

Hogyan segítsük a segítőt? – Érzelmi önszabályozó módszer a telefonos lelkielsősegély-szolgálatban

How to Help the Helper — Emotional Self-Regulation Tools for the Volunteers of the Hungarian Crisis Management Telephone Services

DOI: 10.21486/recreation.2022.12.4.5



Szerző:
ALMÁSI ATTILA
Angol nyelv és irodalom tanár,
Vallástudomány szak, keleti
filológiai szakirány,
HeartMath coach/tréner.
Munkahely: Szegedi
SzC Vedres István Technikum.
E-mail: vizipal@gmail.com



Szerző:
DR. KESSERŰ PÉTER
Coach, szupervizor
6727 Szeged Temesvári krt. 62.
Szegedi Biológiai Kutatóközpont,
E-mail: kesserup@brc.hu
Kutatási terület: Az
érzelmi intelligencia, az
érzelmek az önmotiváció
és energiamenedzsment
összefüggéseinek vizsgálata.



Rovatszerkesztő:
DR. LIPPAI LÁSZLÓ LAJOS
Főiskolai docens, tanszékvezető
Alkalmazott Egészségtudományi
és Környezeti Nevelés Intézet
Egészségpszichológia
és Mentálhigiéné Tanszék
lippai.laszlo.lajos@szte.hu



ÖSSZEFOGLALÁS:

Kiöregedő társadalmunk önmegvalósító és individualista keretei között egyre több embertársunk marad egyedül a szociális térben. Ennek köszönhetően sajnálatos módon a lelki, egészségi problémáikkal egyedül megküzdők száma is folyamatosan nő (Cudjoe et al., 2020). Egy-egy kritikus helyzetben a Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetségének (LESZ) önkénteseivel folytatott beszélgetés nyújthat megoldás. A hívók problémáira való odafigyelés és segítségnyújtás magukra a segítőkre is komoly mentális, érzelmi terhet rak, amelyre előzetes és folyamatos képzéssel próbálnak felkészülni.

Az érzelmi önszabályozó képesség növelése érdekében ismertettük meg a HeartMath Intézet két technikáját (*Szívközpontú légzés és a Gyorskoherencia technika*) 19 fő önkéntessel egy rövid, összesen négyalkalmas, 30–40 perces igénybe vevő, online oktatás és coaching keretében. A módszerek hatásait, alkalmazhatóságát 1 hónap gyakorlási időt követően egy egyszerű feleletválasztós teszt segítségével mértük vissza.

A 11 fő gyakorló visszajelzése alapján elmondható, hogy a HM-technikák nemcsak a saját érzelmi szabályozást tették könnyebbé, de a segítségkérőkkel való minőségibb kapcsolódást, törődést is elősegítették.

Kulcsszavak: érzelmi kimerülés, érzelmi önszabályozó képesség



ABSTRACT:

Within the individualistic framework of an aging society, more and more of our fellow human beings are becoming socially disconnected, isolated. As a result, the number of people having to face their mental and other health problems alone keeps increasing (Cudjoe et al., 2020). For help in crisis situations many can only turn to the volunteers of LESZ (Hungarian Crisis Management Telephone Services). The calls may place a heavy mental and emotional burden on the helpers themselves, which they prepare for through prior and continued training.

In order to increase the emotional self-regulatory capacity of the participants we introduced two techniques developed by the HeartMath Institute (*Heart-Focused Breathing and the Quick Coherence Technique*) in the form of four short, about 30-minute long, online training and coaching sessions. The effects and applicability of the techniques were reviewed after a 1-month practice period, during the volunteers' regular supervision.

Feedback from 11 participants indicated that the techniques not only facilitated emotional self-regulation but also fostered a better quality connection with those seeking help.

Keywords: emotional depletion, emotional self-regulation capacity

BEVEZETÉS

Globális szinten is egyre nagyobb problémát jelent a magára maradottság, a szociális izoláció kialakulása. Pontos számok nehezen adhatók meg abban a tekintetben, hogy az egyes társadalmak esetén milyen %-os arányú az érintettség. Ong és Uchino 2016-os felmérése szerint az EU 25-ös országok esetén az a szám 20–34%, míg az USA-ban 25–29%.

A problémáinkkal magukra maradók segítségre sok esetben csak kívülről számíthatnak. A telefonszolgálatok (mint pl. a LESZ) alapvetően ennek az igénynek próbálnak megfelelni három fókuszponttal: 1) a mentálhigiénés prevenció, a lelki egészség védelme – annak érdekében, hogy a felmerülő problémák ne váljanak krízissé; 2) krízisintervenció, amennyiben a hívó fél az öt veszélyeztető körülményeket már sem elkerülni, sem pedig megoldani nem képes; 3) öngyilkosság megelőzése, az „élet értelmére” keresett válasz megtalálásához nyújtott segítség.

