Frontvonalban

FRONTVONALBAN

„Nekünk, vasutasoknak, össze kell fognunk, és biztosítanunk kell a zavartalan közlekedést minden helyzetben.” Ez a mondat egy munkatársunktól hangzott el, a pandémiás veszélyhelyzet első napjaiban. Azok a kollégák, akik a frontvonalban dolgoznak, nap mint nap közvetlenül megtapasztalják, hogy mennyire fontos a hozzáállásuk, akár az utas felé küldött mosolyuk már az első pillanatokban, vagy a vasutas kollégákkal való együttműködésük. Frontvonalban dolgozni csak elhivatottan lehet. Minden helyzetben a megfelelő döntést kell hozni, az utasaink és a vasúttársaság érdekeit szem előtt tartva.

TÁMOGATLAK PROGRAM csapata
Hogyan javítsuk hangulatunkon, mitől leszünk jobb kedvűek?

„Kicsit szomorkás a hangulatom máma...” A dalhoz hasonlóan biztosan sokan tapasztalták, hogy nem mindennap ugyanazzal a kedvvel ébredünk, másképp örülünk egy találkozónak, hirtelenebben reagálunk egy kérdésre. Előfordulhat, hogy ez csak néha fordul elő velünk, mert túl sok volt a tegnapi nap, vagy csúszunk a határidővel, vagy egyszerűen sokat esik és borongós az időjárás.



Az emberi lélek érzékeny és összetett kis műszer, finomhangolva működik, és hatással van rá a környezet és a saját gondolkodásmódunk. Megváltozhat a hangulatunk néhány napra, de van, aki sokkal érzékenyebb és hosszú ideig is tapasztalja a szomorúságot, türelmetlenséget vagy akár a teljes bizonytalanságot.

Változtathatunk-e a hangulatukon? Felismerhetjük-e magunkon a „rosszabb kedvet”? Mit is tehetünk magunkért?

Figyeljünk magunkra! Az egyik legfontosabb lépés, hogy elinduljunk az **önmegfigyelés** útján, hogy megpróbáljuk beazonosítani a hangulatunkat. Ennek többféle módja van, például megkérdezhetjük magunktól, hogy pontosan mit is érzek? Mi történt velem? Mi az, ami most lehangolt? Figyelhetünk a külvilág visszajelzéseire is, mások milyennek látnak minket.

Ha magunkra figyelünk, akkor az önismeret útján is elindulunk, felismerjük milyen gondolatok, érzelmek hatnak ránk. A gyereknevelésnél könnyű helyzetben vagyunk, mert ha a gyereknek valami baja van, akkor leggyakrabban rögtön megkérdezzük tőle, hogy mi a baj. Egy kamasz már nem nagyon szereti, ha kérdezik, inkább megbújik az érzelmeivel. Környezetünk is hat ránk, hiszen tudjuk, felnőtt korban már „nem illik” másokat leterhelni bajainkkal, vagy nem illik ingerülten válaszolni a szomszédnak, munkatársnak. Természetesen az illem, a helyes viselkedés mintái hasznosak, de ha valaki magára marad negatív érzelmeivel és erősen kontroll alatt tartja, lehet, hogy sokkal tovább benne ragad a rossz hangulat is.

Beszéljünk az érzéseinkről! Ha tudunk már beszélni érzéseinkről, akkor megint csak foglalkozunk vele. Munkatársunk vagy lelkitársunk is meghallgathat bennünket, lehet, hogy hasonló érzésekkel már ő is megküzdött. Előfordulhat, hogy egy jó története van, amiben magunkra ismerhetünk. Néha nagyobbnak látjuk a bajt, mint amekkora, de ha körüljárjuk a problémát, vagy segít nekünk a másik támogató, bíztató gondolata, reálisabb képet kaphatunk.

Adjunk időt magunknak! Egy kis visszavonulás, mérlegelés vagy kutakodás a régebbi megoldásainkban biztosan újragondoltatják velünk a nehézséget, megélt bosszúságot**.** Az idő nekünk dolgozik, és a következő pillanatban felszabadultabban tudunk gondolkodni vagy akár dönteni is.



