

A relaxációs technikák egészségmegőrző szerepe

A megelőzés (prevenció) fontosságát nem lehet elégszer hangsúlyozni, hiszen “a kialakult betegséget kezelni olyan, mintha az ember akkor kezdene kutat építeni, amikor már megszomjazott.” Ezen belül is kiemelkedő a relaxációs technikák szerepe, hiszen ezek semmiféle eszközt vagy anyagi befektetést nem igényelnek, bármelyik életkorban elsajátíthatók és nagy mértékben elősegítik lelki és fizikai egészségünk védelmét.

Egészség promóció- egészség fejlesztés

Az egészség és a betegség nem egymást kizáró, hanem komplementer fogalmak. (Gordon, 1950) Azok a tényezők, amelyek felelősek a betegség kialakulásáért, függetlenek lehetnek a betegségért felelős tényezőktől. Az egészség nem egyenlő betegség hiányával. Az egészség és a szubjektív közérzet szorosan összetartozó állapotok, annak ellenére, hogy megrendült egészségben is lehet szubjektíve pozitív, „elégedett” állapot és fordítva. Ez azonban már olyan lelki folyamatok eredménye, melyek az egyén pszichikai önszabályozó képességeivel függenek össze.

Ez az egészség-betegség viszony személyes aktivitást, felelősséget, részvételt, tudatosságot, „tudást” igényel önmagunkról és a világról egyaránt, így pl. a betegség várható hatásairól és természetéről, de saját önsegítő potenciáljainkról és egymást segítő lehetőségeinkről is. Ez az egészségtudatosság felelőssége.

Az egészségvédő viselkedés olyan tevékenység, amit a személy azzal a céllal végez, hogy védje, elősegítse, vagy fenntartsa az egészségét, függetlenül azáltal észlelt egészségi állapottól és attól, hogy az adott viselkedés objektíven hatékony-e.

Prevenció- megelőzés

A megelőzésnek Caplan szerint három szintje van:

- *primer (elsődleges) prevenció*: egészséges emberekre irányul, a kóros folyamatok kialakulását előzi meg

A személyközi kapcsolatok fejlesztésével, a külső feltételek alakításával legalább részben kiküszöbölhetők mindazon körülmények (illetve mérsékelhető a hatásuk) amelyek a családi, munkahelyi, iskolai, foglalkozási stb. csoportok tagjai számára stresszhelyzetet jelentenek. Az elsődleges megelőzés körébe tartozik a már kialakult krízisállapotok megoldásában nyújtott segítség is, amely megakadályozza a konkrét betegségtünetek kifejlődését (krízisintervenció). Mivel a társadalom egészében jelentkező stresszek és krízisek terhei nem egyenlő mértékben oszlanak meg a különböző csoportok és személyek között, különös figyelmet kell fordítani az úgynevezett rizikócsoportokra, azok tagjaira.

- *szekunder (másodlagos) prevenció*: egészségesekre, kockázati helyzetben lévőkre és a betegekre irányul, célja, hogy megállítsa a már kialakult kóros folyamatot.

Magába foglalja a korai felismerés elősegítését, a gyógyító szolgáltatások megszervezését és a gyógyulást elősegítő környezeti intervenciókat (pl. családkonzultáció, iskolai konzultáció).

- *tercier (harmadlagos) prevenció*: a kompenzált állapotú, egyensúlyban lévő, idült betegekkel, az utógondozottakkal és a rehabilitációra szorulókkal foglalkozik.

Célja az akut betegségek után visszamaradó vagy a krónikus állapotokat kísérő defektusok, másodlagos lelki és szociális következmények mértékének és arányának csökkentése. Ide tartoznak a rehabilitációs programok és minden olyan kezdeményezés mely a betegek és volt betegek társadalomba való visszailleszkedését segíti (átmeneti intézmények létesítése, családintervenciók, előítélet-csökkentő szociokulturális intervenciók, beteg-érdekképviselőek, önszerveződések támogatása stb.).

A pszichológiai immunrendszer

A pszichológiai immunrendszer (Oláh, 1993) fogalmának megalkotását az az igény hívta életre, miszerint a megküzdési eredményesség rejtélyének megfejtéséhez a személyiség olyan dimenzióit is meg kell vizsgálni, amelyek erősíteni tudják a személy fenyegetéssel szembeni pozícióját. Coping potenciál dimenzióknak nevezték el azokat a kognitív természetű személyiségtényezőket, mik az elsődleges és másodlagos értékelés befolyásolásán keresztül hatnak a személyiségre.

