



# COVID-on estem át, pszichológiai tüneteim vannak, mit tegyek?

RÖVID ÚTMUTATÓ ARRÓL,  
HOGYAN KÜZDHETEK MEG A **POSZT-COVID**  
**SZINDRÓMA** PSZICHOLÓGIAI TÜNETEIVEL

**Prof. Dr. Purebl György**

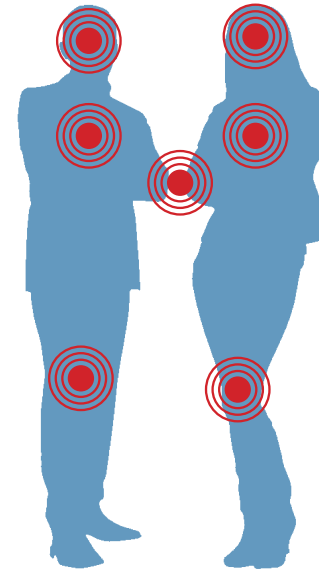
Semmelweis Egyetem

Magatartástudományi Intézet



**SEMMELWEIS**  
EGYETEM 1769

# Mi a poszt-COVID szindróma?



A poszt-COVID szindróma nem meghatározott betegség, hanem azokat a változatos tüneteket értjük alatta, amelyek a fertőzés lezajlása után legalább 4 héttel, a PCR teszt negatívvá válása után is rontják az életminőséget és nehezítik a mindennapokat.

A poszt-COVID szindróma tünetei nem függenek a COVID súlyosságától, enyhe lefolyás után is megjelenhetnek.

A poszt-COVID tünetek nagyon változatosak lehetnek, ezek egy része testi, egy része pszichológiai tünet. A leggyakoribb testi tüneteket itt soroljuk fel:

- Nehézlégzés, mellkasi fájdalom, köhögés
- Gyakran szaporává váló szívverés, szabálytalan szívverés





Ez a két tünetcsoport a szív vagy tüdő érintettségére utal, és belgyógyászati kivizsgálást igényel!

Ha hirtelen alakul ki

- **mellkasi fájdalom és/vagy rendetlen szívverés, VAGY**
- **Bénulások, beszédzavar, furcsa testérzések**
- **A lábak (esetleg karok) megdagadása, esetleg fájdalommal vagy feszüléssel, lilás-pirosas bőrelszíneződéssel**

104  
112



**AKKOR HÍVJUNK MENTŐT!!!**

**Ezekon kívül lehetnek még:**

- vissza-visszatérő mozgásszervi fájdalmak
- fáradékonyság, a terhelhetőség csökkentése
- elhúzódó hasmenés

**FOGLALT!**  
**TOALETT**

Ez a három már nemcsak a testi, hanem a lelkiállapottal is összefügghet. Sok embernél azonban csak idegrendszeri vagy pszichológiai (más néven mentális) tünetek jelentkeznek.



## Melyek a poszt-COVID szindróma idegrendszeri és mentális tünetei?



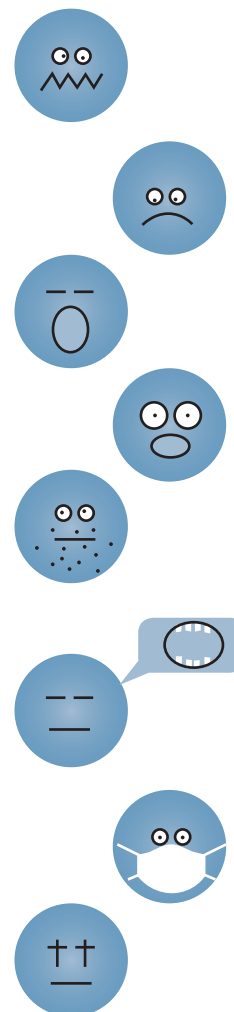
Inkább idegrendszeri tünetek:

- Szaglás- ízérzés veszteség
- A szervekhez vezető idegek bántalma (polyneuropátia)

Ezeket feltehetően a vírus idegrendszerre gyakorolt hatása okozza.