Keressünk olvasnivalót! Érdemes nyitott szemmel járni a világban, most persze leginkább az online terekben. Napjainkban az online magazinok, szakmai lapok is segíthetnek apró jó tanácsokkal, ötletekkel továbblendíteni. Egy jó könyv, egy jól szerkesztett élettörténet kiváló példákat mutathatnak, miként lehet az életet élni és megoldásokat találni. Folyamatosan érdemes karbantartani lelkünket, a ráismerés öröme, hogy én is így csinálom vagy ez nekem is bejött tovább erősít bennünket, hogy jó úton vagyunk.

Találjuk meg az örömforrásokat! Próbálkozhatunk néha azzal is, hogy megkeressünk, hogy igazán mi is okoz számunkra örömöt. Gyakran elfeledkezünk azokról a hangulatjavítókról, amit mi magunk is létrehozhatunk. Álljunk meg egy pillanatra is írjuk le: mi az a 3 dolog, amit szívesen csinálunk és örömet okoz. Hogyan tudjuk ezt megvalósítani, mikor tudjuk ezt megtenni? Például: „szeretek házi szörpöt készíteni, de soha nincs rá idő”. Gondoljuk végig, hogy mikor lenne mégis idő kimenni, begyűjteni és elkészíteni, hiszen lehet korán reggel is, de egy délutáni séta után is. Merjük azt mondani, hogy: most ezzel akarok foglalkozni! És az eredmény is kárpótolni fog, lehűtött

bodzaszörppel üldögélni szintén öröm lesz.

Merjünk változni! Változtatni, kibillenteni magunkat a megszokott gondolatainkból vagy érzéseinkből nem könnyű feladat, de szerencsések vagyunk, mert a lehetőségünk mindig megvan a változásra. Apró lépésekkel, kisebb célokkal el tudunk érni magunkban változásokat. Egy jó példa erre, hogy a testmozgás halogatása rendszeresen elkeseríthet. Nézzük meg mit vállaltunk be, például elhatároztuk, hogy: mostantól futni fogok. Másnap előfordulhat, hogy mégsem indultam el. Érthető, hiszen nem biztos, hogy felkészültem rá, nem találtam ki pontosan melyik napszak jó nekem, mikor is futottam utoljára.. stb. Könnyebb az akaraterőt is mozgósítani, ha céljaink reálisak és nem szegik rögtön kedvünket. Ha meghatározom, hogy a hét két napján 7 órától az első két hétben 1 óra gyors gyaloglást végzek, akkor lehet, hogy a sikerélmény is nagyobb lesz. A harmadik héten pedig az első futóköröket is jó kondiban teszem meg, és örülhetek a teljesítményemnek. Elmesélhetem másoknak is hogy megcsináltam, naptáramba rendszeresen beleírhatom a teljesített távokat. A mozgás öröme, mint tudjuk, javítja hangulatunkat és hat az immunrendszerünkre, de jó példát is mutatunk másoknak.

Ne hagyjuk, hogy negatív hangulatunk irányítson bennünket, irányítsuk mi a hangulatunkat!

Jó egészséget és jó kedvet kívánunk!

MÁV Zrt. Szervezetfejlesztés csapata

Aktív pihenés a gyakorlatban



A jelenlegi járványhelyzet kicsit jobban megterhel minket, sokkal több dologra kell figyelnünk és többet kell izgulnunk egészségünkért is. Sokat segít, ha egy fáradt nap után valóban ki tudjuk pihenni magunkat. Szakemberek szerint az igazi aktív pihenés segít lelki és fizikai egészségünk megőrzésében.

Az aktív pihenés lényege az agy és ezzel a test pihentetése. Nem egyenlő az alvással vagy a passzív pihenéssel (pl.

napozás, üldögélés a kertben). Mindenkinél más tevékenység váltja ki ezt a hatást, és természetesen egy ember esetében különböző tevékenységek is kiválthatják ezt a pihentető hatást.

A témával kapcsolatos további részletek itt **[1]**

Hatékonyan a feszültségekkel szemben

Számtalan kutatás bizonyította, hogy a túl sok izgalom, feszültség, stressz legyengítheti az ember immunrendszerét. Vigyáznunk kell és észre kell vennünk,mikor kell egy kicsit magunkra is figyelni. Ezen cikk segít hogyan ismerheted fel a stressz tüneteit, illetve hogyan lehet megszabadulni tőle.

