

**A poszt-COVID mentális szindróma pszichoterápiás kezelésének módszerei:  
rövid útmutató páciensek és segítők számára**

**Országos Mentális, Idegyógyászati és Idegsebészeti Intézet –  
Nyírő Gyula Kórház (OMIII-Nyírő)**

Összeállították a Pszichoterápiás Osztály munkatársai: Bodor Bernadett, Boros Viktor, Csigó  
Kata, Kéri Szabolcs, Lipárdy Krisztina, Mari Gabriella

Az anyag szabadon felhasználható.

Hivatkozás: Nyírő Pszichoterápiás Osztály. A poszt-COVID mentális szindróma pszichoterápiás kezelésének módszerei: rövid útmutató páciensek és segítők számára. OMIII-Nyírő, Budapest, 2021.

## Előszó

A poszt-COVID szindróma mentális tüneteinek tömeges kezelése újszerű kihívást jelent a szakemberek számára. A páciensek többségénél nincs orvosi értelemben vett pszichiátriai betegség, mégis jelentős szorongástól, deprimáltságtól és fáradékonyságtól szenvednek számos testi tünet kíséretében. Ezek enyhítésére a klinikai gyakorlatban rendelkezésre állnak jól bevált pszichoterápiás technikák. Jelen kiadvány, amelyet az Országos Mentális, Ideggyógyászati és Idegsebészeti Intézet – Nyírő Gyula Kórház pszichoterápiás osztályának munkatársai készítettek el, alapszinten ezeket a módszereket foglalja össze. Az anyag a poszt-COVID ambulanciánk első heteinek tapasztalata alapján készült el néhány nap leforgása alatt, így mindenképpen egy 1.0 verzióként olvasandó.

A kezelés nyolc egyszerű lépésből áll a relaxációtól a kognitív pszichoedukáción át az életmódátalakításig, mintegy 10-15 ülésben. A terápiás alkalmak személyközpontú megközelítéssel zajlanak, építkezve a szupportív és alacsonyküszöbű technikákra. A poszt-COVID ambulanciánkon több mint 130 eset megfigyelésével nyert tapasztalatok alapján az ismertetett technikák a páciensek kétharmadánál eredményesen alkalmazhatóak.

Természetesen mindez nem helyettesíti a szakpszichoterápiát vagy a pszichiátriai kezelést, és főleg nem az általános, multidiszciplináris poszt-COVID rehabilitációt, de hasznos eszköz lehet olyanok számára, akiknek praktikus, gyors, ám mégis emberséges és hatékony segítséget kell nyújtaniuk a betegek széles körének. Az anyag összeállításánál arra törekedtünk, hogy a páciens és a terapeuta közös munkája során a segítséget kérő személy önmaga is haszonnal tudja forgatni azt, újból és újból felfrissítve a megtanult relaxációs, imaginatív és kognitív alaptechnikákat.

Prof. Dr. Kéri Szabolcs  
pszichiátriai igazgató

## Bevezetés: a poszt-COVID mentális szindróma

A poszt-COVID mentális tünetegyüttes alatt változatos pszichés panaszok jelenlétét értjük: fáradékonyság, szorongás, pánik, alvászavar, alacsonyabb hangulati fekvés, energiavesztés és motivátlanság egyaránt jellemzőek lehetnek. Egyénenként változik, hogy ez a tünetegyüttes a COVID-fertőzés biológiai következményének, vagy a megfertőződés következtében átéltek - stressz, megváltozott élethelyzet, krízisállapot – folyamodványának tekinthető-e. Valószínűleg a tünetegyüttes kialakulásában ezek együttesen játszanak szerepet. Poszt-COVID mentális tünetegyüttesről tehát akkor beszélhetünk, amikor valaki a betegségből felépülve elhúzódoan él át pszichés tüneteket, és ezek gátolják a normál mindennapi funkciókat, a munkát és az emberi kapcsolatokat.

Mi vezethet a tünetegyüttes kialakulásához?

Mindenekelőtt ki kell emelni, hogy a járvány önmagában *paranoid* és *depresszív* szituáció: a vírus láthatatlan ellenségként vesz körül bennünket, ami bármikor, bárkire lecsaphat, és mindez különböző súlyosságú veszteséggel társul (beszűkülő emberi kapcsolatok, szeretteink halála, egészségünk és munkahelyünk elvesztése).

A megfertőződés – különösen súlyos tünetek átélése esetén – krízisállapotnak tekinthető. Az alapvető biztonságérzet elveszik, minden kiszámíthatatlanná válik, váratlan, nehezen kontrollálható módon zajlik a megbetegedés és a felgyógyulás időszaka is. Tartós krízishelyzetet átélve a megküzdési képességünk próbatételnek van kitéve, megterhelődik, és végül megrendülhet a pszichés egyensúlyunk. Alapvető hiedelmeink kérdőjeleződhetnek meg (pl. „egészséges vagyok, sportos vagyok, ez velem nem történhet meg, minden nehézséget legyőzők”).

Különösen nehéz, traumatikus élményeket élhettek át azok, akik kórházi osztályra kerültek, vagy akik hozzátartozóik kapcsán élték át a kórházba kerülés félelmét. A COVID-osztályokon zajló kezelés súlyos szeparációs élmény, sok esetben poszttraumatikus emlékbetöréseket és félelmeket okozva. A már felgyógyult betegek gyakran élnek át a legkisebb testi eltérés (pl. gyors szívverés, fáradtság) esetén is ugyanazt az intenzív félelmet, mint a betegség idején: „vajon súlyos beteg vagyok?, ismét kiújult a megfertőződés?, mi lesz velem?” Trauma utáni állapot ez, mintha a test folyamatos készenlétben lenne; a valóságban hiába van már minden rendben, a test még mindig vészüzeneteket küld. A traumatikus események feldolgozására jellemző ez a kettősség: a „testi emlékezet” lassabban változik, mint a tudatos gondolkodás.