Inkább mentális tünetek

- Szorongás, az újr fertőződéstől, vagy általában a betegségtől való félelem, az egészségbe vetett hit megrendülése
- Hangulati tünetek, az érdeklődés, örömezés elvesztése (ezt anhedóniának hívjuk), ill. egyéb depressziós tünetek
- Alvászavar
- Pánikrohamok
- Ingerlékenység, alacsony stressztűrő képesség
- Tompult, lassult gondolkodás
- Rémálmok
- Kényszerű, nagy szorongással járó visszaemlékezés egy-egy a COVID-betegséghez kapcsolható, nagyon megterhelő életeseeményre (pl. a kezelés, vagy hozzátartozó kezelése során szerzett élmények, vagy a COVID-járványhoz kapcsolható egyéb esemény)
- És végül, de nem utolsósorban átélhetünk gyászt is, ha valakit elvesztettünk a járványban. Ezzel a nehéz helyzettel külön tájékoztatóban foglalkozunk.



# Mi okozza a mentális (pszichológiai) tüneteket?

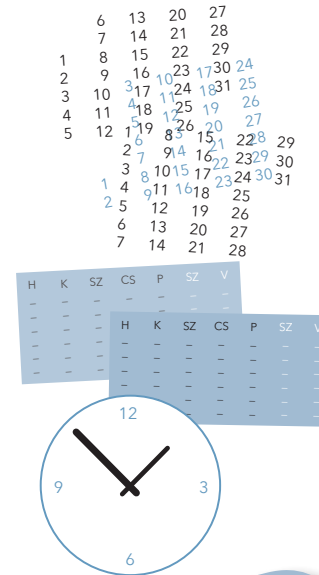
## A mentális tüneteket négy tényező okozhatja:

1. A vírus közvetlen hatása az idegrendszerre
2. A fertőzéssel járó érzelmi terhek (félelem, szorongás, kórházba kerülés élményei)
3. Általában a járvány által okozott pszichológiai terhek (anyagi elbizonytalanodás, nehézségek a mindennapi élet kapcsán)
4. A hétköznapi élet és a biológiai ritmus felborulásából adódó terhek

# Hogyan küzdjek meg a poszt-COVID szindróma mentális tüneteivel?

A legfontosabb, hogy elhúzódóbb pszichológiai zavarok esetén ne habozzunk segítséget kérni!

- Alvási problémák esetén (ha többször alszunk rosszul, mint jól) – **1 hónap után**
- Hangulati tünetek esetén – **két hét után**
- Ha nagyon kétségbeesett, esetleg halállal vagy öngyilkossággal kapcsolatos gondolataink vannak, akkor – **AZONNAL**

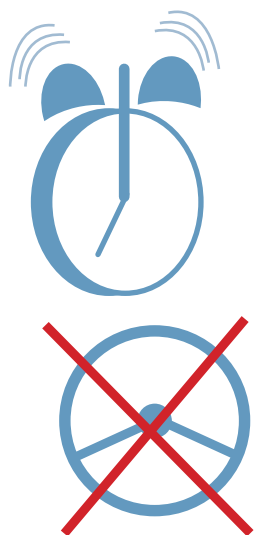


## ÖNSEGÍTŐ MÓDSZEREK A POSZT-COVID PSZICHOLÓGIAI TÜNETEKEL VALÓ MEGKÜZDÉSRE

Az úgynevezett „Önsegítő módszerekkel” saját magunkon is tudunk segíteni. Nagyon fontos, hogy egyik módszer sem hat azonnal, egy kis idő (akár egy hónapi is) kell ahhoz, hogy begyakoroljuk őket, és elkezdjenek működni. Ráadásul poszt-COVID szindróma esetén leginkább türelemre van szükségünk, mert a testi regenerációhoz is idő kell! Azt tehát, hogy melyik módszer vált be nekünk és melyik nem, csak egy hónap próbálkozás után tudjuk megmondani! Ha viszont egy hónap után sem érezzük, hogy jelentősen javítottak volna állapotunkon, akkor mindenképpen forduljunk szakemberhez is!

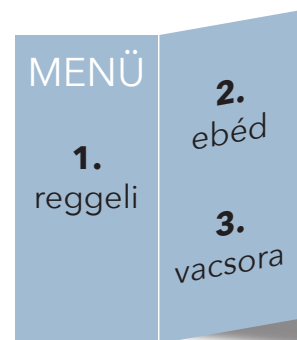
# Módszerek a biológiai ritmus helyreállítására és az alvás javítására

A biológiai ritmus helyreállítása nemcsak az alvás rendbetétele szempontjából fontos, hanem segít a hangulat stabilizálásában és a stressztűrő képesség növelésében is. Nemcsak maga a betegség zülalhatja szét a biológiai ritmust, hanem minden olyan változás is, amelyet a COVID járvány kapcsán el kellett szenvednünk, és amelyek kibillentettek hétköznapi életünkől. A következőket tehetjük:



