

## **Komprehenzív gyógyítás: a modern klinikai pszichológiai ellátás szinterei**

### **Magyar Tudomány Ünnepe EBE-szimpozium**

#### **A modern klinikai pszichológia térhódítása**

*Perczel-Forintos Dóra PhD*, tanszékvezető egyetemi tanár (Semmelweis Egyetem Klinikai Pszichológia Tanszék)

A pszichés, azon belül a hangulat- és szorongásos zavarok egyre növekvő száma, a szakellátás hiányosságai, valamint a pszichoterápiás ellátáshoz való hozzáférés világszerte, így hazánkban is nehézséget jelent. A depressziós betegek alig fele részesül ellátásban, pszichiáterhez csupán nyolc százalék, pszichológushoz pedig mindössze három százalékuk jut el; a várólista gyakran hosszú, és a bizonyítékokon alapuló hatékony kezelési módszerek nehezen elérhetők. A gyógyítás komplex szemlélete nem nélkülözheti a betegségek pszichés komponenseinek kezelését. A háziorvosok maguk is tanúsítják, hogy pácienseik nagyrészt pszichés problémákkal, illetve olyan testi bajokkal keresik fel őket, amelyek háttérében elsősorban életmódbeli, életviteli nehézségek állnak, nekik azonban nincs idejük foglalkozni ezekkel, és megfelelő pszichológiai/pszichoterápiás képzettséggel sem rendelkeznek. A világjárványt követően ez a tendencia felerősödött, ezért rendkívül fontos a bizonyítottan hatékony pszichoterápiás módszerek széles körű alkalmazása a betegellátásban.

A szimpózium célja az orvosláshoz és a betegségek gyógyításához szorosan kapcsolódó klinikai pszichológia, ezen belül a modern, bizonyítékokon alapuló hatékony és költséghatékony eljárásoknak, mint a kognitív viselkedésterápia (CBT) és az alacsony intenzitású pszichológiai intervenciók (LIPI) magas színvonalú, kissébbézt elméleti, nagyrészt gyakorlati bemutatása. A kognitív viselkedésterápia világszerte elterjedt a pszichés megbetegedések gyógyításában, a nemzetközi irányelvek elsőként választandó módszerként javasolják a pánikbetegség, egészségsszorongás, szociális szorongás, obezitás, depresszió, alvászavarok, traumák és még számos más zavar gyógyításában. A súlyos pszichiátriai kórképek, mint a schizofrénia, bipoláris betegség kezelésében is nélkülözhetetlen kiegészítője a farmakoterápiának.

Az alacsony intenzitású pszichológiai intervenciók (LIPI) az utóbbi 30 évben a krónikus testi betegségek gyógyításában nyertek teret. Az „alacsony intenzitás” kifejezés arra vonatkozik, hogy az intervenció kevésbé veszi igénybe a szakember idejét, ezért a találkozások száma limitált, viszont számos önsegítő anyag alkalmazása segíti a bizonyítottan hatékony (elsősorban kognitív viselkedésterápiás) módszerek elsajátítását. Mivel a LIPI tipikusan az enyhe pszichés zavarok kezelésére és a súlyosabb pszichés problémák megelőzésére szolgál, részben az

alapelállításban van a helye, részben a szakellátásban a krónikus betegségekhez kapcsolódó esetleges (egészség)szorongás, depresszió oldására szolgál.

Mivel a CBT és a LIPI jelentős mértékben alulreprezentált a hazai egészségügyben, meggyőződésünk, hogy szimpóziumunkkal nemcsak széles körű érdeklődést elégítünk ki, hanem hozzájárulhatunk a pszichés zavarok szemléletének javításához is.

### **A dohányzásról való leszokás támogatása transzdiszciplináris megközelítésben**

*Urbán Róbert*, az MTA doktora, egyetemi tanár (Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet Személyiség- és Egészségpszichológia Tanszék)

A dohányzás a megelőzhető halálok vezető oka. Minden orvosi területen kiemelten fontos a dohányzásról való leszokás elősegítése. A komplex leszokást támogató kezelések nemcsak hatékonyak a várható élettartam növelése szempontjából, de költséghatékonyságuk miatt alkalmazásuk révén a dohányzás okozta társadalmi terhek is csökkenthetők. A dohányzásról való leszokás intenzív támogatásával a pszichológusok kiemelt szerepet játszanak az egészségügy hatékonyságának növelésében és az életminőség javításában.

