Írta: Adminisztrátor
2013. április 28. vasárnap -

2013. április 28. – **Interjú Orosz Katalin klinikai szakpszichológussal, transzperszonális terapeutával**

„Görcsbe ugrik a gyomrom, ha meglátom!" „Belefájdul a fejem a veszekedéseinkbe!" Hányszor tapasztaljuk, hogy lelki problémáink, mindennapi stresszhelyzeteink fizikai tüneteket okoznak, s komolyan képesek beteggé tenni testünket! Orosz Katalin klinikai szakpszichológussal, transzperszonális terapeutával arról beszélgettünk, hogyan lehet oldani belső feszültségeinket annak érdekében, hogy enyhüljenek tüneteink és máshogy álljunk a világhoz.

- Milyen összefüggés van a betegségek és a lelki háttér, a tünetek és a nehézséget jelentő események között?
– Először talán azt érdemes megfogalmazni, mi is az egészség és a betegség viszonya, a kettő ugyanis egy kontinuum. Sokszor előfordul, hogy egy viszonylag rossz lelet mellett sincs rosszul a páciens, de az is gyakori, amikor a jó lelet ellenére rosszul érzi magát a beteg. Ebben nagyon különbözünk egymástól. Vannak, akik örökké panaszkodnak és a betegségeikkel foglalkoznak és vannak, akik ugyan súlyos betegek, de megemésztik ezt az állapotot, alkalmazkodnak hozzá, megtanulják kezelni a mindennapokban és másokkal is képesek elfogadtatni a betegséget, s ezzel a hozzáállással sok pozitív életerő szabadul fel bennük.

- Mi minden járulhat hozzá egy tünet, a betegség megjelenéséhez?
– A modern pszichológia nagyon sok olyan előzményt tár fel a betegségek mögött, amely a betegség kialakulásához hozzájárulhat. A svédországi Karolinszka Institutban van egy óriási adatbázis, amelyben több tízezer ember három évtizednyi orvosi vizsgálatainak leleteit, pszichológiai tesztjeit és élettörténetének adatait gyűjtötték össze. Ebből pontosan látható, hogy ha valakinek például irritábilis bélszindrómája, vagy infarktusa van, azt mi előzhette meg, volt-e jele a tünetnek, mi olyan történt vele, ami a betegséghez vezetett. Ezekből az anyagokból nagyon jól kitűnik, hogy a betegség nem olyasvalami, ami váratlanul, a külvilágból tör ránk, hanem előzménye, szerveződése, története van a saját testünkön belül. A betegséget jelzések előzik meg – gyakran nem csak a későbbi betegség előzetes tünetei, hanem többféle apróbb testi-lelki probléma. Az egyik legfontosabb megvizsgálandó pszichés tényező a betegséget megelőző időszakban a személyt érő stressz, és az erre adott stresszreakció. Ha megtanuljuk jobban kezelni a stresszt, ha hatékonyabbá válik a megküzdési stratégiánk, akkor kisebb lesz a kockázata annak, hogy megbetegszünk. A másik ilyen tényező – az orvosi és életmódbeli faktorokon túl – ami betegséghez vezet, az a világgal való kapcsolatunk, viszonyunk minősége. Rengeteget számít, vajon elfogadóak, és alapvetően nyitottak vagyunk-e a világ felé, vagy magunkba zárkózva morgolódunk, félünk vagy dühöngünk?

– Amikor egy ember terápiába kezd járni, már megjelentek nála bizonyos zavarok, tünetek. Mit lehet tenni annak érdekében, hogy a beteg minél hamarabb gyógyulni kezdjen?
– Az elmúlt kb 120 év alatt számos pszichoterápiás módszert dolgoztak ki, amelyek segítségével hatékonyan kezelhetőek a leki problémák, és gyakran testi betegségek esetén is segítséget jelentenek. Évekig dolgoztam balesetet szenvedett betegekkel, és azt tapasztaltam, hogy bizonyos sebek gyógyulása gyorsabb, ha lelki támaszt is kap a sérült ember, ha mellette van a családja. Ha azonban a betegsége következtében nem törődnek vele, netán elhagyják,

sokkal rosszabb a gyógyulás esélye. Fontos az is, hogy legyen egy kitűzött cél, ami túlmutat a betegségen.

- Hogyan segít a stresszoldás a tünetek enyhülését, megszűnését illetően?
– A testünk regenerálódó képessége sokkal jobb, ha kevésbé vagyunk feszültek. Az egyik leghatásosabb feszültségoldó módszer az autogén tréning, ami napi egy-két, súlyosabb betegségekben akár háromszori relaxációt jelent. Rendszeres gyakorlásával a személyiség fejlődése gazdagodik, és általában jó hatással van a beteg szervezetre is. Vannak betegségek, ahol már az is eredmény, ha stagnál a betegség, de azt is gyakran tapasztaljuk, hogy részleges, vagy akár teljes gyógyulás is elérhető a gyakorlással. Különösen a kibillent hormonrendszer, a fekélybetegségek, az allergia és a mozgásrendszer panaszaival érkeznek sokan, és nem ritka az autoimmuin vagy daganatos beteg sem. Vannak funkcionális tüneti betegségek is, mint pl. a gyakori pánikbetegség, amikor nincs kimutatható testi elváltozás, mégis munkaképtelennek, tehetetlennek érzi magát a szenvedő ember.