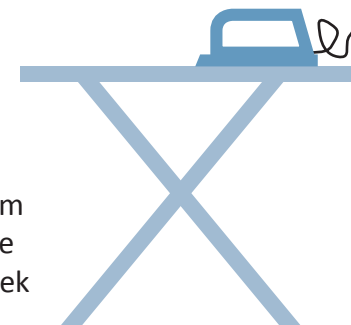
1. Keljünk mindig ugyanakkor, ez legyen a legfixebb pontja a napnak. Lefeküdni elég akkor, ha álmosak vagyunk.
2. Ha kialvatlanok vagyunk, ne végezzünk baleseti veszéllyel járó tevékenységet (pl. vezetés, biciklizés). Viszont ne is próbáljuk a kialvatlanságot ellensúlyozni (pl. több fekvéssel, sok kávéval, korai lefekvéssel), mert ez elronthatja a következő este alvási esélyeit. Ha kibírjuk a kialvatlanságot anélkül, hogy tennénk ellene valamit, másnap este annyira álmosak leszünk, hogy sokkal könnyebben megy majd az elalvás.
3. Ha nem tudunk aludni, az ágyban az alváson és szexen kívül más tevékenységet ne végezzünk, azért hogy az ágy az alvással kapcsolódjon össze a szokásainkban!
4. Ha fáradtak vagyunk és le kell pihennünk, ezt inkább egy fotelbe vagy heverőn tegyük, ne abban az ágyban, amiben egyébként alszunk. Ha éjjel nem tudunk aludni, akkor törekedjünk arra, hogy ezeken a nappali pihenőkön ne szundítsunk el!

5. Ha annyira fáradékonyak vagyunk, hogy nem bírjuk ki nappali elalvás nélkül, akkor ez történjen ebéd után, mert ez zavarja legkevésbé meg a bioritmust. Viszont tudnunk kell, hogy ennyivel kevesebbet alszunk majd éjszaka.
6. Legyen meg a napi 3 étkezés, és nagyjából mindig ugyanakkor! Ezek lesznek az ébredési idő után a második legfontosabb fix pontjai a napnak. Ezt akkor is tartsuk, ha egyébként nagyon rendszertelen és kiszámíthatatlan a napunk.
7. Törekedjünk egyébként is a rendszeres életmódra!
8. Mozogjunk rendszeresen (ezt még többször ismételtetjük majd, annyira fontos, és külön is írunk róla)!



H	K	SZ	CS	P	SZ	V
X	-	X	-	X	-	X
-	-	-	-	H	K	SZ
-	X	-	X	X	-	X
-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	X	-
-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-

9. Elalvás előtt csak pihentető tevékenységet folytassunk!
10. Ha viszont nem tudunk elaludni, keljünk fel, és ne a pihentető tevékenységet folytassuk (ne jutalmazzuk meg, hogy nem alszunk), hanem valami olyat végezzünk, amit nem szeretünk, de lehet csendben is csinálni (pl. unalmas jelentések olvasása, vasalás stb).



# Megküzdés a borús vagy félelemkeltő gondolatokkal

Ezek legtöbbször automatikusan jelentkeznek, sokszor torzítva mutatják be a valóságot, és befolyásolják az érzelmeinket:

szorongáshoz, rosszkedvhez, reménytelenséghez vezethetnek. Mintha a világot egy negatív szemüvegen keresztül néznénk.

A torzítások természetes részei az emberi gondolkodásnak, de ez nem jelenti azt, hogy nem tudjuk felvenni velük a harcot.

A COVID után ezek a gondolatok sokszor az újrafertőződéssel, az egészség elvesztésével, a biztonságérzet megrendülésével kapcsolatosak. Érthető, hogy elárasztanak bennünket

COVID fertőzés után, de sok esetben irreálisan felnagyítanak bizonyos veszélyeket – ezt katasztrófizációnak hívjuk.

Hogyan tudjuk akkor „helyre tenni”, valószerűbben látni mindazt, amitől annyira félünk, vagy ami annyira elrontja a hangulatunkat?