A COVID miatt hozzátartozót, kollégát, barátot elveszíteni eltér az egyéb veszteségektől. Az érintettek gyakran szenvednek az elbúcsúzás lehetetlenségétől, hiszen a legtöbb esetben hirtelen, gyorsan

történt hozzátartozójuk állapotrosszabbodása, és gyakran a kórházba kerülés után már nincs mód beszélni, kapcsolatot tartani szeretteikkel. A veszteségre felkészülni szinte lehetetlen. Ilyenkor gyakran idegenségérzés jelentkezik: „ez velem, velünk történt egyáltalán? hogy lehet ez, hiszen tegnap még itthon volt és jól volt, javult az állapota?” A gyászolók sokszor a felfoghatatlanság és a tehetetlenség érzését élik át. A veszteségfeldolgozást nehezíti a bűntudat is: „vajon én fertőztem meg? vajon időben hívtam hozzá mentőt? vajon mindent megtettem, vagy késlekedtem a döntésekben?” A gyászban sokszor megjelenik a düh, a feszültség és a harag; ezek a tehetetlenség következtében alakulnak ki, utólag szégyenérzetet okozva.

A COVID-fertőzést átélve sokan számolnak be újfajta belső élettapasztalatokról. A betegség kapcsán korábban megoldatlan lelki és életvezetési nehézségeikkel szembesülnek, a COVID addig elhordozott problémákat hoz felszínre. Különösen a kapcsolati kérdések kerülnek előtérbe: „ki van mellettem a betegség idején? egyedül élem ezt át? vajon miért alakult így az életem, hogy egyedül vagyok? vajon milyenek a kapcsolataim, kikre számíthatok, mivel szembesít engem ez a krízisállapot?, mik a legmélyebb félelmeim?”

A járvány mindannyiunkat testileg és lelkileg is megterhelő, esetenként traumatikus élethelyzetek elé állított. Mint minden nehéz élethelyzetre, a megbetegedés, az izoláció, a veszteségek időszakára is igaz az állítás: semmi sem fekete és fehér, minden összetett jelenség. A szenvedés mellett a megértés, a belátás, az elengedés vagy az oldódás lehetőségei is fel-felsejlenek a legnehezebb időszakokban is.

Az elkövetkezőben nyolc lépésben, egyszerű pszichoterápiás módszerekkel szeretnénk segíteni. Elsőként megnézzük, miként tudunk ellazulni és elmerülni a belső képek segítő világában. Ezt követően praktikus, igaz kissé talán „iskolás” módszerekkel nézzük át, hogy miként változtatta meg a vírus a normális napi életvitelünket. Végül a gondolatokkal és a hiedelmekkel foglalkozunk: tényleg annyira rossz minden, vagy az ítéletalkotásunk torzításával akaratlanul és tudattalanul rontjuk tovább a helyzetünket, akár a testi tüneteinket is súlyosbítva?

## **1. Miért érdemes relaxációs módszereket alkalmazni poszt-COVID tünetek esetében?**

Az izomrelaxáción alapuló feszültség- és szorongáscsökkentő módszerek egészségügyi és pszichoterápiás alkalmazásával kapcsolatban közel százéves tapasztalattal rendelkezünk. E módszerek lényege, hogy a félelem, szorongás és feszültség hatására bekövetkező kedvezőtlen testi változásokba (pl. heves szívdobogás, nehézlégzés, emelkedett vérnyomás, akaratlanul megfeszülő és fájdalmas izmok) avatkozik be. Az izomrelaxáció tudatos fenntartásakor a szervezet a nyugalmi működés irányába változik: a feszültség csökkenésével oldódik a gondolkodás beszűkültsége, enyhül a félelem és a szorongás, szelídül az indulat. A relaxációs módszerek segítik az alvászavarok enyhítését is. Krónikus testi betegségek esetén eredményesen alkalmazható az életminőség javítása érdekében (szívgyógyászat, fájdalomcsökkentés, krónikus tüdőbetegséget kísérő fáradékonyság és alvászavar).

## **2. A relaxáció kulcsa: passzív koncentráció**

Izomrelaxációra minden ember képes, elalvás előtt ez spontán megtörténik. A relaxációs gyakorlatok célja, hogy ez a képességünk tudatos irányítás alá kerüljön. Mint minden új képesség kialakítása, ez is rendszeres gyakorlást igényel, így nem várhatjuk, hogy egy-két próba után tökéletes legyen.

A relaxáció elsajátításának kulcsa a figyelem irányítása. A következőkben bemutatásra kerülő relaxációs gyakorlatoknál a figyelem fókuszában a testi élmények állnak: mit érzek a testemben, karomban, lábamban, izmaimban? A figyelmünk elvárásoktól és ítélezéstől mentes: nem várjuk magunktól, hogy azonnal és maradéktalanul megtörténjen az ellazulás, és nem ítélezünk arról, hogy amit átélünk, az jó vagy rossz, siker vagy kudarc. Próbáljuk a testi élményeket nem értékelni, nem minősíteni, egyszerűen csak megfigyelni, átélni és leírni. Természetes, hogy a gyakorlatok közben a gondolatok időnként elkalandoznak. Ilyenkor állítsuk meg a gondolatfolyamot, és tereljük vissza a figyelmünket a testi élményekhez. A figyelemszabályozás révén betekintést nyerhetünk belső képeink világába is. Ezekre alapul a napjainkban népszerű *mindfulness* technika is.

## **3. Izomrelaxációs és légzési gyakorlat**

A testi ellazulás leggyakoribb élménye a végtagok és a test nehezedése és melegedése. A gyakorlat végrehajtható ülő vagy fekvő testhelyzetben. Törekedni kell a passzív koncentráció (elvárásmentes és ítélezésmentes figyelem) fenntartására. Bármilyen testi élmény jelenik meg, azt megfigyeljük. A relaxációt gátolja, ha görcsösen törekszünk a nehezedés vagy melegedés élményének létrehozására. Van, aki könnyed, lebegő, súlytalan testi élményt tapasztal.

