

hvg extra

Család TŰNETŐ TŰNETEK
Pszichoszomatikus gyerekkor

Karrier AZ ELLENSÉG MÁSHOL VAN
Munkahelyi testi-lelki egyensúly

Ára: 1090 Ft

Pszichológia

ÖNISMERET | PÁRKAPCSOLAT | CSALÁD | KARRIER

2021/3.



TESTI ÉS LELKI EGÉSZSÉG

BUDA LÁSZLÓ: „A betegség arról is szól, hogy mit rejtünk el önmagunk elől”

Test és lélek **MINDEN FEJBEN DŐL EL?** A szomatizáció rejtélye

TÉNYLEG FÁJ VALAMI Az önsegítés határai **PÁRKAPCSOLATI IMMUNERŐSÍTÉS**

Reziliens család **LELKI EGÉSZSÉG ÉS ÉTREND**



Elegance is an attitude

Kate Winslet
Kate Winslet

LONGINES



La Grande Classique
de Longines

Pszichológia

FŐSZERKESZTŐ: Szörnyi Krisztina
SZERKESZTŐ: Sindelyes Dóra
OLVASÓSZERKESZTŐ: Pető András
KIADÓI MUNKATÁRS: Csináló JánosA KIADVÁNY ELKÉSZÍTÉSÉBEN
KÖZREMŰKÖDTEK: Balázs Zsuzsa, Balla István,
Beke Szilvia, Belső Nóra, Büky Dorottya, Czeglédi
Fanni, Dragomán György, Feldmár András, Felek
Mihály, Filep Orsolya, Füredi Krisztián, Gerevich
József, Gócza Anita, Harmat László, Horváth Szilvia,
Kapitány-Fövény Máté, Kenyeres András, Kőváry
Zoltán, Lajos Andrea, Megyeri Zsuzsanna, Meleg
Sándor, Mihalec Gábor, Nagy Henriett, Nógrádi
Csilla, Orosz Katalin, Pálincás-Panyi Anna, Sallay
Éva, Sebők Györgyi, Szabó-Bartha Anett, Szabó
T. Anna, Szakács Anna, Szakács Hanna, Szalai
Tamás Dömötör, Szládovics Levente, Szondy Máté,
Szvetelszky Zsuzsanna, Tanács Eszter, Tomka EszterLAYOUT, NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS,
BORÍTÓTERV: Németh Imre
FOTÓK: Shutterstock
ILLUSZTRÁCIÓK: Dusik Móni,
Kreif Zsuzsi, Pásti NóraHIRDETÉSFELVÉTEL: Tasnádi Rózsa
értékesítési csoportvezető
1037 Budapest, Montevideo u. 14.
Telefon: 06 1 436 2020, 06 1 436 2000
Fax: 06 1 436 2089
E-mail: hirdet@hvg.huLAPTERJESZTÉS: Szauer Tamás
E-mail: ugyfelszolgalat@hvg.hu
Megrendelhető és előfizethető a kiadónál:
bolt.hvg.hu/pszichologia
1037 Budapest, Montevideo u. 14.
Előfizetési díj egy évre: 4360 Ft
Megvásárolható a hírlapárusoknál.Online: hvg.hu/pszichologiamagazin
hvgextrapszichologiamagazinNYOMDA: Ipress Center Central Europe Zrt.,
Vác, Nadas utca 8.
FELELŐS VEZETŐ: Vágó Attila vezérigazgató
www.ipresscenter.hu

A kiadvány készült: 2021. szeptember



hvg A kiadó a lap bármely részének másolásával, terjesztésével, a benne megjelent adatok elektronikus tárolásával és feldolgozásával kapcsolatos minden jogot fenntart. A HVG Extra Pszichológia kiadványban megjelent minden szerzői mű (cikk, fotó, táblázat, grafika) csak a kiadó előzetes írásbeli vagy elektronikus dokumentumba foglalt engedélyével tehető hozzáférhetővé, illetve másolható a nyilvánosság számára a sajtóban. Ez a nyilatkozat a szerzői jogokról szóló 1999. évi LXXVI. törvény 36. § (2) bekezdésében foglaltak szerinti tiltó nyilatkozatnak minősül.

