

„Az SZTE Kutatóegyetemi Kiválósági Központ tudásbázisának
kiszélesítése és hosszú távú szakmai fenntarthatóságának megalapozása
a kiváló tudományos utánpótlás biztosításával”



STRESSZKEZELÉS ESSZENCIÁJA – A TÁNCOS MOZGÁS SZEREPE A DISTRESSZ OLDÁSÁBAN

Dr. Lászikné dr. Nagy Ágnes

PTE ETK Egészségtudományi Doktori Iskola

***(Program: Integratív medicina alkalmazása különböző stresszhelyzetek
kezelésére)***

Programvezető: Prof. Dr. Kovács Gábor

Témavezető: Dr. Hegyi Gabriella PhD



**„NŐK – EGÉSZSÉG, CSALÁD ÉS MUNKA”
HALLGATÓI KONFERENCIA**

Dr. Szél Éva Emléknep - Szeged, 2013. április 25.

TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012 projekt



Selye János tanácsa

„Sem témád fontossága,
sem műszered teljesítménye,
sem tudásod nagysága,
sem terveid pontossága
nem pótolhatja

**GONDOLATAID EREDETISÉGÉT és
MEGFIGYELÉSEID ÉLESSÉGÉT.”**



MILLE MODIS MORIMUR MORTALES NASCIMUR UNO
SUNT HOMINUM MORBI MILLE SED UNA SALUS

Hetényi professzor tanítása

„A jó orvosnak:

- Elsősorban **SZAKMAI BIZTONSÁGGAL** kell rendelkeznie, hogy diagnózisában és gyógyításában határozott tudjon lenni.
- Bírnia kell a **DIPLOMATA** hajlékonyságával és a **SZÍNÉSZ** képességeivel.
- **MŰVELTSÉGE SZÉLES** legyen, hogy mindenki nyelvén tudjon beszélni. Számos hivatás előnyét és fogását kell magában egyesítenie.
- Megfigyelőképessége a **DETEKTÍVÉVEL** vetekedjék.
- **BÖLC**S legyen és **MEGÉRTŐ**, és mindenek felett **ÉRZŐ EMBER.**”



Szent-Györgyi Albert (1966)

„Az élet tanulmányozása közben a
magasabb régiókból egyre
alacsonyabbra szállunk,
míg végül útközben az élet eltűnik
és ott állunk üres kézzel.
A molekulák és elektronok élettelenek.”

„A mozgás sok gyógyszert pótol,
de nincs olyan gyógyszer,
ami a mozgást pótolná.”



Célom:

HÍD - az orvostudomány és a táncművészet között

- ▣ Primer prevenció
- ▣ Adjuváns terápia
- ▣ Példamutatás
- ▣ Örömkutatás (Ph.D)



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM

Egészségtudományi kar

Természeti Élet és Gyógymódok szaka (2010)

1. Nők – szerepkonfliktusok – irodalmi adatok
2. Stressz és következményei
3. Stresszkezelési stratégia: pl. MOZGÁS
4. Rendszeres mozgás egészségügyi hatásai
(adatgyűjtés és értékelés)
5. Grafológiai csemege: vallomások a táncos
mozgás indukálta érzésekről

Lekérdezés módszere, minta jellemzése

Lekérdezés időpontja:

2010. május 1-június 30

Módszer:

Kvantitatív keresztmetszeti, önkitöltős módszer

Minta:

Rendszeresen sportoló nők (átlag életkor: 41 év)



A XXI.század jellemzői:

Diplomás, karrierépítő nők megjelenése,
számuk folyamatos emelkedése



Család és/vagy karrier ?



SZEREPKONFLIKTUS

Munka → Család

Család → Munka

„Stresszes” munkahelyek



Megdöbbentő adatok I.:

- ▣ Az egészségügyben dolgozók diplomás nők esélye a **munka-stresszre közel KÉTSZERES**, a nem eü.-ben dolgozó diplomás nőkhez képest (*Hungarostudy 2002*)
- ▣ Orvosnők körében előforduló **terhespatológiai problémák** (művi ab, spontán vetélés, veszélyeztetett terhesség) szignifikánsan nagyobb arányban fordulnak elő (*Győrffy Zs.*)
- ▣ **Nyugdíjkor előtti elhalálozás:** orvosnők – 51.5%, férfi orvosok – 34.2% (*Győrffy Zs.*)
- ▣ Orvosok és orvosnők esetében **magasabb a krónikus betegségek** előfordulása, mint más diplomások esetében (*Győrffy Zs.*)

