

# feelnőttkor (26-44 év)

## Felnőttkor (26-44 éves)

Ebben az életkorban a karrierépítés, családalapítás, önmegvalósítás a legmeghatározóbb és ehhez optimális is, hiszen élettanilag ekkor hozható ki fizikailag, szellemileg a maximum teljesítmény. A szervek működése, a befektetett tanulás, gyakorlás, tapasztalás együttese adja, hogy ekkor könnyedén képes az ember nagyobb leterheltség nélkül is fokozottabb és összetettebb feladatvégzésre. Sajnos, ha fiatalabb életkorban nem megfelelő pihenés-terhelés miatt nem egészséges módon történt a fejlődés, akkor ez a teljesítmény növekedés nem tapasztalható vagy csak jelentős túlterheléssel érhető el. A másik probléma az lehet, ha a fokozott terhelhetőséget kihasználva nem tartják fontosnak a megfelelő regenerációt ebben a korban (pihenés –alvás, illetve aktív pihenés), ezzel sajnos megalapozzák a későbbi betegségeket.

A családalapítás fontos és felelősségteljes feladata ennek a korszaknak. Az anyai ösztönök, az apai családi érzések nem mindig találkoznak a szerelmes pároknál egyazon időben. Fontos, hogy mint minden kapcsolatban a párkapcsolatban is a felmerülő kérdéseket megbeszéljék a párok, tisztázzák nem túltervezve és nem is 1 hónapos ismerkedés után, de a kapcsolat mélységétől függően beszéljenek a tervekről. Bár azt gondolnánk, hogy letisztulnak a dolgok erre az időre, a „mit-merre-hogyan”, de számos változás történik, amihez megfelelően kell alkalmazkodni, hogy egészségünket megőrizhessük. Történnék pozitív (előléptetés, gyermekszületés, verseny-siker) és negatív (betegség, anyagi nehézségek, válás) események, melyek az életvitel változtatását igénylik. Fontos, hogy ezek a változások a különböző kapcsolati szinteken (gyerek-szülő, párkapcsolat, munkahelyi viszonyok) is változásokat, változtatásokat igényelnek. Ha nem is mindig

tudunk előre gondolkodni és tenni (proaktívan), de mindenféleképpen figyeljünk oda a változásokra és tudatosan tegyük meg a módosításokat (táplálkozás, pihenés), beszéljük meg a felmerült problémákat (mire van szükség, mennyi ideig tart a változás) és a legtöbb esetben keressünk támogató személyt a változtatáshoz.

Az önmegvalósítás fő időszaka ez a kor. Az ifjúkorban tudással és gyakorlattal megalapozott dolgok a tapasztalással kiegészülve együttesen segítik a megálmodott dolgok megvalósítását. Fontos, hogy az elért dolgokhoz mindig társítsuk hozzá az elégedettség érzést, sikerélményt, mielőtt a következő kitűzött cél megvalósításába belekezdenénk.