

**Hipnózis FordulópontOK**  
**A MAGYAR HIPNÓZIS EGYESÜLET**  
**XXXI. ONLINE KONFERENCIÁJA**  
**2021. MÁRCIUS 27.**

**Kelemen-Szilágyi Adrienn: Covid tükör – mit tettünk, mit tehetnénk?**

**Társszerzők:**

**Ziss Mariann** magán praxis, ELTE PPK Magatartástudományi Doktori Iskola, Budapest

**Prof Dr. Varga Katalin, PhD** ELTE PPK Affektív Pszichológia Tanszék, Budapest

Hogyan tudjuk enyhíteni az egészségügyben gyógyítók és gyógyulók, bizonytalanságban sokáig várakozók, kórházban fekvő vagy akár lélegeztetett betegek pandémia okozta lelki terheit úgy, ha nem akarunk plusz terhet rakni az ellátó rendszerre? Hiszen a helyzetbe pluszban belépő mentális szakember extra védőfelszerelést, fertőtlenítést igényel, ha megfertőződik, a gyógyítandók taborát növeli, az emiatti szorongása a jelenléte hatékonyságából vesz el, a kapacitása pedig mindezeket a veszélyeket vállalva is csak néhány emberben mérhető, miközben az igény jóval számosabb.

Az előadásban bemutatjuk, hogy a Magyar Hipnózis Egyesület COVID-19 munkacsoportja milyen programot dolgozott ki a trauma prevencióra, feszültségoldásra, énerő, énhatékonyság és kontroll érzés növelésére, a nyugalom kiépítésére, az immunműködés ösztönzésére. A különböző ellátó helyeken különböző modalitásokat tudunk hatékonyan alkalmazni. Kitérünk az eredményekre, nehézségekre egyaránt, amik mentén rámutatunk, milyen változások tudják megkönnyíteni az ellátást.

Végzettség: klinikai szakpszichológus

Munkahely neve: magán praxis, ELTE PPK Magatartástudományi Doktori Iskola, Budapest

email: [szilidri@yahoo.com](mailto:szilidri@yahoo.com)