Megdöbbentő adatok II.:

- ▣ EU tagállamokban:
 - 40millió munkavállaló egészségét veszélyezteti
 - 20milliárd Eurot fordítanak a kezelésre (2007)
- ▣ **2020-ra:** a stresszel összefüggő **depresszió** lesz a 2. leggyakoribb tartós munkaképesség-csökkenést okozó megbetegedés
- ▣ Hungarostudy 2002: „Minden 5.magyar ember krónikus stressz állapotában van”

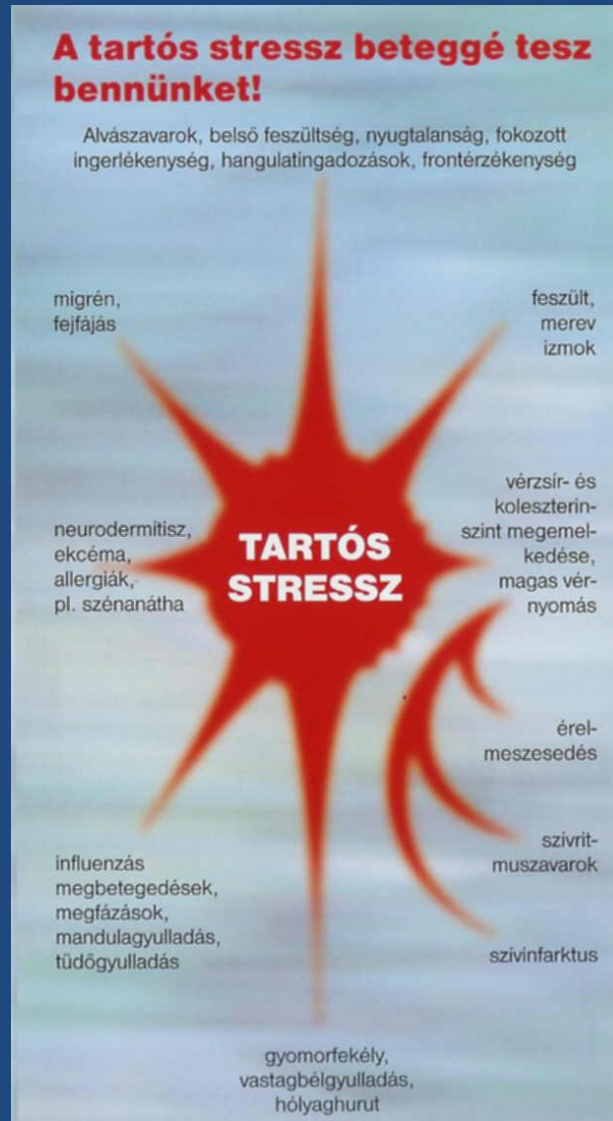
Orvos? Családanya? Nő?



STRESSZ

- ▣ Szervezetünk azon egészséges reakciója, mellyel egy veszélyes helyzet ellen védekezik
- ▣ Gyógyító rugalmasság (normális dózisban)
- ▣ Egyéni **stressztűrő képesség** – ismerjük meg határainkat!
- ▣ **Eustressz** (inspiráló stressz)
- ▣ **Distressz** (okok: méreg, gyűlölet, düh, féltékenység, irigység) – betegséget generál

Alvászavar, belső feszültség, nyugtalanság, fokozott ingerlékenység, hangulati labilitás, frontérzékenység...



Mit tehetünk?

STRESSZCSÖKKENTÉS :

**„Megfelelő VISELKEDÉSI KÉSZSÉG
megszerzése”**

*(Lajkó K.: A stresszcsökkentő viselkedés,
Medicina, 2002)*



Stresszoldás = változtatás a viselkedésben

~~Alkohol
Drog
Cigi~~

helyett

- Jóga, meditáció, relaxáció
- Légzésgyakorlatok
- Tudatos „mazsolázás”
- Homeopátia
- Aromaterápia
- Színterápia
- Fitoterápia
- Vízkezelések
- **Táncterápia**
- Testedzés (endorfinok)
- Táplálkozás
- Masszázs
- Bach-féle virágterápia
- Hahota klub (nevetés)
- Koncentrációt javító sportok, pl. íjászat

Magyar Kardiológusok Társasága
2010. évi Tudományos Kongresszusa



**Ez nem piros ruha.
Ez RIADÓ!**



**Salsa bemutató a
Pirosban a Nőkért mozgalom
keretében**

IDŐPONT: 2010. május 6.
13:00 - 13:20

HELYSZÍN: Balatonfüred,
Észak-Balatoni Regionális Konferencia Központ
(8230 Balatonfüred, Horváth M. út)

("Kerkovits Gyula" terem előtti terület)

TÁNC + ZENE = ÖRÖM + EGÉSZSÉG

Mi a ZENE?