Az önkéntes segítő tanácsadás, informálás, kezelőhelyhez való kíséres formájában nyújtanak támogatást a felsorolt esetekben.

A telefonos segítői munka az önkéntességen, az anonimitáson, az állandó elérhetőségen és a kiváló szakmai felkészültségen alapul. A meghallgatók jól kidolgozott felkészítést követően folyamatos szakmai kontroll alatt végzik munkájukat. A felkészítő képzés anyagát – többek között – pszichológiai, kommunikációs és kríziskezelési ismeretek teszik ki. A meghallgatók a hívások során nagymértékben ki vannak téve olyan érzelmi impulzusoknak, amelyeket kezelniük kell, és időről időre „meghallgatókészsre” kell hangolniuk magukat, akár egy megrázó hívást követően is. A segítővel megosztott élethelyzetek gyakran olyannyira igénybe vehetik az önkéntesek lelkierejét, hogy csakúgy, mint az egészségügyi dolgozók esetében, tudatosítani kell a túlzott bevonódás, a kritikus lelki elfáradás lehetőségét (Kovács, 2010; Thormar, 2010). A hívóval a telefonon keresztül történő kapcsolattartás korlátozza a kommunikációt, ezért az empátiának, a

megérzésnek, az intuícióból származó koncepcióalkotásnak kiemelt szerep jut. A hívások során megjelenő kísérő érzelmek kezelési képességének tudatos fokozására a fent bemutatott okokból adódóan kifejezetten nagy szükség lenne az önkéntes munka során. Az érzelmi stabilitás fenntartásának, visszanyerésének egy gyors és egyszerű módszertanát jelentik a Heart-Math (HM) Intézet által kifejlesztett eljárások.

Régóta ismert, hogy a légzés tudatosítása, a légzés mellett alkalmazott vizualizáció és/vagy hangok, mantrák alkalmazása eredményes lehet a stresszkezelés gyakorlatában. (Brown, 2013). Bár az általánosan alkalmazott légzőgyakorlatoknak nagyon ritkán vannak nemkívánatos mellékhatásai, mégis javasolt, hogy kezdetben szakértővel közösen történjen a gyakorlás. Egyes légzési technikák kifejezetten nehezen elsajátíthatók, és egyéntől függően sok időbe telhet, míg eredményre vezetnek. A HM módszertana alapján nem tér el az egyéb koncentrált légzési technikáktól, ahol a légzés hivatott harmonizálni a kognitív és érzelmi funkciókat. A Szívközpontú légzés esetében a koncentráció fókuszja az, ami speciális, amennyiben a figyelem központjává a szívet teszi. Az első HM-technika a következő lépéseket foglalja magában:

- 1/ a figyelmi fókusz átirányítása a szívre;
- 2/ szívfókuszú ritmikus légzés, ahol a kilégzés és belégzés hossza megegyezik; légzésszünet nincs.

A Gyorskoherencia technika a következő lépéssel egészül még ki:

- 3/ pozitív érzélem, mint pl. együttérzés, hála akaratlagos felkeltése.

A harmonikus légzés a szív és agy közötti kétirányú kommunikációt előnyösen befolyásolja, amely kihat érzelmi működésünkre, valamint önszabályozó képességeink központi folyamataira (McCarty, 2006). Az önmagunk által előidézett pozitív érzelmek még tovább képesek fokozni a szívritmus ún. koherens mintázatát, amely a szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszer harmonikus együttműködéséhez vezet. Mindezt elősegíti a túlzott érzelmi reakcióktól mentes kognitív funkciók kifejeződését, az érzelmi önszabályozást, a tisztánlátás megtartását. A HM-módszerek elsajátítása kortól, nemtől függetlenül egyszerűnek tekinthető. Alkalmazásuk nem kíván speciális előkészületeket vagy egyéb jártasságot. Segítségükkel könnyebbé válhat a helyzet állás egy-egy problémás helyzetben, vagy döntéshozatal egy érzelmi megpróbáló helyzetben.

CÉLKITŰZÉS

A segítőket érő lelki megterhelés könnyebb kezelése, a hívó fél krízishelyzeti „berántó” hatásának csökkentése, a jobb segítői kapcsolat, a gyorsabb hívásról hívásra terjedő „átzilipeles” lehetőségének támogatása érdekében ismertettük meg a szolgálat önkénteseit a HM Intézet módszereivel.