A gyakorlat lépései:

1. Helyezkedjünk el kényelmesen, szemünket csukjuk be. Két-három mély lélegzetvétel, a figyelem befelé fordítása. A kiinduló állapotban jelentkező testi élmények megfigyelése.
2. A testrészek lassú áttekintése (fentről le vagy fordított irányban). Megfigyelem, hogy tudok-e lazítani, engedni az egyes izomcsoportokon. Akár tudok lazítani az izmaimon, akár nem, a testi élményeket csak megfigyelem, nem minősítem, nem értékelem.
3. Nehezedésélmény: a saját testsúly megtapasztalása. Megfigyelem, ahogy a testem érintkezik az ágygal, székkal, talajjal, ahogy a karom, lábam, az egész testem megtámaszkodik, ránehezedik.
4. Melegedésélmény: a saját testhőmérséklet megtapasztalása. Megfigyelem, hogy a testem melegebb a környező hőmérsékletnél. Ezt elsősorban a ruhával nem fedett bőrfelületeken és a belélegzett hűvös levegő hatására tudjuk érzékelni.
5. A befelé fordított figyelem pásztázza a megjelenő testi tapasztalást, elidőzik egy-egy szívesen megfigyelt élménynél. A gyakorlat során természetes, hogy időnként kellemetlen gondolatok jelennek meg. Érdeemes ezeket is higgadtan megfigyelni, nyugtázni, majd visszatérni a testi élményekre.
6. A gyakorlatot egy mély levegővétellel, a teljes testre kiterjedő, alapos nyújtózással és a szem kinyitásával zárjuk. Utána még 20-30 másodpercet adunk magunknak a normál éberségi szinthez visszatérésre, és csak ez után állunk fel.

Gyakorlati tanácsok:

- A gyakorlat teljes hossza 5-15 perc.
- Érdeemes naponta kétszer elvégezni. Később, amikor már rutinszerű az ellazulás, akkor lehet napi egy alkalom. Intenzívebb stresszhatások esetén érdemes visszatérni a napi kétszeri gyakorlásra.
- Hasznos a rendszeres gyakorlásról naplót vezetni. Írjuk bele a feszültség változását és a megjelenő testérzeteket, képeket és gondolatokat is.
- Ha az elalvás megkönnyítése a cél, akkor a gyakorlat végén nincs nyújtózás, hanem az ellazult állapot megfigyelését tartjuk fenn az elalvásig. Ez hullámzó mélységű lehet, időnként elkalandozó figyelemmel. Ilyenkor érdemes visszatérni a gyakorlathoz, vagy felidézni a gyakorlat során megtapasztalt kedvenc élményeket.

A fentieknél összetettebb gyakorlatsor a *progresszív relaxáció*, amelyet az 1. melléklet mutat be. Itt található az önfigyelésre alkalmas napló formája is.

Az izomrelaxációs gyakorlatot egészítsük ki *lélegésgyakorlatokkal*. Elsőként figyelje meg a lélegzését. Kényelmesen elhelyezkedve, becsukott szemmel helyezze a jobb kezét a hasára, bal kezét pedig a mellkasára. Figyelmével kövesse a levegő útját, és csak figyelje meg, hogy milyen érzés beszívni, majd kifújni a levegőt. Próbálja meg természetesen lélegezni, ne akarjon változtatni, módosítani rajta. Figyelje így a lélegzését egy ideig, szánjon időt a gyakorlásra, ne siessen.

Fokozatosan térjen át a *tudatos lélegzésre*. Lélegezzen befelé az orrán, kifelé pedig vagy az orrán, vagy akár a száján keresztül. A belégzés során mondja azt magának, hogy „belégzés”, kilégzés során pedig azt, hogy „kilégzés”. Közben a vállait engedje le, az egyik kezét pedig helyezze a hasára, és figyelje, ahogyan a hasfal a belégzésnél kidomborodik, kilégzésnél pedig visszasüllyed. Kilégzés során figyelje meg, ahogyan a feszültség a maga természetes módján távozik a testéből, és érezze, ahogy minden kilégzéssel egyre jobban ellazul. Amennyiben gondolatok, érzések vagy testi érzetek terelnék el a figyelmét a gyakorlás során, próbálja most egy kis időre elengedni őket és térjen vissza a lélegzés tudatos figyeléséhez. Végül figyelmével pásztázza végig a testét, és összpontosítson a testében megjelenő érzetekre.

Segíthet a *lélegzés számolása* is. A legegyszerűbb formája az, hogy elkezdi számolni a lélegzéseit, úgy, hogy minden egyes be- és kilégzés egy körnek számít. Folytassa ezt a gyakorlatot, amíg eljut négyig, majd kezdje újra a számolást elölről. Ha közben a figyelme elterelődne, vegye észre, majd térjen vissza a lélegzések számolásához. Amennyiben közben elfelejti, hogy hol tart, illetve hogy melyik szám következik, kezdje újra a számolást.

Nagyon fontos a *lélegzés kiegyenlítése*. Most lélegezzen az orrán keresztül. Kezdjen el számolni 1-3-ig a belégzés, majd szintén 1-3-ig kilégzés közben. A gyakorlat során érdemes arra törekedni, hogy hosszan, lassan és mélyen lélegezzen.

#### **4. Belső képeink (képzelet és vizualizáció)**

Belső képzeletünk képeinek felidézése hatással van a hangulatra, ezen keresztül a gondolati tartalmakra. Vizualizációs és imaginációs gyakorlatok eredményesen használhatók szorongásos zavarok, enyhe és közepes depresszió kezelésében. A gyakorlat során fontos a befelé fordított figyelem és a passzív koncentráció (elvárásoktól és ítélezkéstől mentes figyelem) fenntartása, ahogy azt a relaxációs gyakorlatnál láttuk.

A gyakorlat lépései:

1. A vizualizációs gyakorlatot érdemes relaxált állapotban végezni.
2. Helyezkedjen el kényelmes testhelyzetben, behunyt szemmel.
3. Végezze el a relaxációs bevezetőt, ami lehet néhány mély, lassú lélegzetvétel, vagy akár egy hosszabb relaxációs gyakorlat.
4. Képzeld el egy olyan helyet, ahol most biztonságban érezné magát. Adjon időt magának, hogy kibontakozzon a kép, ami lehet egy emlék vagy egy képzeletbeli hely. Bármilyen kép jó, ami önnek a biztonság élményét jelenti. Engedje meg magának, hogy a kép lassan alakuljon, vagy változzon a gyakorlat során. Próbálja nem szándékosan alakítani a képet, hanem hagyni, hogy magától alakuljon. Ha kialakult a kép, akkor lelki szemével tekintsen körbe. Mit lát? Milyen színek, árnyalatok vannak? Milyen hangokat hall? Milyen illatokat érez? Milyen anyagokat tud tapintani, végig simítani? Élje át az élmény. Pihenjen meg.
5. Későbbi gyakorlások alkalmával megjelenhet ugyanez a kép vagy akár egy másik. Ha gyakorlatot szerzett a biztonságos hely megjelenítésében, akkor képzeletét egyre szabadabban tudja használni. Nem kell mozdulatlan lennie, elindulhat, bejárhatja a képzeletbeli tájat.
6. A gyakorlat lezárása: amikor úgy érzi, hogy a gyakorlat végére ért, távolodjon el a vizualizációs élménytől. Figyelje meg a testi élményeit, ahogyan ül vagy fekszik, tudatosítsa a behunyt szemmel észlelhető sötétet vagy derengő fényt. Majd zárja le a gyakorlatot az alapszintű izomrelaxációs gyakorlatnál leírtak szerint.

