



2021.06.22.

---

# TESTI EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSE A HOME - OFFICE ALATT, VAGY A MUNKAHELYEN

---

„Az életet csak hátrafelé lehet megérteni, de élni előre nézve kell.”

---



Life can only be understood  
backwards; but it must be  
lived forwards.

*Soren Kierkegaard*

# TARTALOM

---

Hasznos elméleti és gyakorlati információk betegségek megelőzésével, az egészség hosszú távú megtartásával kapcsolatban.

Szó lesz a testről, a gerincbetegségekről, a csuklókról, a vitaminokról, és minden, testi egészséghez fűződő témáról - röviden, reklám nélkül.

Megtudhatjuk, mindez mennyiben befolyásolja a munkahelyi hatékonyságot és a jó közérzetét.



# HATÁSAINK

*Prof. Dr. Janka Zoltán*

---

**Pszichológiai adottság:** alszik vagy felébredt, hit és spirituális én, feldolgozatlan élmények, énvédő mechanizmus, megküzdési stratégiák

**Neurobiológiai adottság:** genetika, központi idegrendszer, neurotranszmitter működések

**Környezeti hatás:** új helyzet, stressz, változás, kényszerítő helyzetek, civilizációs hatások.



# Hasznos elméleti és gyakorlati információk a betegségek megelőzésével, az egészség hosszú távú megtartásával kapcsolatban.

---

Mi a betegség? Diszharmónia. Akut és krónikus.

Mik a betegségek okai?

Akut: feszültség kicsapódása

Krónikus: mentális problémák

A home-office „kényszerbetegsége”

= „ülőmunka” és vagy a stressz.

Meg lehet-e előzni ezeket a betegségeket, és hogyan?



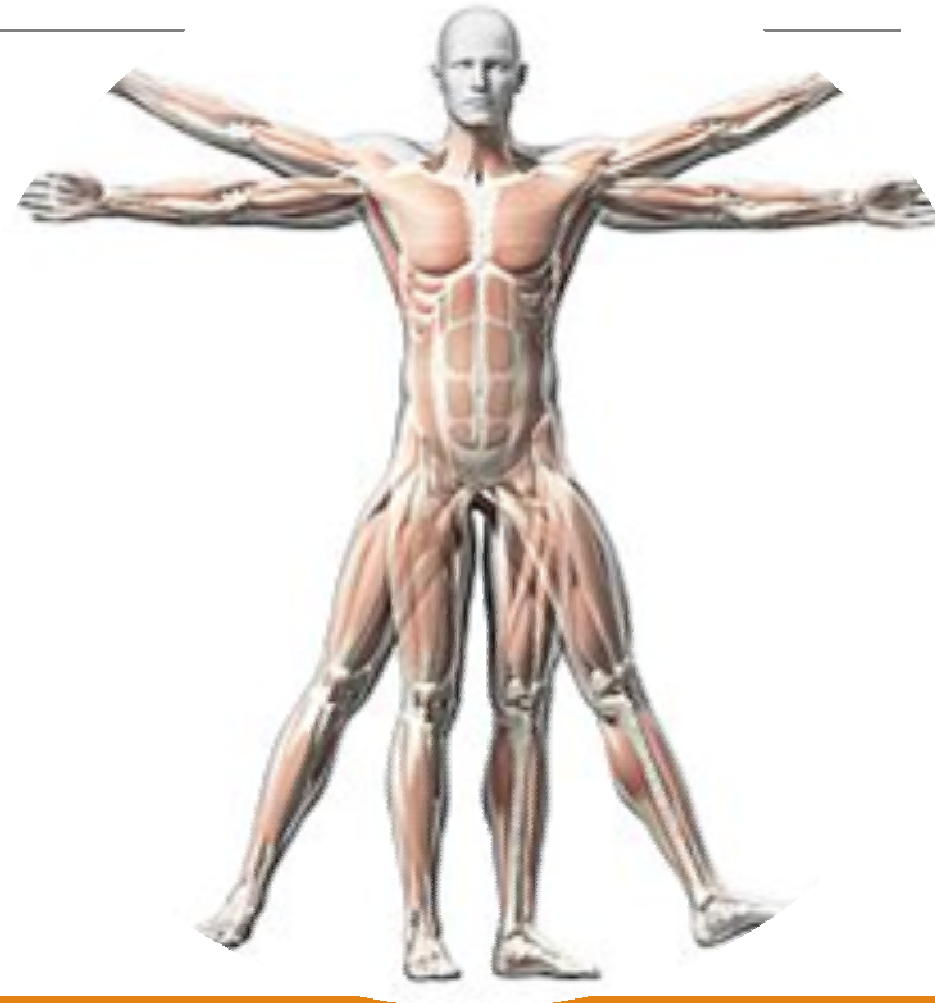
testről, a gerincbetegségekről, a tornákról, a vitaminokról, és minden, testi egészséghez fűződő témáról - röviden, reklám nélkül.  
Mit az ülőmunka testi hatásairól tudni kell.