Öt kritériumot fogalmaztak meg ezzel kapcsolatban:

1. A lehetséges reális pozitív következmények észlelésére hangolják a kognitív apparátust.
2. Erősítik a viselkedés várható sikerességének az elővételezését.
3. A személy állapotának kedvező irányú változásához és fejlődési lehetőségeinek a hangsúlyozásához járulnak hozzá.
4. Garantálják a helyzet sajátosságaihoz és a megküzdő személy állapotához és alkatához illeszkedő megküzdési stratégiák kiválasztását.
5. Biztosítják a személyiség megküzdési forrás háztartásának differenciált monitorozását, gyors, adekvát mobilizálását.

A pszichológiai immunrendszert három nagyobb egységre bonthatjuk:

1. Az megközelítő, monitorozó alrendszert a világgal való pozitív viszonyulás kialakítását elősegítő faktorok alkotják, az elsődleges értékelésen keresztül facilitálják annak érdekében, hogy a

környezet pozitív, kontrollálható, érthető és értelmes eszként definiálhassák a személyek, ugyanakkor ebben a közegben önmagukat célorientált és folyamatos fejlődésre képes egyénként láthassák.

2. A mobilizáló, alkotó, végrehajtó alrendszer faktorai a másodlagos értékelésen át segítik a megküzdésben nélkülözhetetlen exploratív hozzáállás kialakítását, valamint az aktualizált személyen belüli és szociális erőforrások irányításában ill. kontrollálásában vesznek részt, ezzel biztosítva a szervezett viselkedés fenntartását és végrehajtását.

3. Az önszabályozás alrendszere az én-reguláció hatékonyságát garantáló személyiségbeli kompetenciák együttese, melyek a stressz hatására fellépő feszültségek, és a sikeres megküzdéssel interferáló érzelmek szabályozásában válnak fontossá.

Relaxációs módszer

Azokat a módszereket jelöljük ezzel az összefoglaló névvel, amelyeknek alapját az izmok tónusának ellazulása képezi. Olyan gyógyító eljárásokat takar, amelyek a lelki tónus áthangolása segítségével új egyensúly kialakítására törekednek. Gyakorlásterápiának is hívhatjuk, hiszen mindegyik módszer aktív otthoni gyakorlást igényel. Egyéni és csoportos helyzetben is alkalmazható.

Relaxáción orvosi értelemben pszichoszomatikus gyógyító eljárást értünk, amelyben az izomtónus-szabályozásnak van alapvető szerepe. A relaxáció önmagában is pihentető, regeneratív hatású. Pszichológiailag kellemes emocionális állapotot, feszültségmentes nyugalmat jelent. Vannak olyan módszerek, amelyeknek az izom ellazítása a céljuk (jacobsoni progresszív relaxációs eljárások), mások a mozgásharmónia visszaállítására és csiszolására törekednek (reedukációs relaxációs módszerek), ismeretesek olyan eljárások, amelyekben az izomellazítás csupán az első lépcsőfok (schultz-i autogén tréning) és vannak olyanok, amelyek az izomtónusban megnyilvánuló emocionális állapotot analizálják. A relaxációs módszerek nonverbális technikák, ami nem azt jelenti, hogy szóbeli visszajelzést nem teszünk. A relaxációra épülhet a későbbiekben a kliens problémáinak, konfliktusainak feltárása és terápiája.

Relaxált állapotban

- jelentősen javul a szervek - többek közt az agy - oxigénellátottsága, ráadásul nagyobb mértékben, mint akár mély alvás közben,

- 18-20%-kal lassul az anyagcsere,

- csökken vérünk tejsavtartalma,

- kitágulnak az erek, így javul szerveink vérellátása,
- csökken a vér koleszterinszintje, illetve előnyösen változik a hasznos és a káros hatású koleszterinfajta aránya,
- megnő a vér endorfinszintje, ami magasabb fájdalomküszöbvel és kellemes közérzettel jár,
- agyunk több alfaagyhullámot termel, ráadásul szinkronizált alfahullámokat, ami vizsgálatok szerint elősegíti sejtjeink regenerációját.

