

## A visszatérés – Kognitív viselkedésterápia a pszichiátriai rehabilitációban

Dr. Égerházi Anikó

Debreceni Egyetem KK Pszichiátriai Klinika

A tartósan fennálló hangulati és szorongásos zavarokkal, valamint a személyiségzavarral küszködő betegek többnyire gyógyszeres kezelésben részesülnek egy pszichiátriai osztályon, vagy az ambuláns rendelőkben, és csak kis hányaduknak van lehetősége pszichoterápiában részt venni.

Pszichiátriai osztályunkat pszichoterápiás rezsimben szerveztük át rehabilitációs céllal. Olyan betegeket választunk a terápiára, akik kórházi kezelésük, vagy tartós ambuláns kezelésük után nem nyerik vissza eredeti funkcionális képességüket. Az osztályon 22 bent tartózkodó, a nappali kórházban 11 bejáró beteg ellátására van lehetőségünk, valamint ambuláns betegek részére is rendszeresen indítunk kognitív terápiás csoportot. Négy pszichiáter szakorvos, négy pszichológus, nyolc nővér és négy pszichoterápiás asszisztens munkájára alapozva alakítottuk ki a heti programot. A fekvő és a nappali részleg működése a kreatív csoport kivételével elkülönül. A nappali kórházban elsősorban szocioterápiás csoportokban dolgoznak, míg a fekvő részlegen a heti három kognitív viselkedésterápiás csoport mellett heti egy relaxáció, mindfulness, szorongásoldó, problémamegoldó, mese, zene csoport működik, valamint mindennap van reggeli torna és kreatív foglalkozás. Egy páciens kezelése legalább négy hétig tart, amely hosszabbítható, a hétvégi két napra eltávozhatnak. A kognitív csoport fontos része a pszichoedukáció és a kognitív technikák gyakorlása. A személyiségi problémák kezelésére a sémák megértése, saját sémáik és maladaptív megküzdési módjaik felismerése és kezelése is célja a terápiának.

A programban résztvevő betegek a kezelés eredményeként jelentős változástatásra képesek gondolkodásmódjukban, változásról számolnak be kapcsolataik terén. Kevésbé adják meg magukat automatizmusaiknak és nagyobb tudatossággal képesek jelen lenni élethelyzeteikben. Mindez lehetőséget teremt személyes életterükben való jobb működésre, munkájukhoz való visszatérésre, vagy új munkalehetőségek keresésére.