

PRAKTIKA

Már az alapélelmiszerekért is több ezret hagyunk ott a boltban úgy, hogy közben a fizetésünk nem – vagy csak alig – emelkedett mostanában.



ÚJ JELENSÉG:

SZORONGÁST OKOZHAT A FOLYAMATOS DRÁGULÁS

Pánik a pénztárnál

Ezek után nem csoda, ha egyre gyakrabban kerülünk magunk alá már a gondolatától is, hogy megint be kell vásárolnunk, hiszen tudjuk, nem lesz olcsó multság. A félelmek viszont segíthetünk, sőt kell is! Az elmúlt két év rengeteg új bizonytalanságot hozott az életünkbe. Először jött az egyre kétségbeejtőbb globális felmelegedés, és az ebből fakadó klímaszorongás, majd hirtelen beütött a koronavírustól való rettegés. Egy ideje pedig a szomszédunkban zajló orosz–ukrán háború miatt is aggodalmaskodunk. Mindezek sebezhetőbbé tettek minket, így nem véletlen, hogy minden negatív változásra érzékenyebben, erőteljesebben reagálunk.

NEM CSAK A SZEGÉNYEK PROBLÉMÁJA

Ha az imént említett félelmeket sikerül is valahogy háttérbe szorítanunk, az árak folyamatos emelkedése, bizonyos áruk hiánya miatt hétről hétre újabb sokkhatások érnek minket. Pedig vásárolni muszáj, még akkor is, ha egyre több mindenről vagyunk kénytelenek lemondani, mert egyszerűen nem tudjuk kigazdálkodni. A vásárlási szorongás újkeletű jelenség és kifejezés nálunk, de Amerikában már régóta foglalkoztatja a szakembereket – a tengerentúlon inflációs szorongásként jegyzik. Az Amerikai Pszichológiai Társaság friss jelentése szerint az ottani lakosság 87%-a feszült a mindennapi vásárlás miatt, de Magyarországon is egyre növekszik az emiatt szorongó emberek száma. Sokan eddig csak akkor éreztek hasonlóan, amikor megpillantottak a sorban egy kisnyugdíjast, aki idegesen számolgatja a pénzt, vajon elég lesz-e arra a pár dologra, amit a kosarába tett. Ám a kassa-pánik az egyre nagyobb inflációnak köszönhetően már a közép-, sőt sokszor a felsőosztályban élő lakosság számára sem ismeretlen érzés.

CSÖKKENTSÜK A SZORONGÁST

- **Igyekezünk csak a pozitív dolgokat meglátni minden napban!**
- **Mozogjunk, sétáljunk a friss levegőn, hogy ki tudjuk engedni a gőzt!**
- **A nap végén írjuk ki magunkból az aggodalmainkat, amitől jobban is alszunk!**
- **Igyekezünk kerülni azok társaságát, akik negatívan állnak mindenhez, és csak fokozzák az aggodalmainkat!**

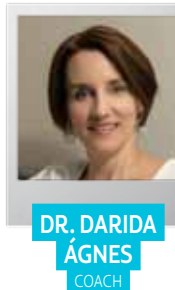
SINKÓ EDIT ÍRÁSA • FOTÓ: ADOBESTOCK

CSÍPJÜK EL MÉG AZ ELEJÉN!

Mit tehetünk, ha a pánik éppen a pénztárnál üt be? „Ilyenkor érdemes néhány mély levegőt venni, és azt mondani magunknak, hogy biztonságban vagyunk, minden rendben, vagy bármilyen más, megnyugtató mondatot – a lényeg, hogy a felfokozott állapot enyhüljön – javasolja dr. Darida Ágnes. – Sok minden van az életben, amire nincs közvetlen ráhatásunk, ilyen az árak emelkedése is, ezért érdemes azzal foglalkozni, amire tudunk hatni. Senkinek nem segítünk azzal, ha ezeket a katasztrófafilmeket pörgetjük a fejünkben. A testünk ugyanis pont ugyanúgy reagál azokra a dolgokra, amelyeket csak elképzelünk, mintha azok valóban meg is történnének. Ilyenkor izzadunk, hevesebben ver a szívünk, felgyorsul a légzésünk, és tehetetlennek, kiszolgáltatottnak érezhetjük magunkat.” A szakértő arra is figyelmeztet, hogy érdemes már az elején elcsípni a negatív gondolatokat, mert akkor könnyebb megállítani őket, és nem kerülünk bele a negatív spirálba. Fogadjuk el a helyzetünket, mert habár változtatni nem tudunk az egyre nagyobb dráguláson, a szorongásunkon őrre lehetünk, és ezzel közelebb kerülhetünk egy teljesebb, kiegyensúlyozottabb élethez.

KATASZTRÓFAFILMET FORGATUNK

Az, hogy ki hogyan viseli a változásokat, attól is függ, kinek mennyire erős a belső biztonságérzete, de persze az is közrejátszik, kinek milyen az anyagi háttere. Azonban – mint bármilyen más szorongásforrással – ezzel is kell foglalkoznunk, hiszen az egészségünkre is komoly hatással lehet. „Az állandó aggodalom rengeteg energiát emészt fel, ezért gyengének, fáradtnak érezhetjük magunkat tőle – mondja dr. Darida Ágnes coach. – Ha már az életminőségünket is jelentősen rontja, például nem tudunk rendesen aludni, dolgozni, félünk emberek közé menni, akkor ajánlatos felkeresni a háziorvost, aki a megfelelő helyre irányít, vagy kérjük pszichológus segítségét.” A szakértő szerint sokat segíthet, ha tudatosítjuk magunkban, hogy az agyunk hajlamos katasztrófafilmeket forgatni. Ez azt jelenti, hogy az egyik negatív gondolat hozza a másikat, és ennek hatására általában a lehető legrosszabb jövőt képzeljük el. Attól a gondolatától, hogy „már megint felment a kenyér vagy az olaj ára” pár másodperc alatt képesek vagyunk eljutni oda, hogy: „Mi lesz, ha nem lesz mit ennünk, és éhezni fogunk?” A coach azt mondja, ez teljesen normális, ugyanis az elménk így próbál megvédeni és felkészíteni minket, de persze a legtöbb helyzetben nem az életünk van veszélyben, hanem a fejünkben elképzelt tragikus jövőre reagálunk ilyen erősen.



DR. DARIDA ÁGNES
COACH

6 SPÓROLÁSI TIPP

1 Nézzük meg az élelmiszerboltok szórólapjait, újság- és internetes hirdetéseit, hogy megtudjuk, hol, milyen akciókkal várnak.

2 Igyekezünk saját márkás termékeket vásárolni, mert azok mindig olcsóbbak, és sok esetben a minőségük is kiváló.



3 Hetente egyszer tartsunk egy „nem költünk semmire” napot! Ezt nagyon könnyű betartani, ha a hűtőben, kamrában található élelekből gazdálkodunk, illetve az előző napról megmaradt ételt gondoljuk újra.

4 A boltban mindig érdemes a magasabban, illetve az alacsonyabban elhelyezett árakat figyelni, ugyanis a legdrágább cikkeket általában a szemmagasságban található polcokra helyezik, hogy könnyen láthatók és elérhetőek legyenek.

5 Ne költünk szatyrokra, zacskókra a vásárlások során! Így nemcsak spórolunk, de a Földet is kíméljük.



6 Vezessük a kiadásainkat, ugyanis megdöbbenően sok pénz mehet el felesleges dolgokra.