Olyan, mint az infúzió: rögtön hat,
és nem tudjuk kivonni magunkat a hatása alól.

Mi a TÁNC?

- egészséges mozgás,
- ragályos szenvedély,
- boldogságnövelő pozitív energia,
- kiváló stresszoldó terápia.



“NŐI GYÓGYMÓD, NEM CSAK NŐKNEK”

CÉLOM:

- felelősségtudatos egészséggondozás
- lelkesítés
- példamutatás



INFORMÁCIÓ: DR. NAGY ÁGNES 06 20 207 0039
doktoragnes@gmail.com



Uma missiva aos profissionais de saúde para reverem o programa de actividade física de todos os seus utentes



Avaliar

Aconselhar

Referenciar



Swedish National Institute
of **Public Health**

Physical Activity in the Prevention and Treatment of Disease

PROFESSIONAL ASSOCIATIONS
FOR PHYSICAL ACTIVITY (SWEDEN)



Physical Activity on Prescription

Fysisk aktivitet på Recept - FaR®

- Complement to or substitute for medicine
- Prevention or treatment
- FaR is issued like a drug prescription
- A patient centered method!



RECEPT/FYSISK AKTIVITET

Receptutfärdaren anger genom
signum vilka speciella försiktig-
hetsmått som kan behöva
iaktas vid genomförandet av
de fysiska aktivitetsena

Patient (namn, födelseid, adress och telefon)

F = Försiktig start
U = Undvik vissa aktiviteter
O = Inga speciella
försiktighetsmått

① Träningsform

Kondition ☐ Styra ☐ Uthållighet ☐ Underhåll ☐ Sign.

Aktivitet ☐ F
☐ U
☐ O

Intensitet ☐ Hög ☐ Måttlig ☐ Lätt Antal ggr/behandlingsid

Dosering, användning, ändamål

D.S Minst minuter ggr/vecka för/vid/mot

..... undvik

.....

② Träningsform

Kondition ☐ Styra ☐ Uthållighet ☐ Underhåll ☐ Sign.

Aktivitet ☐ F
☐ U
☐ O

Intensitet ☐ Hög ☐ Måttlig ☐ Lätt Antal ggr/behandlingsid

Dosering, användning, ändamål

D.S Minst minuter ggr/vecka för/vid/mot

..... undvik

.....

Receptutfärdarens namnförtydligande, yrke, adress, tel.nr. Sjukvårdsinrättning, klinik

Ort Datum

Receptutfärdarens namnteckning

Gäller mån.
från detta datum.

Receptet löses lämpligen in hos
(Namn och telefon)

①

Typ av aktivitet, aktivitets-
ledarens namn och sign

1	2	5	6	9	10
3	4	7	8	11	12
13	14	17	18	21	22
15	16	19	20	23	24
29	30	33	34	37	38
31	32	35	36	39	40
41	42	43	44		

②

Typ av aktivitet, aktivitets-
ledarens namn och sign

1	2	5	6	9	10
3	4	7	8	11	12
13	14	17	18	21	22
15	16	19	20	23	24
29	30	33	34	37	38
31	32	35	36	39	40
41	42	43	44		

°
S
L

°
S
O

Dance

a way to improve mental health for adolescent girls

Joy
Spirit
Selfesteem





Anna Duberg

Doctorial student, Dance Instructor,
R. Physiotherapist
Centre for Health Care Sciences
Örebro county council
anna.duberg2@orebroll.se



Margareta Möller

Professor, R. Physiotherapist,
Head of department
Centre for Health Care Sciences,
Örebro county council
margareta.moller@orebroll.se



Lars Hagberg

Health Economist, Ph.D. Centre
for Health Care Sciences Örebro
county council
lars.hagberg@orebroll.se



Helena Sunvisson

Lecturer, Ph.D.
Örebro University
helena.sunvisson@orebroll.se

Mi a tánc szerepe?