MÓDSZEREK

A szervezetben önkéntes munkát végző 19 fő részére összesen 4 alkalommal 30-40 perces időkeretben volt lehetőség a HM-módszereket megismertetni, és az alapvető elméleti és gyakorlati ismereteket átadni. A képzés a COVID-19 pandémia következtében elrendelt távolságtartás követelményeinek megfelelően online megbeszélés keretében történt, a Zoom platformján keresztül.

A HM Intézet által kifejlesztett hét intelligens energiamenedzsment technika hátterét már korábban bemutattuk (Almási és Kesserű, 2021), ezért jelen esetben csak az alkalmazott két módszertan bemutatására szorítkozunk.

Szívközpontú légzés:

Az érzelmi önszabályozó technikák alapjául szolgáló, belső mentális/érzelmi kapacitást építő eszköz. A gyakorló szíváj-

kára figyel, és elképzei, ahogy ott áramlik be és ki a levegő. A módszer mentális fókuszot, test- és légzéstudatosságot teremt, csökkenti a negatív érzelmek intenzitását (Elbers és McCarty, 2020). Nyugodt, de mégis éber állapotot hoz létre, segít fent is tartani a megszerzett összeszedettséget, visszaállítja és fenntartja az energetikai és az érzelmi egyensúlyt.

Gyorskoherencia technika:

Érzelmi önszabályozó technika, ami a szívközpontú légzéstől annyiban tér el, hogy ott a légzés megfigyelésén és a szívközpontú fókusz fenntartásán túl már érzelmi tudatosságra is szükség van. A technika kivitelezésekor a légzés mellett egy pozitív, az alkalmazó számára megújító, energizáló érzés átélése is cél. A módszer alkalmazásával megteremthető az agy és a szív összehangolt, koherens működése. Önrálmalt teremt, szabályozza az energiafelhasználást, növeli a különböző helyzetekkel szemben mutatott rugalmas megküzdési képességet (McCarty és Zayas, 2014).

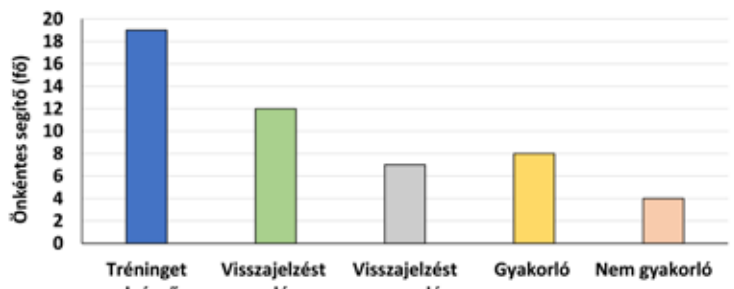
A képzést követően egy hónappal, egy 20 pontból álló, anonim módon, online felületen kitölthető feleletválasztós kérdőív segítségével, írásos formában kértünk visszajelzést a résztvevőktől a bemutatott módszerek alkalmazásával és az esetlegesen megfigyelt hatásokkal kapcsolatban. A kitöltők anonimitása miatt nem állt módunkban az adatokat korosztály, nem, szolgálatnál eltöltött idő stb. szerint elemezni.

EREDMÉNYEK

Visszajelzés mértéke és a módszereket gyakorlók száma

A képzésen részt vevő 19 főből az 1 hónap elteltével 7-en nem adtak semmilyen választ arra vonatkozóan, hogy a megismert módszereket alkalmazzák-e vagy sem. A további 12 fő esetében 11 fő a megadott teszt kitöltésével, 1 fő pedig attól függetlenül, írásban adott visszajelzést (1. ábra). Ez utóbbi válaszadó szövegesen fejtette ki, miért nem gyakorolta a módszereket.

1. ábra



Ahogy az az 1. ábrán látható, a képzést követő 4 héttel összesen 8 fő végezte még a bemutatott gyakorlatokat (tréninget részt vevők 42%-a), eltérő rendszerességgel és időtartamban. A válaszadókból (12 fő) 4-en egyértelműen úgy nyilatkoztak, hogy nem gyakorolják a HM-módszereket. Ebben az esetben arra kértük a kérdőív kitöltőit, hogy adják meg annak okát, hogy miért nem alkalmazták a bemutatott módszereket.

