Egészség és Család Alkalmazkodás

Egészség és Család Alkalmazkodás

> *Egészben lenni a Családdal. Ez létünk legkisebb közössége, mely folyamatosan változik. Megmaradásunk alapja, hogy érezzük: „Együtt változom az Élettel.”*

A család egyik fontos életterünk, nem csoda, hogy az egyik legfontosabb egészségvédő faktor is. Ezért érthető, hogy ha az egészséges életmódról beszélünk, fontos ezzel is tudatosan foglalkozni.

A család összetételét tekintve több generációt és különböző karakterű, nemű embereket jelent.

Tehát egyik feladat a különböző embereknek megtanulni együtt élni, a másik pedig, hogy a család életében bekövetkező változásokhoz megfelelően, testi és lelki sérülés nélkül alkalmazkodjunk.

Az együttéléshez fontos, hogy tisztában legyünk saját magunkkal és a család többi tagját is ismerjük meg. Ahhoz, hogy ki tudjunk alakítani egy olyan életet, ahol jól érezzük magukat, ahol jókedvvel gondolunk a másikra és számíthatunk a támogatására mindig közelíteni kell a kapcsolatban lévő emberek „világát” egymáshoz függetlenül a kapcsolat milyenségétől (párkapcsolat, szülő-gyerek). Tudnunk kell például, hogy ha ki nem állhatjuk, ha a konyhában ott a mosatlan, míg a másikat nem zavarja akkor milyen módon oldjuk ezt meg, mi legyen a tányérokkal étkezés után; elfogadható-e számunkra, hogy ott legyünk minden családi összejövetelen, amit párunk családja tart vagy szükségünk van valamilyen kompromisszumra (évente két ünnep) ahhoz, hogy ne legyenek rendszeres családi konfliktusok. Szóval önismeret és

kompromisszumkészség nagyon fontos, hogy a család valóban egészségvédő szerepel bírjon.

Természetes folyamat, hogy idővel a gyermek felnő, az apából nagypapa lesz, a testvérből anyuka. Ezek a változások a családban megszokott szerepek egy részének átalakulásával járnak. Egy gyermek születéséhez helyet kell teremteni a családnak időben, anyagilag, érzelmileg, de nem szabad, hogy fontos dolgok eltűnjenek. Megszületik az anya és az apa is a babával, de nem tűnik el a feleség és férj. Nézzük meg mik azok a dolgok, amik ezután is fontosak, például nyugodtan szeretném nézni a fontos meccset, de a hétvégi bevásárlást meg tudom csinálni, amit eddig te csináltál. Le kell ülni és meg kell beszélni, kinek milyen elvárásai vannak és ki-mit tud bevállalni, változtatni. És ugyanez van, mikor a gyerek elkezdi az iskolát, amikor az egyik szülő elveszti a munkáját vagy előléptetik, vagy valamelyik beteg rokont ápolni kell.

Ráadásul a család, az együtt élők összetételét tekintve mára jelentős különbségeket mutat, azonban ahhoz, hogy jól működjön az alapvető szereplőknek meg kell lenniük, hiszen az annak megfelelő feladatok ott vannak a család egészséges működtetésében. Sajnos a megváltozott összetételek miatt ezek a szerepek gazdátlanok lesznek, vagy felcserélődnek, ami összezavarja a családot. Például gyermekeit egyedül nevelő édesanya egyszerre akarja betölteni az erős apa és a gondoskodó anya modelljét. Vagy a csonka családban nevelkedő kisfiú nem engedi az édesanyja mellett megjelenő férfit, hogy felvegye a családfő szerepét. Fontos, hogy tudjuk, mindezeknek hosszútávú következményei lesznek, ezért a megváltozott élethelyzetekben mindig több oldalról (a család minden tagjának szempontját, de a megfelelő helyen kezelve) kell megnézni, hogy mit-hogyan fogunk csinálni. Szidjuk a másik szülőt a gyerek előtt, pedig jó apa, de haragszunk rá, mert elhagyott. Lelkiismeret furdalásunk van és a gyerek döntése határozza meg válás utáni párkapcsolatunkat és nem saját boldogságunk (ami a gyerek egészséges fejlődése szempontjából

is nagyon fontos). Szüleinktől teljes támogatást kaptunk, amit kényszeredett módon állandó megfelelési kényszerrel próbálunk meghálálni. Számtalan akadálya lehet a családi boldogságnak, ami nagyon kényes egyensúly, folyamatosan változik. Nem is szabad elvárni önmagunktól, hogy minden pillanatban biztosítsuk, de törekedjünk arra, hogy a megfelelő módon, sem lelki sem testi terhelést nem okozva alkalmazkodjunk, mind a családtagokhoz, mind a változó élethelyzetekhez saját boldogságunk érdekében is.

Ha úgy érzi szüksége van külső segítségre családi problémái megoldásához, szeretné megtudni egy adott problémát milyen módokon lehet megoldani, keressen meg elérhetőségeimen, hogy Ön is kerekben legyen a világgal és a családot ne csak elvégzendő feladatoknak lássa, hanem egy egészségvédő, összetartó közösségnek!