

The background features three stylized faces in profile. The central face is purple with closed eyes and a neutral expression. To its left is a yellow face with a slight smile and open eyes. To its right is a red face with a wide smile and closed eyes. The faces are set against a dark blue background.

# Érzelémszabályozás

Hartung István  
TMBJK Pszichiátria

## Érzelemszabályozás

---

Önszabályozásunk fontos összetevője

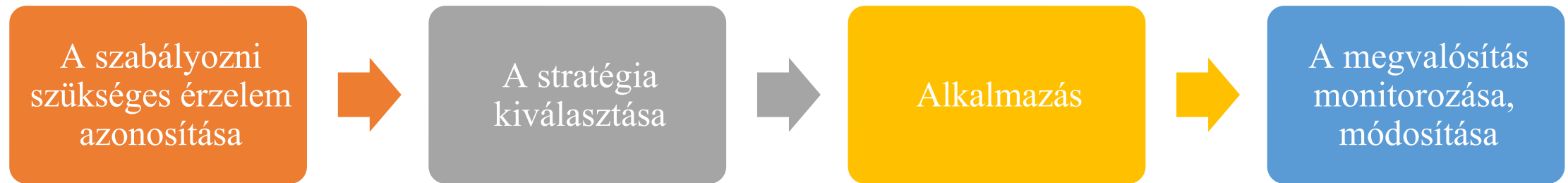
---

Negatív érzelmek csillapítása, pozitív érzelmek erősítése

---

Automatikus és akaratlagos folyamatok összessége

# Az érzelemszabályozás kiterjesztett folyamatmodellje (Gross, 2015)



## ÉRZELEMSZABÁLYOZÁSI STRATÉGIÁK

### KORAI SZAKASZ Előzményfókuszú stratégiák

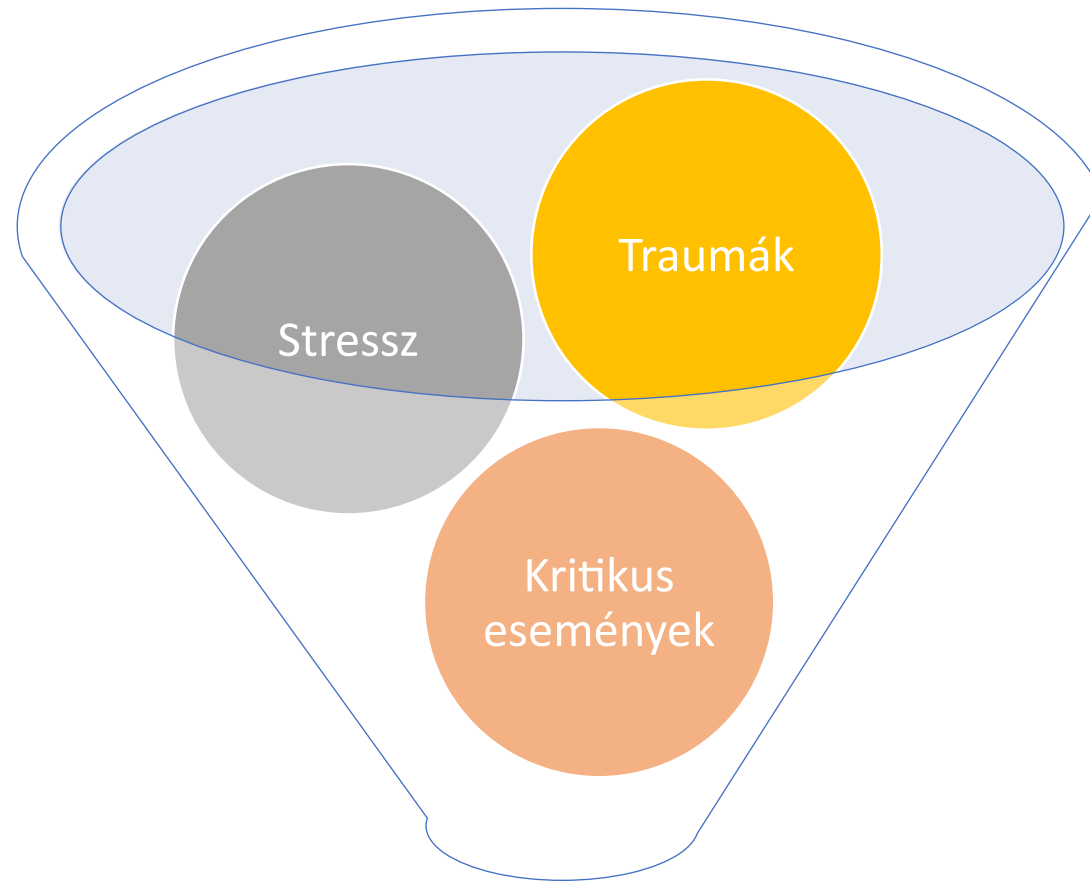
- Szituációszelekció
  - pl. elkerülés
- Szituációmódosítás
  - pl. segítséget kérünk
- Figyelemirányítás
  - pl. rumináció (múlton való rágódás), vagy épp a (+) aspektusokra figyelés
- Kognitív változtatások
  - pl. kognitív átkeretezés („javamra válik majd”), elhárító mechanizmusok

