

# FELELŐSSÉGVÁLLALÁSI NYILATKOZAT ÉS FONTOS TANÁCSOK

a <https://kreativstresszoldas.hu> portálon olvasható  
információk és gyakorlatok használatához

Amennyiben a portál cikkeit részleteiben vagy egészében elolvasod, az alábbi információkat kötelező érvényűnek fogadod el magadra nézve, valamint tudomásul veszed, hogy az itt leírtak akkor is érvényesek rád, ha a „FELELŐSSÉGVÁLLALÁSI NYILATKOZAT” című írást csak később tanulmányoztad.

**Egyetértesz és elfogadod, hogy bármely és minden kockázat, ami azzal kapcsolatos, hogy a portálon található információkat használtad, kizárólag a te felelősséged.**

Írásainkat elsősorban 18 éven felüli olvasóinknak ajánljuk. Amennyiben a cikkek kiskorúaknak is szólnak, a gyakorlatok kipróbálásához felnőtt személy (lehetőleg a szülő, nevelő) engedélye és felügyelete szükséges.

A <https://kreativstresszoldas.hu> (továbbiakban: portál, oldal) egy online magazin, melynek fő célja, hogy a stresszoldás témakörében minél szélesebb körű, minőségi tartalmat szolgáltatson, informáljon, segítséget és lelki támogatás nyújtson az olvasóknak (továbbiakban: olvasó, gyakorló) az ő bármilyen jellegű hovatartozásuktól függetlenül.

A portál cikkeit terapeuták, segítő foglalkozású szakemberek, tanácsadók és stresszoldás szakértők (továbbiakban: szerző, cikkíró, szakértő) írják. Nem vagyunk orvosok. Az általunk leírt ötletek, javaslatok, gyakorlatok, technikák, megosztott hivatkozások informális jellegűek, nem tartalmazznak orvosi vagy pszichológiai tanácsadást.

Tiszteljük az orvosok munkáját, tiszteletben tartjuk az orvosi protokollt és nem kívánunk beleavatkozni gyógykezelésekbe, és/vagy rábírnunk olvasóinkat, hogy ők maguk felülbírálják kezelőorvosuk döntését. Ha az olvasó gyógykezelés alatt áll, gyermeket vár/szoptat, vagy fizikai, érzelmi, mentális állapota megkívánja, a gyakorlatok megkezdése előtt kérje ki szakorvosa véleményét.

**Cikkeinkben kizárólag az esetlegesen fennálló gyógykezeléseket kiegészítő tanácsokat adunk, amik nem hivatottak diagnosztizálni, nem helyettesítik az egészséges életmódot, orvosi ellátást, és nem javasolják, hogy olvasóink a fennálló egészségügyi kezelésüket, gyógyszereik szedését, illetve bármilyen orvos által előírt gyógymódot abbahagyjanak, vagy azok adagolását megváltoztassák.**

Írásaink és gyakorlataink magánszemélyeknek szólnak, segíthetik a gyakorlókat a hétköznapi stressz önálló oldásában és az egészséges önértékelés és önbizalom kialakításában. Törekszünk arra, hogy az általunk ismert segítő információkat minél közérthetőbben, a legjobb tudásunk szerint adjuk át, hogy ezzel az olvasók jóllétéhez hozzájárulhassunk.

Annak ellenére, hogy a portálhoz tartozó minden (írott, audió, videó és egyéb) anyagot és kapcsolódó hivatkozást a legjobb szándékkal osztunk meg, minden lehetőségre kiterjedő teljességgel mindenkire egyaránt hatékonyan működő tanácsokat nem tudunk adni.

Nem garantálható tehát, hogy a portál cikkeiben közzétett technikák minden olvasó minden problémájára működni fognak, akkor sem, ha korábban nagyon sok ember nagyon sokféle esetére már sikeresen alkalmaztuk. Kérjük, hogy az olvasó – teljes felelőssége tudatában – a legjobb belátása és józan ítélőképessége szerint döntsön a gyakorlatok kipróbálásáról.

