

K&H prémium megtakarítási számla

Már itthon is használják virtuális valóságot a fobiák kezelésében

Illyés András | 2010. 12. 13., 20:53 | 1 komment

CÍMKÉK: dr. Simon Lajos, Takács Barnabás, orvostudomány, pszichoterápia, relaxáció, stressz, stresszoldás, szorongás, virtuális valóság, viselkedésterápia, magyar kutatók, fobiák, kognitív terápia, Dél-Kalifornia Egyetem, Semmelweis Egyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika

MEGOSZTÁS: ... még több +

A virtuális valóság alkalmazásai futurisztikusnak tűnhetnek, de több közülük már Magyarországon is elérhető. A közlekedési fobiák és a stressz kezelésében egyaránt bevált módszert az üzleti életben is alkalmazzák: ha valaki nem érzi magát eléggé magabiztosnak egy prezentáció megtartásához, előadói képességeit a virtuális térben fejlesztheti tovább.



Képünk illusztráció

KORÁBBAN

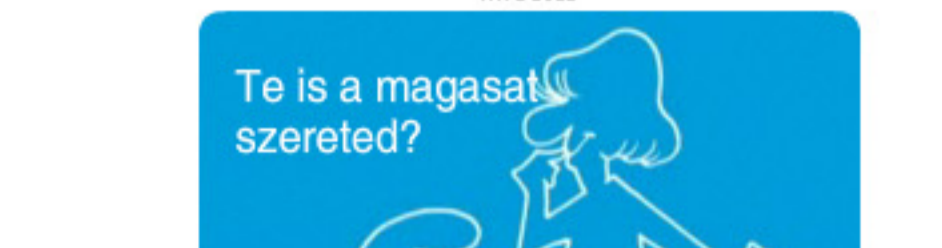
- Lábak közé mászó madárpókkal vizsgálták a félelmi reakciót
Elkészült az eddigi legintelligensebb robot - videó
Az elkalandozó gondolatok boldogtalansághoz vezetnek
Le akar szokni? Változtasson a környezetén!

Keresés

dr. Simon Lajos OK. KERESD!

Angelina egy harminc év körüli, csinos, sportos alkatú nő, fekete, rövid hajjal és intelligens arccal. Teljesen olyan, mint egy valódi terapeuta, ő azonban csak a képernyőn létezik. Az egyetemi labor PC-je mellett egy mikrofon és egy videokamera van elhelyezve, ami rögzíti a beszélgetés hangját és gesztusait. A jelek a számítógépbe érkeznek, így a virtuális terapeuta csak akkor szólal meg, ha interjúalanya abbahagyta a beszédet. Két kérdés között empatikusan figyel, néha pedig bólint egyet.

"Mik azok a dolgok, amiket a legkevésbé szeretnsz magadban?" - kérdezi. A vizsgálat résztvevője - egy fiatal egyetemista lány - rövid gondolkodás után válaszol. "Gyűlölöm, hogy a legtöbbször képtelen vagyok megszólalni, amikor társaságba megyek. Egyszerűen csak csendben vagyok, a körülöttem lévők azonban barátságatlannak tartanak emiatt. Holott ez nem azt jelenti, hanem egyszerűen csak gátlásaim vannak." A virtuális pszichológus újabb kérdést tesz fel: "Mitől félsz a leginkább?"



Te is a magasat szereted?

A Dél-Kaliforniai Egyetem kutatói már többféle szituációban is kipróbálták a virtuális terapeutát, hogy kiderítsék, segítheti-e valamilyen pszichológus munkáját. Angelina képes volt arra, hogy kiváltás a résztvevőkből azt, ami a terápiás folyamat talán legfontosabb kezdeti lépése: az alanyok hajlandók voltak feltárulkozni a valóságban nem is létező pszichológus előtt.



A kísérletet valódi, hús-vér pszichológusokkal is megismételték.

A szakemberek ekkor videointerjúk formájában kérdezték ki az alanyokat, majd ugyanezt Angelina is megtette. Ekkor még érdekesebb eredményt kaptak: a társas helyzetekben erősen szorongó személyek meglepő módon többet elmondtak magukról a virtuális terapeutának, mint az élő embereknek - írja a New York Times cikke.

