

Stresszkezelő tanfolyamok az Országos Onkológiai Intézetben



Daganatos betegek számára is jótékony hatású lehet az a nyolc alkalmas stressz csökkentő tanfolyam, melyet 2008 óta tartanak Országos Onkológiai Intézetben a Magyar Rákellenes Liga szervezésében. Az ún. MBSR módszer összeállítója, az amerikai Jon Kabat-Zinn professzor június végén nyílt előadásokat tart Magyarországon mind laikusoknak, mind a szakmának az éber, tudatos figyelmen alapuló meditáció stressz-, szorongás és fájdalomcsillapító hatásáról.

A stressz kezelésére tanulhatnak új technikákat, máshogy viszonyulnak majd a stresszhelyzetekhez, akik részt vesznek az ún. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction: tudatos figyelmen alapuló stressz csökkentés) programon.

„A rákkezelés, illetve a betegséggel való szembesülés maga is egy nagy stresszforrás, az érintettek rengeteg változtatásra kényszerülnek az életvitelükben, sok nehéz helyzetet kell kezelniük a környezetükkel való kapcsolattartás során” - mondta el Fazekas Gábor, a módszer egyik hazai oktatója arra kérdésünkre, hogy vajon miért épp daganatos betegeknek tartanak ingyenes tréninget.

A 8 hetes tréning során hetente 2,5-3 órás foglalkozásokon vesznek részt a betegek, ahol egyszerű meditációs, illetve jógyakorlatokat végeznek. Ezzel érik el, hogy elméjük lecsendesedtebb, ellazultabb, tudatosabb állapotba kerüljön, egyúttal megnyugszanak - magyarázta Fazekas Gábor. A program gyakorlat-centrikus, a foglalkozások közötti időben „házi feladatokat” végeznek a résztvevők.

Az Országos Onkológiai Intézetben (OOI) 2008. óta 4 ingyenes tréninget tartottak a Magyar Rákellenes Liga szervezésében, melyeken általában 15-20 beteg vesz részt. A legközelebbi tréning 2009 szeptemberében indul, jelentkezni, illetve a feltételekről érdeklődni Bajor Beánál (rakasz@rakliga.hu), vagy Fazekas Gábornál (gfazek@gmail.com) lehet.

A Massachussetts-i Egyetem Orvosi Központján belül működő Stressz Csökkentő Klinikán már közel húszezren végezték el a tréninget; köztük rengeteg ápoló, orvos és pszichológus is. A Klinikát 1979-ben a MBSR program összeállítója, Jon Kabat-Zinn professzor alapította.

Jon Kabat-Zinn professzor június végén Magyarországon is tart nyilvános előadásokat a stresszcsökkentésről és a meditációról. Az egyetemi előadások ingyenesek és bárki által szabadon látogathatók.

- 2009. június 25. csütörtök 16:00 - Nyílt publikus előadás a Károli Gáspár Egyetemen (III. ker. Bécsi út 324.)
- 2009. június 26. péntek 10:00 - Nyílt szakmai előadás a Semmelweis Egyetem Klinikai Pszichológia Tanszékén (VIII. kerület, Tömő utca 25-29.)

Az Országos Onkológiai Intézetben zártkörű előadást tart a professzor az OOI szakemberei számára.

A program része egy workshop is: 2009. június 26 18:00 - június 28 délután - meditációs elvonulás jellegű MBSR workshop („Bevezetés a tudatos figyelem gyakorlásába”) - Csepel, Park Villa, Balatonfelvidéki Nemzeti Park Igazgatóságának konferenciaközpontja. Felvilágosítás szintén Fazekas Gábornál (gfazek@gmail.com).