

2. konference o autogenním tréninku – AT nejen v neurorehabilitaci

Mgr. et Mgr. Veronika Víchová, PhDr. Pavel Harsa, Ph.D.

Psychiatrická klinika 1. LF UK Praha, KAD 1. LF UK Praha, VFN Praha

Dne 22. 4. 2016 se ve Faustově domě v Praze konala již 2. československá konference o autogenním tréninku s názvem: „Autogenní trénink – stará a nová cesta“.

Hlavní přednášku přednesla prof. Marcela Lippert Grúner. Zaměřila se na neurorehabilitaci pacientů po CMP (cévní mozkové příhodě) a význam využití relaxace v časné rehabilitaci.

„Paleta neurologických deficitů po CMP a stupeň jejich závažnosti je velice široká a vyžaduje ucelený individuální a odborný přístup. Neurorehabilitace, která začíná již na neurologické nebo neurochirurgické intenzivní stanici (ARO, JIP), je integrovanou součástí terapie a provází pacienta již od akutní fáze onemocnění. Cílem je podpora spontánního uzdravení, předcházení raným a pozdním komplikacím, intenzivní využití schopnosti regenerace a mozkové plasticity.

Hlavní terapeutické disciplíny včasné rehabilitace jsou: fyzioterapie, ergoterapie, logopedie a neuropsychologie.

Neuropsychologie sleduje a podporuje vývoj kognitivních schopností pacientů, začíná se školením psychomotorického tempa, pozornosti a paměti, a pokračuje psychoterapeutickou terapií poruch chování a afektivních poruch. Důležitou součástí rehabilitačního konceptu tvoří také relaxační techniky, které se využívají zejména formou skupinové terapie. Zde je s ohledem na pacientův stav a jeho cerebrální poškození vhodné využití nejen autogenního tréninku, ale také dalších relaxačních metod,“ uvádí přímo prof. Lippert Grúner.

Obr. 1. Obrázek ukazuje rychlost ztráty při CMP, obdobně je i včasnost rehabilitace pozitivně ovlivňující mozek – v obou případech platí: „Čas je mozek“

Relaxační techniky - Neurorehabilitace - Náhla cévní mozková příhoda - Kognice



„Time is brain“



	Neurons Lost	Synapses Lost	Myelinated Fibres Lost
Per Stroke	1.2 billion	8.3 trillion	7140 km/4470 miles
Per Hour	120 million	830 billion	714 km/447 miles
Per Minute	1.9 million	14 billion	12 km/7.5 miles
Per Second	32 000	230 million	200 meters

Nowotny M, Dachenhausen A, Matz K, Brainin M. Eur J Neurol. 2006;13:1002-8.

Byly zmíněny tyto oblasti rehabilitačního použití v relaxační terapii u indikací: hypertenze, ischemická choroba srdeční, periferní oběhové poruchy, astma, poruchy gastrointestinálního traktu, bolest hlavy, akutní a chronické bolesti, sexuální dysfunkce a CMP.

Z přednášky mj. vyplynulo, že předchozí znalost relaxační metody může pomoci v rychlejší úzdavě pacientů. Návlek relaxačních metod bezprostředně po CMP je obtížný, ale právě využití relaxace usnadňuje fyzioterapii, protože představa pohybu stimuluje stejné části mozku jako pohyb samotný. Tato neinvazivní terapie může předcházet klasické fyzioterapii a zlepšuje úzdravu a je svépomocnou zcela nenákladovou metodou bez nároků na personální obsazení.

Paleta příspěvků byla velmi široká a ukazuje, jak se stará, původní cesta AT určená dospělým, rozšiřuje o práci s dětmi, což dokládá prim. MUDr. Eva Rozsivalová v příspěvku „Abdominální dýchání, relaxace na dětském odd. PL Šternberk“, a o práci s dětmi a rodiči v příspěvku Dr. Kataríny Hadasové „Úlohy rodiča při aplikácii detskej modifikácie relaxačnej psychoterapie“.

