

## RECENZÍÓK

# 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 homeosztatisztikus önszabályozás. Az egész folyamat megtanulása 16 hetet vesz igénybe, a pszichológus a 6 alapgyakorlat mindegyikére 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 belégzéssel növekszik, a kilégzéssel csökken. A lassuló légzésszám – az elnyújtott kilégzésekkel – 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](mailto: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.