#### **5. Hogyan térjünk vissza a normális élethez? A viselkedésaktiváció**

Az előzőekben áttekintettük, hogy mikét tudunk testi és mentális ellazulást elérni. A krízishelyzet, a veszteség és az élethelyzetben bekövetkező változások azonban lekötik a mentális és a fizikai kapacitásunkat. Elkerülhetetlen, hogy átmenetileg változás álljon be a mindennapi ritmusunkban, azaz a viselkedésünkben. Gyakori következmény a korábbi aktivitás és terhelhetőség csökkenése. A



megváltozott életritmus később állandósulhat, a viselkedés passzívvá, a hangulat depresszívvé válhat. Hogyan lehet ezzel egyszerű módon megküzdeni?

Tekintsük át, hogy milyen tevékenységeket szoktunk végezni. A *rutin tevékenységek* keretet adnak a mindennapoknak, segítenek fenntartani a rendszerességet (pl. személyi higiéné). A *szükségszerű tevékenységek* elengedhetetlenek az életben maradáshoz (pl. bevásárlás, ügyintézés). Elvégzésük által megtapasztalható, hogy képesek vagyunk tenni önmagunkért, hatást gyakorolhatunk saját életünkre. Az *örömszerző tevékenységeket* a kötelességek mellett hajlamosak lehetünk elhanyagolni, ez pedig közvetlenül hozzájárulhat a negatív hangulathoz. Gondoljuk végig, hogy milyen rutin, szükségszerű és örömszerző tevékenységeink vannak.

Mit tehetünk?

1. Napirend vezetése a hangulati állapot megfigyelésével. Vegyük észre, hogy mely tevékenységek járulnak hozzá a hangulat változásához. Érdemes a rutin, szükségszerű és örömszerző tevékenységet egyensúlyban tartani. A rutin tevékenységeket akkor is fontos fenntartani, ha azok átmenetileg nem járnak kellemes érzéssel, mert fokozzák a kiszámíthatóságot.
2. Korábban végzett tevékenységek felidézése. Érdemes a múltban megélt kellemes időszakokra visszatekinteni, és felidézni az örömet okozó tevékenységeket. Iktassunk be minél többet ezekből a napi ritmusunkba.
3. Cselekvési terv létrehozása. Az előzetesen összegyűjtött tevékenységek alapján dolgozzunk ki egy cselekvési tervet. Fontos a pontosan körülírt, reálisan elérhető célok kidolgozása. A részletek felismerése a megvalósíthatóságot segíti, a reális célok pedig a kompetenciaérzést fokozzák (pl. érdekesebb a takarítás lépéseit kisebb egységekre bontani, és ezeket részleteiben rögzíteni). Figyeljünk arra, hogy ne maradjanak el a társas kapcsolatok és a rendszeres testmozgás.

Mindez akár unalmasnak vagy túlzottan monotonnak és egyszerűnek tűnhet, de a napi tevékenység lejegyzése számos meglepetéssel szolgálhat, megvilágítva, hogy milyen egyszerű dolgok mekkora hatást gyakorolnak ránk tudattalanul is. A napirend megfigyelésében és a cselekvési terv kialakításában segít a 2. mellékletben található táblázatok rendszeres vezetése.

## **6. A gondolkodás csapdái – a kognitív modell**

Egy adott helyzetre különböző érzelmi reakciókat adhatunk: vannak, akik egy munkahelyi változást krízisként élnek meg, míg mások azt új lehetőségként értelmezik. Azt, hogy milyen jelentést tulajdonítunk egy helyzetnek, gondolataink határozzák meg. Önmagunk, mások és a világ értelmezése

egy hiedelemrendszeren alapul, amelynek alapja a gyermekkorunk óta megélt tapasztalatok összessége. Ha a hiedelemrendszer túl merev, akkor magunk is azzá válunk, viszont ha nincs stabil elképzelésünk a világról, akkor könnyen kicsúszik a talaj a lábunk alól.

A velünk aktuálisan történtek automatikusan és tudattalanul a korábbi tapasztalatainkon keresztül szűrődnek át. Ezek a *sémák*. Egy munkahely elvesztésekor megjelenhet a következő gondolat: „nem leszek képes talpra állni” vagy „semmire sem vagyok jó”, talán mert korábban sok fájdalmas tapasztalat ért bennünket, így ez a sémánk a világról. Ha ezt a következtetést fogadjuk el, akkor a próbálkozásoknak sincs helye, nem lesz megoldás. A gondolat lehangoltságot és szomorúságot eredményez, feladjuk, a viselkedés passzívvá válik. A passzivitás növeli a fáradékonyságot és kimerültséget, végül megerősítve az elsőként felbukkanó gondolatokat – „semmire sem vagyok képes”. A folyamat önfenntartó ördögi körként egyre fokozódó kilátástalansághoz vezethet.

