



A gyógyítás lehetőségei a felnőttkorban

Szabó Zsuzsa
DPC Szent László Kórház

Amikor a betegség ad esélyt a gyógyulásra



- Felnőtt betegek
- Szomatikus betegségek
- STD-k, hepatitisek, HIV
- Terápiás cél: végig vinni a kezelést
- Bizalom, kötődés
- Mi a valódi probléma?



Érzelmekek az addikcióban

- Kapaszkodás a kellemes emóciókba
 - azonnal, feltételek nélkül
 - tartozni valahova
- Menekülés a kellemetlen érzelmek elől
 - félelem, szorongás,
 - sértettség, megalázottság,
 - elkeseredés, tehetetlenség
 - szégyen

Mérgező szülők



- A tökéletes
- Az alkalmatlan
- Az irányító
- Az alkoholista
- A szavakkal verő
- A fizikailag verő
- A szexuális erőszakoló

(Susan Forward, 2000)



A felnőttkori kezelés lépései 1.

(Dr. Máté Gábor)

- Átminősítés
 - A gondolatok megnevezése
 - Összpontosítás, tudatosság
 - Reális kontroll
 - Nem a kényszer múlik el, hibás gondolattá minősül
 - A nem valódi szükséglet felismerése



A felnőttkori kezelés lépései 2.

■ Áthárítás

- A kényszer kiindulópontjának azonosítása
- Mi váltja ki
- Kielégítetlen érzelmi szükségletek (dopamin, endorfin hiány)
- A kényszer erejének csökkentése



A felnőttkori kezelés lépései 3.

- Átfókuszálás

- Nem az számít, hogy mit érzünk, hanem az, hogy mit csinálunk
- Elterelés, késleltetés
- Fizikai aktivitás
- Napló írás
- Tanulási folyamat – lehet mást is csinálni



A felnőttkori kezelés lépései 4.

■ Átértékelés

- Az addikció irreálisan nagyra értékelt tárgyának elértéktelenítése
- Az agyi jutalmazó rendszer átstrukturálása
- Az addiktív késztetések értékelése
azonnali öröm ↔ hazugságok, válságok

Viselkedésváltozás



A felnőttkori kezelés lépései 5.

- Felkészülés a visszaesésre
 - küzdelem a sóvárgással
 - az újrakezdés elfogadása
- Az új örömforrások megtalálása
- Merni *elég jónak* lenni



Pszichoterápiás lehetőségek

- Kognitív terápia – a torzított gondolkodási folyamatok felismerése és megváltoztatása
- Sématerápia – a korai maladaptív sémák megértése, megváltoztatása
- Mindfulness – tudatos jelenlét, ítélkezésmentesség
- Mentalizáció – érzelmi és kapcsolati szabályozás
- Megfelelő terapeuta

Köszönöm a figyelmet!

