



Virtuális természet és vezetett belső utak

A relaxáció által kiváltott stresszcsökkenés és kognitív moduláció vizsgálata kórházi időseknél

P. Lajkó^{1,2}, L. Márton^{1,2}, M. Fekete^{1,3}, B. Vásarhelyi⁴, R. Szabó⁴, A. Virag¹, D. Markovics¹, K. Gado^{1,3}, X. Gonda^{5,6}

¹Semmelweis Egyetem, Geriátriai Klinika és Ápolástudományi Központ, Budapest

²Semmelweis Egyetem, Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola, Budapest

³Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Budapest

⁴Semmelweis Egyetem, Rehabilitációs Klinika, Budapest

⁵Semmelweis Egyetem, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika, Budapest

⁶Semmelweis Egyetem, Klinikai Pszichológia Tanszék, Budapest



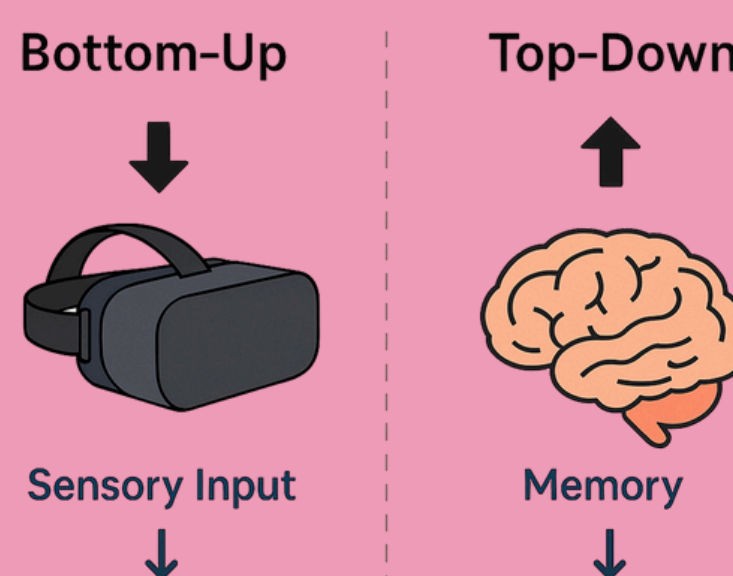
Háttér

- Hospitalizált idősök - **stressz- kognitív alulteljesítés- érzelmi szabályozási zavar**
- Fokozza az **alacsony autonómia** és **érzékszervi ingerek hiánya**
- Vezetett imagináció (felülről lefelé irányuló, top-down)** és **VR-természetélmény (alulról felfelé, bottom-up)** eltérő kognitív folyamatokon keresztül javíthatja az érzelmi és kognitív állapotokat.

Módszer

Design:

- Prospektív, RCT
- N=45/45, kor ≥65, kórházi tartózkodás ≥2 hét
- Baseline → 2-hét TAU → **3 intervenciós beavatkozás (szimbólumterápiás elemek)**