Hasznos tanácsok a témában itt **[2]**



Frontvonalban miniinterjúk kollégákkal

A veszélyhelyzetben is szolgálatot teljesítő kollegáink osztják meg a gondolataikat a közösségi oldalainkon futó kampányunkban.

Mikó Andrea
Forgalmi szolgálattevő (MÁV Zrt.)



„32 éve dolgozom a vasútnál. **A munkatársaimmal ebben a nehéz helyzetben sokkal jobban figyelünk egymásra, toleránsabbak vagyunk, és jobban összetartunk, mint valaha**. Rendszeresen fertőtlenítünk, figyeljük a saját és többiek egészségi állapotára. Szokatlan ez a helyzet, de a vasútnak mennie kell. Nálunk a család minden tagja dolgozik, a férjem mozdonyvezető. Továbbra is el szeretnénk látni a munkánkat, ezért fontos, hogy ne legyünk betegek!"

Zsámboki Gáborné (Zsuzsa)
Forgalmi szolgálattevő (MÁV Zrt.)



„A szolgálati helyemen, Püspökladányban, munkatársaimmal rendkívül összetartó közösségben dolgozunk. **Ez az összetartás segít át minket a vírushelyzet adta nehézségeken. Az emberek próbálnak ebben az időszakban otthon maradni, vigyázni magukra, illetve a családjukra**. A munkahelyemen kézfertőtlenítő folyadékot és kendőt is kaptunk. Az utasoknak is biztosítjuk a kézfertőtlenítést, az állomás területét is rendszeresen fertőtlenítik. Ezen intézkedések által könnyebb és biztonságosabb a mindennapos munkavégzés ebben a rendkívüli helyzetben."

Novák János
Tolatásvezető (MÁV Zrt.)



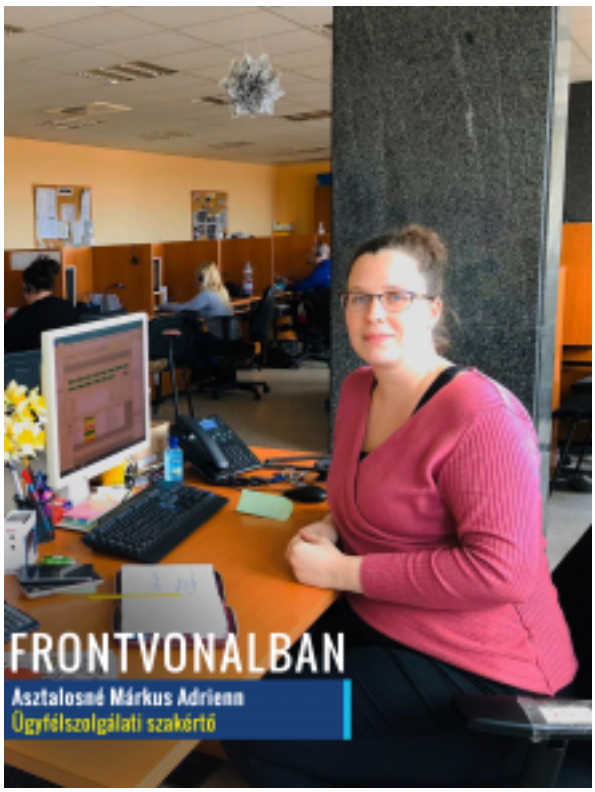
"Bajáról járok dolgozni nap mint nap Kiskunhalasra. A fűtőházakban ugyanúgy zajlanak a karbantartások, mint eddig, mindezt fokozott odafigyeléssel kezeljük. A munkafolyamatok között többször is fertőtlenítjük a kezünket. **Óvjuk egymást és várjuk, hogy újra minden visszatérjen a régi kerékvágásba".**

Vári Tamás
Területi főüzemirányító (MÁV Zrt.)



"Rendkívüli helyzet ez mindnyájunk számára. A megszokott üdvözlési formákról letettünk, a személyes kontaktust, amennyire csak lehet, megpróbáljuk mellőzni. Szolgálat előtt és annak befejeztével a munkaasztalunkat és a rajta lévő eszközöket fertőtlenítjük. **Szerencsére a feszültség nem ivódott be a légkörbe, a hangulat nálunk változatlanul jó. Kollégáimmal együtt, Szeged Igazgatóság mintegy 1683 km hosszú vágányhálózatán keresztül biztosítjuk a vonatforgalom zavartalan lebonyolítását, éjjel-nappal.** Nem engedhetjük meg magunknak, hogy bármi is elvonja figyelmünket a munkáról. Tesszük a dolgunkat, ahogyan eddig is tettük".