**1. Szabadidő aktív
eltöltése**

**2. Egészségmegőrzés
és prevenció**

**3. Szociális
kapcsolatok
megerősítése**

Stresszkezelés,
élménykeresés

Szimpatikus aktivitás
csökkenése,
méregtelenítés

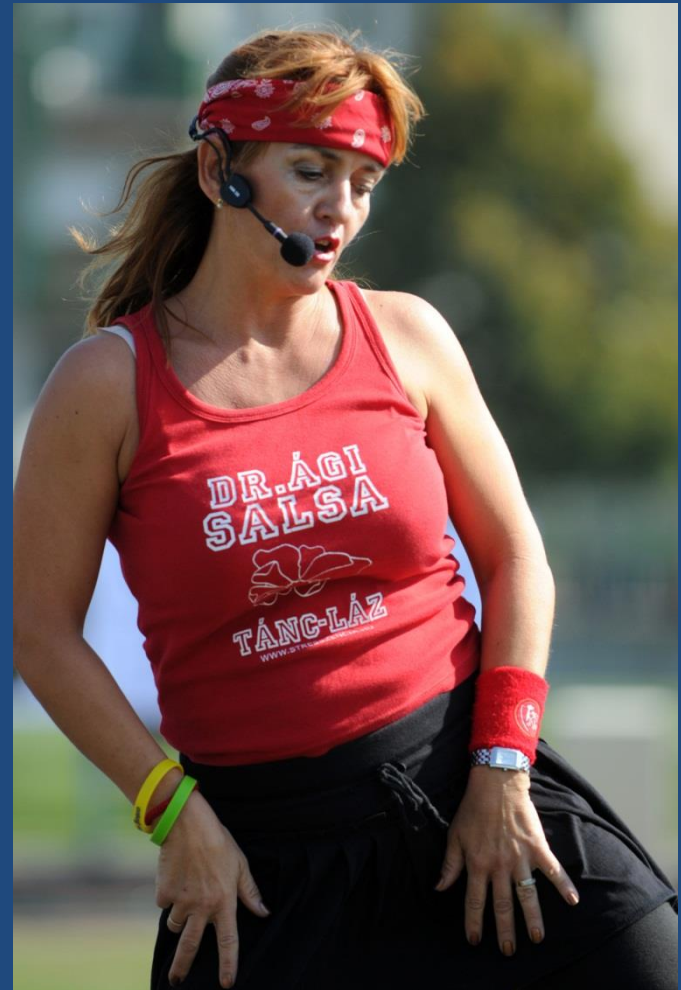
Elmagányosodás
csökkenése,
bizalom erősödése

Antidepresszív
hatású

Testsúly
csökkentő

Önbizalom-
fokozó





A rendszeres fizikai aktivitás hatásai

A koronariabetegségek rizikófaktorai csökkennek

- csökken a nyugalmi szisztolés és diasztolés vérnyomás
- nő a HDL-C szint, csökken a szérumszint triglicerid szint
- csökken a testzsírtartalom
- csökken az inzulin igény, javul a glukóz tolerancia

TÁNC:

- ▣ Nem vényköteles gyógyszer
- ▣ Fiatalítószer
- ▣ Ragályos szenvedély
- ▣ Stresszkezelő technika

DR. NAGY ÁGNES ÉLETMÓDSZAKÉRTŐ ORVOSI VÉNYE

Adat a betegről: **Nagy Ágnes**

Dr. Nagy Ágnes orvos,
a modern stresszkezelés szakértője,
a klinikai gyógyszerteran
és a homeopátia szakorvosa

www.stresszencia.hu



Beírva a javallatra
vagy a felírásra

Adat a betegről

Adat a betegről

Adat a betegről

0 0 0 0 0 1 0 2 0

Dr.

Mozgás+Öröm=Egészség

Az egészséges élet élménye

Mottóm: A mozgás sok gyógyszert
pótol, de nincs olyan gyógyszer,
ami a mozgást pótolná

Eszköz: Mozgás + Öröm = Egészség

Adag: 30 perc/nap
minimum heti 5 alkalommal

Mellékhatás: mosoly,
egészség, hozzászokás



Dr. Nagy Ágnes

Dr. Nagy Ágnes

Dr. Nagy Ágnes

Készítve:
A beteg/gyógyász által
A beteg/gyógyász által

Készítve:

A táncos mozgás komplex hatása a szervezetre

1. Fizikai állapotjavítás
2. Szellemi kikapcsolódás
3. Lelki feltöltődés
4. Szociális kapcsolatok kialakítása

HOLISZTIKUS EGÉSZSÉGGONDOZÁS

Holisztikus egység = CSALÁD



*„Ha nem vagy kész változtatni
az életeden,
nem lehet segíteni rajtad!”*

Hippokratesz (i.e.460-377)

Köszönöm a figyelmet!