Célok

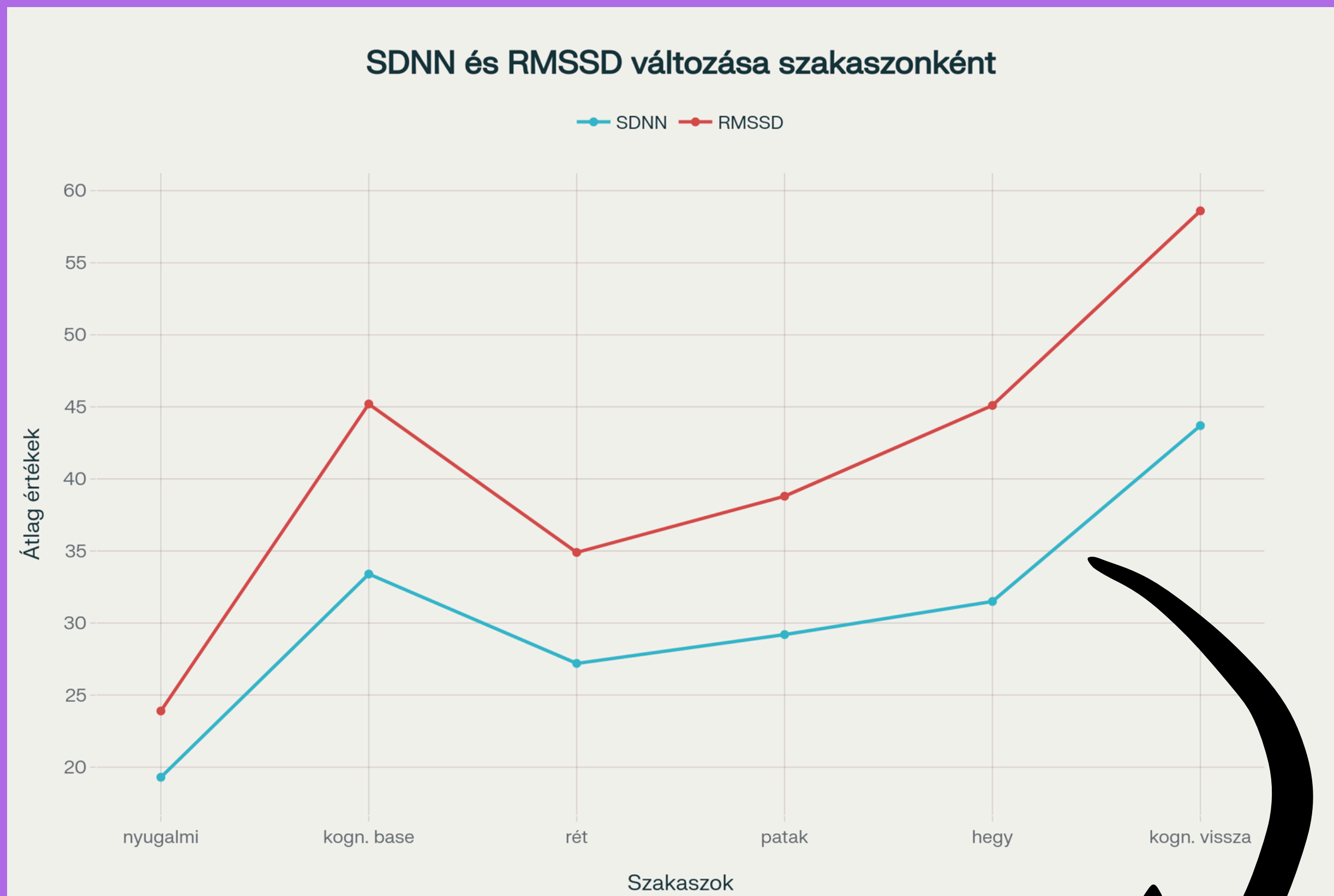
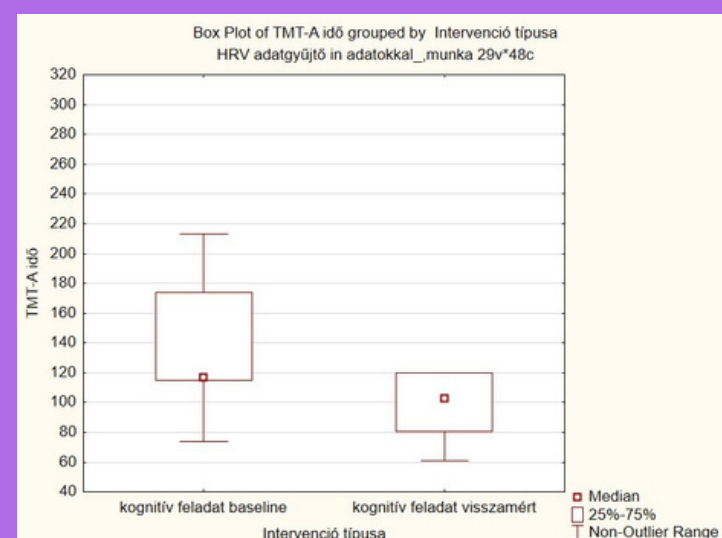
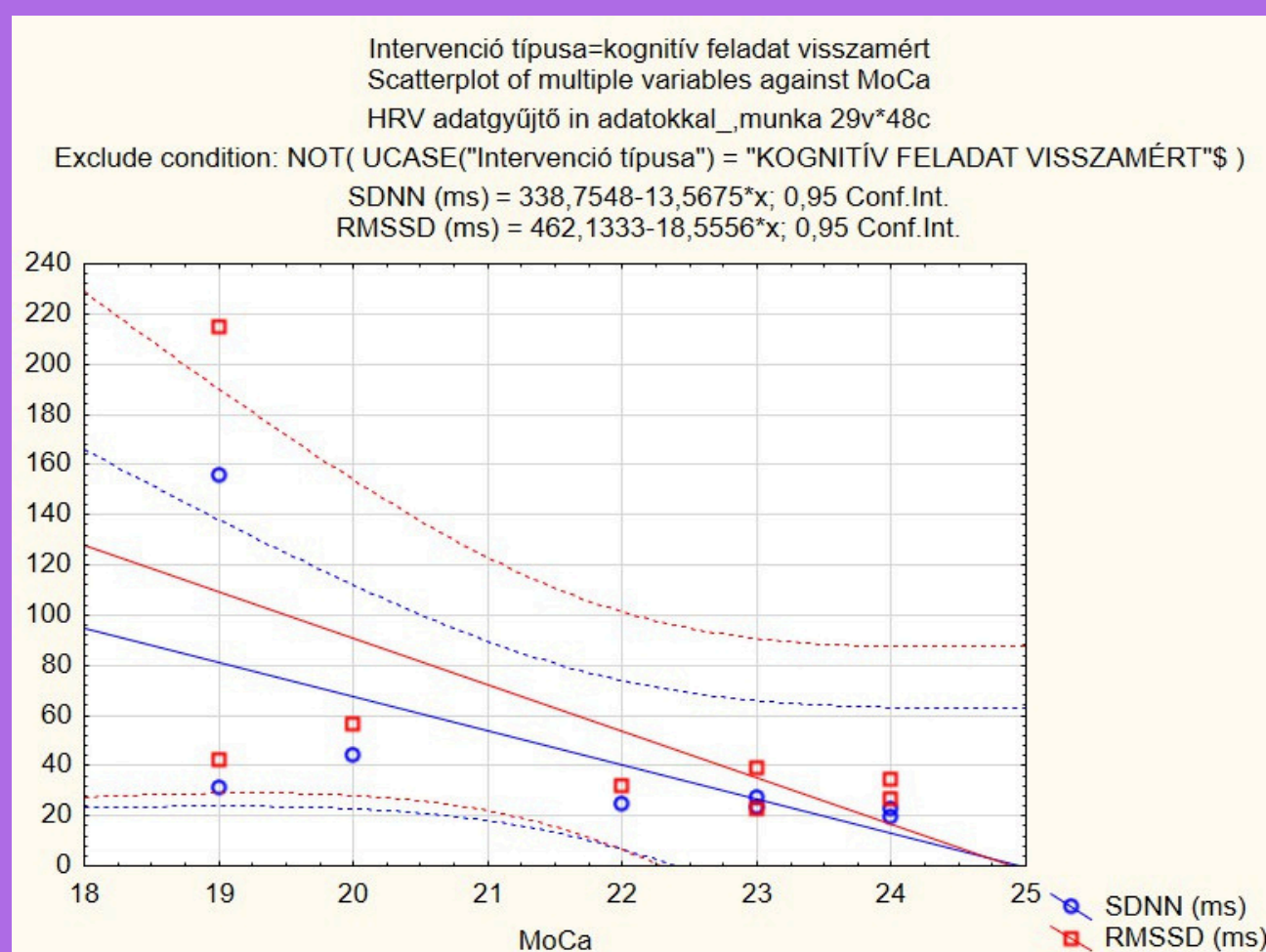