### KÉSŐI SZAKASZ Válaszfókuszú stratégiák

- Kognitív átkeretezés
  - pl. „jobb, hogy így történt”
- A keletkezett érzelmi élmény módosítása
  - pl. szerhasználat
  - arousal-módosítással (futás, relax, stb)
- Érzelemkifejezés gátlása

# Az érzelem szabályozásának jelentősége

---



Krízisállapot → Akut stressz zavar  
(PTSD); Alkalmazkodási zavar

REZILIENCIA

# Selye – Általános adaptációs szindróma

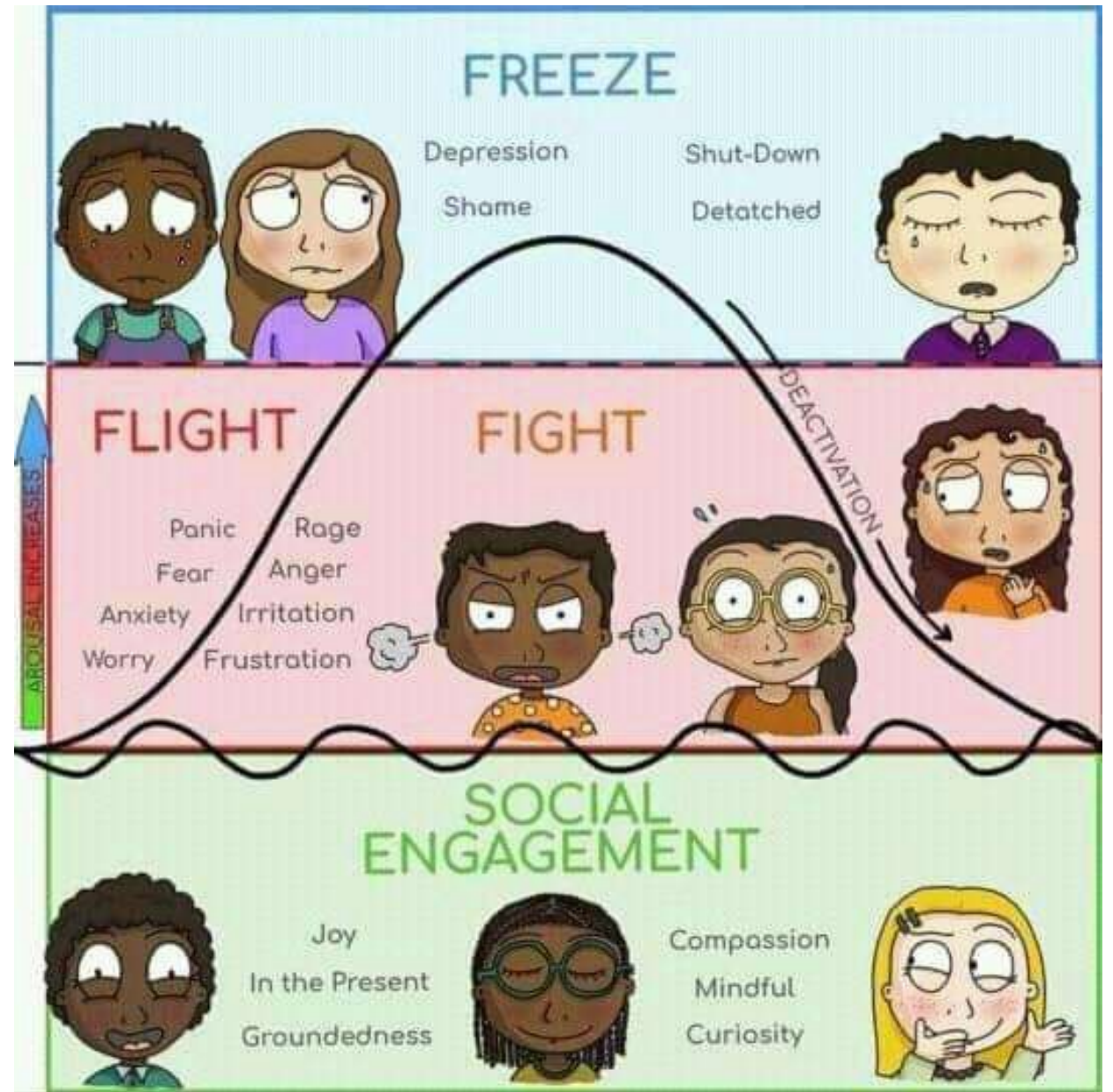