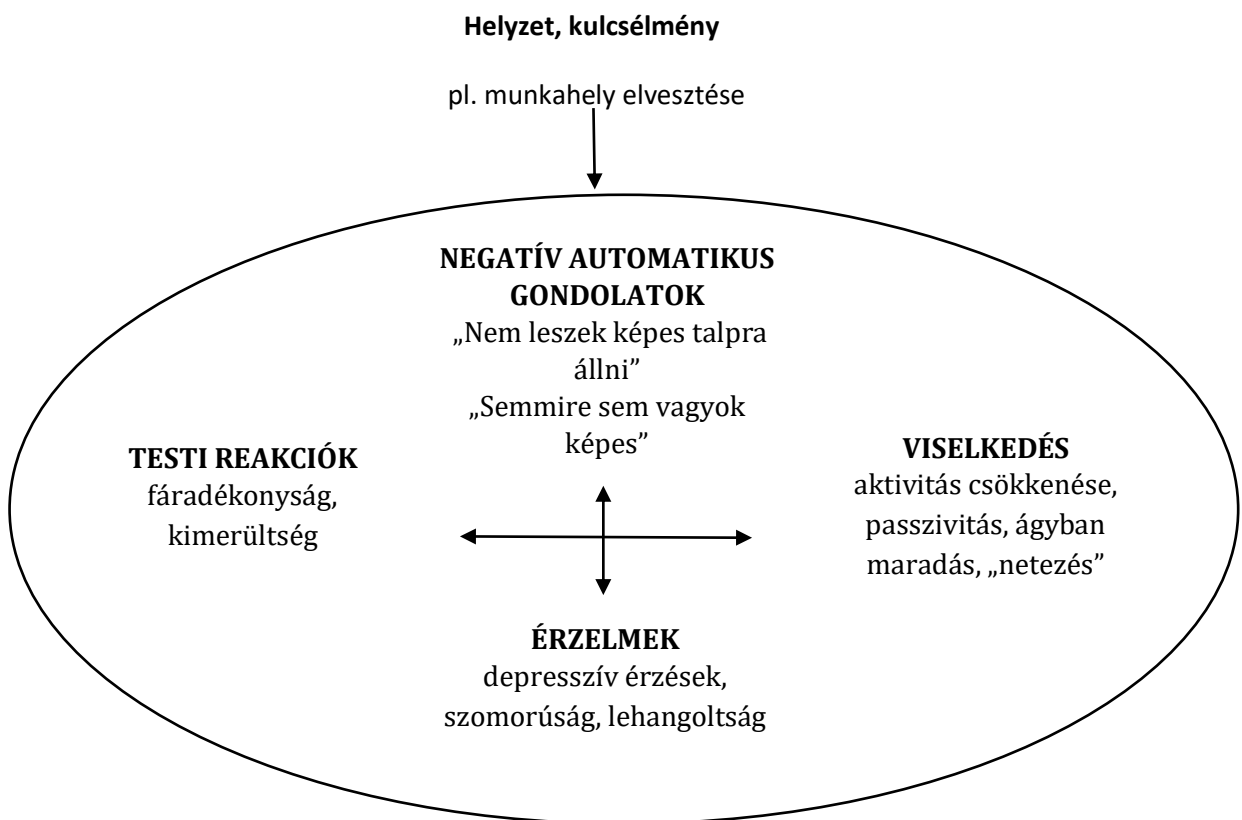
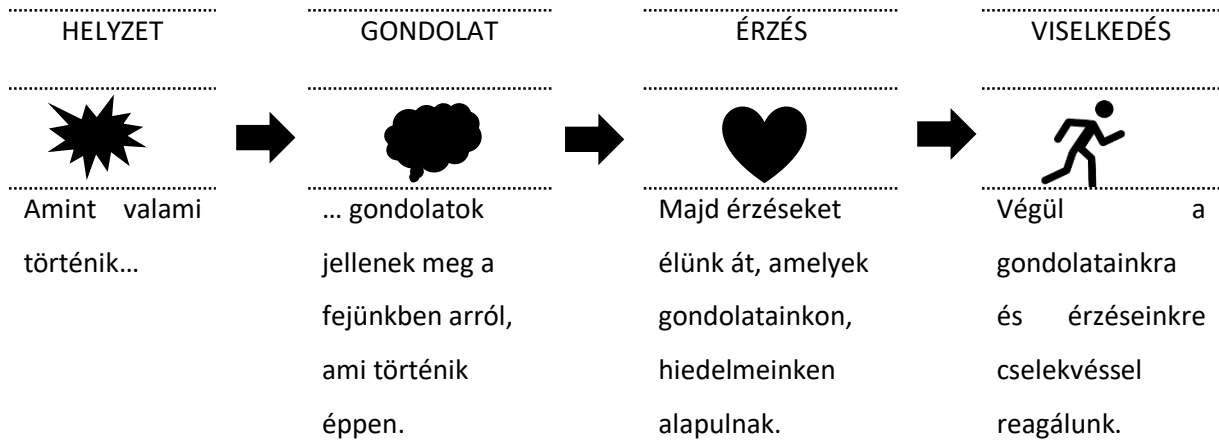
A sémák kapcsán személyiségünk mélyébe is betekintést nyerhetünk. Hogyan állunk olyan alapvető szükségleteinkkel, mint a biztonságos kapcsolódás és kötődés, az önrendelkezés és hatékonyság, a határok kijelölése és megtartása, az érzelmek szabad kifejezése és a spontaneitás? Mindenki átélt negatív hatásokat az élete során: volt már elutasított és elhagyott, érzelmileg behálózott és manipulált, sokan sérülékenyek és függőek, hajszolják az elismerést vagy támasztanak könyörtelen mércéket magukkal és másokkal szemben. Ezek erőteljesen befolyásolják, hogy miként gondolkodunk magunkról, másokról és a világról.

Miért kell a gondolkodás csapdáit felismerni? Az érzelmeink és a viselkedésünk megváltoztatható, ha elfogadjuk, hogy azokat nem maga a helyzet, hanem a helyzet értelmezése határozza meg. Amennyiben egy munkahely elvesztésekor a következő gondolat jelenik meg: „Nehéz időszak áll előttem, de képes leszek felállni.”, akkor a negatív érzések ellenére megmarad a remény a továbblépésre. Figyeljünk tehát az önkéntelenül megjelenő *negatív automatikus gondolatokra*. Jellemzőjük, hogy rövidek, tudatosság nélkül, spontán bukkannak fel. Gyakran észre sem vesszük őket, csak a hozzájuk kapcsolódó kellemetlen érzések, szorongás, feszültség, általános pesszimizmus, lehangoltság és kilátástalanságérzés jelentkezik.

A gondolkodás csapdáit magyarázó kognitív modell az alábbi ábrán tekinthető át.

## A kognitív modell

A kognitív terápia szemlélete: „ahogyan gondolkodsz, meghatározza, mit érzel, és hogy hogyan viselkedsz.”