Erre szolgálnak az úgynevezett dekatasztrófizáló kérdéssorok. Ezeknek a segítségével reálisabban meg tudjuk ítélni azt, amit eleinte, automatikusan negatívnak látunk. Ilyen kérdéssorok a következők:



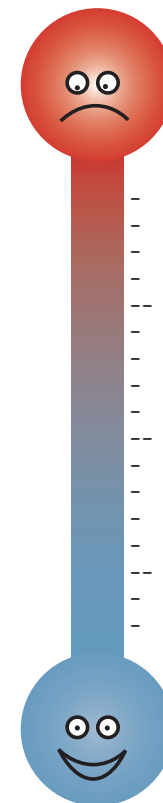
## DEKATASZTRÓFIZÁLÓ KÉRDÉSSOROK:

### Mitől félek? kérdéssor

- Mitől félek a legjobban?
- Mekkora az esélye ennek, hogy ez bekövetkezik?
- Mekkora az esélye, hogy nem következik be?
- Történt már velem ilyesmi?
- Ha igen, hogyan oldódott meg akkor az a helyzet?
- Mi a legrosszabb, ami történhet?
- Mi a lehető legjobb, ami történhet?
- Melyiknek van nagyobb esélye, és mennyivel?
- Mi nyugtatná meg Önt most a legjobban?
- Mi kellene ahhoz, hogy csak feleannyira szorongjon most?
- Mit mondanék most egy barátomnak, ha ő lenne ebben a helyzetben, mint én?

Ha a fenti kérdéseket sorban feltesszük magunknak, akkor el tudjuk érni, hogy a kezdetben nagyon valószínűnek tűnő gondolatok valóságtartalmunknak megfelelő mértékben (és ne erősebben) hassanak érzelmi életünkre. A módszer hatásfokát nagyon megnöveli, ha leírjuk őket, és írásban kérdőjelezzük meg.

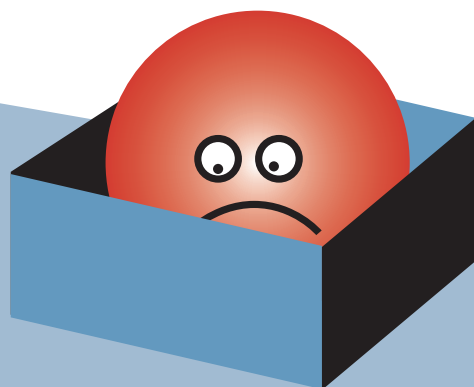
(Forrás: Purebl György. Alacsony intenzitású pszichológiai intervenciók a mindennapi orvosi gyakorlatban. Egyetemi jegyzet. Oriold és tsa kiadó, Budapest, 2018. A szerző engedélyével)



# Módszerek az aggodás határok közé szorítására

Ha sokat aggodalmaskodunk a jövőn (pl. hogy megfertőződhetünk-e még egyszer, vagy elveszthetjük-e még a egészségünket), az sok mindenben gátolhat bennünket, ezért jobb határok közé szorítani. A következőket tehetjük:

- Naponta csak egyszer, egy meghatározott időben (de nem lefekvés előtt) olvasunk koronavírus-híreket
- Ugyanezt kell tennünk, ha visszatérően aggodunk valamilyen testi vagy lelki panasz, vagy bármi más miatt. Természetesen beszéljünk orvossal mindenképpen, de azért, hogy ne egész nap ez legyen a fejünkben, a betegségekről való gondolkodást szorítsuk össze *maximum fél órára egy meghatározott időpontban (de ne este)* minden nap.



Ezt a következőképpen teyük:

- Jelöljük ki tehát ezt a bizonyos időpontot (de ne lefekvés előttre). Ez lesz az Aggodás Perceinek az időpontja
- Bármi visszatérő aggodalom (vagy ennek a megoldása) eszünkbe jut, írjuk fel egy papírra vagy diktáljuk be a telefonunkba azzal, hogy majd az Aggodás Perceiben elővesszük.
- Az Aggodás Perceiben vegyük elő ezeket a jegyzeteket (akkor is, ha éppen nem aggodunk), és gondoljuk végig őket a szerint, hogy 1.) Mit tehetünk a megoldás érdekében most, 2.) Mit tehetünk a megoldás érdekében egy héten belül, 3.) egy hónapon belül, 4.) Ki tudna nekünk segíteni a megoldás érdekében?



Ha ezt minden nap megtesszük, kb. egy hónap után nagy esélyünk van arra, hogy aggodalmaink egyre inkább az Aggodás Perceinek környékén jutnak majd eszünkbe, és a nap többi részében nem zavarnak minket.

