

Szakpszichológiai ellátás

Sólyom-Tóth Tamás klinikai szakpszichológus (Pszicho-Menta Bt.)

Szakmai beszámoló: A népesség elöregedése világtendencia. Normális, optimális öregedésnél az átlagos idős ember jó fizikai egészségnek örvend, kognitív működése stabil, elégedett, szociális bevontsága megtartott. A teljes, boldog, testileg, lelkileg kiegyensúlyozott időskor megélésére legalkalmasabb az a családi szféra, ahol az idős embert szerettei, emlékei veszik körül, és bár a különböző kórházakban/időotthonokban gyakran jobb egészségügyi, gondozási feltételek léteznek, mégis a bekerülő emberek gyakran hospitalizálódnak, a fizikai állapot romlása mellett életkedvüket veszítik, depressziósok lesznek.

Úgy vélem - elöregedő társadalmunkban - a pszichológiai és terápiás módszereknek egyre nagyobb hangsúlyt kell fektetniük a lelki egészség megőrzéséhez vezető utak feltárására, és perspektívát mutatniuk egy boldog, produktív, hosszú időskor kialakítására.

A Kórházban végzett tevékenységem:

- egyéni beszélgetés a betegekkel;
- egyéni beszélgetések munkatársakkal, ha szükséges, esetmegbeszélés;
- kiscsoportos foglalkozások vezetése;
- tanácsadás;
- célzott (például stressz, szorongás, agresszió kezelése) konzultációk tartása;
- krízishelyzetbe került betegek gondozás;
- a családdal, a hozzátartozókkal való érzelmi kapcsolat fenntartásának elősegítése, hozzátartozókkal való konzultáció;
- a veszteségélmények feldolgozásának, a gyászmunka elősegítése;
- a haldokló kísérése, esetenként a hozzátartozó segítése, érzelmi támogatása, a gyász munka támogatása;
- pszichés támogatás, önbizalom erősítése, aktivitásra ösztönzés, a motiváltság emelése;
- a közösségen/betegszobán belüli interperszonális kapcsolatok kialakítása;
- a kialakult feszültségek, konfliktus- és krízishelyzetek megelőzése, kezelése;
- társas kapcsolatok kiépítése, melyek célja: elősegíteni a betegek egymás közötti kapcsolatának kiépülését, ill. a dolgozók és az betegek közötti kapcsolat építését.

Szemléletem alapjául a humanisztikus pszichológia személyiség modellje szolgál, amely a személyiségfejlődést az időskorban is funkcióval bíró, a kiteljesedéshez lehetőséget adó folyamatként kezeli. A humanisztikus terápiás irányelveket kognitív pszichológiai módszerekkel egészítem ki. A betegek nagy része mind érzelmileg, mind mentálisan beszűkült, depressziós. Nagy hangsúlyt fektetek az Életút feltárására, feldolgozására, megismerésére.

Terápiás célom a betegséggel való megküzdés segítése, egyes esetekben annak elfogadása, az azzal való együttélés. Fontosnak tartom az idős embert foglalkoztató problémák megismerését, azok lehetőség szerint minimális külső beavatkozással történő megoldását, az

önismeret, a tolerancia növelését, a depressziós állapotból való kimozdítást. A mérsékelt támogatás a célszerű, hisz a túlvédő, "elnyelő" környezet függéshez, tanult tehetetlenséghez vezethet. Munkám során - amennyiben indokolt - a Beck - féle depresszió (BDI), a MAWI, a Pszichológiai Immunrendszer kérdőíveket (PIK), ill. Szondi, Rorschach - tesztet, és rajzteszteket veszek fel a betegekkel.

Csoportos formában végzett tevékenységek:

Az időskorral kapcsolatos ismeretterjesztő előadások tartása, a betegek személyes bevonása a témák megvitatásához

Geriáter szakemberekkel - pl. Prof. Dr. Iván Lászlóval folytatott személyes beszélgetéseim nagyban hozzájárultak az előadások közérthető, de szakszerű kidolgozásához. Heti egyszer tartok előadásokat lehetőség szerint internetes bemutató anyaggal - melyen belül helyt kap a téma közérthető megbeszélése, a betegek saját tapasztalatainak feltárása, és válaszok a felmerülő kérdésekre (néhány téma):

- "Sikeres időskor - fejlődés idős korban?" - Az idős korral járó pszichés változások bemutatása.
- "A boldogság pszichológiája"
- "Az Alzheimer kór"
- "Az emberi memória működése"

Az ember szociális vonatkozásai, kapcsolatai nagy fontosságot játszanak mind a lelki, mind a testi egészség fenntartásában. A foglalkozások során a hangsúly a személyes élmények felidézésén, esetenként vélemények ütköztetésén, vélemények felvállalásán, saját tapasztalatok szülte "tanácsadáson" nyugszik. A csoporthelyzet jelentette plusz pszichológiai hatás, a "nem vagyok egyedül a problémámmal", az önfeltárás, a mások előtti megnyilatkozás képessége által gazdagodik a személyiség.