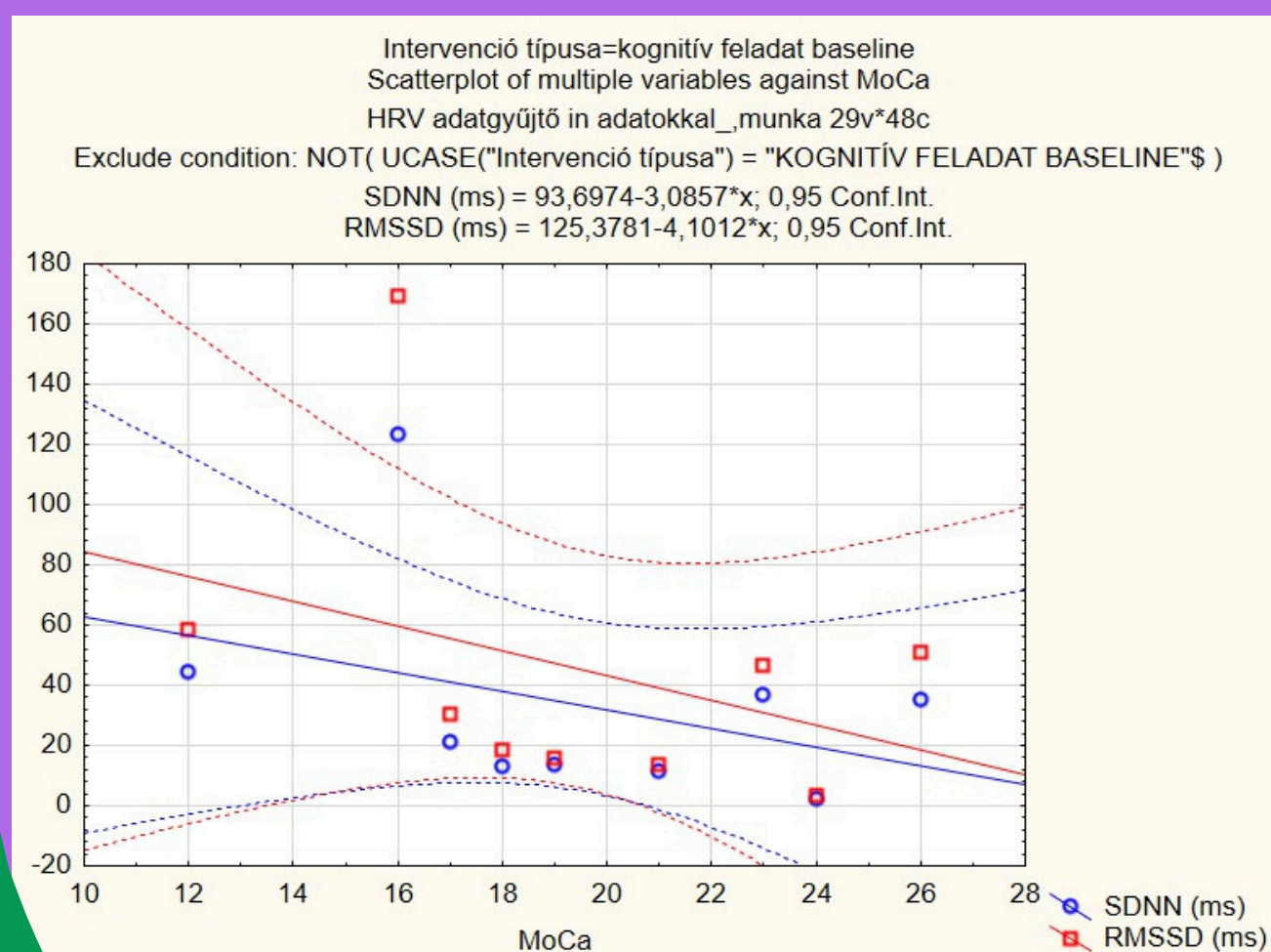
- A **két relaxációs módszer** (vezetett imagináció és természetalapú VR) hatásának összehasonlítása az **affektív, kognitív és autonóm idrsz. mutatók** szempontjából.
- Annak vizsgálata, hogy a **neurokognitív profilok** hogyan befolyásolják az intervenciók eredményeit.