Az alábbi szöveges visszajelzéseket kaptuk:

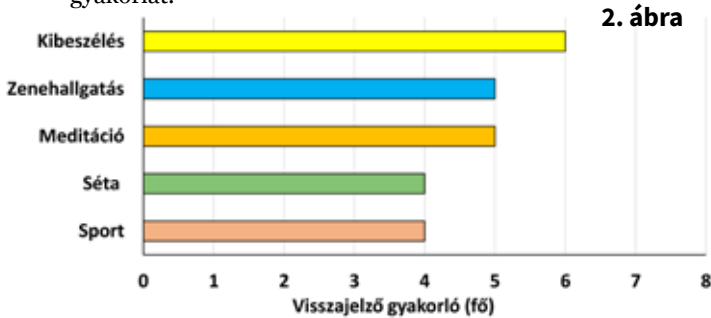
- „Egyszerűen nem épült be az életembe, amit sajnálom és én tehetek róla legfőképp.”
- „Kevés volt a gyakorlat, nem rögződött bennem, és nem volt szerencsés az sem, hogy nem tudtunk személyesen találkozni.”
- „Nem jut eszembe, nem érek rá. Igazából nem tanultam meg, mikor bemutatták. Az alkalmáról többet hiányoztam, mint jelen voltam, így nincs az egészről képem. Ráadásul kételkedve viszonyultam az egészhez.”
- „Alapvetően az elszánás hiánya. Sajnos egyéb, korábban általam ismert technikákat sem gyakorlok.”

A visszajelzések alapján elmondható, hogy a gyakorlás elmaradásának alapvetően három oka volt:

1. alacsony motiváltság,
2. a közös gyakorlás hiánya,
3. online tér sajátságai.

Az önkéntesek meglévő stresszoldó technikáinak felmérése

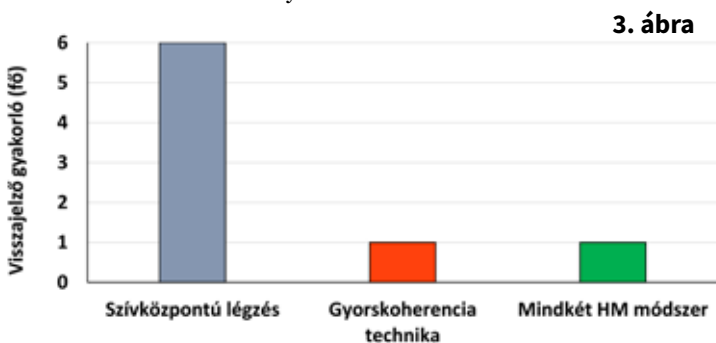
A visszajelzés során fontosnak tartottuk felmérni azt, hogy a résztvevők milyen más stresszoldó módszereket ismernek és használnak (2. ábra). Jól láthatóan a ventilláció az egyik leggyakrabban alkalmazott feszültségoldó eljárás. Az aktív módszerek, mint a sport és a séta is előszeretettel alkalmazott stresszoldó technika a válaszadók között. Emellett a passzívabb módszerek, mint a zenehallgatás és meditáció is bevett gyakorlat.



Az önkénteseket arra is megkértük, próbálják megítélni, hogy az általuk ismert stresszoldó módszerekhez képest a HM-technikákat hatékonyabbnak, gyorsabban elsajátíthatónak vagy egyszerűbbnek találják-e? Más ismert eljárásokhoz képest a visszajelzések alapján a HM-módszerek mellett szól azok egyszerűsége (5 pozitív visszajelzés) és ebből adódó könnyű elsajátíthatósága (4 pozitív visszajelzés). 2 visszajelző egyértelműen nem tartotta hatékonyabbnak a megismert HM-módszereket az általa már alkalmazott technikáknál, 5 válaszadó pedig nem tudott állást foglalni hatékonyságuk vonatkozásában. 1 gyakorló nem adott választ erre a kérdésre.

A HM-módszerek beépülése az önkéntesek mindennapjaiba

A továbbiakban azt mutatjuk be, hogy a visszajelző 8 fő gyakorló mely HM-módszert alkalmazta a képzést követő 1 hónapban (3. ábra). 6 fő az egyértelműen könnyebben elsajátítható Szívközpontú légzést gyakorolta, 1 fő a Gyorskoherencia technikát, 1 visszajelző pedig igyekezett mindkét HM-módszert elmélyíteni.

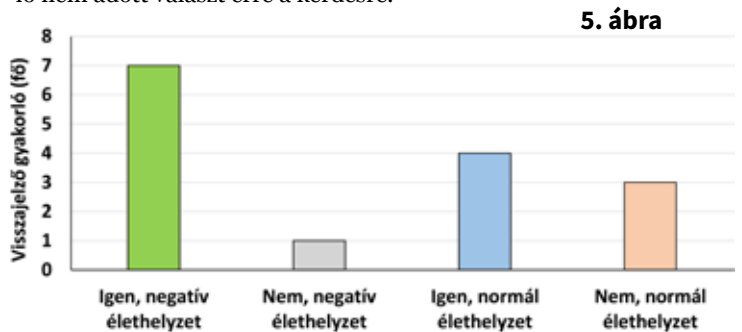


A 4. ábrán bemutatott adatok alapján a módszereket még alkalmazó 8 fő 10 percnél tovább egyik technikát sem gyakorolta. A technikák elmélyítésére szánt időnek általában 1-5 percnyi időtartamot adtak meg. A gyakorlatokat a legtöbb esetben hetente többször is alkalmazták. Egyetlen fő jelezte, hogy naponta többször is elvégzi a Szívközpontú légzést (4. ábra).