## 7. A gondolatok megfigyelése és módosítása (gondolatnapló)

Sokszor nem a valósággal küzdünk, hanem a gondolataink által torzított valósággal. Ez a torzított értelmezés meghatározza az érzéseket, testi változásokat indít el (pl. mellkasi szorítás, fejfájás, elpirulás, gyomorgörcs), és befolyásolja a viselkedést. Ha a helyzetet fenyegetőbbnek vagy lehangolóbbnak gondoljuk, mint valójában, akkor könnyen kialakulhatnak testi tünetek és a helyzet elkerülésére irányuló viselkedés.

A torzított negatív automatikus gondolatok beazonosítását és kijavítását segítik a gondolatnaplók. Első körben a *háromszlopos gondolatnaplóval* indítunk. A következő instrukciót használjuk: „A következő napokban, hetekben, amennyiben azt tapasztalja, hogy változás állt be az érzelmi állapotában, akkor vegye elő a gondolatnaplót (akár papírformában, akár telefonba jegyzetelve), és írja le a helyzetet (hol van, kivel van, mi történik, mit csinál éppen?). Vegyünk egy példát. Otthon fekszik, olvas, vagy tévét néz, hirtelen megcsörren a telefonja. Amikor meglátja a hívó fél nevét, rögtön azt érzi, hogy összeszorul a gyomra (testi tünet), elkezd szorongani (érzelem), majd arra gondol, hogy képtelen lesz válaszolni a hívó kérdéseire, aki biztos ostobának fogja nézni (negatív automatikus gondolat). Legszívesebben nem venné fel a telefont (elkerülő viselkedés - átmenetileg megkönnyebbül, de újabb hívás esetén intenzívebb szorongás jelentkezik a kínosság érzéssel keveredve). A cél, hogy minél több helyzetet (gondolat, érzés, testi tünet) gyűjtsön össze. Idővel tapasztalni fogja, hogy a látszólag különböző helyzetekben hasonló pszichológiai témák körvonalazódnak.”

A háromszlopos gondolatnaplóban a következő kérdések segíthetik az automatikus gondolat megragadását: „Mi futott át a fején, amikor abban a helyzetben volt? Mit mond ez el rólam? Mi a legrosszabb, ami történhet?” Amennyiben kérdés formájában jelentkezik a gondolat, fogalmazza át állító formába. Például: „Mi van, ha soha nem ér véget ez az állapot?” - „Félek, hogy örökre beteg maradok.”

Ha önmaga megfigyelésére a gondolatnapló segítségével már képes, akkor áttérhetünk az *ötoszlopos gondolatnaplóra*. Ennek lényege, hogy az automatikus gondolatok valóságosságát megvizsgáljuk, és a torzításokat kijavítjuk.

Melyek azok a kérdések, amelyek segítenek a realisabb gondolat megfogalmazásához?

1. Mi a bizonyítéka annak, hogy az automatikus gondolat igaz?
2. Van-e más magyarázat?
3. Mi a legrosszabb, ami történhet? Túl tudom-e tenni magam rajta?

4. Mi a következménye annak, ha hiszek az automatikus gondolatban? Mi lenne a következménye, ha az automatikus gondolatot megváltoztatnám?
5. Mit tehetnék, mit változtathatnék?
6. Ha egy barátom vagy ismerősöm lenne ebben a helyzetben, mit mondanék neki? Sokszor előfordul, hogy egy baráttal, jó kollégával könnyebben érzünk együtt, mint önmagunkkal.

A gondolatnaplók vezetéséhez használható táblázatok a 3. mellékletben találhatóak.

A gondolatnapló alkalmazása során kirajzolódnak azon jellegzetességek, amelyek torzításokat hoznak létre, és az automatikus gondolatok kialakulásához vezetnek. Nézzünk ezekre a *kognitív (gondolati) torzításokra* néhány példát.

A „*minden vagy semmi*” *gondolkodást* fekete-fehér, azaz szélsőséges következtetések jellemzik. Ez negatív automatikus gondolatokhoz vezethet (pl. „Semmit sem csinállok jól, mindent elrontok”). A torzítás kijavításával ez így hangozhatna: „Most nehezebben mennek a dolgom, de sok kihívással kell megküzdenem, ezért nem mennek olyan gördülékenyen a dolgok.”

Egy másik gyakori torzítás a *túláltalánosítás*, amikor néhány esemény alapján általános következtetést vonunk le (pl. néhány alkalommal jelentkező testi fájdalom – „Örökre ezzel a fájdalommal és gyengeséggel kell élnem.”). Torzítás nélkül a reálisabb gondolat: „Az orvos megmondta, hogy nincs nagy baj, a fájdalom kellemetlen, de el fog múlni, vagy legalább enyhül előbb-utóbb.”

A *negatív szűrésnél* egy-egy kedvezőtlen részlet kiragadásával a teljes helyzetet negatívan minősítjük (pl. „Nem tudok annyit futni, mint a betegségem előtt, oda a teljes egészségem.”) Kevésbé torzított módon: „Kevesebb tudok ugyan futni, mint a betegségem előtt, de hétről-hétre próbálom növelni a terhelést, és a hétköznapiakban már kevésbé fulladok.”

Végül nehezen felismerhető, de nagyon gyakori és káros torzítás a *megszemélyesítés*, amikor a problémákat és konfliktusokat túlzott módon saját személyünkkel vagy másokkal hozunk összefüggésbe. Példa: „Én tehetek arról, hogy elkaptam a betegséget, mert nem vigyáztam eléggé a maszkhordásra.” (saját magunkat okoljuk); „Az emberek tehetnek a vírus terjedéséről, mert felelőtlenek, nem tartják be a szabályokat.” (másokat okolunk)

## 8. Melyek a legfontosabb gondolkodási torzítások és viselkedési problémák, amelyekre figyelni kell a poszt-COVID szindróma kapcsán?

