

Onkopszichológiai Szakrendelés

Onkoradiológiai Osztályunkon, az orvosi kezelések mellett, fontosnak tartjuk a betegséggel, kezelésekkal járó lelki nehézségekkel való megküzdést, támogatjuk pácienseinket abban, hogy gyógyulási folyamatuk aktív részeseivé váljanak. Pszichoszociális szakembereink – klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, pszichológus, gyógytornász – készséggel állnak rendelkezésükre, egyéni és csoportos foglalkozásokkal, tanácsadással, preventív és rehabilitációs programokkal. Mindezek az Ön igényei szerint, előzetes időpont-egyeztetéssel a megadott elérhetőségeinken az Onkopszichológiai Szakrendelésen érhetők el.

Elérhetőségeink:

Ozvald Gabriella, *klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta*

06/30/257-9913 vagy 06/42/599-700/1474 mellék

Hanvay Eszter, *klinikai szakpszichológus*

06/70/330-3091 vagy 06/42/599-700/2049 mellék

Facsar Lilla, *klinikai szakpszichológus jelölt*

06/30/911-8235 vagy 06/42/599-700/1716 mellék

Radvánszki Ronett, *pszichológus*

06/42/599-700/2049 mellék

Pszichológiai szűrővizsgálat

A betegséggel való testi és lelki megküzdésnek fontos tényezője, hogyan viszonyulunk betegségünkhöz, hogyan látjuk a gyógyulásban betöltött szerepünket, milyen módon próbáljuk helyreállítani testi-lelki egyensúlyunkat. A pszichológus egyéni felmérés és kérdőívek segítségével képet kap az Ön aktuális pszichoszociális helyzetéről, melynek ismerete segíti az Ön komplex onkológiai kezelését. A vizsgálat szorongást és hangulati fekvést mérő kérdőívek kitöltéséből, rövid beszélgetésből és ezt követően egy visszajelzésből áll. A vizsgálatához előjegyzés szükséges, de minden új betegünk kezhez kapja a kérdőíveket.

Bejelentkezés: az elérhetőségek bármelyikén, beutaló nem szükséges.

Egyéni konzultáció, pszichoterápia

A pszichoterápia olyan gyógyító módszer, olyan beszélgetés, mely talán egyidős az emberiséggel. A daganattal küzdők testi betegsége gyakran olyan lelki terheket okoz, mellyel önerőből megküzdni nagyon nehéz. A fokozott lelki érzékenység, bűntudat, düh, szorongás, depresszió, pánik, halálfélelem, a szeretteink bizonytalansága olykor segítséget érdemel. A gyógyító munka során alkalmazott szemléletünk sokrétű, mindig a páciens igényeihez, szükségleteihez mérten alakítjuk. Dolgozunk kognitív- és viselkedésterápiával, integratív hipnoterápiás módszerrel, relaxációval, pszichodrárával.

Bejelentkezés: az elérhetőségek bármelyikén, beutaló nem szükséges.

Sugárterápiás kezelésre felkészítő tréning

Osztályunkon sugárterápiás kezelésre felkészítő tréning működik csoportos formában pszichológus vezetésével, orvos, sugárterápiás szakasszisztens és gyógytornász együttműködésével. A tréningen betegeink igényeihez mérten részletes felvilágosítást nyújtunk a sugárterápia hatásáról, a kezeléseket menetéről, a kezelésekkal járó egyéb teendőkről, esetleges mellékhatásokról. A tréning lehetőséget nyújt a kérdések tisztázására és a betegársakkal való találkozásra. Elsajátítunk egyszerű relaxációs technikákat, melyek sikerrel végezhetők a kezeléseket alatt, vagy bármely más feszült helyzetben. A tréningen résztvevők audiovizuális segédanyagot kapnak a végezhető gyógytornáról, továbbá relaxációs-szuggesztív kommunikációs hanganyag segíti az ellazulást és a kezelésekethez való értő odafordulást. A tréning három alkalmas.

Bejelentkezés: Facsar Lilla, *klinikai szakpszichológus jelölt,*

06/30/911-8235 vagy 06/42/599-700/1716 mellék

Virtuális Valósággal asszisztált pszichológiai segítség

A mentális distresszt csökkentő és a pozitív érzéseket erősítő beavatkozások kulcsfontosságúak az életminőség javításához. A Virtuális valóság (VR) alkalmazása hatékony eszköz a stressz csökkentésére, a relaxáció elősegítésére és az érzelmi állapot pozitív irányú befolyásolására.