A relaxációs módszerek arra irányulnak, hogy megszüntessék a szorongás testi és lelki tüneteit. Hatékonyak bizonyult a legtöbb stresszel összefüggő testi panasz, például az alvászavar, magas vérnyomás, asztma, vagy a fejfájás kezelésében, valamint a pszichoszomatikus betegségek gyógyításában is. A napi gyakorlás révén a személyiségbe épülve kapaszkodót nyújt a mindennapokban.

A mozgás szorongásoldó és általános pszichikai feszültségcsökkentő (pl. indulat-elvezető) hatására vonatkozóan Jacobson progresszív relaxációja és ún. villám-lazítási módszere kínál kézzelfogható bizonyítékot. Az amerikai relaxációs kultúrában szinte kizárólag az aktív izomfeszítéseken (majd ezt követő, jól átélhető spontán reflexes ellazuláson) alapuló eljárást használják gyógyászati céllal is.

- **villám-relaxáció**

Tónusszabályozási evidenciákon alapul. A felső végtagon a flexor-tónus túlsúly (karok hajlító izmainak tónustöbblete), valamint az alsó végtag extenzor-izmainak fokozott tónusa (a láb nyújtóizmainak magasabb tónusa) teszi lehetővé, hogy intenzív mozgáskivitelezésű és időextendált (a természetes kontrakciós időt meghaladó tartamú) feszítéssel a kéz, könyök, felkar hajlítóizmainak, valamint a láb hosszú, nyújtóizmainak sorban egymásután elvégzett feszítése, majd egyszerre kiengedő ellazulása nyomán átélhessük a központi idegrendszer által reflexesen végbemenő spontán ellazulást. Ebben a villám-technikában nem kell tudni lazítani, nem is szabad, csak sorra feszíteni kell a megfelelő izmokat. Az „elengedés” csak a teljes feszítéssor végén lehetséges. Mivel a szorongás és indulati állapot bizonyos fokán már nem is tudnánk „ellazulni”, feszíteni azonban a legmagasabb belső feszültség esetén is képesek vagyunk, ez a technika ügyes vademecum („gyere velem”) lehetőség a bárhol/bármikor/bármilyen helyzetben lehetséges „ellazulás-reflex”-kiváltására.

Hasonló mozgásos feszültségoldás az *extrapyramidális mozgásvezérlésű* izmok munkájának bekapcsolása magas belső feszültségi szint átélésekor. Amikor a distressz-állapot tehetetlenségi feszültsége az „üss vagy fuss” ősi reakcióját indítaná el, a beszorult (szorongó) ember egyiket sem

képes megtenni (mert pl. szociálisan következményes és nem ígér „megoldást”). Ebből az állapotból segítenek kiszabadulni a szorongással antagonista extrapyramidális mozgások. Ezek – szemben a pyramispálya által vezérelt finom, célirányos (intencionált) mozgásokkal – nagyívű, dobáló, nagy röppályájú (ballisztikus) mozgások. Egykor a filogenezis során feltehetően a menekülés nagy, lendületes mozgásait szolgálták. Számunkra azonban a megrekedt feszültségállapotból való mozgásos szabadulás útját jelentik. A nagy malomkörzések, lendítések, átlós vagy szimmetrikus körívpályájú karmozgások, törzshajlításos mélyguggolások lendítéssel, a gravitációs tehetetlenségnek mintegy „átadott”, óriásforgatások (kar-láb) olyan intenzív szorongáscsökkentők, hogy érvényesnek tarthatjuk a gyakorlat üzenetét: csak akkor szorongj, ha élvezed! A felszabadító fizikai tehermentesülés pszichikailag átfordítja a distressz aktív akciókézsültségi állapotát pozitív (megvalósító) mozgásfolyamatba és ekképp elérhető – miként ezt a sport bemelegítő gyakorlatairól már rég tudjuk – az izmok jótékony átmelegedése és eutonizálódása. (Eu=helyes, jó, a görög szóösszetételben, etonus= optimális középtónus).

