

[2009.06.27. 10:04]



A meditáció egészségmegőrző és gyógyító hatásáról tartott előadást *dr. Jon Kabat-Zinn* június 25-én és 26-án az Országos Onkológiai Intézetben, illetve a Semmelweis Egyetem Orvosi Pszichológia Intézetében.

A neves amerikai professzor látogatásának elsődleges célja az volt, hogy felhívja a magyar egészségügyi szakemberek és a tágabb publikum figyelmét a rendszeres meditáció stressz-, szorongás- és fájdalomcsökkentő hatására, alkalmazásának lehetőségére a prevenció és a rehabilitáció területén.

A most 65 éves professzor emeritus 1979-ben alapította a Massachusetts-i Egyetem Orvosi Központján belül működő Stresszcsökkentő Klinikát, ahol 30 éve alkalmazzák az általa összeállított MBSR-programot (Mindfulness Based Stress Reduction: tudatos figyelmen alapuló stressz-csökkentés).

Jon Kabat-Zinn a [medicalonline.hu](http://medicalonline.hu) kérdésére válaszolva elmondta, hogy nem volt nehéz a meditáció módszerét elfogadtatnia az orvos-kollégákkal, mert mindannyian szükségét érezték egy olyan módszernek, amivel a gyógyítás határfoka növelhető és a páciensek szenvedése csökkenthető. A sikerhez az is hozzájárult, hogy Jon Kabat-Zinn az USA egyik legjobb egyetemén, a Massachusetts Institute of Technology-n végzett, majd a Nobel-díjas mikrobiológus, Salvador Luria tanítványaként molekuláris biológiai kutatásokat végzett. Megismerkedett a meditációval, amit nagyon hasznosnak talált, és annak értékeire rá akarta ébreszteni kollégáit is. Az Egyesült Államok orvosegyetemi rangsorában negyedik helyen álló Massachusetts-i Egyetem Orvosi Központjában nyitotta meg gyógyítással, képzéssel és kutatással egyaránt foglalkozó meditációs központját. A „participatory medicine” szószólója, úgy véli, hatékonyabb, ha a beteg tudattalan gondolatainak, érzéseinek, viselkedésmintáinak tudatosításával maga is közreműködik a saját gyógyulásában, nem pusztán passzívan követi az orvos utasításait.

Az MBSR-t ma világszerte több száz egészségügyi intézetben tanítják krónikus fájdalomban, daganatos megbetegedésben, stressz eredetű szív-, emésztési és légzőszervi problémákban, illetve pánikbetegségben és enyhe fokú depresszióban szenvedőknek, valamint a kezelőszemélyzetnek. Az MBSR tudományos elfogadottságát jelzi, hogy pl. Németországban a társadalombiztosítás a tréningek költségének 80 százalékát finanszírozza.

Jon Kabat-Zinn szerint a betegségek kezelése helyett az egészségmegőrzésnek kell az első helyre kerülnie, az orvosoknak és az orvostanhallgatóknak pedig meg kell tanulniuk a tudatos (mindfulness) orvoslást és a szenvedő emberekkel való tudatos kommunikációt. A professzor elmondja: mindenki számára alapvető fontosságú, hogy az életét tudatosan élje, megértse és bizonyos fokig befolyásolni tudja a teste működését, és megértse mások reakcióit is. A gyógyítást végzők számára azonban ez még inkább fontos, csak saját maguk megismerése révén válnak képessé empátiával közelíteni pácienseikhez.

Az MBSR-programot és annak módosított változatát, az MBCT-t (Mindfulness Based Cognitive Training) olyan neves egyetemeken is kutatják, mint pl. Oxford, Cambridge vagy Toronto-i Egyetem. Kabat-Zinn májusban a Harvard Orvosi Karán a „Meditáció és Pszichoterápia” konferencián a Dalai Lámával együtt tartott előadást. Igazgatósági tagja a „Mind & Life Institute” nevű intézetnek, mely a Dalai Láma és nyugati tudósok közti párbeszédet koordinálja.

„Dr. Jon Kabat-Zinn fő érdeme, hogy sikerült a meditáció és az éber, tudatos figyelem gyakorlását tudományos körökben is elfogadtatnia és beilleszteni a modern nyugati egészségügy klinikai gyakorlatába.” – mondta *Fazekas Gábor*, a látogatás szervezője, aki társaival együtt Magyarországon elsőként indított ingyenes MBSR stresszcsökkentő tanfolyamokat a Rákliga szervezésében daganatos betegek részére az Országos Onkológiai Intézetben. A napokban az Ursus Libris kiadó gondozásában magyarul is megjelent Kabat-Zinn egy nagy sikerű könyve: *Bárhová mész, ott vagy – éberségmeditáció a mindennapi életben* címmel.

Az MBSR-program stresszcsökkentő csoportfoglalkozás és rendszeres otthoni gyakorlás (napi 45 perc), amely egészséges és betegségben szenvedő emberek számára egyaránt ajánlott. Az MBSR nem célzott terápia, azaz nem valamilyen konkrét betegség gyógyítását célzó program, hanem kiegészíti a konvencionális terápiát. A résztvevők a program segítségével megtanulják jobban kezelni az életükben jelentkező stresszhatásokat.

A tanfolyam 8 hétig tart, és minden héten egy foglalkozás van. A csoportfoglalkozások egyenként 2-3 óráig tartanak, általában egy gyakorlattal kezdődnek, amelyet megbeszélés követ. A megbeszélés témája az adott gyakorlat, az előző foglalkozáson kiosztott házi feladat és egy, a házi feladathoz kapcsolódó téma. A megbeszélések célja az élmények megosztása, az esetleges nehézségek megbeszélése, illetve életünk aktuális eseményeinek tudatosítása. Mivel a program hatásossága a rendszeres csoportos és otthoni gyakorláson múlik, a házi feladatok mellé gyakorló CD-ket is kapnak a résztvevők.

A 8 hetes program során a résztvevők különböző évezredek hagyományokon alapuló egyszerű meditációs technikákat tanulnak meg és gyakorolnak:

- (1) fekvő helyzetben alkalmazott testtudatosság gyakorlat
- (2) könnyű és nagyon egyszerű jóga gyakorlatok
- (3) ülő meditáció (különböző meditációs objektumokkal, mint a légzés, testi érzetek, hangok, valamint gondolatok és érzelmek megfigyelése),
- (4) sétáló meditáció.