# Módszer a hétköznapi tevékenységek fokozatos újraindítására és a hangulat javítására

A COVID nagyon padlóra tudja tenni az embert a mindennapi tevékenységek területén, több okból is:

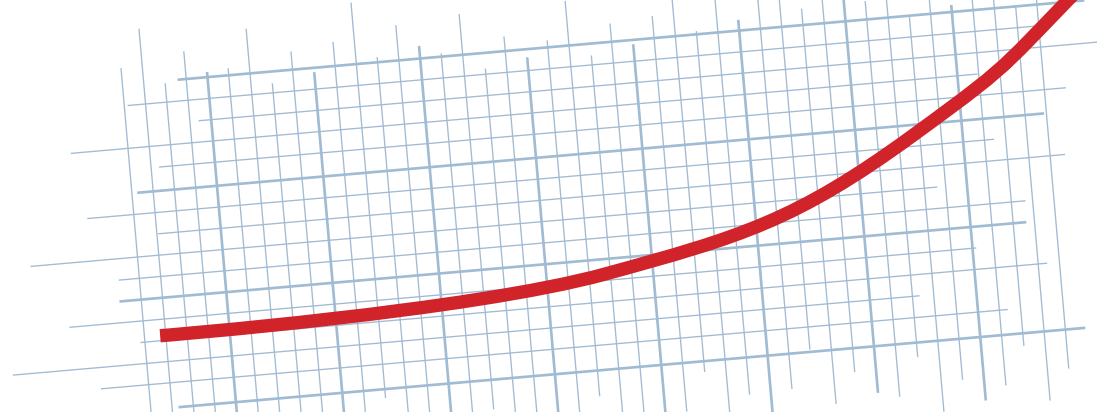
- A betegség fizikailag is nagyon megvisel, és a regenerációhoz idő kell!
- A betegség lelki terhei is csökkenthetik a motivációt és a kedvet bármilyen tevékenységhez
- A COVID járvány okozta változások kapcsán sok embernél figyelhető meg, bágyadság, ernyedtség (olyanoknál is, akik nem estek át a fertőzésen)

A fertőzés után folyamatosan, de fokozatosan érdemes visszatérni a hétköznapi rutinhoz. A fizikai terhelés növelését mindenképpen beszéljük meg kezelőorvosunkkal, és az általa javasolt tempót kövessük!

- COVID fertőzés után a mindennapi tevékenységeket fokozatosan kell újraépíteni!
- A vírus legyengíthette a szervezetünket, a megerősödéshez időre van szüksége, ezért legyünk türelmesek!



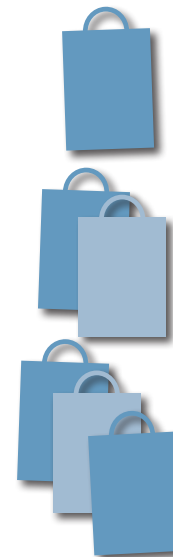
- Ha azt vesszük észre, hogy hamar kifogyunk a levegőből, esetleg köhögünk, vagy a pulzusunk nagyon gyorsan felmegy, esetleg ízületi fájdalmunk lesz, akkor addig ne terheljük magunkat, amíg ezt nem beszéljük meg a kezelőorvosunkkal!
- Gondoljuk végig, mit tervezünk az előttünk álló héten csinálni! Írjuk le, milyen tevékenységeket tervezünk!
- A tervezett tevékenységeket válogassuk szét három csoportba:
  - 1.) Rutin tevékenységek,
  - 2.) Kötelező tevékenységek,
  - 3.) Örömszerző tevékenységek
- A kiválasztott tevékenységek esetében találjunk ki előre, konkrétan mely napon, hánykor szeretnénk megvalósítani. Ez nagyon fontos! Használhatjuk az alábbi táblázatot:





		Rutin tevékenységek	Kötelező tevékenységek	Örömszerző tevékenységek
Hétfő	délelőtt			
	délután			
	este			
Kedd	délelőtt			
	délután			
	este			
Szerda	délelőtt			
	délután			
	este			
Csütörtök	délelőtt			
	délután			
	este			
Péntek	délelőtt			
	délután			
	este			
Szombat	délelőtt			
	délután			
	este			
Vasárnap	délelőtt			
	délután			
	este			

Táblázat. Cselekvési terv. Forrás: Purebl Gy. Alacsony Intenzitású Pszichológiai Intervenciók a mindennapi orvosi gyakorlatban. Oriold és tsa, 2018.



Eleinte előfordulhat, hogy túltervezzük magunkat, és még nem bírunk annyit, amennyit előre megterveztünk. Ne essünk kétségbe, a poszt-COVID szindrómából való kilábalás legfontosabb eleme a türelem. Ilyenkor valamit hagyjunk el a napi listából (de ne az örömszerző tevékenységet), vagyis haladjunk kisebb lépésekben. Két fontos szempont van még a táblázat kitöltésénél

- Nagyon figyeljünk arra, hogy először csak kifejezetten egyszerű, könnyű tevékenységeket írjunk bele
- És ezekre is hagyjunk több időt, mint a betegség előtti időkben.
- Ha ezeket már kivitelezni tudjuk úgy, hogy nem merülünk teljesen ki bennük, akkor fokozatosan beiktathatunk nehezebb feladatokat is.

