

Amikor az élet a sarkából kifordul....

Rohánszky Magda
Tűzmadár Ház
Szent László Kórház
2014



Kihívások

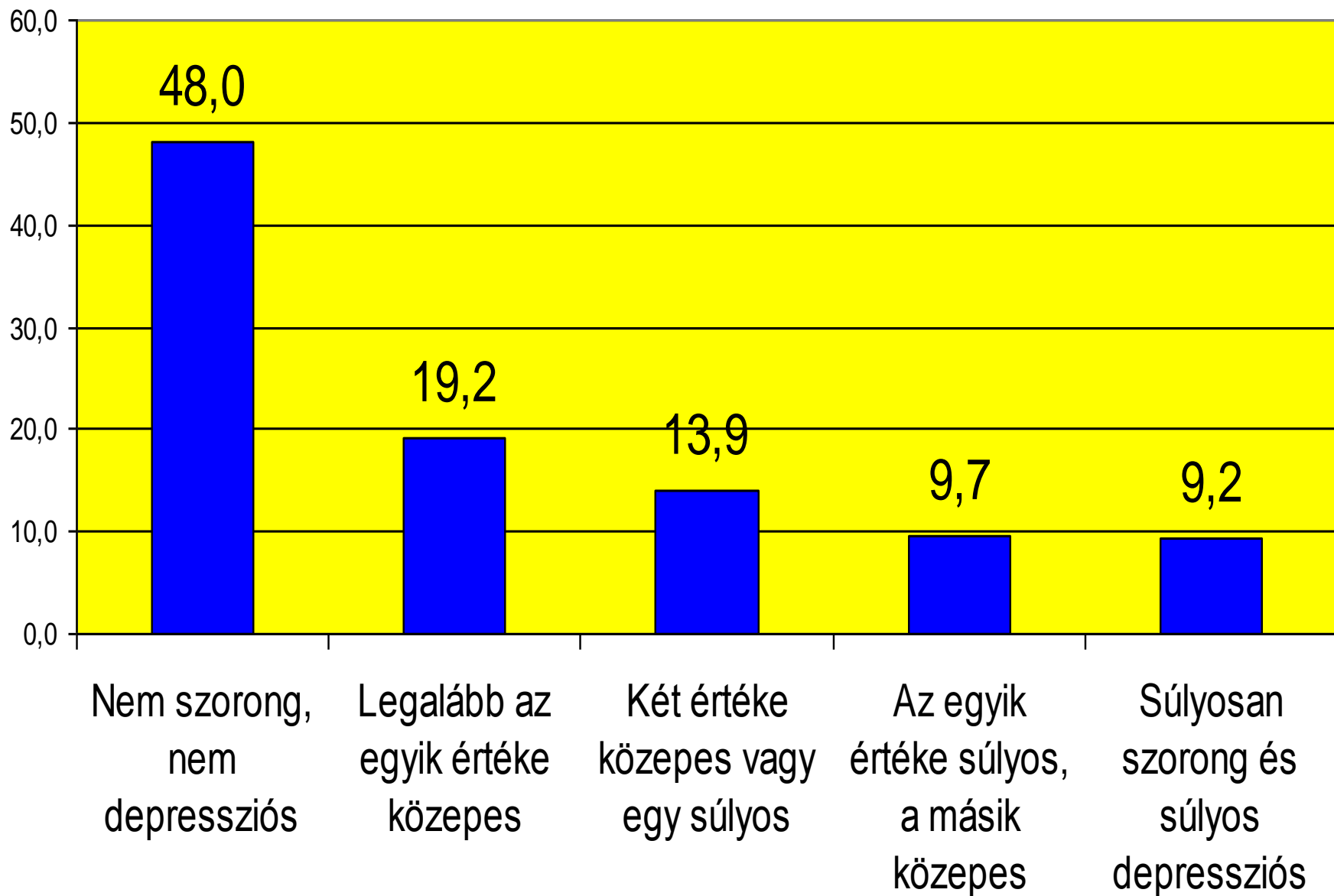
- Bizonytalanság-kiszámíthatatlanság
- Szerepvesztés
- Függőség
- Egzisztenciális problémák
- Életveszély-érzet
- Fizikai-szellemi kifáradás, leépülés