Hazai terápia metró- és repülősfóbia ellen

Bár egy Angelinához hasonló terapeutához itthon még nem fordulhatunk segítségért, a virtuális terápiák és tréningek hazánkban sem ismeretlenek. Ezeket egyaránt alkalmazzák az üzleti életben (bővebben lásd keretes anyagunkat), továbbá orvosi céllal is, a közlekedési fobiák vagy a munkahelyi stressz kezelésére.

"A virtuális eszközök bevonásával végzett pszichoterápia mára itthon is a napi klinikai gyakorlat részévé vált. Jelenleg kétféle világot tudunk élethűen utánozni: a repülést és a metróval történő közlekedést. Ezekbe a helyzetekbe nehéz úgy belehelyezkedni, hogy egyszerűen csak becsukjuk a szemünket és elképzeljük a szituációt. Az imaginációs módszerekkel erre is van ugyan lehetőség, de így valamivel lassabban halad a terápia, mintha virtuális környezetben próbálkoznánk a közlésközléssel. Ezt szaknyelven deszenzitivizációnak nevezik: a páciens fokozatosan egyre közelebb kerül ahhoz a helyzethez, amely miatt a valóságban komoly szorongásai vannak" - mondta az [origo]-nak dr. Simon Lajos pszichiáter, a Semmelweis Egyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinikájának docense.

Aki egyáltalán nem repülőgéppel vagy metróval utazni, az a virtuális térben mindezt bármiféle kockázat nélkül megegetheti. A beteg - terapeutája vezetésével - először megközelíti azt a helyet, amelyről fél. "Ha valaki nagyon tart valamitől, akkor már az esemény helyszínének pusztá látványa is kiváltja nála a szorongásos tüneteket. Emiatt a repülés- vagy a metrófóbiánál is azzal kezdjük, hogy kísértelünk a virtuális repülőterre vagy a metrólejárathoz. A kétféle programban a Ferihegyi repteret és a Kossuth téri metrómegállót használjuk, így még inkább élethű a hatás" - mondta Simon.

A terápia lépcsőzetes, így a beteg először csak a helyszínnel ismerkedik. Ha a reptéri check-in pult vagy a mozgólépcső látványa már nem vált ki elviselhetetlen szorongást, akkor a páciens fokozatosan eljuthat a repülőgépig vagy a metróalagútba. "Svédországban ennél is tovább mentek: az ottani társadalombiztosító szerződést kötött a skandináv légitársasággal, ami lehetőséget nyújt rá, hogy az utolsó terápiai üléseket egy valódi repülőgépen tartsák meg. A pszichológus és páciense egy belföldi járaton próbálhatja ki a valóságban is, hogy eredményes volt-e a terápia" - mondta a szakember.

Relaxáció azonnali visszacsatolással

A Semmelweis Egyetem klinikáján egy relaxációs program is fut, amely szintén a virtuális valóságot használja a krónikus stressz csökkentésére. A fobiákkal ellentétben ezeket a gyakorlatokra teljesen egészséges emberek is jelentősebb mértékben használják. A rendszeresen ismételt relaxációs gyakorlatok pozitív visszacsatolásokkal segítik elő, hogy a belső feszültséget idővel magunk is egyre hatékonyabban tudjuk csökkenteni.

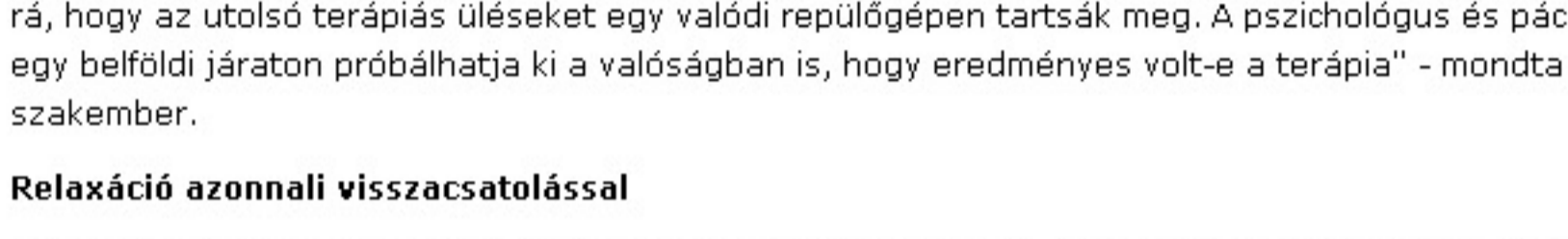
"Ez a fajta ellazulás kiválóan alkalmas például a munkahelyi stressz oldására. Olyankor érdemes vele próbálkozni, ha valaki folyamatosan túl van terhelve, és a körülmények nem teszik számára lehetővé, hogy hosszabb pihenést iktasson be a mindennapjaiba. Ezenkívül akkor szokták javasolni a pszichológusok, ha valaki a hagyományos relaxációs módszerekkel sem tudja megtenni, hogy miként lazuljon el. A virtuális környezet teljes biztonságot ad, ami igen hatékonyan segíti a relaxáció újratanulását" - mondta a pszichiáter.