1. A legfontosabb a reális célok kitűzése. A krónikus fáradtságérzés és a testi tünetek kapcsán el kell kerülni minden olyan torzítást, amely azt megváltoztathatatlanak, véglegesnek, vagy halálosnak ítéli meg (katasztrófizáció). A másik véglet, hogy tagadjuk a problémát, és azonnal a régi szintünkre akarunk visszatérni. Az állapotunkat és aktivitásunkat naplózzuk, és figyeljük minden kis javulásra.
2. Rendkívül fontos az alvás-ébrenlét ciklus betartása, a megfelelő alváshigiénié. A táplálkozást, a testmozgást, a kikapcsolódást és a társas tevékenységeket egyénre szabottan be kell állítani. Ezek nagyon egyszerű, hétköznapi, már-már magától értetődő dolgok, de mégis óriási a szerepük a felépülésben. Gondolatainkban hajlamosak vagyunk leértékelni, jelentéktelennek vélni ezeket, viselkedésünkben pedig elhanyagoljuk őket (torzított gondolat: „Ezektől nem fogok meggyógyulni, inkább azt eszem és iszom, amit akarok, és ugyan mit használ a napi sétálgatás meg kocogás?”). Ne várjunk gyors és könnyű megoldást (torzított gondolat: „Ne vacakoljunk itt, írjanak fel egy gyógyszert, és kész, a többi csak parasztkivítés!”).
3. *Figyeljük a poszt-COVID szindrómával kapcsolatos szélsőséges negatív hiedelmekre, torz, túláltalánosított ítéletekre, amelyek „gondolati fertőzésként” nehezítik meg az életünket* (Példák: „Ez egy nagyon súlyos, halálos állapot. A poszt-COVID szindróma végleges, sosem leszek már a régi. Az életnek így nincs értelme. Vagy olyan leszek, mint régen, vagy vége mindennek. A felelőtlen, gonosz emberek és az orvosok tehetnek mindenről. A sors ezzel büntet engem.”)
4. Az időleges korlátokat, a csökkent szellemi és fizikai teljesítőképességünket próbáljuk meg ítélkezés nélkül elfogadni. Attól, hogy nem vagyunk képesek maximális teljesítményre, attól, hogy önmagunk, a világ és más emberek sem olyanok, mint a járvány előtt, még értékesek, szerethetőek maradtunk, és sok kellemes, értelmes élmény, öröm várhat ránk a jövőben. Ne zárjuk el magunkat ezektől a torzított gondolatok, az irreális elvárások és a passzivitás miatt, amelyek önbeteljesítő jóslatként hathatnak.
5. Tereljük el a figyelmünket a testi tünetekről. Próbáljuk ki a fordított helyzetet: ha éppen nem is érezzük a tünetet, de akaratlagosan ráfókuszálunk, a panasz meg fog jelenni a szorongással együtt. A viselkedésaktivációs gyakorlat során felismert tevékenységek közül válasszuk ki azokat, amelyek a leghatékonyabban kötik le a figyelmünket. A legegyszerűbb, ha a panasz jelentkezésekor részletesen leírjuk, hogy mit látunk magunk körül, vagy egyszerűen tevékenységet váltunk.

## 1. Melléklet - Progresszív relaxáció

(Az izmok ellazításának ajánlott sorrendje: kézfejek és karok, vállak, nyak, fej és arcizmok, mellkas, has, hát, valamint a lábak illetve lábfejek.)

Keressen egy csendes helyet. Válasszon egy kényelmes széket, vagy egy olyan helyszínt, ahol nyugodtan le tud feküdni egy pár percre, anélkül, hogy megzavarnák. Próbálja meg kiüríteni az elméjét, hagyja, hogy az aggodalmak és a zavaró gondolatok most egy kicsit eltávolodjanak öntől. (Esetleg segíthet ebben az is, ha közben felidéz vagy elképzeli egy olyan helyet, ahol csend és nyugalom veszi körül.) Fókuszáljon a légzésére 1-2 percig, majd lélegezzen néhányszor lassan és mélyen. Közben lazítsa el a testét.

Szorítsa ökölbe mindkét kezét, érezze benne a feszülést, majd engedje el.

Csuklóból feszítse hátra mindkét öklét, érezze a feszülést az alkarjában, majd engedje el és érezze az ellazultságot a kezében és az alkarjában. Vegye észre, mennyire más érzés ez, mint a feszülés. Figyelje meg a különbséget.

Hajlítsa be a könyökét és feszítse meg a bicepszét. Feszítse meg, amennyire csak tudja, és figyelje meg, milyen érzés. Majd engedje le a kezét és lazítson. Érezze a különbséget.

Húzza fel a vállát, egészen a füléig, tartsa meg így. Majd engedje le a vállát, és érezze, ahogy ellazul a nyaka, a torka, a válla.

Hajlítsa a nyakát kissé balra, azután előre, majd jobbra és végül hátra, végezzen lassú és óvatos fejkörzést, és figyelje meg, az izmok állapotát, miközben a feje mozog, majd körözzön a másik irányba is. Majd lazítson, és a feje maradjon kényelmes, középső állásban.

Majd a fej következik, ráncolja össze a homlokát, amennyire csak tudja. Érezze a feszülést a homlokán és a hajás fejbőrön. Azután lazítson, simítsa ki a ráncait. Képzeld el, ahogy az egész homloka és fejbőre sima, nyugodt lesz.

Most ráncolja a szemöldökét és figyelje meg, hogyan terjed át a feszültség a homlokára. Lazítson. Engedje kisimulni a vonásait.

Hunyja le szorosan a szemét, majd lazítson. A szeme maradjon csukva, lazán, kényelmesen.

Majd nyissa ki nagyra a száját, úgy, hogy érezze a feszültséget az állkapcsában. Ezután lazítsa el az állkapcsát. Amikor az állkapcsa ellazult, az ajak enyhén szétnyílik. Ezután enyhén szorítsa össze a fogait, majd lazítson. Figyelje meg a különbséget a feszült és az ellazult állapot között.

Most nyomja a nyelvét a szájpadlásához. Figyelje meg a szájüreg hátsó részében érezhető feszülést. Lazítson.

Most szorítsa össze az ajkát, formáljon „O” hangot. Lazítson. Érezze, hogy ellazult állapotban van a homloka, a fejbőre, a szeme, az állkapcsa, a nyelve és a szája.

Most vegyen mély levegőt, töltsen meg teljesen a tüdejét. Tartsa bent a levegőt. Figyelje meg a feszülést. Majd fújja ki a levegőt és lazítsa el a mellkasát. Folytassa a lazítást, engedje, hogy a légzés szabadon, szelíden történjen. Figyelje meg, hogyan távozik a feszültség az izmokból minden kilégzésnél.

Most feszítse meg a gyomrát és a hasfal izmait és maradjon így. Érezze a feszülést. Majd lazítson. Ezután vegyen mély levegőt a hasába és maradjon így, majd lazítson. Figyelje meg, milyen érzés az ellazulás, ahogy kiáramlik a levegő.