Bár az emberek többsége pozitív eredményekről számol be az általunk népszerűsített technikákkal kapcsolatban, kérjük, hogy az olvasók vegyék figyelembe, hogy ritkán előfordulhat a gyakorlatok hatására (egy általában rövid ideig tartó) lehangoltság vagy fizikai kényelmetlenség érzés mint negatív mellékhatás. Amennyiben az olvasó ilyen hatást tapasztal, javasoljuk az adott gyakorlat felfüggesztését, illetve ha a tünetei rosszabbodnak, kérjen szakorvosi segítséget.

A Kreatív Stresszoldás portál csapatának tagjai, az oldal üzemeltetői, feltöltői és szerzői nem tehetőek felelőssé az olvasók/gyakorlók fizikai, lelki, érzelmi és mentális állapotában beállt kedvezőtlen változásért, legyenek ezek akár a gyakorlatok nem körültekintő alkalmazásából eredő, vagy bármilyen más, a gyakorlás ideje alatt jelentkező – a portál tartalmától független –, már korábban is fennálló, vagy valamilyen külső körülményből adódó tényezők.

Az olvasó/gyakorló jelen nyilatkozat elfogadásával kifejezetten tudomásul veszi, hogy a portál üzemeltetője és szerzői az esetleges negatív eredményekért és negatív tapasztalatokért felelősséget nem vállalnak, azt kizárják. A portál látogatásával elfogadja a jelen nyilatkozatban foglaltakat, és tudomásul veszi, hogy az oldal üzemeltetői, feltöltői, szerzői nem felelősek az oldalon olvasottak gyakorlati alkalmazásából eredő károkért.

Minden kellemes és kellemetlen változásért kizárólag az olvasó/gyakorló vállalja a felelősséget. Az olvasó/gyakorló tudomásul veszi, hogy az oldalon található tanácsokat és gyakorlatokat mindenki önszántából és saját felelősségre végezheti, és a portál szerzői is azt

feltételezik az olvasókról/gyakorlókról, hogy körültekintően és felelősségteljesen járnak el a gyakorlatok során.

***18 éven aluli olvasóink szülői, gondviselői beleegyezéssel és felnőtt (szülői) felügyelet mellett alkalmazhatják az oldalon található gyakorlatokat. Kiskorú olvasók esetében a gyakorlásból eredő bármilyen jellegű következmény felelőségét az engedélyt megadó gondviselő és/vagy a gyakorlás során jelenlévő felnőtt vállalja ezen nyilatkozatban foglaltak szerint.***

## SZERZŐI JOGOK

A portálon olvasható gyakorlatokat egyéni használatra ajánljuk, az itt közzétett cikkek szerzői jogi védelem alatt állnak. A szerzők minden jogot fenntartanak.

Az oldal egyetlen része sem másolható, sokszorosítható, terjeszthető vagy fényképezhető a szerzők előzetes írásbeli engedélye nélkül. Írásainkból nem készülhet előadás, értekezés. Engedély nélküli bármely másolás, sokszorosítás, terjesztés nem megengedett, és jogi lépéseket von maga után.

A portál és a cikkírók nem jogosítják fel az olvasót arra, hogy az itt található módszereket tanítsa, bemutassa, és továbbadja harmadik személynek, kipróbálja azt mások kezelésére, valamint az olvasó nem kötelezhet senkit arra, hogy az itt közzétett gyakorlatokat kipróbálja, illetve végrehajtsa. Megfelelő szakmai végzettség és a szerző írásbeli engedélye nélkül ezek a technikák nem adhatóak tovább és nem taníthatóak.

A portálon megjelenő esettanulmányokban szereplő személyek személyes adatait minden esetben megváltoztatjuk.

A portálra feltöltött képek a <https://pixabay.com/> és a <https://www.pexels.com/> oldalakról származnak, és CC0 nyilatkozattal rendelkeznek.  
(<https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.hu>)

**Amennyiben folytatod az olvasást, a fentieket tudomásul vetted, és magadra kötelező érvényűnek fogadtad el.**