Alkalmazás különböző élethelyzetekben

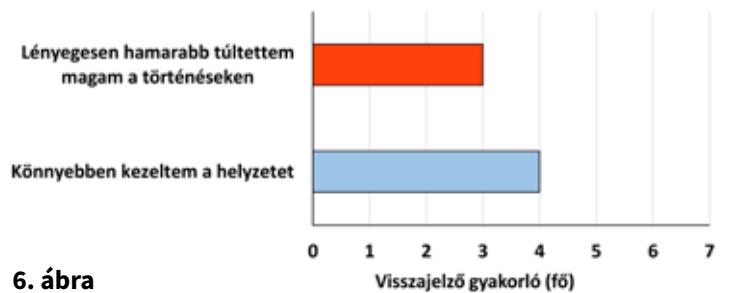
A visszajelző gyakorlók 88%-a, azaz 7 fő jelezte, hogy a bemutatott HM-módszerek legalább egyikét alkalmazta már egy, az öt érintő konfliktusos vagy negatív élethelyzetben, míg egy gyakorló nemmel válaszolt erre a kérdésre. A visszajelzések alapján a kevésbé megterhelő mindennapi megélések esetén a gyakorlók 50%-a (4 fő) ezekben a helyzetekben is igen, míg 38% (3 fő) viszont már nem érezte annak szükségességét, hogy éljen a gyakorlat adta lehetőséggel (5. ábra). Egy gyakorló nem adott választ erre a kérdésre.



EREDMÉNYEK ÖSSZEFOGLALÁSA

A gyakorlatok hatására bekövetkezett változások

Nagyon fontos eredménynek tartjuk, hogy a gyakorlók többsége alkalmazta a technikákat nehéz vagy konfliktusos élethelyzetben. Az alábbiakban azt mutatjuk be, hogy a technikák alkalmazásának hatására milyen gyorsan sikerült a válaszadóknak visszanyerni önuralmukat a „megpróbáló” helyzeteket követően (6. ábra).



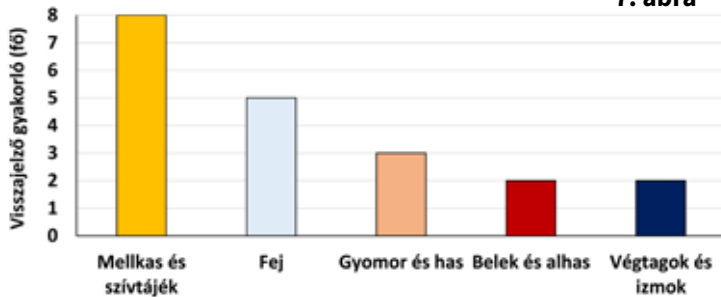
A 8 aktív gyakorlóból csak egy fő jelezte, hogy nem érzett változást korábbi működése és a technikák alkalmazása mellett érvényre jutó megküzdési képessége között. A gyakorló válaszadók nagy része (4 fő) kismértékű változást tapasztalt. Hárman egyértelműen arról számoltak be, hogy a kritikus helyzetet követően lényegesen hamarabb voltak képesek visszanyerni önuralmukat és érzelmi egyensúlyukat. A 3 főből az egyik naponta 1-5 percig (innenől Szl1-5p, napi), a második 5-10 perces intervallumban hetente többször a Szívközpontú légzést, a harmadik önkéntes pedig hetente többször 5-10 perces intervallumban mindkét HM-technikát gyakorolta (innenől Szl-Gykt5-10p, hetente többször).

A bemutatott eredmény egyértelműen mutatja, hogy a megküzdési képesség fejlődése és a technikák gyakorlási intenzitása között összefüggés van.