Tervezett bővítés - vezetett, ellazulást segítő zenével kísért relaxáció, Autogén Tréning:

Az AT pszichoszomatikus, önszabályozó, önellazító módszer. Az autogén tréning - relaxáció által az idős személyek átélhetik az örömezt, a feszültség, szorongás kontrollját, csökkenését, megtapasztalják, hogy képesek önállóan feloldani feszültségeiket. A feltáró - feldolgozó, a személyiség egészét érintő terápia során a személyiség mély rétegei is elérhetőek, a jungi személyes, ill. kollektív tudattalanból nyert bölcsesség, energia a páciens tudatos életét gazdagítja, a személyes erőforrások megtapasztalása, a felidézés, felismerés - belátás öröme, az önmagára találás élménye által. A betegek rendszeres gyakorlással képessé válnak, hogy szembenézzenek önmagukkal, helyzetükkel, problémáikkal, megtapasztalják önmaguk gazdag, színes, belső mélységeit.

Egyéni konzultáció: Az "ágy melletti" beszélgetések leginkább gyógyító beszélgetések, formáját tekintve szupportív, támogató pszichológiai helyzetek. Lehetőség szerint kerülöm a konfrontációt a felkavaró múltbeli élethelyzetekkel, emlékekkel. Cél a meglévő képességekre építő beszélgetés, a betegséggel való megküzdés támogatása, a ki nem mondott érzések katalizálása, azok visszatükrözése. Az empátia általi megértést, a bizalmi légkör kialakítását, a humanisztikus lélektan alapfeltételeivel összhangban (hitelesség, őszinteség, kongruencia, empátia, a feltétel nélküli elfogadás) levő konzultációt tartom célravezetőnek. A hiteles kapcsolat, az "együttlét", a beteg személyes erőforrásainak mozgósítását segíti, mind a testi,

mind a lelki egészség, az időskorban sem megrekedő személyiség pozitív irányú fejlődését vonja magával. Esetenként a hangsúly az élettörténet feldolgozására, az elfogadásra, a múlttal való megbékélésre tevődik át. A "beteg-lét" a családtagokra is nagy súllyal nehezedik. Fontosnak tartom a hozzátartozókkal való kapcsolattartást, a velük való konzultációt, a felmerülő feszültségek kezelését.

Eredmények: A rendszeresen csoportos alkalmakon résztvevő betegek közt az egymás felé nyitottabbá válást, a szorongás, depresszió csökkenését, a megküzdési mutatók növekedését tapasztaltam. Az érzelmi beállítódás pozitív irányú változása, a figyelem gyakran a (megbékélt állapotú) múlt felől a jelen és a jövő felé fordul. Szintén tapasztalható volt a nyíltabb, őszintébb, a konfliktusokon túlmutató kommunikáció. A társas hatás megmutatkozott abban, hogy az eleinte visszahúzódó, inaktív tagok is idővel hozzászóltak a témákhoz, megnyíltak, mely önfeltárás (ez a szociális facilitáció jelensége) az egyéni beszélgetések során is pozitív hatással jelent meg. Egy támogató interperszonális kapcsolat, mely lehetőséget biztosít az érzelmi traumák, mindennapi problémák megosztására, és így azok kognitív átdolgozására, gyakran képes kivédeni a traumák egészségkárosító hatását. A lelki egészség növekedésével együtt a fizikai, testi állapot is pozitív irányban változik. Az egyéni és a csoportos beszélgetések, foglalkozások, folyamatosan mélyülő, őszinte, hiteles kapcsolatot teremtenek, elősegítik az idős emberben létező lelki képességek, potenciálok megvalósítását, amelyek egy kiteljesedő, "egész-ségesebbé" váló élethez vezethetnek. Ezek azok a fogódzók, melyek az életminőség javítását szolgálhatják, célok, értékek, melyek a betegek gyakran beszűkült mentális, lelki életet értékesebbé, boldogabbá tehetik.