Ez a módszer (viselkedés-aktivációnak hívják) két szempontból is nagyon hasznos:

1. Segít a testi erőnk fokozatos visszanyerésében
2. Segít akkor is, ha lelki okokból nem mennek a dolgok – például amikor rossz a hangulatunk, és nehezen vesszük rá magunkat a tevékenységekre.

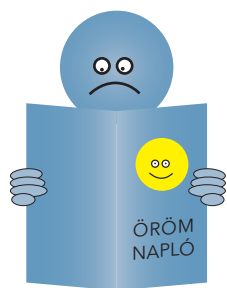


Nagyon sokat segít, ha a fenti táblázatban másokkal közös tevékenységek is szerepelnek, előre meghatározott időpontban. Mivel az ember társas lény, a nehézségeit is könnyebben legyőzi mások segítségével, és a társas tevékenységek plusz élményt adnak. Példák:



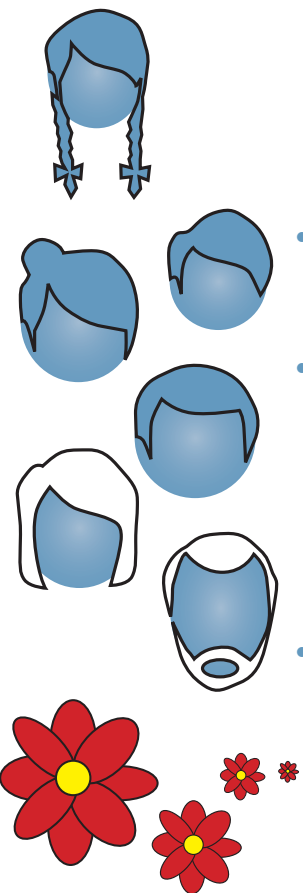
- Valaki felhívása
- Másokkal való találkozás szociális média platformon
- Találkozás másokkal élőben (ez nagyon fontos!)
- Sorstársakkal való beszélgetés
- Közös játék
- Ha már megy, közös mozgás

# Módszerek az örömtelenség leküzdésére



Nem véletlen, hogy a viselkedés-aktiválásnál külön oszlopba kerültek az örömszerző tevékenységek! Az örömrzés képességének gyengülése vagy az örömtelenség (anhedonia) gyakori tünete a poszt-COVID mentális szindrómának. Ha tehát azt érzékeljük, hogy csökkent az örömrre való képességünk, akkor a következőket tehetjük:

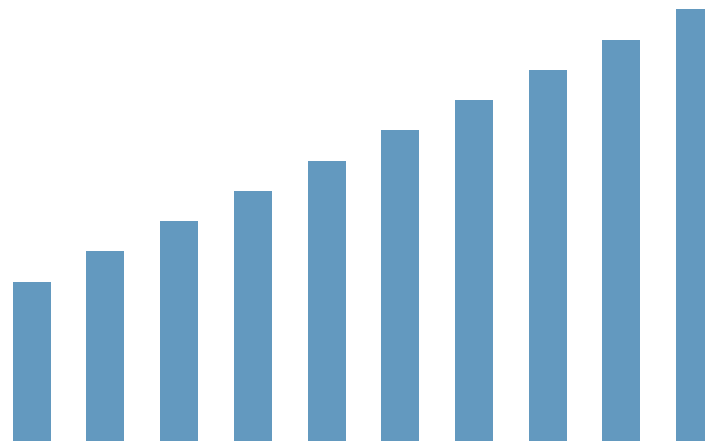
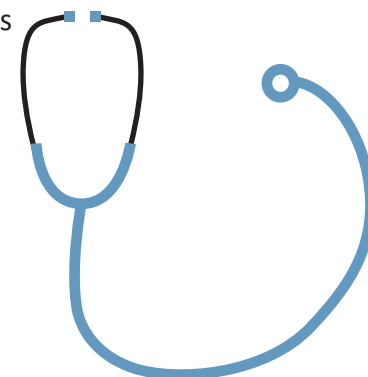
- Vezessünk örömnaplót, írjuk le, milyen jó dolgok történtek velünk aznap. Ezek lehetnek nagyon aprók (pl. láttunk egy feketerigót, vagy találkoztunk az utcán egy kedves ismerősünkkel). A nagyobb örömröket akkor tudjuk majd átélni, ha a kicsiket is észrevesszük!
- Ezt fokozzuk azzal, hogy minden este válasszuk ki, mi volt a 3 legjobb dolog az elmúlt napunkban. Nem lehet sem egy, sem kettő, háromnak kell lennie!
- Írjunk örömr-önéletrajzot: Írjuk le, hogy egészen kisgyermek korunktól mostanáig melyek voltak a fő mindennapi örömrforrásaink! Különösen fontos visszaemlékezni arra, hogy mik tartották bennünk a lelket akkor, amikor nehéz életrszakaszunk volt! Ezután gondoljuk végig, mit tudnánk ezekből beiktatni most is a mindennapokba?
- Ezek a módszerek sem mennek majd egyik napról a másikra, türelem kell ahhoz is, hogy egyáltalán észrevegyük az apró örömrforrásokat. Ha azonban az örömrforrások keresésével napról-napra az ellenkezőjét érzük el, vagyis örömrforrások találása helyett frusztrációt és keserúséget élünk át, akkor viszont ne habozzunk külső segítséget igénybe venni, erről is olvashatunk a későbbiekben!