Virtuális Valósággal asszisztált fóbiakezelés, szisztematikus deszenzitizálás

Bejelentkezés: Hanvay Eszter, *klinikai szakpszichológus*, Ozvald Gabriella *klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta*, Facsar Lilla, *klinikai szakpszichológus jelölt*
06/70/330-3091 vagy 06/42/599-700/2049/1474 mellék,

Virtuális Valósággal asszisztált relaxáció

Bejelentkezés: Hanvay Eszter, *klinikai szakpszichológus*, Ozvald Gabriella *klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta*, Facsar Lilla, *klinikai szakpszichológus jelölt*
06/70/330-3091 vagy 06/42/599-700/2049/1474 mellék

Virtuális Valósággal asszisztált Simonton tréning

Bejelentkezés: Hanvay Eszter, *klinikai szakpszichológus*, Ozvald Gabriella *klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta*, Facsar Lilla, *klinikai szakpszichológus jelölt*
06/70/330-3091 vagy 06/42/599-700/2049/1474 vagy 1716 mellék

Megismerés iskolája

Gondolataink, világlátásunk alapvetően határozzák meg érzelmi reakcióinkat és viselkedésünket. Nincs két ember, akik egyformán élnék és tapasztalnék meg ugyanazt az eseményt. A különböző lelki nehézségek esetén is ez történik, zavart szenved az információfeldolgozás, és így az események és történések torzult, félreértelmezett jelentést nyernek. Ennek következményeként alakulnak ki a különböző negatív érzelmi állapotok.

5 alkalmas „iskolánkon” pszichoterapeuta segít megismerni a kognitív pszichoterápia módszerét, hogy képessé váljon gondolatai, érzelmi állapotai szabályozására.

Bejelentkezés: Ozvald Gabriella, *klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta*
06/30/257-9913 vagy 06/42/599-700/1474 mellék

Tréning az elmének

Gyakori jelenség, akár már az onkológiai diagnózis közlésétől kezdve vagy a kezelése alatt, hogy nem emlékezünk pontosan dátumokra, feladatokra, részletekre, nevekre vagy arcokra. Olykor nehézséget jelent felidézni, hol parkoltuk le az autónkat vagy a mindennapi tevékenységünk lelassul, elvész a megszokott rendszer. Stratégiákat dolgozunk ki, hogy a memória és a koncentráció nehézségeivel megbirkózzunk, és valahogy a mindennapi élet már nem a régi.

Számtalan lelki és testi ok állhat a háttérben. Épp úgy, mint minden más egészségi kérdés ez sem tárható fel részletes vizsgálat nélkül. Az időben felismert és kezelt memóriaproblémákra lehetséges a megoldás! Személyes konzultáció kérhető, egyéni és csoportos tanácsadással.

Bejelentkezés: jelenleg szünetel

Relaxációs csoport

Osztályunkon kiscsoportos foglalkozások keretében indítunk relaxációs csoportokat. Ha Ön úgy gondolja, hogy vannak a szervezetében olyan felesleges túlfeszülések, amelyek elveszik az energiáját a gyógyulástól, akkor itt tanulhat relaxációs technikákat, amelyekkel csökkentheti ezeket. A relaxáció elsajátítása nem azt jelenti, hogy mindig minden belső feszültséget meg tud majd szüntetni – ez nem is lehetséges és nem is szükséges –, hanem azt, hogy jobban be tudja majd osztani az energiáit. Időnként nagy erővel szükséges küzdeni a gyógyulásért, máskor pihenni kell, kikapcsolódni, regenerálódni, tölteni.

Ez utóbbi is – mint oly sok más dolog – fejleszthető, tanulható. Sokan az életük során spontán módon kialakítják saját ellazulási technikáikat, míg mások kevésbé tudják, hogyan kell ezt elérni. Utóbbi esetben nyújthat segítséget Önnek relaxációs csoportunk, ahol útmutatót kap ahhoz, hogyan kell a rendszeres gyakorlások révén megtanulni az ellazulást.

A csoport célja, hogy a betegség következtében gyakran fellépő szorongásokkal, alvási nehézséggel, a fájdalom pszichés oldalával és szabályozásával kapcsolatban nyújtson gyakorlati segítséget a különböző relaxációs technikák elsajátításán keresztül pszichológus vezetésével. Mindez egyúttal lehetőséget biztosít a közösség támogató erejének a megtapasztalására a saját történeteink megosztásán keresztül.

Relaxáció II.

Csoportjainkon a relaxáció teljes, általunk használt repertoárját mutatjuk be és gyakoroljuk, hogy mindenki a saját magához illő ellazulási formát megtalálhassa. Foglalkozásainkon autogén tréning, mindfulness, irányított imagináció, légző gyakorlatok, mozgásmeditáció teljes tárháza próbálható ki.