A társadalombiztosítás egyelőre nem finanszírozza ezeket az eljárásokat, így a virtuális kezelések nagyjából ugyanannyiba kerülnek, mintha magánrendelőbe járnának pszichoterápiára. A tb rendszerébe mindez akkor kerülhetne bele, ha az ország csaknem összes pszichoterápiás klinikája rendelkezne egy virtuális valóság laboratóriummal.

Virtuális coaching Magyarországon

A klinikán használt virtuális környezetet a VirMed Kft. programozói dolgozták ki. Takács Barnabás és kollégái több új fejlesztést is végeztek azóta, így a módszert kiterjesztették például a gyermekek tanulási zavarainak kezelésére is. A figyelemzavaros körképekről és a diszlexiáról az utóbbi évek kutatásai alapján kiderült, hogy meglepő módon az egyensúlyérzékelés zavarával is összefüggnek. A virtuális környezetben végzett terápia ebben az esetben arra irányul, hogy javítsák a gyermekek egyensúlyérzékelését, amivel az eddigi kísérletek alapján a koncentrációképesség is jelentősen javítható. A Budai Gyermekkorházban már jelenleg is üzemel egy ilyen rendszer.

"A Dél-Kaliforniai Egyetemhez hasonlóan virtuális embereket is használhatnánk, a korábbi tapasztalataink azonban azt mutatják, hogy mindez túl sokba kerül ahhoz képest, amennyit nyújtani tud. A változatosság és a véletlenszerűség növelése érdekében inkább a gömbvideós módszerrel zajlanak a fejlesztések. Eredetileg mindezt orvosi célokra kezdtük használni, később azonban rájöttünk, hogy rengeteg egyéb alkalmazás is lehetséges. Ezek egyike lett az üzleti életben használt virtuális tréningtechnika, idegen szóval coaching" - mondta az [origo]-nak Takács.



Ennek során egészséges embereket készítenek fel rá, hogy stresszes szituációkban is magabiztosak tudjanak maradni. Az alanyoknak mutatott felvételeken ebben az esetben élő emberek láthatók, akiknek előadást kell tartaniuk. A programba szándékosan olyan témákat is beépítettek, ami megzavarja az előadót, és fokozza a stresszhelyzetet. Mindeközben mérjük a feszültség szintet és a teljesítményt, amivel megállapítható, hogy a frusztráló hatások mennyire billentik ki egyensúlyából a vizsgálati alanyt. Takács munkacsoportjának köszönhetően több mint tizenhat órányi, gömbkamerával előre felvett anyag áll a trénernek rendelkezésére.

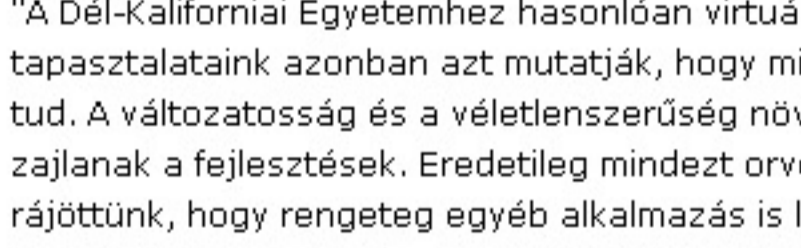
A tréningtechnika felhasználás ötletét az Értékrend Consulting vezetője, dr. Serényi János adta. "A program törzsanyaga az Értékrend trénerai által Magyarországon, illetve külföldön megtartott sok száz prezentáció tapasztalatából táplálkozik. Az ügyfelek nem csupán figyelik a prezentációt, hanem viselkedésükkel és barátságatlan közbekezdéseikkel alkalmanként zavart is keltenek. A coaching sikerét nagyjából az a biofeedback rendszer is, amivel a prezentáló stresszel való megküzdésének eredményességét mérjük" - mondta az [origo]-nak Serényi.

