

Közzétéve *Debreceni Egyetem* webhelyen (<https://www.unideb.hu/portal>)

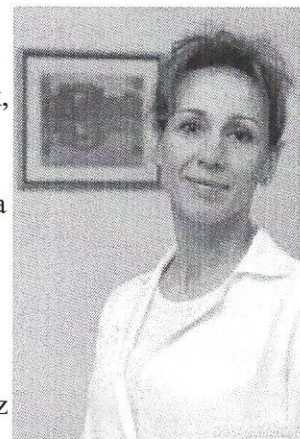
[Címlap](#) > [Nyomtatóbarát](#) > [Nyomtatóbarát](#)

## Lelki segítség betegeknek



Nemcsak a mellékhatásokat viselik könnyebben, a gyógyulásban is jobban hisznek azok a betegek, akik pszichoterápián vesznek részt.

- Amikor egy komoly betegség – legyen az szív-és érrendszeri vagy daganatos – diagnózisát megkapja valaki, természetes folyamat, hogy felteszi a kérdést, miért éppen én. Ugyan nap mint nap halljuk, hogy ismerősök, családtagok megbetegszenek, de magunkról másképp gondolkodunk, azt képzeljük, hogy velünk ez nem történhet meg – meséli a betegek leggyakoribb első reakcióit *Mailáth Mónika*, a Debreceni Egyetem Klinikai Központjának pszichiátere, akivel a február 11-i betegek világnapja alkalmából beszélgettünk.



Tagadás, harag, alkudozás, depresszió, belenyugvás – ezeken a fázisokon mennek keresztül a súlyos betegek. Egy ponton azonban szinte mindenkiben felülkerekedik az élni akarás, az életöszön. A betegség elfogadásában és a gyógyulásban is sokat segíthet, ha pszichológus vagy pszichiáter foglalkozik a beteggel.

A Debreceni Egyetem Klinikai Központjának Onkológiai Klinikáján egyéni és csoportterápiára is van lehetőség, utóbbinál kreatív-művészetterápia, jóga vagy akár életmód-terápia is rendelkezésre áll. Négyfős munkacsoport – köztük klinikai szakpszichológus, pszichiáter, mentálhigiénikus, valamint dietetikus, gyógytornász is – segíti a betegeket. A szakember szerint figyelmes szakmai alázat kell ahhoz, hogy a pszichiáter vagy a pszichológus felismerje, pontosan mire van szüksége a betegeknek ilyen helyzetben. A páciensek különösen azért hálásak, ha érzik, elegendő időt szakít rájuk a szakember, és feltehetik a kérdéseket. A találkozásokon ezért fontos a beszélgetés: legelső alkalommal készül egy alapos állapotfelmérés, azt követően pedig indulhat a terápia, ami pedig annyi féle, ahány ember van. Olyan tényezőktől is függ, mint például, hogyan fogadta az egyén a betegségét, kik állnak mögötte, milyen családban él, van-e kellő ereje, mit vár el a terápiától és mi a számára legmegfelelőbb terápiás lehetőség. A nagyon zárkózott embert például nem kényszerítik csoportterápiára, bár a csapatban különösen nagy támogató erő zajlik. A pszichiáter szerint azonban hazánkban nincs „csoportozási” kultúra, pedig ez nagyon hatékony kezelési mód, hiszen egy időben több embernek is átadhatók ugyanazok az ismeretek.

Egy súlyos betegség által okozott problémás szituációban a beteg hozzátartozói is nehéz helyzetbe kerülnek, hiszen nem mindig tudják, hogyan lehet jól segíteni: minél inkább kíméljék a betegeket, vagy éppen adjanak neki hétköznapi feladatokat. Ezért a Klinikai Központban hozzátartozói csoportokat is indítanak. Mailáth Mónika azt mondja: van, akinek a szelíd erőszak kimondottan jót tesz, mást idegesíti, ha folyamatosan pátyolgatják, mert fél a kontroll elvesztésétől. Egy beteg édesanya például rosszul élheti meg, ha még

mosogatni sem hagyják, mondván, hogy azt ő még meg tudja csinálni. Mivel a betegség miatt legtöbbször kiszolgáltatott helyzetbe kerülnek a páciensek, abból a helyzetgyakorlatból is sokat lehet tanulni, hogyan kérünk egy pohár vizet a kényelmes karosszékben ülve, állva vagy éppen fekve, amikor fel kell néznünk valakire.

A terápiában részt vevő betegek számára megnyugtató, hogy tudják, van hová fordulniuk, van, aki segít, és az is, hogy információkat kapnak a rájuk váró folyamatról, ezáltal fel tudnak arra készülni. Ez a tudatosság is csökkenti a kiszolgáltatottság érzését.

Az már régóta bizonyított, hogy a daganatok és más betegségek kialakulásában a pszichés tényezőknek is szerepe van, ám az is köztudott, hogy a pszichoterápiában résztvevők túlélési esélyei magasabbak, jobban bíznak a gyógyulásban, kevesebb halálfélelmük van, kevésbé viselik meg őket a mellékhatások. Emellett ha csoportterápiára járnak, akkor a szélesebb szociális hálóra támaszkodhatnak.

A pszichiáter azt is fontosnak tartja, hogy a halálos betegségből való felépülés sorsfordító, a zuhanás érzése után magában rejti a felemelkedést, ezért komoly személyiségfejlesztő hatással bír, ezt poszttraumás növekedésnek nevezik a szakemberek. Ilyenkor az ember életében átalakul a fontossági sorrend, a lényegtelen dolgok háttérbe szorulnak, és felértékelődik az élet értelmére való törekvés is. Ennek felismerésére azonban legtöbbször csak egy életveszélyes szituáció sarkallja az embert.

A betegek világnapja alkalmából „Hallják meg az égiek a kívánságainkat” címmel rendez programot a Debreceni Egyetem Gyermekhematológiai-onkológiai Tanszékét támogató Leukémiás Gyermekekért Alapítvány. A Debreceni Egyetem óvodásai a beteg gyerekeknek írhatnak üzeneteket, amelyeket lila lufikra kötve engednek a magasba 2016. február 11-én, csütörtökön 10 órától a tanszék előtt.

#### *Sajtóiroda – DO*

**Tetszik** **Megosztás** Az ismerőseid közül te lehetsz az első, akinek ez tetszik.

---

**Forráscím:** <https://www.unideb.hu/portal/hu/node/17651>