---

## Mit jelent az, hogy testi egészség?

- Belső szervek működésével és a tartással kapcsolatos tudnivalók.
- Belső szervek: szív, agy, neurobiológiai adottság: genetika, központi idegrendszer, neurotranszmitter működések, ideg vér, nyirokkeringések, bélrendszer.
- Szükségesek-e a vitaminok?

Honnan tudom, hogy jó vitamint szedek-e?



# AMIT A GERINCBETEGSÉGEKRŐL TUDNI KELL

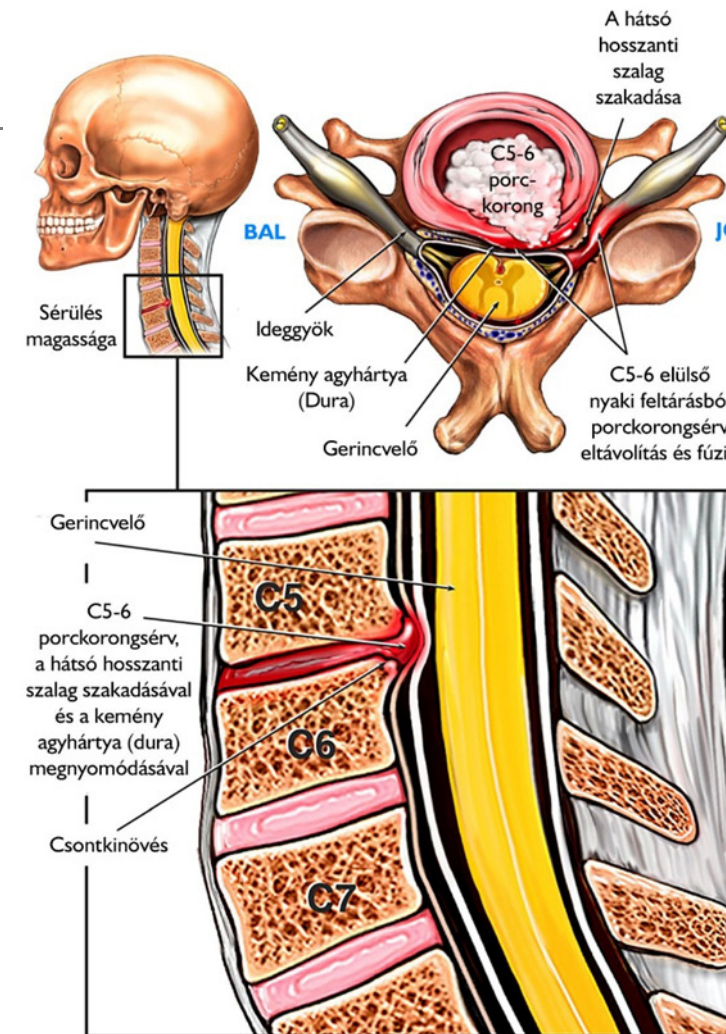
- A statika:

- Az alátámasztás
- A porckorongok
- Becsípődés, gerincferdülés, csípő és térdfájdalmak
- Gerincsérvek (nyak, derék)
- Az izmok

Hogyan reagál az ülőmunkára a test?