Mérések

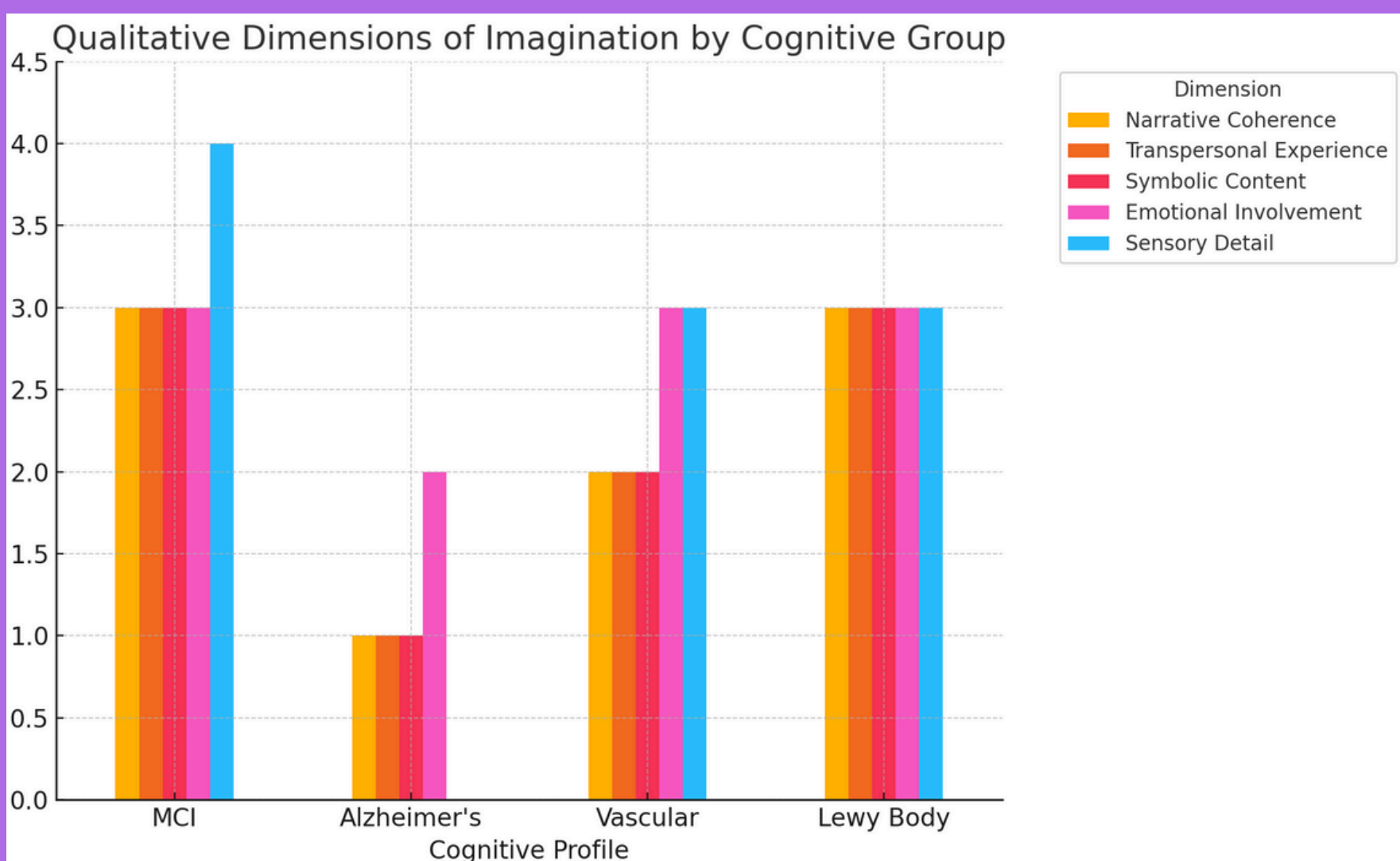
Kognitív: MoCA, TMT-A; **-Affektív:** HADS, GDS **-Autonóm:** HRV; **-Szubjektív:** jelenlétélmény, imagináció élenksége, verbal recall

Előzetes eredmények

- A **HRV fő mutatói (SDNN, RMSSD)** egyes mérési/intervenciós szakaszokban ábrázolva
- Legalacsonyabb HRV értékek: nyugalmi mérés
- Kognitív és természetalapú szakaszokban (rét, patak, hegy, imagináció, baseline, visszamért) az autonóm aktivitás jelentősen nő
- Aktív, személyre szabott kognitív és relaxációs intervenciók **adaptív vegetatív válaszokat váltanak ki** idősekben



Élményminőség index - kognitív profil



Jobb kognitív teljesítmény alacsonyabb HRV-vel jár együtt, de az intervenció után (visszamért szakaszban) ez a kapcsolat jóval **kifejezettebb**. A trendek alapján az intervenció hatására vagy a minta összetétele miatt a **vegetatív-kognitív „tradeoff”** hangsúlyosabbá vált, vagyis a jó teljesítmény nagyobb vegetatív terheléssel jár együtt - nagyobb koncentráció, aktív figyelem-kapacitás.

Az enyhébb kognitív zavarral élő betegek (MCI, kezelt Lewy-testes demencia) **gazdagabb képzeleti képeket** alkottak, **magasabb érzelmi és érzékszervi tartalommal**, míg az Alzheimer-kóros betegek **csökkent belső vizualizációt** mutattak, intellektualizálás (N=18)