Asztalosné Márkus Adrienn,
ügyfélszolgálati szakértő



„A folyamatosan alakuló krízishelyzet percről percre, sokszor korábban nem tapasztalt kihívások elé állították a MÁVDIREKT munkatársait és ezzel együtt engem is. A kormány által kihirdetett veszélyhelyzet óta nem csak szakmai tapasztalatunkra, hanem emberségünkre is kimagasló szükség van. Naponta több százan keresnek meg minket aggodalmaikkal és félelmeikkel, melyekre munkatársaimtól várnak megnyugtató szavakat. Ennek okán az elmúlt két hétben kimagasló szükség volt az összefogásra, vasúton belül és kívül egyaránt, mert ezt az időszakot csak együtt tudjuk leküzdeni. Itt szeretném megköszönni kollégáim és magam nevében is a sok támogatást, amit nap mint nap munkatársainktól és utasainktól kapunk.”

Dénes Ferenc,
mozdonyvezető



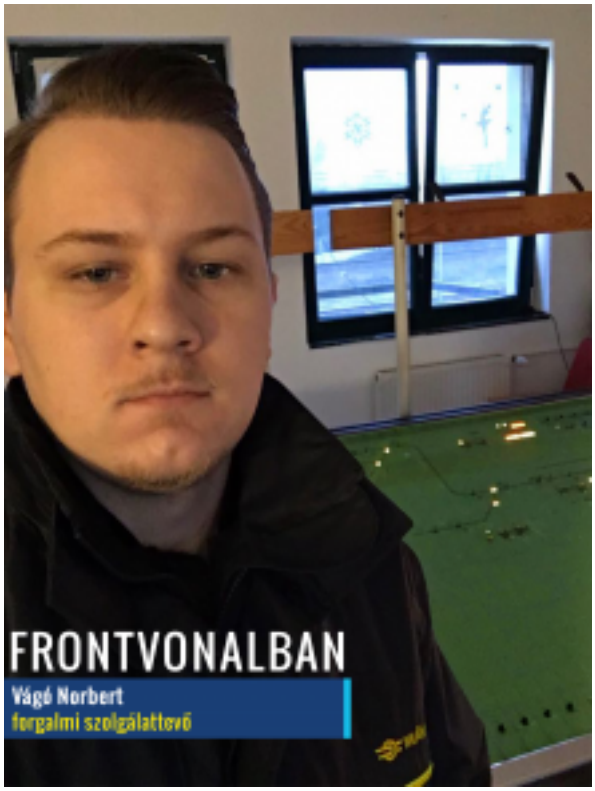
„A munkámból adódóan rövid idő alatt sok helyen megfordulok. Látom, hogy az utazóközönség nagy része betartja az intézkedéseket, kevesen vannak a járatokon. Bennem is van félelem, de érzek magamban annyi elhivatottságot a szakmám iránt, hogy itt legyek és tegyem a dolgom. A félelmet egyébként felülírja a bajtársiasság is, a kollégáimat nem hagynám cserben. Nekünk, vasutasoknak össze kell fognunk, és biztosítanunk kell a zavartalan közlekedést minden helyzetben.”

Győri Eszter,
vezető jegyvizsgáló



„Nálunk a családban szinte mindenki vasutas volt. Mivel kiskoromtól kezdve ebben élek, természetes, hogy bármi történik, szolgálatba megyünk. Ez egy olyan életforma, ami beleivódik az ember mindennapjaiba, aki pedig régóta itt dolgozik, az tudja, hogy a vasút a háború alatt sem áll le, nemhogy egy vírus idején. Félelem azért van bennünk, maszkban, gumikesztyűben, hőmérővel és kézfertőtlenítővel a zsebünkben dolgozunk, de igyekszünk jó kedvvel kezelni a helyzetet.”