Beköszönő

Bár mindannyian ismerjük a mondást: ép testben ép lélek, a hétköznapokban alig foglalkozunk testi és lelki egészségünk harmóniájával. A legtöbbször csak akkor, ha testünk enyhébb tünetekkel vagy súlyosabb betegségekkel már egyértelműen jelez, hogy valami nincs rendben, megbomlott az egyensúly. Míg egyesek igyekeznek mihamarabb orvosolni a tüneteket, mások meg mindenáron lelki okokat kutatnak a rosszullet mögött, valójában mindkettő tévút, és a megoldásra – mint mindig – a kettő között valahol félúton lelhetünk. Testünk és lelkünk egészsége szoros összefüggésben, kölcsönhatással van egymással – ahogy számos, a lapban idézett kutatás mutatja. Leleki jóllétünk például jótékony hatással van az immunrendszerünkre, míg negatív gondolataink, rossz lelkiállapotunk akár szerveink működését is rossz irányban befolyásolhatják. Ráadásul környezetünk, társas kapcsolataink minősége komoly szerepet játszik abban, valóban jól tudjuk-e érezni magunkat a bőrünkben, vagy szorongással kell-e titokban megküzdenuünk. Szakértőink egyöntetűen egyetértenek abban, hogy nagyon is káros a beteget okolni a betegségéért, ám az is egyértelmű, hogy nemcsak betegként, hanem egészségesen is mi magunk tehetünk a legtöbbet azért, hogy fizikai és pszichés tüneteink jelentését megértsük és feltárjuk, és így ellenállóbban és rugalmasabban állhassunk mindennapi kihívásaink elé.

Szörnyi Krisztina
főszerkesztő

Trend

- 4 Hírek**
Tudományos érdekességek röviden
- 8 „A betegség arról is szól, hogy mit rejtünk el önmagunk elől”**
Interjú Buda László pszichiáterrel
- 12 Minden fejben dől el?**
Test és lélek

Önismeret

- 16 Tényleg fáj valami**
A szomatizáció rejtélye
- 20 Több mint koktélozás**
Az önségítés határai
- 22 Kis onkopszichológia**
A rák diagnózisa után
- 24 Élmény a testünk**
Bevezetés a pszichoszomatikába
- 28 Beavatás egy új tudatállapotba**
Az autogén tréning

Párkapcsolat

- 32 Együtt küzdők**
Párkapcsolati immunerősítés
- 36 Jókor, jó helyen**
Elmondjam-e, hogy mentális zavarral élek?
- 38 Ingerek nyomában**
Párkapcsolatunk és a testünk

- 42 Kerülő utak egymáshoz**
A párkapcsolat nagy próbatétele
- 44 Önbeteljesítő jóslatok az ágyban**
Szexuális zavarok
- 46 Öngyógyító álmok és víz**
Szabó T. Anna és Dragomán György

Család

- 48 Az elég jó már nagyon jó**
Reziliens család
- 52 Tünetelő tünetek**
Pszichoszomatikus gyerekkor
- 54 Több mint egy tányér húsleves**
Gyógyít a család
- 57 Félelmetes mese, amelyik jól végződik**
A depressziós gyerekek

Karrier

- 60 Tragédia? Ugyan, egy új karrier!**
Három rendkívüli újrakezdő portréja
- 66 Az ellenség máshol van**
Munkahelyi testi-lelki egyensúly
- 68 Önmagunk és a másik értékessége**
Asszertivitás és pszichoszomatikus egészség