Miért jöhet ki a stresszre is a gerincsérv?

Milyen tornát válasszunk? (Nyújtás!)



# A STRESSZ

---

Ha ezt hoztad, és nem dolgoztad ki, akkor ebben vagy, és ezt is adod át.

A karma helyett önvizsgálat (kapcsolat, biztonság – konfliktusok, kommunikáció, stb).

A meglévő és a vágyott állapot közötti különbség (azaz önmagunktól távolodunk el – azaz a „szív” részünkben diszharmónia van).

Nem a változástól félünk, hanem a változás, a fejlődés fájdalmától.

Ha utolsó napod lenne, mit üzennél magadnak? (Döntésink-feszültség)

Ha valamelyik „immunrendszer” nem teljes, azaz hiányállapot van, és a három nincs harmóniában, akkor nincs biztonság, és nincs egészség!

Az érett és bölcs kor: ha mindhárom részünk „felnőtté” válik.





# Mennyiben befolyásolja mindez a munkahelyi hatékonyságot és a flow-élményt?

---

Ha nincs diszharmónia....

Mikor vagyunk hatékonyak?

Erő és örömforrásaink összegyűjtése.

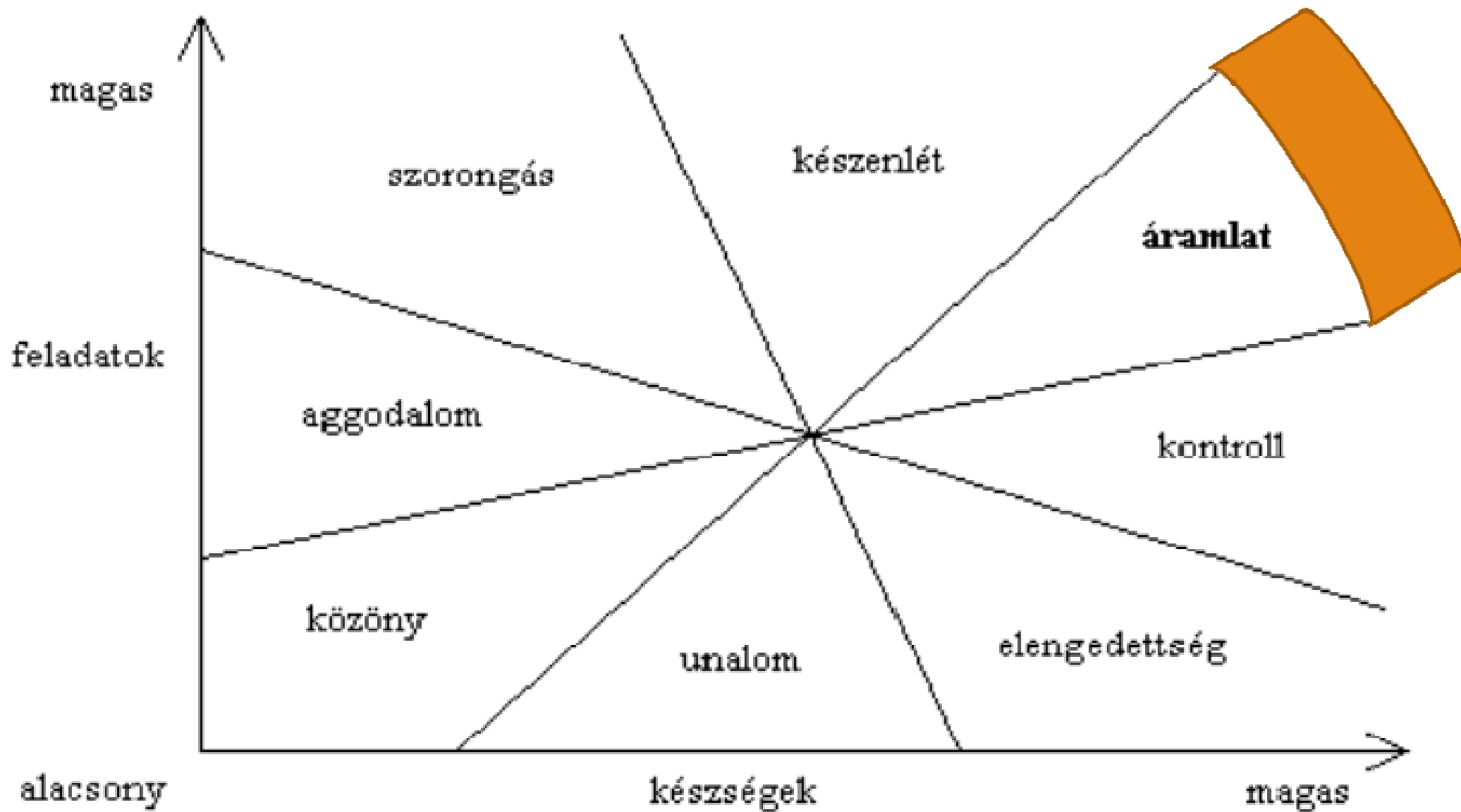
Mindez hogyan kapcsolódik egymáshoz?

