

RECENZIOK

Cikkismertetés: Autogén tréning használata a magas kardiovaszkuláris kockázatú mentális zavarok esetén - Mire számíthatunk?

Article review: Autogenic Training in Mental Disorder - What Can We Expect?

Ismertető: [Kiss Edina](#)

Doi: [10.58701/mej.10560](https://doi.org/10.58701/mej.10560)

Ismertetett cikk: Breznoscakova D., Kovanicova M., Sedlakova E., Pallayova M. (2023) Autogenic Training in Mental Disorders: What Can We Expect? International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(5):4344, doi: [10.3390/ijerph20054344](https://doi.org/10.3390/ijerph20054344)

Kulcsszavak: autogén tréning; mentális zavarok; relaxációs terápia
Keywords: *autogenic training; mental disorders; relaxation therapy*

BEVEZETÉS

A mentális zavarok okozta teher egyre inkább növekszik világunkban, ami jelentős hatással van az emberek jóllétére világszerte. Miközben a hatékony kezelések és a szociális támogatás számos országban jelen van, hozzáférésük mégis korlátozott, nehezen elérhető. Az autogén tréning (AT) egy jól bevált önmegnyugtató, önlazító technika, amely az autoszuggesztióra (=önszuggeszció, önbefolyásolás) alapozva összpontosítja a figyelmet a pszichofiziológiai választ kiváltó testi érzékelésekre, például a melegedés vagy nehezedés érzésére a végtagokban. Az AT az autogén terápiás módszerek közé sorolható, amelyeknek alapja a homeosztatisz önszabályozás. Az egész folyamat megtanulása 16 hetet vesz igénybe, a pszichológus a 6 alapgyakorlat mind-egyikére két hetet szán, majd ezután szükség szerint a célformulák megtanulása zajlik. Az autogén tréning során a terape-

uta heti egy alkalommal találkozik a klienssel, majd az otthoni gyakorlás és a gyakorlás közbeni élmények naplózása segíti az AT teljes elsajátítását.

Az elmúlt két évtizedben egyre több AT tanulmány utal határozottan a relaxáció pszichofiziológiai hatásainak hasznosságára az alkalmazott orvostudományban, mindezek ellenére a mai napig csak korlátozott számú tanulmány érhető el az AT mentális zavarokban való alkalmazásáról és hatásairól. Ennek a cikknek a célja az, hogy áttekintést nyújtson az autogén tréning pszichofiziológiai, pszichopatológiai és klinikai vonatkozásairól a magas kardiovaszkuláris kockázatú mentális zavarokkal küzdő személyek vonatkozásában.

A keresés, értékelés, szintézis és elemzés módszerére támaszkodva jelen cikk szakirodalmi áttekintést kívánt nyújtani, amelynek alapját a PubMed elektronikus

adatbázisában a 2022 decemberéig angol nyelven megjelent cikkek adják.

A hivatalos szakirodalmi kutatás alapján 29 publikált tanulmányt – köztük 7 metaanalízis/szisztematikus áttekintés került azonosításra, amelyek az autogén tréning mentális zavarokra gyakorolt hatásait vizsgálták.

EREDMÉNYEK

Kardiovaszkuláris diszfunkció a mentális zavarokban

A vegetatív diszfunkciót számos mentális rendellenesség kapcsán megfigyelték: szkizofrénia, bipoláris zavar, depresszió, szorongásos zavar, obszesszív-kompulzív zavar (OCD), poszttraumás stressz zavar (PTSD), valamint szerhasználati zavarok – főként a dependenciák (függőségek) vonatkozásában. A mentális betegség és a kardiovaszkuláris diszfunkciók közötti összefüggést több kutató is vizsgálta, ezek közül kiemelhető Alvares és munkatársainak tanulmánya (2016), amelyben 140 publikált kutatás adatait vetették alá metaelemzésnek. Az eredmények alapján a vegetatív idegrendszer bizonyos fokú érintettsége a pszichiátriai csoport vonatkozásában magasabb volt, mint a kontrollcsoport esetében. A tanulmány felhívja a figyelmet arra, hogy a mentális zavarral diagnosztizált egyének a szív-érrendszeri megbetegedések fokozott kockázatának lehetnek kitéve, erre vonatkozóan komplex kezelési terv kidolgozását látják szükségesnek.

Az autogén tréning segíthet csökkenteni a kardiovaszkuláris kockázati tényezőt a technika célzott, preventív jellegű elsajátítása és rendszeres gyakorlása révén.

Az autogén tréning pszichofiziológiája

Az AT önindukált relaxációs terápia, amelynek az önszuggesztió az alapja.

