



Fontos megjegyzés az anyag használatához

A segítő anyagban szereplő információk a 2025. december 30.-i jogszabályi és intézményi környezetet tükrözik.

Magyarországon a vonatkozó szabályozások és eljárások időről időre változhatnak, ezért az itt leírtak **tájékoztató jellegűek**, és nem helyettesítik a mindenkor hatályos jogszabályok vagy az illetékes hatóságok tájékoztatását.

A dokumentum célja, hogy **kapaszkodót, kiindulópontot és iránymutatást** adjon azok számára, akik érintettként, hozzátartozóként vagy segítőként szeretnének eligazodni egy nehéz élethelyzetben.

Lépésről lépésre – segítség nehéz helyzetben

6. fejezet – Lelki teher, kimerültség, kapcsolatok

A fejezetben szereplő gondolatok nem helyettesítik a szakemberrel való konzultációt.

Céljuk az, hogy segítsenek felismerni és megérteni a lelki terhek természetét, és kapaszkodót adjanak a továbblépéshez.

Egy nehéz élethelyzetben könnyű azt érezni, hogy minden egyszerre szakad rád. Ügyek, határidők, döntések, elvárások – mind sürgősnek tűnik.

Valójában azonban nem minden egyformán fontos ugyanabban a pillanatban.

A túlterheltség nem azt jelenti, hogy alkalmatlan vagy a helyzet kezelésére.

Azt jelenti, hogy sokkal többet cipelsz, mint ami egy emberre egyszerre tartozna.

Megengedett:

- csak egy dologra figyelni,
- más ügyeket későbbre hagyni,
- nemet mondani arra, ami most túl sok.

Ez nem feladás.

Ez prioritás.



Amikor elfogysz

Eljőhet az a pont, amikor már nem érzed magad erősnek.

Nem azért, mert gyenge vagy, hanem mert **hosszú ideje tart a terhelés.**

Az elfáradás jelei lehetnek:

- állandó kimerültség,
- ingerlékenység,
- sírás ok nélkül,
- döntésképtelenség,
- testi tünetek.

Ezek nem „rossz reakciók”.

Ezek **jelzések.**

Bűntudat, szégyen, önhibáztatás

Sokan magukat hibáztatják azért, ami velük történt.

Mások a segítségkérés miatt éreznek szégyent.

Fontos kimondani:

- a betegség nem büntetés,
- a nehéz helyzet nem kudarc,
- a támogatás nem kegy.

A bűntudat gyakran abból fakad, hogy **túl sokat vársz el magadtól.**

Amikor a környezet nem megért, hanem támad

Előfordulhat, hogy a segítségkérés nem együttérzést vált ki, hanem kritikát.

Megjegyzéseket, irigységet, rosszindulatú feltételezéseket.

Ilyen mondatokkal találkozhatasz:

- „Te ne panaszkodj, kaptál támogatást.”
- „Ebből akartok megélni?”
- „Koldultok.”

Ezek a mondatok **nem a valóságot tükrözik**, hanem mások féltelmeit, tehetetlenségét vagy



tudatlanságát.

Nem kötelességed mindenkinek magyarázkodni.

Jogod van határokat húzni.

Segíthetnek az ilyen mondatok:

- „Erről nem szeretnék beszélni.”
- „Ez nem vita tárgya.”
- „A helyzetünk nem magyarázkodás kérdése.”

Kapcsolatok változása krízisben

Krízishelyzetben a kapcsolatok átrendeződhetnek.

Van, aki közelebb kerül, mások eltávolodnak.

Ez fájdalmas lehet, de gyakran **nem rólad szól**.

Az emberek különbözően reagálnak a tehetetlenségre és a félelemre.

A kapcsolatok változása **nem jelenti azt, hogy rosszul csinálsz valamit**.

Amikor nehéz beszélni róla

Vannak helyzetek, amikor az ember pontosan tudja, hogy segítségre lenne szüksége, mégsem találja a szavakat.

Nem azért, mert nincs mit mondania, hanem mert:

- fél a reakciótól,
- nem akar terhet rakni másokra,
- vagy már korábban rossz tapasztalata volt.

Sokan ilyenkor elhallgatnak.

Ez érthető, de hosszú távon **magányossá tehet**.

Fontos tudni, hogy nem kell mindent egyszerre, nem kell mindenkinek, és nem kell tökéletesen elmondani.

Elég lehet:

- egy mondat,
- egy félmondat,
- vagy annyi, hogy „most nehéz”.



Ha segít, írd le előre, mit szeretnél mondani.

Nem baj, ha jegyzetelsz, nem baj, ha olvasod.

Ez nem gyengeség, hanem **eszköz**.

És az is rendben van, ha most még nem tudsz beszélni róla.

A hallgatás is lehet átmeneti védelem.

Lelki segítségkérés lehetőségei

A lelki támogatás nem luxus.

Ugyanolyan fontos lehet, mint az anyagi vagy egészségügyi segítség.

Segítséget kérhetsz:

- szakembertől,
- segítő szervezettől,
- sorstársi közösségtől.

Nem kell megvárni, amíg „nagyon nagy a baj”.

Mikor kell komolyabban segítséget kérni

Ha azt érzed, hogy:

- nem tudsz felkelni,
- nincs értelme semminek,
- bánthatod magad vagy másokat,

akkor **azonnali segítségre van szükség**.

Ez nem gyengeség.

Ez **életvédelem**.

Megtartó pontok a mindennapokban

Egy nehéz időszakban a legkisebb kapaszkodók is számítanak.

Egy rutin, egy ember, egy mondat, egy csendes perc.

Nem kell „pozitívan gondolkodni”.

Elég, ha **nem maradsz teljesen egyedül**.