- **progresszív relaxáció (PMR)**

Célja a testi állapot tudatosítása, a felesleges izomfeszültségek kikapcsolása, szorongásmentesítés, az optimális testi-lelki tónus létrehozása. Első szakasza a regionális, testtájak szerinti lazítás, a feszültség és ellazulás közti különbség tudatosítása aktív izomgyakorlatokkal. A globális szakaszban az egész test ellazításával, képzeleti tartalmakkal való lélektani munka folyik. A harmadik, differenciális szakaszban megtanítja a klienst a szokványos testhelyzetekben történő spontán feszültségmentesítésre. Az idők során számos változata alakult ki (pl. a Simonton-féle gyógyító képzeleti terápiával való kombinációja, vagy a Geesing-féle komplex immunprogram).

- **Autogén tréning (AT)**

A legkedveltebb és leggyakrabban alkalmazott relaxációs eljárások egyike Európában. Széles körben alkalmazzák a belgyógyászatban, a pszichiátriában, a pszichoterápiákban, de önsegítő módszerként is nagyon népszerű. Érdekes, hogy az angol nyelvterületen sokáig ismeretlen volt, ott csak az 1970-es évek óta ismerik és alkalmazzák.

A módszer eredete szoros kapcsolatban áll a hipnóziskutatással. A 19-20. század fordulóján Oskar Vogt, berlini neuropatológus végzett számos kísérletet a hipnózissal kapcsolatosan. Az ily módon kezelt betegek egyhangúan arról számoltak be, hogy az eljárás alatt nyugalmat és ellazultságot, valamint elnehezülést és melegséget éreztek. Később megfigyelte, hogy betegei több kezelés után egyedül is el tudták érni a hipnózisban tapasztalt nyugalmi állapotot. Vogt megfigyeléseinek felbuzdulva Johannes Heinrich Schultz (1884-1970), ugyancsak berlini pszichiáter és neurológus elkezdett dolgozni egy olyan módszer kifejlesztésén, amellyel hasonló hatások érhetőek el, ám a hipnózis kellemetlen velejárói, a beteg passzivitása és a hipnotizőrnek való kiszolgáltatottsága nélkül. Munkájának eredményét ma „autogén tréning” néven ismerjük. Schultz az elnehezülés és a melegség érzetéhez további gyakorlatokat is bevett a módszerébe.

A szív működésre való összpontosítás után következett a légzés szabályozása, majd megfigyelte, hogy az ellazultság érzetével párhuzamosan a has tájékán megjelenik egy áramló melegségérzet is - ebből a felismerésből született meg a későbbi „napfonat-gyakorlat”. Végül pedig a homlok hűvösségérzetét próbálta autogén szuggesztió útján elérni betegeinél, mert a homlok hideg borogatása nyugtató és ellazító hatást fejt ki. Ezek a gyakorlatok képezik az autogén tréning ma alkalmazott formájának alapgyakorlatait, melyeket az autogén tréning alsó szintjének is szokás nevezni.

Az AT alapfoka 6 gyakorlatot tartalmaz, melyet 3 hónapos gyakorlással lehet elsajátítani, ami gyakorlatonként 2 hetet jelent, napi háromszori otthoni gyakorlással.

Az autogén tréning hat alapgyakorlata

1. az elnehezedés - nehézségérzet, az izomzat ellazítása (de nem aktív lazítás révén)
2. az átmelegedés - melegségérzet, a vérkeringés szabályozása, a perifériás kapilláris keringés normalizálása
3. a szív gyakorlata - a szív nyugalmi működésének visszaállítása
4. a légzés gyakorlata - nyugalmi légzés
5. a napfonat gyakorlata - a napfonat (plexus solaris), a hasi idegfonat-hálózat tónusának szabályozása
6. a homlok hűvösségének gyakorlata - a tiszta fej élménye

A pszichoterápiás testélmény feldolgozó munka minden gyakorlata szimbolikus szinten is működtethető. Az izomellazítás egyéni élményeihez kapcsolódik annak megismerése, miben vagyunk görcsösek, az elnehezedés szimbolizálja azt, hogy mennyire tudjuk beleengedni magunkat ebbe az önátadó állapotba. A melegedés élmény az érzelmi meleget, az érzésekre való érzékenységet deríti fel. A szívgyakorlat a szívügyeinket, szívesen/nem szívesen vállalt dolgainkat mutatja meg számunkra. A légzés a világgal való adok-kapok kapcsolatunkra utal. A hasi gyakorlat élménye a dolgaink lenyelésére, lelki ügyeink megemésztésére vonatkozó egyéni élmények megismerését teszi lehetővé. Az utolsó, a homlok hűvösségének gyakorlata pedig az értelem vezérelt cselekvések, a mentális önuralom egyéni útjait tárja fel.