A gyakorlatok hatására bekövetkezett fizikai és mentális hatások

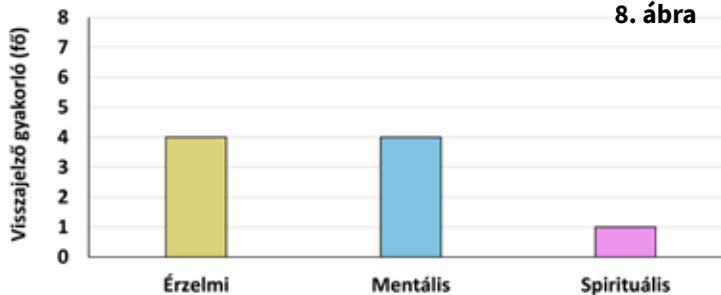
Minden gyakorló – függetlenül attól, hogy milyen rendszerességgel és milyen hosszán gyakorolta az egyik vagy másik technikát – kellemes fizikai érzetek megjelenéséről számolt be. Kellemetlen érzet kialakulását senki sem jelezte. A fizikai érzetek megoszlását a 7. ábrán mutatjuk be. Nem meglepő módon minden gyakorló a mellkasában, a szív körül érzett kellemes hatást. Ezt követően a fej, illetve a fej tájéka volt az a terület, ahol a legtöbben éreztek kellemes fizikai érzetet. A has-, gyomortájékban 3 gyakorló érzett kellemes hatást. A gyakorlók közül ketten a belekben, alhasban és végtagokban is tapasztaltak kellemes érzést. A HM-módszerekkel legtöbbet foglalkozó két gyakorló Szl1-5p, napi és Szl-Gykt5-10p, hetente többször minden lekérdezett terület esetében pozitív testérzetről számolt be.

7. ábra



Arra is kíváncsiak voltunk, hogy a fizikai érzeteket milyen más hatások kísérték esetleg úgy, mint érzelmi, mentális, spirituális megélések (8. ábra). Egyetlen gyakorló számolt be spirituális megéléseiről, akinek nem ismeretlenek a meditatív technikák. A 4-4 fő esetében spontán megjelenő érzelmek és mentális érzetek kísérték a kellemes fizikai állapotot. Mindkét legtöbbet gyakorló önkéntes (Szl1-5p, napi és Szl-Gykt5-10p, hetente többször) esetében mind érzelmi, mind pedig mentális kísérő hatások jelentkeztek.

8. ábra



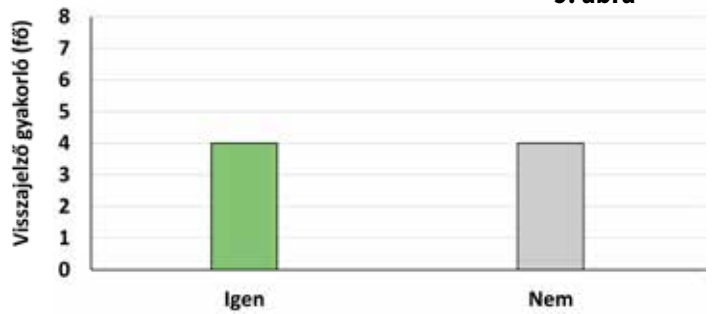
A gyakorlatok hatására bekövetkezett változások a belső tartalékok szintjén

A HM-technikák rendszeres gyakorlásának eredményeképp (nagy egyéni variációt mutatva 3-6 hónap alatt) kísérő hatásként jelentkezhet egy olyan érzetegyüttes, amelyet leginkább úgy írhatunk le, mintha azt élnénk meg, hogy energiával töltdőnénk fel. Ez a „feltöltöttség” érzés pedig a továbbiakban mindennapi megélések minőségét is pozitív irányba befolyásolhatja.

A gyakorlók fele (4 fő) arról számolt be, hogy a technikák hatására képes volt töltdőni, míg a gyakorlók másik felénél nem jelentkezett ez a hatás (9. ábra). Azok, akik úgy érezték, hogy belsőleg is tudtak töltdőzni a módszerek hatására, az alábbi szöveges visszajelzéseket adták a „Milyen állapotba kerül a belső akkumulátora a gyakorlatok hatására?” kérdésre:

- „stresszmentes”;
- „érzelmi egyensúlyba segít visszaállni, vagy legalábbis lefarag a szélsőségekből”;
- „bizakodóbb lettem, kevésbé gyötörnek meg a rossz hírek”.

9. ábra



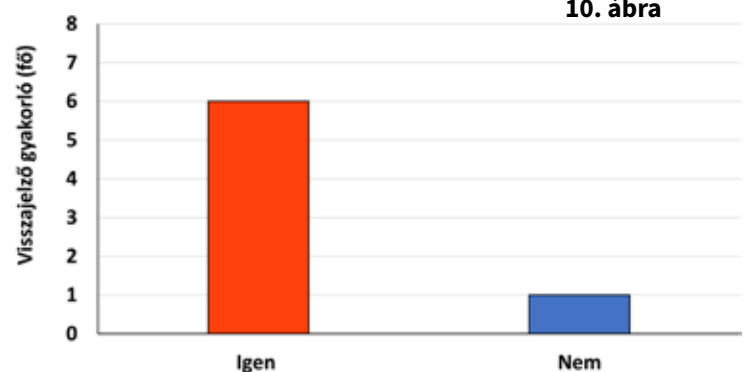
Ketten, akik rendszeresen, naponta vagy hetente többször is elvégezték a gyakorlatokat (Szl1-5p, napi és Szl-Gykt5-10p, hetente többször), azt jelezték vissza, hogy nemcsak energiatakarékra töltődtek fel, de valamivel pozitívabb jövőképpel is rendelkeznek, mint megelőzőleg.

