

# HORIZON

2007/2 • INGYENES PÉLDÁNY • FREE COPY

MALEV Hungarian Airlines



www.malev.com

## CSAK SEMMI PÁNIK

ÜLÜNK A REPÜLŐN, A GÉP KELLEMESEN DURUZZOL, MINDEN CSENDES, AZ UTASOK NYUGODTAN BESZÉLGETNEK, ESZNEK VAGY ÉPPEM ALSZANAK. ÖNNEK VISZONT HEVESEN DOBOG A SZÍVE. A VÉRNYOMÁSA AZ EGEKBEK, SZÉDÜL, KIVERÍ A VERITÉK ÉS ALIG GYÓZI KAPKODNI A LEVEGŐT. VAN EGY JÓ ÉS EGY ROSSZ HÍRÜNK... A ROSSZ: ÖNNEK REPÜLÉSFOBIÁJA VAN. A JÓ: EGY ÚJ MAGYAR GYÓGYÍTÓELJÁRÁS SEGÍTSÉGÉVEL A FÓBIÁJA GYÓGYÍTHATÓ.

WWW.VIRMED.NET



Mindannyian félünk valamitől, és ez így is van rendjén. A félelmünk jelzik a veszélyes helyzeteket, ez pedig nagyon fontos a túlélés szempontjából. Am van a félelemnek olyan szintje, amikor az már megkeveri a mindennapokat. Nem tudunk aludni, nem közlekedünk vagy ki sem merünk menni a lakásból. A már említett, a világon egyedülálló magyar fejlesztés éppen ezeket a fóbiákat gyógyítja. A páciensek laboratóriumi körülmények között és orvos felügyelete mellett, kontrollált és megismételhető helyzetben élnek meg azt a szituációt, amitől félnek. „A virtuális valóságot számítógéppel hozzuk létre – meséli dr. Takács Barnabás, a módszer feltalálója –, és ezt vagy nagyméretű vetítőn keresztül mutatjuk meg a betegnek, vagy a fejére szerelt valóság szemüvegben keresztül. Közben pedig a rendszer folyamatosan méri, hogy a páciens mennyire izgatott egy adott szituációban, és a félelmének megfelelően a számítógép automatikusan változtatja a helyzetet.” Például ha valaki az autózástól fél, addig teljesen nyugodt, amíg a kocsit áll. Amint ahogy elindul, a páciens stresszszintje emelkedni kezd, hiszen a gyorsuló autó egyre nagyobb félelmet okoz. Ennek megfelelően a

rendszer lelassít, vagy ha kell, teljesen megáll. Az orvos itt relaxációs gyakorlatokat iktathat be, így a beteg megtanulja, hogyan nyugtathatja le magát stresszes helyzetben. Ha megnyugodott, megint indulhat az autó, persze csak lassan. Fő a fokozatoság, hiszen a gyógyuláshoz általában 10-15 óráss kezelésre van szükség. A gyakorlat során a páciens rájön, hogy kontrollálni tudja a félelmét. Mert igenis lehet a félelmet kontrollálni. Bár a világon máshol is foglalkoznak fóbiakezeléssel, a magyarországi laboratóriumban – egy speciális kamera segítségével – a valódi környezet kelletős közepén érezzük magunkat: valódi repülőtéren, valódi autóban, valódi szakadók szélén. A kamera ugyanis gömb alakú videoképet vesz fel a páciens nézőpontjából, ahol bámerre is nézünk, pontosan ugyanazt látjuk, amit a helyszínen is látnánk.

A labor nemrégiben indult, és eddig nagyon pozitívak a tapasztalatok: mindegyik páciens állapotja meggyógyult. De azért nem szabad minden fóbiát teljesen megszüntetni. Ha az orvóban szembetalálkozunk egy óriási kígyóval, továbbra is akkor járunk jól, ha hanyathomlok menekülnök.

## DON'T PANIC

YOU ARE SITTING IN THE AEROPLANE, THE ENGINES ARE HUMMING PLEASANTLY, EVERYTHING IS QUIET, THE OTHER PASSENGERS ARE TALKING, EATING OR SLEEPING PEACEFULLY. BUT YOUR HEARTRATE IS QUICK, YOUR BLOOD PRESSURE IS SOARING, YOU ARE FEELING DIZZY, SWEATING HEAVILY AND CAN HARDLY BREATHE. HERE IS SOME GOOD NEWS, AND SOME BAD NEWS... THE BAD NEWS IS THAT YOU SUFFER FROM FEAR OF FLYING. THE GOOD NEWS IS THAT WITH THE HELP OF A NEW HUNGARIAN HEALING TREATMENT YOUR PHOBIA CAN BE CURED.

We are all afraid of something, and it is quite normal. Our fears warn us of dangerous situations, that is how we know when to flee or when to attack, and this reaction is crucial for survival. But there is a level of fear which can be detrimental to the quality of life: it interferes with work, embitters everyday life. We cannot sleep, or use public transport, or cannot even leave the flat. Natural fears become excessive, and we are afraid even when there is no reason. The above-mentioned Hungarian innovation is to treat exactly such phobias. Patients are exposed to a virtual environment which exposes them to the feared situation. The treatment takes place in laboratory environment and is controlled by a therapist. "Virtual reality is created by computers,"

says Dr. Barnabás Takács, the inventor of the method, and is shown to the patient on a large screen or through VR glasses on the patient's head. Meanwhile, the computer continuously monitors how excited a patient becomes in any given situation, and makes automatic adjustments, in accordance with the patient's level of anxiety. For example, if someone has a fear of driving, he is absolutely calm while the car is standing. But as the car starts to move, the patient's stress level increases, as the accelerating car causes increasing fear. Accordingly, the system slows down, or if necessary, stops. At this point, the therapist can introduce relaxation exercises, and in this way the patient learns how he can calm down in a stressful situation. When he is calm, the car starts moving again, but only slowly at first. A gradual approach is important, as 10 to 15 meetings are needed for a full treatment. Through practicing, the patient realizes that he can control his fear.

Although phobias are treated similarly in other parts of the world, in the Hungarian method, with the help of a special camera, the patient feels he is in a real environment: at a real airport, in a real car, or at the edge of a real abyss. The camera records a 360-degree video image from the patient's angle of vision, and wherever he looks he can see exactly what they would see at the real scene.

The lab has been set up recently, and experience so far has been very positive, with all patients cured from their primary disorder. But not all phobias should be totally eliminated. If we meet a giant anaconda in the jungle face to face, we'd still better run for our lives...