KOMMENTÁLJA ÖN IS!

Az [origo] legfrissebb hírei a főoldalon: kattintson ide!

MEGOSZTÁS: ... Ajánlom

[origo] címlapon »



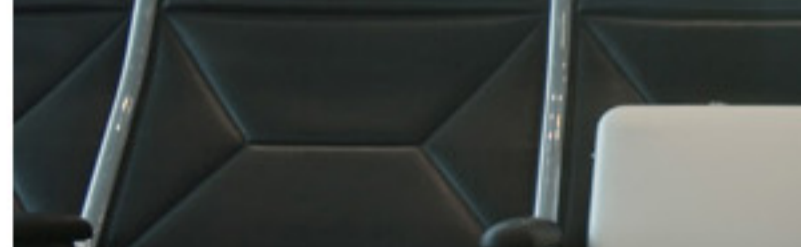
Virtuális valósággal a fobiák ellen

A virtuális valóság alkalmazása futurisztikusnak tűnhet, de már Magyarországon is elérhető. A közlekedési fobiák és a stressz kezelésében egyaránt bevált módszert az üzleti életben is alkalmazzák: ha valaki nem érzi magát eléggé magabiztosnak egy prezentáció megtartásához, előadói képességeit a virtuális térben fejlesztheti tovább.

- Magyarország legnagyobb barlangi tavait fedezték fel Tapolcán

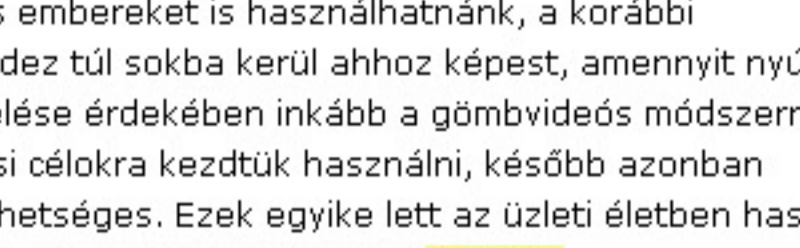
Tovább a hírcentrumba

Nagyvilág »



Polgárháború fenyeget

Támadásra készül katonák kerítették be az új



Nyugdíj

Kaptak még egy hónapot a pénztártagok Akik nem nyilatkoznak, márciustól kerülnek át az állami nyugdíjrendszerbe.

Megszavazták a nyugdíjtörvényt

Nagy többséggel elfogadta a parlament a nyugdíjrendszert átalakító törvényt. 58 képviselő nemmel voksolt, 43-an tartózkodtak.

- "Sokféle dolog nem lesz" - képviselők az új nyugdíjtörvényről

Itthon »

Nem várnak feltámadást az űs-MDF-esek

A JeSZ Jeszenszky szerint kudarcra van ítélve.

"Nem lesz mérsárszék" a közmeiódiában

Közös munkáltató lesz a köztvéteknél és a közrádiónál, de az új vezérigazgató szerint minden marad a régiben.

- Medián: A többség pártja a kormány vitatott intézkedéseit
Mobiltelefonokkal teli kamiont akartak kirabolni
Orvosára támadt egy részeg Zalaegerszegen
78 ezer forint lesz a minimálbér a közszférában

Gazdaság »



Kétszer mondott nemet a multiknak

Időjárás 2010. december 13. hétfő, Luca, Otlília Tatabánya -3°C / -8°C

Mai nap » Következő 14 nap »

Sport »



Szucsánszki bundát emleget

A svédek legyőzték a norvégokat, a magyaroknak így szerencsére is ez lesz a kézi-Eb-n.

- Manchester United-Arsenal 0-0 (élő)

Vad II életében a Juve-ManCity lesz a csúcs

A magyar bíró a két csapat sztárjai előtt tekintélyt akar szerezni a csütörtöki Európa Liga-meccsen.



Ronaldo-bomba, Messi-szólo, Trezeguet-sarkalás

Nézzé meg az elmúlt hét legszebb góljait, majd szavazzon a kedvencére!

- Elhunyt Rottenber Ferenc

Egy vagyont költött büntetésre a balhézó edző

Két hónapja tömegverekedés miatt félbeszakadt