# Mozgás

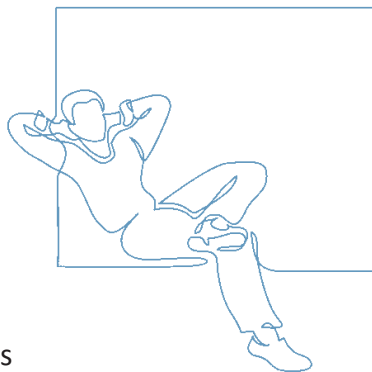
A rendszeres testmozgás nemcsak megerősít és fitté tesz, hanem szinte az összes pszichológiai tünetre pozitív hatással van. A lelki egyensúly megőrzésének egyik legfontosabb eleme a testmozgás! Alapelvek:

- A COVID fertőzés után a mozgás újramezdéséről mindig egyeztessünk a kezelőorvossal!
- Kérdezzük meg mekkora terheléssel indíthatunk!
- Ahogy korábban írtuk, bármilyen zavaró tünet esetén (hamar kifogyunk a levegőből, köhögünk, könnyen elszáll a pulzusunk, vagy ízületi fájdalmaink lesznek) menjünk vissza az orvoshoz!
- A bemelegítésre és a mozgás utáni lenyújtásra kétszeresen figyeljünk oda!
- Türelemesen, fokozatosan növeljük a terhelést, különösen akkor, ha a COVID-fertőzés előtt aktívan és rendszeresen mozogtunk, mert ilyenkor gyakran előfordul, hogy túl gyorsan akarjuk visszanyerni erőnket és fittségünket!



# Milyen módszereket tanulhatok még, amelyek hasznomra lehetnek a poszt-COVID szindróma pszichológiai tüneteivel való megbirkózásban?

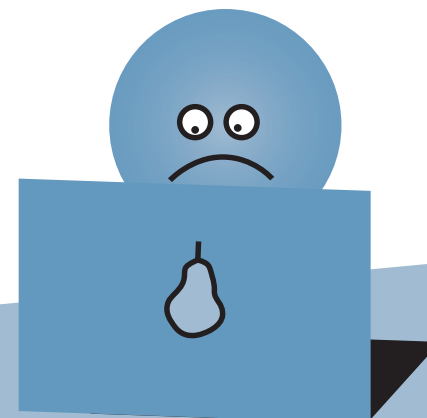
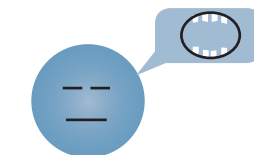
- Számos módszer létezik még, amelyek segítségünkre lehetnek, ezeket általában tanfolyamokon, csoportokban lehet megtanulni. Ilyenek:
- Valamilyen relaxációs módszer – számos ilyen van, és nagyon sokat segít a poszt-COVID szindróma pszichológiai tüneteinek kezelésében
- Éber figyelem/tudatos jelenlét/Mindfulness meditáció. Ez a három név ugyazt jelenti, és mindegyik nevet használják Magyarországon. A Mindfulness a testi és a pszichológiai tünetekkel való megbirkózásban is segít, és segít abban, hogy ne rágódjunk a megtörtént eseményeken, és ne aggódjunk folyamatosan a jövőtől.
- Stresszkezelő tréningek, pl. Williams Életkészségek Tréning. Ezek a módszerek stresszel, szorongásokkal való megbirkózásban segítenek



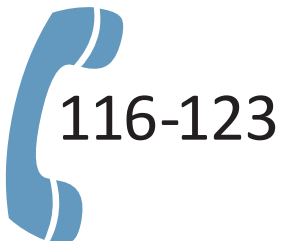
# Mikor kérjünk mindenképpen külső segítséget?

