

Futunk a halál előtt?

Egy induló szuicid prevenációs programról...

Dr. Szilágyi Simon

Osztályvezető főorvos

A krízisintervenciónak tartalmaznia kell

- egy intézkedési sort
- a legtöbbször gyógyszeres kezelést
- krízisterápiát
- pszichoedukációt és készségfejlesztést?

**„Isten két egyszerű dolgot rendelt
az ember számára, hogy sikeres
lehessen az életben:
a tanulást és a testmozgást.
Nem elkülönítve egyiket a
léleknek, másikat a testnek,
hanem a kettőt együtt.
E két dologgal az ember elérheti a
tökéletességet.”**

(Platón i.e. 4.század)

A sport (már ismert) előnyös lélektani hatásai

- az endorfin felszabadulás révén csökkenti az érzelmi feszültséget és javítja a közérzetet
- javítja a környezet feletti kontroll érzetét (mastery)
- növeli az én-hatékonyságot (self efficiency)
- javítja az önképet
- közösségi élményt ad (csoportos mozgás esetén)

A kutatásokban leggyakrabban alkalmazott sporttevékenységek

Állóképesség fejlesztő módszerek

- Futás (running therapy)
- Városi biciklizés
- Szobabiciklizés
- Aerobik

Erőnlét fejlesztő módszerek

- Kondicionáló torna
- Súlyzózás

Saját sportterápiás programunk specifikumai

- Aerobik edzéseket tartunk, alkalmanként 40 perces időtartammal
- A program heti 2 alkalommal, 12 héten át zajlik
- A páciens a heti 3. alkalommal – részletes útmutatás alapján – önállóan edz
- A beteg a tapasztalatait minden alkalommal – röviden – írásban is rögzíti
- Az edzéseken – saját indíttatásból – az osztály dolgozói is részt vehetnek (A terapeuta modell szerepének fontossága!)

A program indulásakor a páciensek a következő kérdőíveket töltik ki:

- Beck Depresszió Kérdőív
- Beck Szorongás Kérdőív
- Reménytelenség Skála
- Diszfunkcionális Attitűd Skála
- Én-hatékonyság kérdőív (Schwarzer-féle)
- Asszertivitás kérdőív (Rathus-féle)
- Megküzdés kérdőív (CISS-48)

A programban résztvevő kollégáim:

- Bérdi Márk pszichológus
 - A sportterápia irodalmának feldolgozása, a program kialakításában és működtetésében való közvetlen részvétel
- Kőszeri Vivien pszichológus hallgató, aerobik oktató
 - A terápia mozgásanyagának összeállítója
 - Oktató terapeuta
- Széplaki Mirjam diplomás ápoló, egészségpedagógiai egyetemi végzettséggel
 - Oktató terapeuta

Irodalomjegyzék

- Carless D.; Douglas K. The role of sport and exercise in recovery from serious mental illness: two case studies. (International Journal of Mens's Health Jun 22, 2008)
- Lawor DA, Hopker SW (2001) The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. BMJ: 322:1-8
- Ströhle A et al. The acute antipanic and anxiolytic activity of aerobic exercise in patients with panic disorder and healthy control subjects. J Psychiatr Res. 2009 Aug;43(12):1013-7
- Martinsen EW, Hoffart A, Solberg O. Comparing aerobic with anerobic forms of exercise in the treatment of clinixal depression: a randomized trial. Compr Psychiatry 1989;30:324-31



Köszönöm a figyelmet!

Dr. Szilágyi Simon
intervencio@peterfykh.hu