SZAKÉRTŐINK

Belső Nóra pszichiáter **Büky Dorottya** tanácsadó, a Feldmár Intézet munkatársa **Feldmár András** pszichoterapeuta **Felek Mihály** dietetikus **Filep Orsolya** pszichológus **Füredi Krisztián** szexuálpszichológus **Gerevich József** pszichiáter, egyetemi tanár **Harmat László** pszichológus **Kapitány-Fövény Máté** pszichológus, egyetemi adjunktus **Kenyeres András** business coach, tréner **Kőváry Zoltán** pszichológus, egyetemi docens **Léder László** pszichológus **Megyeri Zsuzsanna** pszichológus **Meleg Sándor** dietetikus **Mihalec Gábor** párterapeuta **Nagy Henriett** pszichológus, egyetemi adjunktus **Nógrádi Csilla** pszichológus **Orosz Katalin** pszichológus **Pálinkás-Panyi Anna** pszichológus **Szabó-Bartha Anett** pszichológus, egyetemi adjunktus **Szakács Anna** pszichológus **Szakács Hanna** pszichológus **Szondy Máté** pszichológus **Szvetelszky Zsuzsanna** szociálpszichológus



Tudomány

70 „Sok betegnél egyetlenegy beszélgetés is drasztikus javulást jelent.”

Interjú Kéri Szabolcs pszichiáterrel

74 Érzelmi folyamatok komplex szövevénye

Reakciónk a világvárványra

76 Virtuális realitás a gyógyításban

Szemben az ellenséggel

80 A mikrobiom szerepe

Nem vagyunk egyedül

82 Fátyol és zabolátlan lovak

A függőség mint öngyógyítás

84 Csodák és placebók

Lelki egészség és étrend

Szubjektív

88 Film

3 film az öngyógyítás tévútjairól

90 A nagy szabadon bocsátás

Szomatizáló Nietzsche

92 Csak nyugtassanak meg

Egy hipochonder vallomása

94 A varázshegy és más terápiák

Öngyógyítás a művészetben

Objektív

96 A saját hangszer

Énekeljünk az egészségünkért!

KIEMELT SZERZŐINK



Belső Nóra
pszichiáter



Feldmár András
pszichoterapeuta



Kapitány-Fővény Máté
pszichológus,
egyetemi adjunktus



Nagy Henriett
pszichológus,
egyetemi adjunktus



Nógrádi Csilla
pszichológus



Szél Dávid
pszichológus

TUDOMÁNYOS ÉRDEKESSEGEK RÖVIDEN

SZERZŐ PÁLINKÁS-PANYI ANNA

A jókedvhez a hasunkon át vezet az út



A hangulatunk látja előnyét vagy kárát annak, mi kerül a tányérunkra, és a helyes menü idővel még változik is – derült ki az amerikai Binghamtoni Egyetemen végzett kutatás eredményeiből. A 30 év alatti fiatalok esetében a rendszeres húsfogyasztás és a testedzés állt egyenes összefüggésben a jó hangulattal (az agyi ingerületátvivő anyagok révén), a mérleg minimum heti három alkalomnál billent át pozitív irányba mindkét tényező esetén. Hangulatjavítás szempontjából 30 fölött ugyanakkor az antioxidánsok veszik át a főszerepet a tányérunkon (az életkorral párhuzamosan növekvő antioxidáns-szükségletünk miatt), illetve hangsúlyossá válik a kékretlen szimpatikus idegrendszeri aktivitást kiváltó falatok és kortyok mellőzése. Ezek olyan, magas glikémiás indexű ételek és italok, amelyek hirtelen megemelik a vércukrot, és ezzel stresszválaszt aktiválnak a szervezetünkben (például a cukros ételek és italok, a fehér lisztből készült élelmiszerek). A *Nutritional Neuroscience* hasábjain publikált kutatás kockázati listájára felkerült a kávé és a reggeli étkezés kihagyása is, ezek szintén a test stresszválaszát ingerlik, kihatva a hangulatunkra.