Velmi cenným příspěvkem byl příspěvek Dr. Karla Gawlika: „Teorie a praxe vyššího stupně autogenního tréninku“, kde shrnul svoje zkušenosti z návleku s pacienty v přehledně zpracovaných kazuistikách. Ukazuje se individuálnost v přístupu terapeuta i individuální průběh terapií, každý máme svou autogenní cestu „jako máme každý svůj rukopis“.

„Autogenní trénink povstal z hypnózy a svými účinky se blíží józe“ (Vojáček, 1998, s. 200). Prim. MUDr. Aleš Kubát v příspěvku „Jóga a autogenní trénink – stará a nová cesta?“ označil za starou cestu jógu a za novou autogenní trénink. Toto porovnání lze podrobněji zažít i na kurzu, který na podzim vedl a který budeme opakovat.

Opravdu jsme československá konference: z deseti příspěvků byly tři slovenské, což nás těší.

Autor Psychobalzámu PhDr. Milan Kožíak nabídl své letité zkušenosti v příspěvku „Možnosti heterosugescie a hudobno-slovné modifikácie AT“. Navázala Dr. Zuzana Novosadová úvahou na téma „Čas v relaxačno-meditačnej psychotherapii“. Relaxačně-symbolická a relaxačně-meditační psychotherapie jsou směry, které vzešly z autogenního tréninku a můžeme je označit jako jednu z modifikací, tedy novou cestu.

Odpoledne dostala prostor muzikoterapie v podání evropské supervizorky pro muzikoterapii Mgr. et Mgr. Jitky Pejřimovské, Ph.D., v příspěvku: „Hudba – komplexita psychických významů, pohybu a změn v čase“. A potěšily nás i úspěchy absolventky našich kurzů Mgr. et Bc.

Eriky Havlasové v propojování řízené relaxace a fyzioterapie: „Použití AT jako řízené relaxace v individuální péči o jedince s problémy pohybového aparátu“. Byl dostatečný prostor pro diskuzi i sdílení vlastních zážitků z praxe sebezkušenostní i praxe s klienty.

Ukazuje se, že jakmile se naučíme jít po staré cestě AT vytyčené J. H. Schultzem, otevírají se nám cesty nové ve formě vyššího stupně AT i ve formě aplikací AT a jeho propojování s dalšími technikami.

Konference stejně jako kurzy autogenního tréninku jsou přístupné nejen odborníkům z řad lékařů, psychologů, psychoterapeutů, adiktologů a sociálním pracovníkům, ale všem, kteří hledají pomoc při zvládnutí stresu, kteří hledají relaxaci, která funguje. Sebezkušenostní charakter kurzů nabízíme částečně i na konferenci v rámci kazuisticko-supervizního bloku a workshopu relaxačně-symbolické terapie. Na konferenci navázal víkendový úvod do relaxačně symbolické terapie, který budeme opakovat 27.–28. 8. 2016 a absolventi budou moci absolvovat poprvé v Čechách 100hodinový výcvik v relaxačně-symbolické terapii.

Obr. 2. Prof. Marcela Lippert Grüner



V květnu se zájemci mohou těšit na novou knihu organizátorky konference „Autogenní trénink a autogenní terapie“.

Na jaro 2018 připravujeme 3. Konferenci o AT. Účast předběžně přislíbila Dr. Éva Czimmernann z Budapešti, doc. MUDr. Josef Hašto z Bratislavy, Dr. L. Frankovič a další.

Pracovní skupina pro autogenní trénink Sekce pro hypnózu PS ČLS JEP (Psychiatrické společnosti České Lékařské Společnosti J. E. Purkyně)

Více na: www.atrenink.cz, www.autogennitrenink.cz, www.autogenniterapie.cz

Práce byla podpořena v rámci Programu institucionální podpory PRVOUK-P03/LF1/9