Bejelentkezés: Hanvay Eszter, *klinikai szakpszichológus*, Ozvald Gabriella *klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta*

06/70/330-3091 vagy 06/42/599-700/2049/1474 mellék

MELLES-LEG

pszichoterápiás célzatú mozgásterápia emlő műtött daganatos betegeknek

A csoportos foglalkozáson onkológiai gyógytornász és klinikai szakpszichológus, továbbá orvos, sugárterápiás szakasszisztens segít megtalálni azokat a testi és lelki erőforrásokat, melyek az életöröm, önbizalom visszaszerzésében segítenek. Csoportos foglalkozásainkon a „tudás”, a megértés fontos szerepet kap, tornagyakorlatok elsajátításával és gyakorlásával megelőzhetővé válik a felső végtag mozgásbeszűkülése, a nyiroködéma kialakulása, továbbá elérhetővé válik a depresszió, a szorongás csökkenése, az énkép, testkép elfogadása.

Bejelentkezés: Ozvald Gabriella, *klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta*

06/30/257-9913 vagy 06/42/599-700/1474 mellék

Pszichodráma csoport daganatos betegeknek

A csoportok főként tünetmentes, daganattal élő embertársainknak szólnak. Ambuláns ellátás keretében. A foglalkozásokon a csoport összetartó közössége által mozgósítjuk a belső erőforrásokat az életünk egyensúlyba hozásához. Azoknak szól, akik kíváncsian kutatják a válságból kivezető utat, a nehézségekben rejlő kreatív fejlődési lehetőséget. Azoknak, akik fontos változásokat szeretnének véghezvinni emberi kapcsolataikban. Akik kíváncsian keresik önmaguk hitelesebb megélésének és képviselésének a mikéntjét. A követett pszichológiai módszer a klasszikus pszichodráma elemeire épül és ez egészül ki a body work gyakorlatokkal. A csoportos munkát egyéni interjú előzi meg.

Bejelentkezés: Hanvay Eszter, *klinikai szakpszichológus* 06/70/330-3091 vagy 06/42/599-700/2049

Biofeedback

A biofeedback (alternatív gyógymód) olyan módszert jelent, ami élettani működések tudatosítására irányul – mindenekelőtt olyan készülékekkel, amik információt szolgáltat az élettani rendszereknek a működéséről – az akaratlagos befolyásolás képességének megszerzése céljával.

Bejelentkezés: Ozvald Gabriella, *klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta*
06/30/257-9913 vagy 06/42/599-700/1474 mellék

Gyógyító képzelet tréning

A tréning a képzelet és a relaxáció kombinációja, spontán képzeletbeli képek felhasználásával saját gyógyító erő mozgósítása elérhető meg. A tíz alkalmas programunkon egy olyan lelki ösvényen indulunk el, melyen érintjük a relaxáció technikáját és el is sajátítjuk azt, a gyógyulási folyamat belső, képi megjelenítését, régi sérelmek, neheztelések leküzdését, lelki veszteségekkel való megküzdést, az egyéni életcélok meghatározását, belső erőforrásainak mozgósítását, és a testi fájdalom lelki összetevőit.

Tréningünk fókuszja a daganatos diagnózissal járó traumás élmények moderálása, trauma fókusz, mely érzelmkezelési technikák ismeretét és használatát mélyíti el a csoportra jelentkezőkkel.

Bejelentkezés: jelenleg szünetel

Lupák Éva, *klinikai szakpszichológus*, 06/20/803-5877 vagy 06/42/599-700/2049 mellék

Konzultáció az online térben

Előállhatnak olyan élethelyzetek, melyekben nincs lehetősége személyesen megjelenni Onkopszichológiai Szakrendelésünkön, viszont szüksége lenne pszichológiai konzultációra. Előfordulhat, hogy betegsége tényezői (pl. mozgásszervi panaszok; kezelések mellékhatásai), vagy az életében előállt változások (pl. utazás nehezítettsége) akadályozzák a szakrendelésre jutását. Ilyen esetekben lehetősége van igénybe vennie a telemedicinális ellátási rendszerünk

részeként működő online konzultációs lehetőséget. Az otthonában elérhető internetkapcsolatnak köszönhetően videó- és hanghívás formájában tud szakembereinkkel beszélni. Az online ülések keretei a személyes terápiais alkalmaknak megfelelőek.

Bejelentkezés: az elérhetőségek bármelyikén, beutaló nem szükséges.