Az AT segítségével kedvező hatások érhetők el

- depresszió, szorongásos állapotok kezelésében

MMPI segítségével sikerült hosszú távú hatásokat kimutatni, amelyek szerint az autogén tréning gyakorlása lényegesen hozzájárul a tünetek enyhítéséhez. A hatás annál jobb volt, minél következetesebben végezték a gyakorlatokat. A szorongások kezelésében az autogén tréninggel és a progresszív izomrelaxációval egyformán jó eredményeket értek el.

- az általános közérzet javításában

Hathetes gyakorlás után a páciensek 66%-a arról számolt be, hogy lényegesen javult a közérzete, szellemileg frissnek és kipihentnek érezte magát.

- légzési panaszok enyhítésében

Egy tanulmányban 150 felnőtt asztmás beteget kezeltek autogén tréninggel. A 6-50 hónapos kontrollidőszakban a betegek 66%-ánál nem jelentkeztek többé a tünetek, 25% a tünetek jelentős enyhüléséről számolt be, 9% viszont semmilyen változást sem észlelt.

- szív- és érrendszeri megbetegedések kezelésében

Jó hatásokat értek el olyan funkcionális szívpanaszok kezelésénél, amelyeknél pszichovegetatív tünetek álltak előtérben. Továbbá kimagasló eredmények születtek a magas vérnyomás kezelésében. Az egyik vizsgálat során az autogén tréninggel kezelt betegek 32%-a mutatott jelentős javulást, 59%-nál nem történt változás, míg 9%-nak emelkedett a vérnyomása. A kezelésben nem részesült kontrollcsoportban ezzel szemben csak 11%-nál tapasztaltak javulást, 59%-nak nem változott az állapota, míg 30%-nak emelkedett a vérnyomása.

- a szülési fájdalmak enyhítésében

Azok a szülő nők, akik jártasak voltak az autogén tréningben, és szülés közben „le tudták hívni” az elnehezülés és a melegség érzetét, a szülési fájások lényeges enyhüléséről számoltak be.

- **ÉSOT**

A szorongás oldására kidolgozott ÉSOT módszer (Érzelmi Stressz-Oldó-Technika) a biokineziológia elvén alapuló eljárás, melyet Wayne Topping (1996) fejlesztett ki: A Touch for Health izomtónus-„tesztelési” módszerével a parazita maradványfeszültségek kedvezően fel- és kioldhatók. A kellemes mozgásformák tónuskorrekciós és közérzetjavító hatásokat váltanak ki.

- **gerincjóga**

A gerincjóga célja a test és az idegrendszer egészségének helyreállítása biztonságos, anatómiai alapozásokra épülő gyakorlatsorokkal.

A fizikai test egészségének helyreállítása elsősorban a testtartás, a helyes légzés és a relaxációra való képesség javításával. E három fő terület az, amire a modern embernek nagy szüksége van. A helyes testtartással a mozgásszervi problémák gyógyíthatók, a helyes légzés hatással van a hormonrendszerre és egészséges emésztésre, a relaxáció pedig elengedhetetlen tudása és szükséglete a stresszel terhelt embernek.

A gerincjóga elsődleges szerepe a prevenció és a rekreáció. Precíz, anatómiai szempontból

átgondolt gyakorlatok eredményesen és biztonságosan erősítik és nyújtják az izomzatot, alakítják a testet, így hatva a gyakorló ember egész életére. Az egészség elérése és megőrzése az elsődleges cél, a már kialakult elváltozásokat kizárólag szakorvos segítségével lehet kezelni. A gerincjoga a teljes fizikumot kezeli módszeresen, támogatja és kiegészíti a személyre szabott, célirányos gyógyító eljárásokat.

- **meditáció**

A meditációt évezredek óta, több kultúrában alkalmazzák, mivel számtalan előnye van. A meditáció elsősorban vallási gyakorlat, mégis régóta ismert, hogy testi és lelki ellazulást is okozhat. Olyan lelkiállapotra utal, amikor a testet tudatosan ellazítjuk, és szellemünket átengedjük a nyugalomnak és a belsőnkre való koncentrációnak. A cél a lelki béke, megnyugvás keresése. Ilyenkor sikerül a környezetből kikapcsolódnunk, úgyhogy pszichológiai szempontból az élményt akár megváltozott tudati állapotnak is lehetne nevezni. Néhány indiai jógiról azt mondják, hogy meditáció segítségével olyan mértékben képes befolyásolni fiziológiai folyamatait, hogy akár a szívverését is meg tudja állítani.

