

Stauder Adrienne  
Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet, Budapest,

## HATÉKONY STRESSZKEZELŐ TECHNIKÁK ALKALMAZÁSA A REHABILITÁCIÓBAN

A krónikus betegségek, a tartós korlátozottsággal járó állapotok súlyos és tartós stressz forrást jelentenek mind az érintettek, mind hozzátartozóik számára. A tartós stressz nem csak az életminőséget rontja, hanem jelentős rizikót jelent a szorongásos és depressziós zavarok kialakulása szempontjából, illetve a szívérrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát is szignifikánsan növeli. Mindezek negatívan befolyásolják a rehabilitációs programok megvalósítását, az egészségügyi személyzet és a betegek, illetve hozzátartozóik együttműködését, az alapsbetegség kezelését, lefolyását, prognózisát. Számos vizsgálat kimutatta a súlyos betegek hozzátartozóinak egészségromlását, amely a megélt stressz szinttel szoros összefüggést mutatott, míg megfelelő stresszkezelő technikákkal ezek a negatív hatások csökkenthetők (Williams és mtsai, 2010).

A rehabilitációban dolgozó egészségügyi szakemberek maguk is fokozott stressz terhelésnek vannak kitéve, magas körükben a kiégés kockázata, illetve a krónikus stressz negatív hatással van testi és lelki egészségi állapotukra (Hegedűs K, Riskó Á 2006). Fentiek alapján a stresszkezelő technikák elsajátítására, alkalmazására több szinten is szükség van a rehabilitációs munka során.

Jelen oktató kurzus keretében, a szakirodalom rövid áttekintése után, bemutatásra kerül Williams Életkészségek program kulturálisan adaptált, magyar változata (Stauder 2008). Ez egy több országban is sikerrel alkalmazott, strukturált készségfejlesztő tréning, melynek hatékonyságát randomizált klinikai vizsgálatok is igazolták (pl. Bishop és mtsai 2005). Hazai vizsgálatunk a nemzetközi vizsgálatok eredményeivel egybehangzóan igazolta, hogy a program csökkenti a stresszel összefüggő testi és lelki tüneteket (Stauder és mtsai 2010). Az összes célcsoportot tekintve 2005-2011 között több, mint 2500 fő vett már részt Életkészségek tréningeken Magyarország különböző régióiban ([www.eletkeszsegek.hu](http://www.eletkeszsegek.hu), [www.magtud.hu](http://www.magtud.hu)).

A kurzus keretében áttekintjük azokat az egyszerű, de hatékony kognitív viselkedés terápiai módszereket, melyeket a program alkalmaz: pszichoedukáció, relaxáció tanulás, negatív érzelmek és indulatok kezelése, konfliktus- és problémamegoldás, kapcsolati és kommunikációs készségfejlesztés. A résztvevők saját élményű tapasztalatokat is szereznek az egyes módszerek alkalmazásáról, többek között elsajátíthatnak bárhol alkalmazható relaxációs alaptechnikákat. A résztvevők a kurzusról emlékeztetőt kapnak.

Hivatkozások:

- Williams VP, Bishop-Fitzpatrick L és mtsai (2010): Video-Based Coping Skills to Reduce Health Risk and Improve Psychological and Physical Well-Being in Alzheimer's Disease Family Caregivers .Psychosom Med 2010, 72:897-904
- Hegedűs K, Riskó Á: Súlyos betegekkel foglalkozó egészségügyi dolgozók testi- és lelkiállapota. in Kopp M, Kovács M. E. (szerk.): A magyar népesség életminősége az ezredfordulón. Semmelweis Kiadó, 2006: 302-313
- Stauder A: Közösségi alapú magatartásorvoslási programok. Az esélyerősítés hatékony módszerei In: Magyar Lelkiállapot 2008. szerk. Kopp M., Semmelweis Kiadó Budapest, 2008:105-113
- Bishop, G.D., Kaur, M., Tan, V.L.M., et al. (2005) Effects of a psychosocial skills training workshop on psychophysiological and psychosocial risk in patients undergoing coronary artery bypass grafting Am Heart J;150:602- 9
- Stauder A, Konkoly Thege B, Kovács M E, Balog P, Williams V P, Williams R B. World wide stress: Different problems, similar solutions? Cultural adaptation and evaluation of a standardized stress management program in Hungary. Int J Behav Med. 2010;17(1):25-32.