sürgős és fontos feladat, ami borítja a tervedet, ezeket érdemes bevezetni a rugalmasság szempontjából: **Mindig hagyj plusz tartalék időt, mindig legyen halasztható tevékenység, kiborulás helyett, próbálj helyettesítő gondolatokat behozni, ha mégis kiborulsz, találj az érzelmeid szabályozására módszert** (lásd: hasznos stresszkezelő módszerek)

4. javaslat: A feladat **delegálása**, **nemet mondás**, **segítség** kérés, alapvető hozzáállás/struktúrák átgondolása, ha a megoldások egyike sem lehetséges.

EISENHOWER-MÁTRIX





Néhány záró gondolat

Lehetséges, hogy kezdetben a felsorolt megoldások egyike sem látszik működőképesnek: **ilyenkor rendszerszintű és mélyebb átstrukturálás szükséges a munka és a magánélet területén is.**

Kis lépésekkel és változásokkal kezdünk - egy (régóta) leterhelt, alacsony energiaszintű állapot **nem képes** a sarkából kifordítani a világot, és ha ezt várjuk tőle, akkor **kudarcélményhez** vezet a próbálkozás.

Mindig van **megoldás**, de ez néha azt is jelenti, hogy alapvető **meggyőződéseket**, régóta igaznak vélt **összefüggéseket** vagy az énünk egy erősnek hitt, de már inkább akadályozó **vélekedését** kell elengedni vagy őszintén újragondolni.





Köszönöm!

***Maradt még
kérdésed ?***

Írj nekem, kérdezz, keress meg:

- ⦿ **kapcsolat@villanyigergo.hu**
- ⦿ **<https://digitalispszichologia.hu>**