Vágó Norbert,
forgalmi szolgálattevő



"Kívülről nézve minden zavartalanul folyik tovább, a háttérben viszont megváltozott a légkör. Óvatosak vagyunk. Nem fogunk kezet, mindenki a saját tollával ír alá. Számomra az első pillanattól kezdve egyértelmű volt, hogy nem állhatunk meg, az áru és személyszállításnak folyamatosnak kell lennie. Eközben,-ha minimálisan is- de emberekkel érintkezünk. Ez elkerülhetetlen, be kell vállalnunk. Én emiatt a családomhoz sem megyek haza, a következő időszakot távol töltjük egymástól. Így óvom őket."

Beke Csaba
vonatelőkészítési vezető, START



„A munkám egyik fő feladata a vasúti személyszállító járművek tisztítási és fertőtlenítési tevékenységeinek szervezése, ellenőrzése. A jelen járványügyi helyzetben ez kiemelt fontosságú. Célunk, hogy utasaink biztonságban érezhessék magukat a szolgáltatásaink igénybevétele során, ezt szolgálja a napi rendszerességgel végzett emeltszintű fertőtlenítés, melynek során a vasúti kocsik utasterében, WC helyiségében minden elem fertőtlenítésre kerül, melyekkel az utas érintkezhet. A fertőtlenítési munkákat közvetlenül a tisztítási átvevők, kocsivizsgálók, műszaki kocsiirányító előadók felügyelik, ellenőrzik, áldozatos munkájuk nélkülözhetetlen a kialakult pandémiás helyzetben.”

Kálmándi Attila,
Metrológus I., Műszaki Szolgáltatás (START)



„A jelenlegi veszélyhelyzetben is folyamatos nálunk a munka, ugyanúgy vonattal járok dolgozni, mint korábban. Mérő és ellenőrző berendezések laboratóriumi vizsgálatával foglalkozunk, ezért előírás számunkra, hogy kesztyűben dolgozzunk, ezáltal nálunk nincs testi érintkezés az eszközökkel. Hárman végezzük a munkánkat, így igyekszünk minden óvintézkedésnek eleget tenni, fertőtlenítővel többször mosunk kezet, és tartjuk a biztonságos távolságot egymás között.”

Tímár Zsolt,
Járművillamossági szerelő II. (csoportvezető) (START)



IC+ gyártással foglalkozunk, így a csarnokban körülbelül 150 fő dolgozik jelenleg is. Azonban a vasúti gépeken általában 10-15 fő végzi egyszerre a munkáját együttműködve más szakterülettel, ezért nagyon fontosnak tartjuk a különböző biztonsági előírások betartását. Nem fogunk kezet, szerencsére mindenki a saját eszközeivel dolgozik. Naponta többször szellőztetünk, használjuk a kézmosóknál kijelölt fertőtlenítőket, és tartjuk a távolságot egymás között. Természetesen van bennünk félelem, de nyugodtak vagyunk, hogy 60 év feletti kollégáink otthon maradnak.

Mikulka Dóra,
jegyvizsgáló START



„A félelem bennünk is ott van, hogy elkaphatjuk a vírust a szolgálatunk során, de próbáljuk higgadtan és pozitívan kezelni a kialakult helyzetet. Az utasok számára rendelkezésre kell állnunk, szükség esetén tájékoztatnunk kell őket és kötelességeinket is el kell látnunk”.

Tóth Zoltán,
mozdonyvezető, START



„A munkám során, közel három évtized alatt megtapasztalhattam különböző váratlan veszélyhelyzeteket. Voltak hófúvások, viharok, kitört fák a pályán, leszakadt felsővezetékek... Sorolhatnám, de a mostani veszélyhelyzet – a koronavírus-járvány – arra készteti az embert, hogy igenis felkészüljön. Tudjuk, hogy milyen következményei lehetnek, ha a megfelelő egészségügyi intézkedéseket nem tartjuk be. A legfőbb erényünk az, ha teljes elhivatottsággal és nyugalommal tudjuk végezni a munkánkat. Mi vasutasok, az utazóközönséget megértve, információval segítve megkönnyíthetjük helyzetüket”.

Forrás:https://www.mavcsoport.hu/frontvonalban

Hivatkozások
[1] http://lifestylemedicine.hu/aktiv-pihenes/aktiv-pihenes-a-gyakorlatban/ [2] http://blog.hvgallasborze.hu/munkaban/573/