A HM-módszertan segítői munkára kifejtett hatása

A HM-tréning során bemutatott elmélet és gyakorlat legfőbb célja az volt, hogy olyan gyors érzelmi önszabályozó, energizáló technikákkal ismertessük meg az önkénteseket, amelyek segítségével a telefonos szolgálat közben hirtelen felmerülő, lelkileg megterhelő helyzeteket kezelni tudják. Feltételezésünk szerint mindez megkönnyíti a hívóval való minőségibb kapcsolódást, illetve a következő hívó előtti könnyebb „átzilipelést”, „meghallgatókész” állapotba kerülést.

A gyakorló válaszadók közül egyetlen fő nem foglalt csak állást arra vonatkozóan, hogy a röviden bemutatott módszerek hasznosnak bizonyultak-e számára a segítői munkája során. A gyakorlók közül 6 személy egyértelműen az önkéntes munka szempontjából is hasznosnak találta a technikákat, míg egy gyakorló úgy érezte, hogy nem tudta kamatoztatni a gyakorlatokat a meghallgatások során (10. ábra). A negatív visszajelzést adó gyakorló ennek ellenére rendszeresen gyakorolja a HM-technikákat, és úgy tűnik, a már meglévő meditációs módszerei közé is beillesztette azt.

10. ábra



A visszajelzés során arra is kértük a kitöltőket, hogy amennyiben megfogalmazható, írják le, hogy az önkéntes munka során miben volt hasznukra a bemutatott technikák alkalmazása. Az alábbi szöveges összefoglalásokat kaptuk:

- „Nehezebb hívások után alkalmas lehet arra, hogy visszatérjünk egy nyugodtabb érzelmi állapotba, és így tudjuk fogadni a következő bejövő hívást.”
- „Ha belső ellenállást érzek, nem sodor el. Nehezebb behúzni egy drámába.”
- „Egyes hívóknál az önuralom megtartásában.”
- „Megszűnik a feszült állapotom, és jobb az odafigyelésem.”
- „Gyors stresszoldás, relaxáció.”

A visszajelzések egyértelműen pozitívnak tekinthetők, továbbá az önkéntesek által végzett munkára vonatkozóan helyzetspecifikusak is. Mindez jól mutatja a módszertan alkalmazhatóságát ebben a munkakörnyezetben is.

KÖVETKEZTETÉSEK

A COVID-19 pandémia szigorú rendelkezései nem tették lehetővé a személyes jelenléteket a HM-tréning lebonyolítása során.

Ebből adódóan nem kerülhetett sor arra sem, hogy a HM Intézet által kifejlesztett biofeedback mérési módszerekkel a szívfrekvenciavariabilitás- (HRV), pulzusszám- és koherenciasszinteket az egyes résztvevők estében a vizsgálati periódus előtt és azt követően meghatározzuk.

Így a módszertan hatékonyságának megbecsülésére csakis a tesztkérdésekre adott szubjektív válaszok alapján volt lehetőség.

Az eredmények alapján elmondható, hogy már egy viszonylag rövid időtartamú, online HM-tréning is hasznára válhat azon résztvevők számára, akik a rendszeres gyakorlás útjára lépnek.

A módszertan gyors, eredményes elsajátíthatóságáról más szerzők is beszámoltak (Buchanan, 2019; Field, 2018) kiemelve, hogy a HRV-adatok változása még igen szűk megfigyelési időablak esetén is bekövetkezik, és a kardiovaszkuláris rendszer dinamikái és önszerveződése további vizsgálatának kiindulópontjául szolgálhat (Timofeyeva et al., 2021).

A résztvevők azonban ezekben a kísérletekben személyesen voltak jelen a légzés begyakorlásakor.

Az, hogy a HM-légzéstechnika online módon is sikeresen megtanulható bizonyult, tovább erősíti az eljárás alkalmazhatóságát.

A jelen publikációban bemutatott két technika közül a résztvevők egyértelműen az egyszerűbben elsajátítható Szív-központú légzést alkalmazták gyakrabban.