AJÁNLO

FILM

ELTÖRÖLNI FRANKOT



A Velencei Nemzetközi Filmfesztiválon mutatkozott be Fabricius Gábor első filmje, az **Eltörölni Frankot**. A történet 1983-ba visz vissza, a vasfüggöny mögé. Frank egy underground zenekar frontembere, aki nem tud beilleszkedni a szocializmus orwelli csendjébe. Pszichiátriára kerül, ahol a rendszer az ellenségeit titokban próbálja elhallgattatni. Egyszerre láthatóvá válik a megfoghatatlan paranoia és elnyomás, amibe Frank beleszületett. A hatalom jelenléte, a háború lehetősége, a főszereplő magára hagyatottsága, kiszolgáltatottsága, majdani lázadása minden pillanatban súlyosan érzékelhető. Rendhagyó módon a film, amely az elhallgatott és eltörölt történeteknek állít dokumentarista hűséggel emléket, fekete-fehér és színes verzióban is látható lesz a mozikban.

Bemutató: 2021. október 7.
Forgalmazza: Mozinét Kft.

KARRIER

ONLINE ÁLLÁSBÖRZE A HVG-TŐL

2021. október 5-7. között teljes biztonságban rálelhetsz álmaid állására - így akár három nap alatt megváltoztathatod az életed. Börzénken ezúttal a virtuális térben találkozhat a munkaadókkal, közvetlenül „átnyújthatod” az önéletrajzod, és néhány óra alatt akár rá is találhatsz új munkádra. Mindezt biztonságosan, kényelmesen teheted meg - akár otthonról - a HVG Online Állásbörzén. További részletek, regisztráció: allasborze.hvg.hu

PSZICHOLÓGIA

A horrorfilm mint védőfaktor



Egy nyugdíjas professzor megengedheti magának azt a luxust, hogy olyan témába ássa bele magát, ami igazán lázba hozza. Így indokolta részvételét John Johnson, a Penn State Egyetem nyugdíjas professzora abban a kutatásban, amelyben a Covid-időszak átvészelését állították párhuzamba a háborzongató, zombis horrorfilmek imádatával. Hipotézisük szerint az apokaliptikus történetek rendszeres fogyasztóit nagyobb felkészültséggel érte a mindenki számára váratlan pandémiás időszak, mint azokat az embereket, akik korábban nem néztek ilyen filmeket. Eredményeik alátámasztották a várakozásukat: a horrorfilmek nézése valóban egyfajta védőfaktorként, felkészülésként hatott a világjárvány okozta kihívásokkal szemben, növelve az egyének rezilienciáját, mégpedig a történetek ismerőségén keresztül. Általánosságban véve, legyen szó könyvről, filmről vagy bármilyen előadásról, a történetek nemcsak szórakoztatnak, de felkészítenek bennünket az életre - vontta le a kutatás egyik legfontosabb tanulságát Johnson professzor a *Personality and Individual Differences* 2021-es számában.

Jó kilátással a tengerre



A Michigani Állami Egyetem kutatói minden kétséget eloszlattak afelől, hogy egy tengerparti otthon stresszcsökkentő hatású a lakójára. A *Health & Place* című lapban közölt tanulmányban elsőként mutattak ki statisztikailag megragadható összefüggést az egészség és a vízközelség között. A kutatás helyszínéül Új-Zéland fővárosa, Wellington szolgált, amit a Tasman-tenger és a Csendes-óceán is körülölel. Különböző topográfiai adatokat vetettek össze egy reprezentatív adatgyűjtés egészségre vonatkozó válaszaival, majd kiküszöbölték a vagyont, nem, életkor és egyéb befolyásoló tényezők hatását, és megvizsgálták a kapott eredményeket. A tengerparti kilátás, a rálátás a vízre egyértelműen összefüggött a mentális jóléttel, az alacsonyabb stressz-szinttel, akár milyen zöld környezettel vetették össze. A kutatók a mentális egészség újabb protektív faktorát azonosítva üdvözlőnének olyan egészségpolitikai kezdeményezést, amely elérhető és megfizethető tengerparti otthonok tervezését szorgalmazná.