Ha a fenti módszerek nem segítenek, mindenképpen kérjünk külső segítséget, akkor, ha:

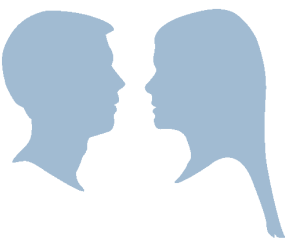
- Alvási problémák esetén (ha többször alszunk rosszul, mint jól 1 hónap után)
- Hangulati tünetek esetén két hét után
- Ha nagyon kétségbeesett, esetleg halállal vagy öngyilkossággal kapcsolatos gondolataink vannak, akkor **AZONNAL**
- Ha a COVID-dal kapcsolatos élményekre való kínzó visszaemlékezések, emléketörések száma nem csökken, hanem nő
- Illetve minden esetben, ha a pszichológiai tünetek rontják az életminőségünket és akadályoznak minket hétköznapi tevékenységeinkben



# Kihez forduljunk?



- Első körben fordulhatunk a házi orvosunkhoz, egyrészt gyógyszeres segítséget ő is tud adni, másrészt el tudja mondani, hogy a lakhelyünk környékén kihez fordulhatunk
- Hívhatjuk a Lelki Elsősegély telefonszolgálatot is éjjel-nappal, ingyenesen előtárcsázás nélkül (tehát nem kell a 0620-at, a 0630-at vagy a 0670-et elérni) a 116-123 telefonszámon
- Mentális (pszichológiai) tüneteinkkel a házi orvoson kívül pszichiáter, klinikai szakpszichológus vagy pszichoterapeuta orvos szakemberhez is fordulhatunk
- Egyre több poszt-COVID szakrendelés kezdi meg működését, ezzel kapcsolatban is házi orvosunk tud segíteni.



Poszt-Covid  
szakrendelés

Az előbbieken részletezett önszolgáltató módszerek, ha önmagukban kevésnek bizonyulnak is, megnövelik minden egyéb kezelés hatékonyságát, ezért akkor is érdemes folytatnunk (vagy elkezdenünk) őket, ha szakemberhez járunk!

## Források:

A COVID-19 vírusfertőzésen átesett – és visszamaradó károsodásokat szenvedő – POSZT-COVID SZINDRÓMÁS betegek gondozási protokollja, Országos Korányi Pulmonológiai Intézet, Dr. Bogos Krisztina, Dr. Temesi Gabriella, Dr. Kerpel-Fronius Anna, Dr. Madurka Ildikó, Dr. Szilasi Mária, Dr. Varga János, Dr. Kovács Gábor, Gottsegen György Országos Kardiovaszkuláris Intézet, Dr. Andréka Péter, Dr. Sári Csaba, Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet, Dr. Kéri Szabolcs, Országos Klinikai Idegtudományi Intézet, Dr. Óváry Csaba 2021

Purebl György, Székely Eszter: Életrevaló útravaló. Önszolgáltató kézikönyv a testi-lelki egészség fenntartásához. DIMENZIÓ 2007.

Purebl György. Alacsony intenzitású pszichológiai intervenciók a mindennapi orvosi gyakorlatban. Egyetemi jegyzet. Oriold és tsa kiadó, Budapest, 2018.

Barker-Davies, R. M., O'Sullivan, O., Senaratne, K. P. P., Baker, P., Cranley, M., Dharm-Datta, S., ... & Bahadur, S. (2020). The Stanford Hall consensus statement for post-COVID-19 rehabilitation. *British journal of sports medicine*, 54(16), 949-959.

A poszt-COVID mentális szindróma pszichoterápiás kezelésének módszerei: rövid útmutató páciensek és segítők számára Országos Mentális, Ideggyógyászati és Idegsebészeti Intézet – Nyíró Gyula Kórház (OMIII-Nyíró) Összeállították a Pszichoterápiás Osztály munkatársai: Bodor Bernadett, Boros Viktor, Csigó Kata, Kéri Szabolcs, Lipárdy Krisztina, Mari Gabriella

A kiadvány megjelenését támogatta:



Lundbeck Hungaria Kft.  
1051 Budapest, Széchenyi István tér 7.