Jellegzetes lelki állapotok a betegség során

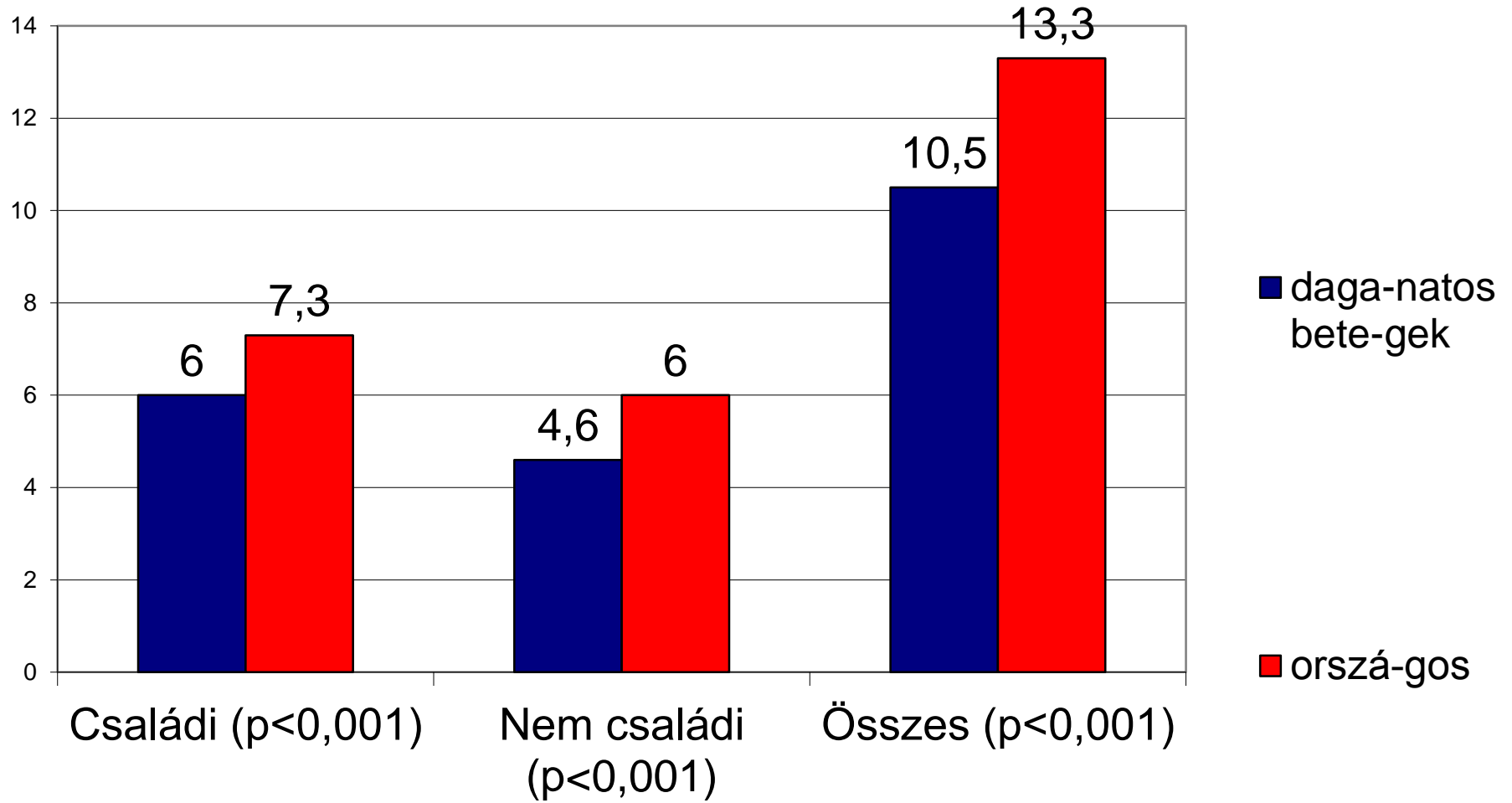
- Pánik, szorongás, félelmek
- Érzelmek kifejezésének nehézsége
- Befelé fordulás vagy „fűhöz-fához” rohangálás
- Ön-hibáztatás, düh
- Tudatosság romlása
- Tanácstalanság
- Reménytelenség és kétségbeesés
- Káosz
- Gondolkodás, viselkedés bemerevedése
- Érték vesztes miatti szorongás

Depresszió és szorongás általi összevont érintettség (HADS)

%



Társas támogatás





Mit kell tisztán látnom

- Lelki állapot
- Fizikai állapot
- Szociális állapot

Mit tehetek én?

- Önképviselés (mit szeretnék, mire van szükségem, milyen segítségekre számíthatok)
- Megküzdésben segít: belső irányítottság, énhatékonyság, koherencia érzet
- Élő orvos-beteg kapcsolat
- Dinamikus együttműködés
- Megújulás

Mentális vagy szellemi sík

- Megfelelő minőségű és mennyiségű információ beszerzése
- Mentális funkciók alulműködésének tudatosítása
- Hiedelmek, előítéletek elengedése
- Hatékony megküzdési stratégiák alkalmazása
- Aktív és tiszta kommunikáció családtagokkal és a gyógyítókkal

Lelki sík

- Lelki egyensúly, belső stabilitás létrehozása
- Érzelmek kiegyensúlyozása
- Jelentéstartó, élhető élet
- Szociális kapcsolatok építése
- Relaxáció, imaginációs technikák
- Egyéni és csoportos pszichoterápia
- Támasz csoportok

Fizikai sík

- megfelelő táplálkozás
- testmozgás
- örömszerző tevékenységek

Tűzmadár-program

- Szűrés
- Első interjú
- Egyéni konzultáció (dietetikus, gyógytornász)
- Simonton-tréning
- Williams Életkészségek tréning (stresszkezelés)
- MBCR (meditáció, relaxáció)
- Mozgásmeditáció, gyógytorna
- Lelki-szellemi kikapcsolódás
- Hatásvizsgálatok