Bár az elmélyítés időtartama általában nem haladta meg a hetente többszöri ötperces időtartamot, a módszereket alkalmazók több mint a fele életminőségükre is kiható, általánosságban pozitív hatásokról számoltak be.

A gyakorlás során fellépő kellemes fizikai érzeteket, a visszajelzések szerint, érzelmi és energetikai töltekezés is kísérte.

Többen arról számoltak be, hogy nemcsak a mindennapi nehéz helyzetek esetén, de az önkéntes munkájuk során is sikeresen voltak képesek alkalmazni a bemutatott technikák egyikét.

A beszámolókat szerzők szerint a Szív-központú légzés alkalmazása minőségibb segítői jelenléteket tett lehetővé több gyakorló esetében is.

A visszajelzést adó résztvevők többsége szívesen venne részt további képzésen, hogy jobban el tudjon mélyülni a HeartMath Intézet által kifejlesztett energiamenedzsment-módszerekben.

A további képzések során a gyakorlás hatásainak visszamérésére, amennyiben a jövőbeni pandémiás helyzet azt lehetővé teszi, a már fent bemutatott fiziológiai paraméterek meghatározására is nagy hangsúlyt kell fektetni.

A bemutatott eredmények felhívják a figyelmet arra, hogy a hazai segítői szakmák eszköztára hasznosan tágítható olyan, eddig itthon még nem ismert, nem alkalmazott eljárásokkal, amelyek nemzetközi szinten már széles körben elterjedtek a rokon területeken.

IRODALOMJEGYZÉK

Almási, A., Kesserű, P. (2021): Koherens szív/Coherent Heart. *Recreation*, 11/4 pp 30–35. DOI:10.21486/recreation.2021.11.4.6

Brown, R. P., Gerbarg, P. L., Muench, F. (2013): Breathing Practices for Treatment of Psychiatric and Stress-Related Medical Conditions. *Psychiatric Clinics of North America*, 36(1), 121–140. doi:10.1016/j.psc.2013.01.001

Buchanan, T. M., & Reilly, P. M. (2019): The Impact of HeartMath Resiliency Training on Health Care Providers. *Dimensions of Critical Care Nursing*, 38(6), 328–336. doi:10.1097/dcc.0000000000000384

Cudjoe, T.K.M., Roth, D.L., Szanton, S.L., Wolff, J.L., Boyd, C.M., Thorpe, R.J. (2020): The Epidemiology of Social Isolation: National Health and Aging Trends Study. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. Jan 1;75(1):107–113. DOI: 10.1093/geronb/gby037. PMID: 29590462; PMCID: PMC7179802.

Elbers, J., McCraty, R. (2020): HeartMath approach to self-regulation and psychosocial well-being. *Journal of Psychology in Africa*. 30. 1. 69–79. DOI: 10.1080/14330237.2020.1712797

Field, L. L. H., Edwards, S. D., Edwards, J. D., Dean, E.S. (2018): Influence of HeartMath Training Programme on Physiological and Psychological Variables *Global Journal of Health Science*; Vol. 10, No. 1;

Kovács, M., Kovács, E., Hegedűs, K. (2010): Emotion work and burnout: A cross-sectional study of nurses and physicians in Hungary. *Croatian Medical Journal*, 51(5): 432–442.

McCraty, R., Atkinson, M., Tomasi, D., Bradley, R. T. (2006): The Coherent Heart Heart-Brain Interactions, Psychophysiological Coherence, and the Emergence of System-Wide Order HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, Publication No. 06-022. Boulder Creek, CA, .

McCraty, R., Zayas, M.A. (2014): Cardiac coherence, self-regulation, autonomic stability, and psychosocial well-being. *Frontiers in Psychology*. 5. 1090. 1. DOI: 10.3389/fpsyg.2014.01090

Ong, A. D., Uchino, B. N., Wethington, E. (2016): Loneliness and Health in Older Adults: A Mini-Review and Synthesis. *Gerontology*; 62:443–449. DOI: 10.1159/000441651

Thormar, S.B., Gersons, B.P., Juen, B., Marschang, A., Djakababa, M.N., Olff, M. (2010): The mental health impact of volunteering in a disaster setting: a review. *The Journal of nervous and mental disease*. 198. 8. 529–538. DOI:10.1097/NMD.0b013e3181ea1fa9

Timofeyeva I, Alabdulgader A, Vainoras A, et al. (2021): The Variation of Geometrical Shapes of Reconstructed Attractors of HRV Data Before, During and After the Heart Lock-In® Experiment. *Cardiol Vasc Res*. 2021; 5(1): 1–4. DOI: 10.33425/2639-8486.S1-1005