- Pontosan mit takar az autogén tréning kifejezés?
– Az autogén tréninget egy német orvos, Johannes Heinrich Schultz német orvos fejlesztette ki a múlt század elején. Milliók gyakorolják szerte a világon, és hatásának kutatása folyamatosan jó eredményeket mutat. A tréning lényege, hogy a test ellazulásának folyamatát tudatossá tesszük, szavakhoz (formulák) kötjük, és így az ellazult állapot szándék szerint előhívható a gyakorlás során. Egy-két év alatt a testi szabályozási mechanizmusokat is korrigálja a gyakorlás, mintegy áttanuljuk a nyugodtabb, egészségesebb reakciót. Közben javul az érzelmeink szabályozásra való kapacitás és a kommunikáció is. Mivel működésünk alapjait segít átírni, így szinte az élet minden területére pozitív hatással van.

- Tehát ha egy páciens elkezd terápiába járni, a feltárás során relaxációval segítik a gyógyulást?
– Gyakran ajánljuk a kliensnek, hogy sajátítsa el az autogén tréninget, mivel annak segítségével képessé válik naponta aktívan tenni valamit saját magáért. Stresszes világunkban ez már önmagában is nagy előrelépés. Az is megtörténik, hogy előbb a megbetegedés miatt megtanítjuk a személyt relaxálni, amit el tud fogadni. Miközben gyakorolja az autogén tréninget, a beszélgetések során egyre inkább rádöbben arra, mi okozta a stresszt az életében. Ha beteg, egy idő után elkezd gondolkodni, figyeli magát, észreveszi, hogy rosszabbul van, ha egy bizonyos családtaggal találkozik vagy ha be kell mennie a munkahelyére. Lassan meglátja, mi okoz neki stressz és hogy min tudna változtani. Végigtekinti az életét, nagyon sok összefüggésre rádöbben és elkezd belülről változni: már nem reagál olyan feszülten, javul a kommunikációs készsége, javulnak a kapcsolatai, több sikerélménye lesz a családjával, barátaival és ezek a lelki tényezők segítik a gyógyulást. Nagyon sok kezelést gyógyszerrel csak gondozni lehet, ezek közül azonban sok az olyan, aminek oki gyógymódja az, hogy a szervezet még képes regenerálódni.

- Vagyis más válaszreakciót adunk ugyanazokra az eseményekre?
– Igen. A Magyar Relaxációs Egyesület tagjai szerte az országban tanítanak autogén tréninget. Ilyen módon természetesen annak, aki elsajátítja a módszert, sokkal kevesebb gyógyszerezésre van szüksége.

– Mondana egy pozitív példát?
– Hat évvel ezelőtt jött hozzám egy 52 éves hölgy, akit épp akkor operáltak másodszor, mert áttétes lett a melldaganata, de túl volt már a kemoterápián is. A hölgy az édesanyjával élt, akit folyamatosan ápolt. Ez a bezártság nagyon rossz hatással volt rá és az egész világot nagyon negatívan szemlélte. Amikor azonban elkezdte tanulni az autogén tréninget, olyan élmények érték általa, mintha egy kalitkából kiszabadult madár lenne: olyan pozitív életérzések töltötték el, amilyenek még sosem. A regeneráló 10-15 perces gyakorlatok következtében egészen máshogy kezdte látni az életét. A negatív teljesítménykényszerből, aminek alapmotívuma az volt, hogy úgy érezte, nem tud elég jó lenni az anyukájához, át tudott váltani abba, hogy ami tőle telt, azt továbbra is megadta az édesanyjának, de elkezdte megkérdezni tőle, mire is van szüksége. Egyre többet beszélgettek arról, ki mit szeretne, aminek következtében elkezdődött a megbékélés, és egyenrangú kapcsolat alakult ki kettejük között. Ez kelett ahhoz, hogy az édesanya képes legyen úgy látni a lányát, mint egy felnőtt, önálló nőt, akinek szüksége van önálló időre is, és el tudta őt engedni. A hölgynek fokozatosan kapcsolatai, barátai lettek és a gyerekeivel is jobb lett a viszonya. Szerencsére nagyon sok ilyen esetről tudok beszámolni. Terápiába járni jó dolog, izgalmas önfelfedezés, ami ugyanúgy nehézségekkel jár ugyan, mint ha például meg akarnánk mászni egy nagy hegyet: izzadunk, elfáradunk, de megéri, mert felérve gyönyörű a kilátás! ***Gyarmati Orsolya***