Fejleszthető játékosság



A játékosság nem kőbe vésett tulajdonság, hanem egyszerű gyakorlatokkal fejleszthető, következésképpen az étellel való elégedettségünk is növekedhet általa – állítják a tavaly nyáron az *Applied Psychology: Health and Well-Being* című lapban közzétett vizsgálat készítői. A németországi Luther Márton Tudományegyetem zászlaja alatt futott kísérletben az alanyoknak egyszerű, a pozitív pszichológia irányelvein alapuló feladatokat kellett végezniük. Például a nap végén le kellett írniuk három olyan helyzetet, amikor játékosnak érezték magukat aznap, részletezniük kellett az ezzel kapcsolatos élményeiket, vagy szokatlan helyzetben kellett játékoságot fantáziálniuk, amit szintén írásba kellett foglalniuk. A kontrollcsoport pedig a kutatásra nézve irreleváns feladatot végzett. A hétnapos kísérletben 533 önkéntes vett részt, akiket személyiség-kérdőívek kitöltésére is megkértek a vizsgálati szakaszt megelőző, és azt követő hetekben. A kutatók várakozásainak megfelelően a feladatok hatására nőtt a tudatos odafigyelés a játékos beállítottságra, ami több pozitív érzést, így összességében az étellel való nagyobb elégedettséget eredményezett a kísérleti személyeknél.

Több baj van a fiatal fejekben



Jelentősen nőtt a hangulatzavarok tüneteinek előfordulása a kamaszok és a 25 év alatti fiatal felnőttek körében az utóbbi évtizedben – derült ki az Amerikai Pszichológiai Társaság által közzétett kutatásból. A San Diego-i Állami Egyetemhez köthető vizsgálatban mentális egészséget körüljáró nagyszabású nemzeti adatgyűjtésből dolgoztak a kutatók. 600 ezer kamasz és fiatal felnőtt válaszait elemezték a 2005 és 2017 közötti időszakból. A fiatalok beszámolóiban 12 év leforgása alatt 52–71 százalékkal nőtt a pszichés megbetegedésekre utaló tünetek előfordulása, például depresszió vagy öngyilkossági készletések. Így 2017-re a válaszadók 10–13 százaléka számolt be arról, hogy érintette valamilyen súlyos pszichológiai probléma a megelőző egy hónapban – és hol volt még akkor a koronavírus-járvány nyomasztó hatása? A fiataloknál mutatkozó aggasztó eltolódás a mentális problémák irányába nem jelentkezett más korosztályoknál, sőt 65 év felett inkább enyhe csökkenésre lettek figyelmesek a kutatók. A *Journal of Abnormal Psychology* szaklapban publikált tanulmányban a jelenség mögött feltételezett okokról is írnak, rámutatva az elektronikus kapcsolattartási formák terjedésének, a digitális média, a sorvadó személyes interakciók és az alváshiány káros hatásaira az identitáskeresés szakaszában lévő korosztályoknál.



Előfizetési akció

Fizess elő egy évre a **Pszichológia** magazinra,
és most megkapod **Az alkotás rutinja**
című könyvet is.



Megrendelés:  bolt.hvg.hu/pszichologia

Az éves előfizetés ára: **4360 Ft + 300 Ft** postaköltség.



CSATLAKOZZ
ONLINE CSATORNÁINKHOZ!

hvg extra

Pszichológia
MAGAZIN



INTERJÚ BUDA LÁSZLÓ PSZICHIÁTERREL

„A betegség arról is szól, hogy mit rejtünk el önmagunk elől”

SZERZŐ: **CZEGLÉDI FANNI**

A SzomatoDráma módszer megalkotója szerint bár jóval többek vagyunk a testünknel, mégis a legközelebbi hozzátartozónkként lenne érdemes rá tekintenünk.

A pszichoterapeutát elidegenedésről, a testünkkel történő szeretetteli együttműködésről és az elvárásoktól való felszabadulásról is kérdeztük.