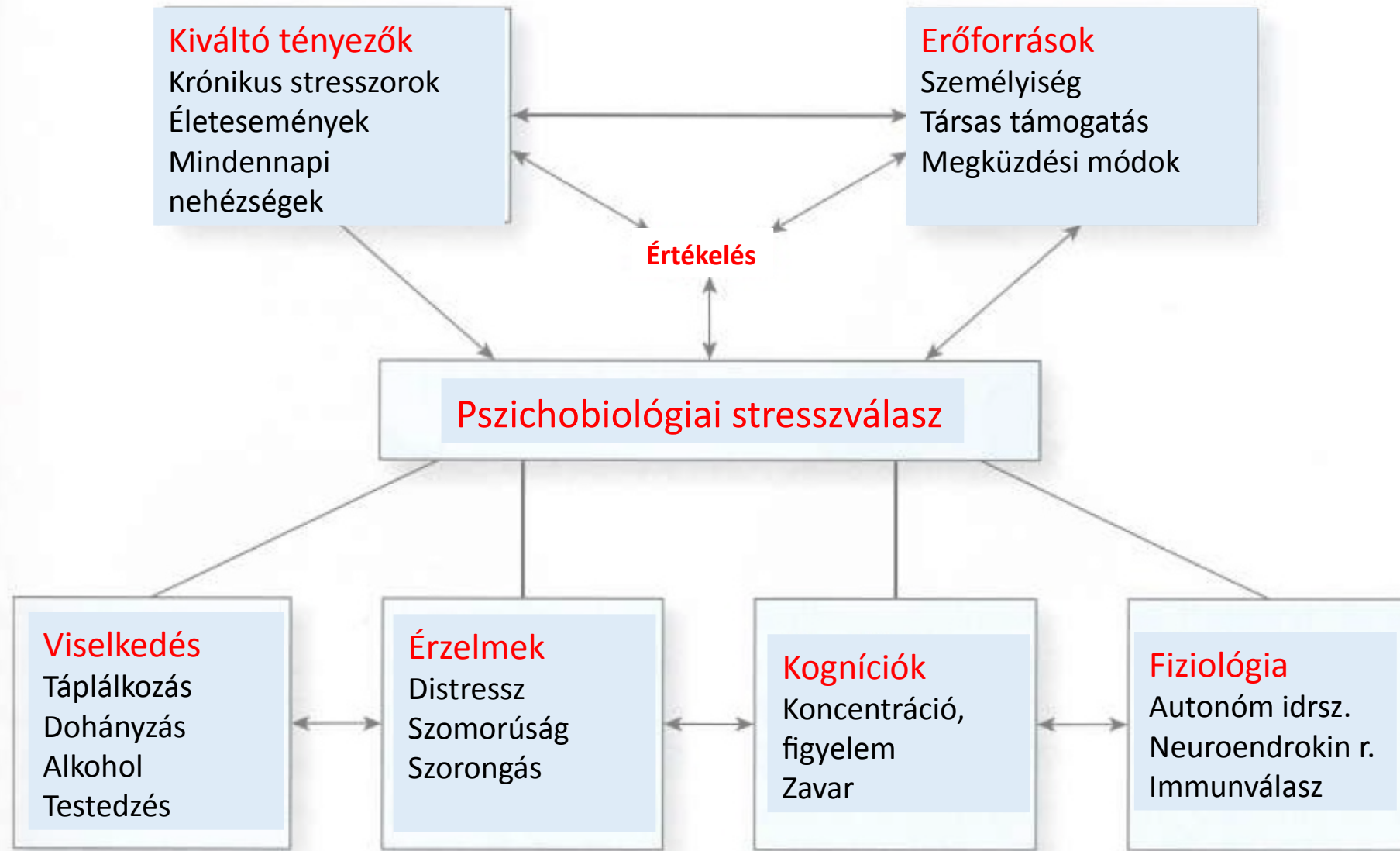


The Scary Snowman



# Canon-féle vészreakció





**A stressz interakciós megközelítése**  
(Lazarus and Folkman, 1984.)

# Megoldási stratégiák

## A traumafeldolgozás (Pierre Janet)

1. Stabilizáció és szimptómacsökkentés
2. Konfrontáció és feldolgozás
3. Integráció a jelenben

# Megoldási stratégiák

---

- Légzés imaginációval
  - Szívkoherencia
- Földelés
  - Gyökerek – kapcsolódás a talajhoz