Mi a flow? (Csíkszentmihályi Mihály)

Innermetrix (személyiség-motiváció-attribut index közös halmaza), az I. vizsgálata  
(önismeret + optimális energia)

Jó-e a home-office vagy nem – a léleknek?

Mi kell hozzá? Bizalom....



# A FLOW SZERVEZETRE GYAKOROLT HATÁSAI

---

- **Agyra:** több szerotonin képződik – higgadtság, kiegyensúlyozottság, félelmek eltűnnek;
- **Immunrendszerre:** több immunsejt képződik – immunrendszer megerősödik;
- **Tüdőre:** lassabb és mélyebb légzés - növeli az oxigénfelvételt;
- **Szívre:** nyugodtabban lassabban és erőteljesebben ver;
- **Vérnyomásra:** csökken - a vérerek kitágulnak;
- **Gyomor-bél traktusra:** vegetatív idegrendszert harmonizálja;
- **Izmokra:** megfeszült izmok ellazulnak, enyhül a hát és nyakfájás;
- **Bőrre:** normalizálódott hormontermelés – javul a bőr minősége;
- **Mellékvesére:** ellazult állapot, -kevesebb distressz.

# A GYÓGYULÁS KULCSA

---

• Megállás

• Diagnózis – készítés (papíron)

• Megteszek, amit tudok (minden nap is)

• Keresek szakembert, mert nem vagyok mindentudó  
(a segítségkérésnek nincs kultúrája!)

• Énidő – közösségben is!

• „Az ÉN csak értelmezhető, ha létezik a TE is.”



# MI AZ IMMUNRENDSZER?

---

- Mi az egészség? Hogyan lehet hosszú távon megtartani az egészségünket?
- Testi – lelki – szellemi méregtelenítése, táplálása és erősítése.
- AZAZ MINDHÁRMAT KELL GYÓGYÍTANI, de a szívből induljunk ki.
- A hála ereje!
- A járványoknak is van evolúciója és gyakorisága, ebből a szempontból is fel kell készülnünk, és fel kell készítenünk a gyerekeinket is!





# FONTOS!

---

NE A GYEREKEINK MIATT NE  
TÖRŐDJÜNK AZ EGÉSZSÉGÜNKKEL,  
HANEM A GYEREKEINKÉRT  
TÖRŐDJÜNK VELE!

# KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

---

Stumpf Zsuzsanna

+36 70 321 8373

[stumpfzsuzsi@gmail.com](mailto:stumpfzsuzsi@gmail.com)

[www.nemzedekekenat.hu](http://www.nemzedekekenat.hu)

[www.stumpfzsuzsanna.com](http://www.stumpfzsuzsanna.com)