Most óvatosan hajtsa a fejét előre, görbítse meg a hátát. Vigyázzon, nehogy meghúzza. Minden más testrésze legyen minél jobban ellazult. A háti és deréktáji szakasz izomfeszülésre összpontosítson. És most lazítson. Engedje, hogy megszűnjön a feszülés.

Feszítse meg a comb- illetve farizmokat és a csípő izmait. Ha ül, nyomja a talpait gyengéden a talajba. Lazítson és figyelje meg a különbséget.

Nyújtsa ki és feszítse meg a lábát, a lábujjait húzza be a talpa felé. Érezze a vádli feszülését. Lazítson. Majd nyújtsa ki és feszítse meg újra a lábát, a lábujjait most feszítse fölfelé. Érezze a lábszár izmainak feszülését. Azután lazítson.

Ha van rá ideje, ismétlje meg ezt és az összes többi lépést legalább még egyszer.

Ezután pásztázza végig a testét és figyelje meg, hogy tapasztal-e valahol feszültséget.

Érezze a mély relaxáció kellemes melegségét és súlyát egész testében, miközben továbbra is lassú, mély lélegzetvételekkel lélegzik.

Még jobban ellazulhat, ha lentről felfelé haladva elenged minden apró feszülést a testében. Lazítsa el a talpát... lazítsa el a bokáját... lazítsa el a vádliját... lazítsa el lábszárának izmait... lazítsa el a térdét... lazítsa el a combját... lazítsa el a farizmokat... engedje átterjedni a lazítást a gyomrára... a derekára... a mellkasára... Lazítson még jobban, még mélyebben. Érezze, ahogy egyre jobban ellazul a válla, a karja, az állkapcsa, az arca és a fejbőre. Továbbra is lassú, mély levegővételekkel lélegezzen. Az egész teste kényelmesen laza, relaxált, nyugodt és pihen.





2. melléklet - NAPI AKTIVITÁS

Dátum: .....

Időpont (óra)	Aktivitás	Hangulat (0-10)	Tevékenység típusa
5-6			
6-7			
7-8			
8-9			
9-10			
10-11			
11-12			
12-13			
13-14			
14-15			
15-16			
16-17			
17-18			
18-19			
19-20			
20-21			
21-22			
22-23			
23-24			
24-1			
1-2			
2-3			
3-4			
4-5			

0 - legrosszabb hangulat, 10 – legjobb hangulat, 5 – közepes hangulat

2. melléklet - CSELEKVÉSI TERV (Purebl, 2018)

		Rutin tevékenység	Szükséges tevékenység	Örömszerző tevékenység
HÉTFŐ	reggel			
	délelőtt			
	délután			
	este			
KEDD	reggel			
	délelőtt			
	délután			
	este			
SZERDA	reggel			
	délelőtt			
	délután			
	este			
CSÜTÖRTÖL	reggel			
	délelőtt			
	délután			
	este			
PÉNTEK	reggel			
	délelőtt			
	délután			
	este			
SZOMBAT	reggel			
	délelőtt			
	délután			
	este			
VASÁRNAP	reggel			
	délelőtt			
	délután			
	este			

**3. melléklet - Háromszlopos gondolatnapló a negatív automatikus gondolatok felismeréséhez**

(Beck, 2002; Perczel Forintos, 2010)

1. Helyzet	2. Hangulat, érzés, (%)	3. Negatív Automatikus Gondolat
<p>Kivel volt?</p> <p>Mit csinált?</p> <p>Mikor történt?</p> <p>Hol volt?</p>	<p>Hangulat, érzés intenzitása (0-100%)</p>	<p>Mi futott át a fejemben?</p> <p>Mit jelent vagy mond ez rólam?</p> <p>Mi a legrosszabb, ami történhet?</p>

**Ötoszlopos gondolatnapló a negatív automatikus gondolatok felismeréséhez**

<b>ESEMÉNY</b>	<b>NEGATÍV GONDOLAT</b>	<b>ÉRZÉS</b>	<b>REÁLIS GONDOLAT</b>	<b>ALTERNATÍV KIMENETEL</b>

**Az alternatív/pozitív gondolat megfogalmazásához szükséges kérdések**

- 1. Mi a bizonyítéka annak, hogy az automatikus gondolat igaz?**
- 2. Van-e más magyarázat?**
- 3. Mi a legrosszabb, ami történhet? Túl tudom-e tenni magam rajta?**
- 4. Mi a következménye annak, ha hiszek az automatikus gondolatban? Mi lenne a következménye, ha az automatikus gondolatot megváltoztatnám?**
- 5. Mit tehetnék?**
- 6. Ha egy barátom/ismerősöm lenne ebben a helyzetben, mit mondanék neki**

## Irodalom

Bagdy E, Koronkai B. Relaxációs módszerek. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1998.

Beck SJ. Kognitív terápia kezdőknek és haladóknak. VIKOTE, Budapest, 2011.

Davis M és mtsai. Stresszoldó és relaxációs módszerek. Park Könyvkiadó, Budapest, 2013.

Linehan M. Készséfejlesztő gyakorlatok a borderline személyiségzavar kezeléshez. Semmelweis Kiadó, Budapest, 2011.

Miniguano-Trujillo A et al. An integer programming model to assign patients based on mental health impact for tele-psychotherapy intervention during the Covid-19 emergency. Health Care Manag Sci. 2021 Apr 11:1–19.

Perczel-Forintos D, Mórotz K. Kognitív viselkedésterápia. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2019.

Purebl Gy. Alacsony intenzitású pszichológiai intervenciók a mindennapi orvosi gyakorlatban. Oriold és Társai, Budapest, 2018.

Stauder A. Stressz és stresszkezelés In: Egészségpszichológia a gyakorlatban, szerk: Kállai J., Varga J., Oláh A., Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2007.

Zheng Y et al. Efficacy of cognitive behavioral therapy on mood and quality of life for patients with COVID-19: A protocol for systematic review and meta-analysis. Medicine (Baltimore). 2021; 100(15): e25512.

Xiao CX et al. Effects of progressive muscle relaxation training on negative emotions and sleep quality in COVID-19 patients: A clinical observational study. Medicine (Baltimore). 2020; 99(47):e23185.

Online önsegítő kognitív viselkedésterápia:

<https://ifightdepression.com/hu/star>