A rendszeres meditáció eredményeképpen:

- egészségesebbek leszünk, mert amikor a légzésünkre figyelünk, csökken a vérnyomásunk, lelassul a szívverésünk, nyugodtabbá válunk
- élestedik az elménk, amely hatékonyabbá teszi a kommunikációnkat
- könnyebben tudunk koncentrálni, ezért kevésbé érezzük magunkat leterheltnak
- tudatosítjuk az érzelmeinket, ezért ritkábban fordul elő, hogy túlreagáljuk a dolgokat
- hamarabb megtaláljuk a megoldást életünk azon területein, ahol úgy érezzük, elakadtunk
- közelebb kerülünk önmagunk, a körülöttünk lévő emberek, az életünk, az életfeladatunk megértéséhez

Összefoglalás

A relaxáció segítségével erősíthetjük fizikai és pszichológiai immunrendszerünket, ezáltal ellenállóbbá válunk a betegségekkel szemben, így a prevenció szempontjából kiemelt jelentőséggel bír, amit nem lehet elég korán elkezdeni. Úgy gondolom, mégsem aknázzuk ki ezt a lehetőséget, már az általános iskolai tananyagba be lehetne építeni az egészségtudatosságra nevelést, illetve a relaxáció elsajátítását. Fontos lenne a családokkal és gyermekekkel foglalkozók ez irányú képzése, kampányok, a média kiemelt szerepe.

A testi-lelki feszültségek csökkentésével a szervezetben az "önhelyreállító erők" az egészséges, természetes programokra hangolják vissza a túlpörgő, izgatott működéseket. Ezt szolgálják a

relaxációs módszerek.

Testünket, lelkiállapotunkat rabságban tarthatja a szorongás, félelem, a rossz gondolatok özöne. Ha kiszabadítjuk magunkat a rossz testi-lelki szellemi állapot fogságából, ha elengedjük magunkat, izmainkat, testünket, akkor ez segít feloldani mindazt, amit feleslegesen megkötöttünk. Ez energia-felszabadulással jár. Ezáltal jobban hozzáférhetünk belső lehetőségeinkhez, és szabaddá válunk az örömtelibb életre.

IRODALOM

Bagdy E.: Relaxációra épülő mentálhigiénés és pszichoszomatikus prevenció. Új Ped. Szemle 2: 39-50. 1996.

Benkő Zs.: Az egészségfelfogás változása. Kísérlet az egészség és egészségfejlesztés értelmezésére. In: "Mert életem millió gyökerű". Egészségfejlesztés-Mentálhigiéné. Szerk. Benkő Zs.: JGYTF Kiadó, Szeged, 1997.

Csabai M. - Molnár, P.: Orvosi pszichológia és klinikai egészségpszichológia, Medicina Kiadó Zrt, Budapest, 2009.

Csabai M. - Molnár, P.: Egészség, betegség, gyógyítás, Springer Kiadó, Budapest, 1999.

Kulcsár, Zs.: Egészségpszichológia, ELTE Eötvös Kiadó, Bp, 1998.

Egészségpszichológia a gyakorlatban Szerk. Kállai J., Varga J., Oláh A., Medicina Kiadó Zrt, Budapest, 2007.

Herkert R.: *Másfél perc lazítás*. Édesvíz Kiadó, Budapest, 1999,

Jacobson, E.: In: Bagdy E. – Koronkai B.: *Relaxációs módszerek*. 2. bővített kiadás, Budapest, 1988, Medicina.

Lehrer, Paul M.; David H. (FRW) Barlow, Robert L. Woolfolk, Wesley E. Sime (2007). Principles and Practice of Stress Management, Third Edition. pp. 46–47.

Ogden, J.: Changing the subject of health psychology. *Psychology and Health*, 1995. 10, 257-265. p

Oláh A.: Szorongás, megküzdés és megküzdési potenciál, 1993. (Kandidátus)

Szondy Máté: Az optimizmus és immunfunkciók. In. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 5 (4), 301-319.

www.healthpsychology.net/Helpful_Skills.htm