### **Alvászavarok a 21. században**

*Purebl György PhD*, intézetigazgató egyetemi tanár (Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet)

Az alvászavarok a 21. század leggyakoribb egészségügyi panaszai közé tartoznak. Önmagukban is elég kínzóak lehetnek, hiszen az álmatlanság és a másnapi kialvatlanság tüneteit sokan nagyon nehezen viselik, de ezen túlmenően a tartós kialvatlanság egészségügyi kockázatot okoz: hízékonyabbá tehet, negatívan befolyásolja a hangulatunkat, és számos gyakori betegség kockázatát növeli: ilyen az elhízás, a 2-es típusú cukorbetegség, a depresszió, a magasvérnyomás-betegség. A megzavart alvás úgy tűnik kisebb-nagyobb szerepet játszik a 21. század legtöbb népbetegségében. Az alvászavarok gyakoriságának növekedése nem véletlen: számos környezeti tényező szerepet játszik az alvás-ébrenlét ritmus megzavarásában, és a mai nagyvárosi környezetben sokszor tudatosan kell alvásbarát életmódot kialakítanunk. Az előadásban összefoglaljuk a leggyakoribb alvászavarok jellemzőit, valamint azokat az életmódbeli és pszichológiai stratégiákat, amit a jó alvás érdekében tehetünk.

### **Hatékony pszichoszociális ellátás az onkológia területén**

*Vizin Gabriella PhD*, egyetemi adjunktus (Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet Klinikai Pszichológia és Addiktológia Tanszék)

A daganatos megbetegedés diagnózisa és a kezelések szükségszerűen agresszív jellege jelentős testi és lelki terhet ró a páciensre és hozzátartozóira egyaránt. Az életet veszélyeztető megbetegedés lélektani krízist, distresszt, sőt nem ritkán szorongásos és depresszív állapotok megjelenését okozhatja. Az onkológiai betegek számára kulcsfontosságú a bizonyítékokon alapuló pszichológiai ellátás biztosítása. Előadásomban a modern pszichoszociális onkológiai ellátás fő jellemzőit és módszertanát mutatom be.

### **Alacsony intenzitású intervenciók a fül-orr-gége gyógyászat területén**

*Szigeti F. Judit PhD* (Semmelweis Egyetem Fül-Orr-Gégészeti és Fej-Nyaksebészeti Klinika)

Az alacsony intenzitású pszichológiai intervenciók célja a legkisebb szükséges erőforrásigénnyel érni el a legoptimálisabb eredményt. A fül-orr-gégészet területén a népbetegség-méreteket öltő fülzúgás különösen megkívánja a pszichológus együttműködését, legcélszerűbben egy néhány alkalmas, csoportos, kognitív viselkedésterápiás alapú célzott beavatkozás formájában. Pszichológiai támogatást igényelhetnek még a hirtelen hallásvesztés, a cochleáris implantáció, a fej-nyaki tumorok, a hangképzési és nyelési nehézségek által érintett betegek.

### **Bőrgyógyászati betegek pszichológiai ellátása**

*Pigniczkiné dr. Rigó Adrién PhD*, tanszékvezető egyetemi docens (Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet Személyiség- és Egészségpszichológia Tanszék)

A krónikus bőrbetegségek gyakori, mind az egyének, mind az ellátórendszer szempontjából számos kihívást rejtő egészségügyi problémának tekinthetők. Bio-pszichoszociális szemléletű ellátásukat indokolja, hogy súlyosan érinthetik az életminőséget, a testképet, a társas és tágabb szociális működésmódot és a mentális egészséget is. Az előadás célja, hogy áttekintse, milyen pszichológiai intervenciók/terápiák – s milyen hatásmechanizmusokon keresztül – lehetnek hatékonyak a bőrbetegek tüneteinek csökkentésében és/vagy jóllétük növelésében.

### **Igazságügyi klinikai pszichológia – speciális jellemzők, kihívások és nehézségek**

*Jekkel Éva PhD*, egyetemi adjunktus (Semmelweis Egyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika)

Az igazságügyi pszichológia összefoglalja az igazságszolgáltatás gyakorlatát segítő lélektan elméleti és diagnosztikai ismereteit, a pszichológia több ágazatára támaszkodva. Az alkalmazható eljárásokat és a vizsgálati módszereket a Módszertani levél tartalmazza (5/2020). Igazságügyi pszichológus szakértői vizsgálatra leggyakrabban büntető, polgári és gyámhivatali

eljárásokban, pályaalkalmassági vizsgálatok során kerül sor. A vizsgálat célja, a kapcsolat jellege és időtartama eltérő, mint a szokványos pszichológiai vizsgálatnál vagy a terápiás kapcsolatban.

### **Szülőkre fókuszáló intervenciók a gyermekkori mentális zavarok megelőzésében és kezelésében**

*Miklósi Mónika PhD*, egyetemi docens (Semmelweis Egyetem Klinikai Pszichológia Tanszék)

A szülőkre fókuszáló intervencióknak nagy jelentőségük van a gyermekkori mentális zavarok megelőzésében és kezelésében. A nagy múltra visszatekintő viselkedésterápiás szülőtréning és az újabb, mindfulness-alapú, kognitív és sématerápiás módszereket integráló szülőintervenciók hatékonyságát számos vizsgálat igazolta. Az alacsony intenzitású, technológiaalapú programok hozzájárulnak ahhoz, hogy az ellátás minden szintjén minden rászoruló szülőnek biztosítsuk a hozzáférést ezekhez a programokhoz.