Az autoszuggesztió a terápia pszichofiziológiai formája, amelyet a beteg önmaga végezhet a passzív koncentráció, valamint a mentális és fiziológiai ingerek bizonyos, előre meghatározott kombinációinak segítségével. A folyamat alatt pszichotonikus áthangolódás történik – az izmok tónusának megváltoztatásával a pszichés tónus is megváltozik. Az AT három fő pszichofiziológiai alapelven nyugszik:

- a bőrreflexek és a proprioceptív afférens stimuláció csökkentése, vagyis a fizikai elhatárolódás a környezettől: a bőrreflexek és a tartás-egyensúly megtartásához szükséges ingerekkel kapcsolatos érzékenység, figyelem csökkentése,
- mentális repetitív tevékenység, vagyis a verbális formula ismétlése,
- a passzív koncentráció, vagyis a teljes, erőfeszítés nélküli mentális elmélyülés a feladatban.

Az autogén tréning hatása a vegetatív idegrendszerre

Az AT során megfigyelhető pszichofiziológiai változások egyike a lassú légzés feletti kontroll megszerzése. Ennek jelentősége a légzéssel összefüggő szinusz aritmia esetében jelentős, ugyanis ebben a körképben a szívfrekvencia a beléggzéssel növekszik, a kiléggzéssel csökken. A lassuló légzésszám – az elnyújtott kiléggzésekkel – a nervus vaguson keresztül hatást fejt ki a szinuszcsomóra, amely a szívfrekvencia lassulását okozza. Összességében az AT segítségével a betegek képessé válhatnak a fent említett aritmiás tünetek redukciójára.

Az autogén tréning hatása a központi idegrendszerre

Az EEG vizsgálatokra támaszkodó tanulmányok eredményei rávilágítanak az alacsonyabb frekvenciájú alfa-hullámok globális növekedésére (a fokozott belső figyelem jelzése), valamint a tétha-hul-

lámok lokális csökkenésére (a fejlett meditatív állapot jelzése). Park és Park eredményei (2012) alapján bizonyos személyiségvonások, mint az ártalomkerülés, az újdonságkeresés, a kitartás, az önirányítottság és az öntranszcendencia, pozitívan korrelálnak az EEG alfa-hullámainak változásával a lassabb ütemű légzés során.

A mentális zavarok és a kardiovaszkuláris szövődmények gyakori együttjárása rávilágít ezek diagnosztizálásának és kezelésének a szükségességére. Az autogén tréning segíthet csökkenteni a kardiovaszkuláris kockázati tényezőt a technika célzott, preventív jellegű elsajátítása és rendszeres gyakorlása révén.

Mindez a jelenleg is leterhelt egészségügyi rendszerben kevesebb anyagi és humánerőforrás ráfordítással kivitelezhető lenne, mint a kardiovaszkuláris megbetegedések rendszeres gondozása.

TANULSÁGOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

A tanulmány rávilágít a mentális zavarok és a kardiovaszkuláris szövődmények gyakori együttjárására, illetve ezek diagnosztizálásának és kezelésének szükségességére. Az autogén tréningnek klinikai jelentősége lehet a vegetatív funkciók javításában, ezáltal a kardiovaszkuláris szövődmények előrehaladásának szabályozásában, szövődmények megelőzése, lassítása, késleltetése vagy visszafordítása révén. Az AT során a személyek képessé válnak a lassú légzés feletti kontroll megszerzésére, ezáltal az aritmiás tünetek redukciójára. Ha a megközelítés sikeres lenne, akkor kevesebb szomatikus kezelésre szoruló beteg lenne a mentális zavarokban érintettek körében, illetve a kardiovaszkuláris szövődmények is alacsonyabbak lehetnének. Mindez a napjainkban leterhelt egészségügyi rendszer szempontjából mind anyagi, mind humánerőforrás vonatkozásában kisebb megterhelést jelentene.

HIVATKOZÁSOK

Alvares, G. A., Quintana, D. S., Hickie, I.B., Guastella, A. J. (2016) Autonomic nervous system dysfunction in psychiatric disorders and the impact of psychotropic medications: A systematic review and meta-analysis. *J. Psychiatry Neurosci.*, 41(2), 89–104.

Park, Y. J., Park, Y. B. (2012) Clinical utility of paced breathing as a concentration meditation practice. *Complement. Ther. Med.*, 20(6), 393–399.

INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

Kiss Edina

Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegyei Oktatókórház Nagykállói Sántha Kálmán Tagkórház, Nagykálló
kiss.edina94@gmail.com

CIKKINFORMÁCIÓK

Beküldve: 2023. 03. 29.

Elfogadva: 2023. 04.25.

Megjelentetve: 2023. 06. 09.

Copyright © 2023 Kiss Edina. Kiadó: Magyar Népegészségügy Megújításáért Egyesület. Ez egy nyílt hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-4.0 licenstszerződés alapján.