

# Hidegvérrel túlélni a stresszt

A stressz életünk velejárója, elkerülni nem lehet, de hozzászokni sem szabad. mert jóvátehetetlen következményei lehetnek. A stressz olyan, mint a borivás: kis mennyiségben jótékony hatása van, motivál és élénkebbé tesz. A túlzott és folyamatos stressz viszont kiégést, nagyfokú teljesítménycsökkenést és testi bajokat okozhat.

**A** munkahellyel kapcsolatban extrém stressz jellemző állapot a rendvédelmi dolgozóknál. Szakmai felkészültségüktől, testi, szellemi és pszichés egészségüktől függ munkájuk eredményessége, végsősoron a társadalom biztonsága és védekező képessége. Sajnos nincsenek

hivatalosan is minősített kiegészítő segítséget a stressz erősítésére kinek.

► **Mi a mi EMOST ké**

– Az Elektromos Ját Jel Terápiával EMOST segítségével, hogy a katonák hasonló öngyógyítási irányítói és vezetők között terjedjen a hatékonyság, mivel az állapotukat saját elektromos tain keresztül szervezet saját jeleinek összehangolásával

► **Milyen problémák állhatnak elő?**  
– A terápia idegrendszeri



**Hekus**  
Bűnügyi magazin  
Rendőrségi és rendészeti folyóirat

- Interjú a Nemzeti Védelmi Szolgálat főigazgatójával
- Felmentő ítéletben bízik Gergényi Péter
- Stohl Andrásnak folytatódik a börtönpolitikai
- Olasz konyhára esküszik a BRFK szővivője

Megjelenik havonta | 2013. 5. szám | 210 Ft



## Ősztűz a szervezett bűnözésre

Lapunk készült az IBSSA-Nemzetközi Testőr és Biztonsági Szolgálatok Szövetsége együttműködésével



Az EMOST hivatalosan is orvosi eszköz minősítést kapott

hatékony technikák az ártalmas stressz ellen.

A korszerű biofizikai és biokémiai kutatások eredményeként létrejött stressz kezelő módszerről kérdeztük Dr. Erdőfi Szabó Attila biofizikus, kutató, egyetemi tanárt, a Biolabor vezetőjét, aki elmondta, hogy a kutatócsapattal kidolgozott eljárás és az EMOST nevű készülék, amely

resztül hat és eredményesen csillapítja a fájdalmat, stresszállapotot, görcsöket, erőtlenség-érzést, koordinációs és koncentrációs zavarokat, segít a félelem, a pánik, a sokk, a szorongás oldásában és erősíti az immunrendszert. Előnye továbbá, hogy nem terheli a szervezet védekező rendszerét, és kúraszerűen elegendő a használata, 4-5

pesség szabályozható, akár csúcsformába hozható.

► **Testelték már a módszer rendvédelmisk stresszhelyzetében?**

– Igen, a rendészeti és katonai állomány tagjai számára végeztünk élményfeldolgozási (PTDS) és pszichés kiégést oldó kezeléseket, illetve rehabilitációs célú vagy teljesítmény fokozó kezelés sorozatokat. Ezeket a Honvéd Önkéntes Egészség Pénztár

– Számos élsportolót – egyéni és csapat sportban – kezeltünk, teljesítmény fokozó és gyógyulást serkentő céllal. A kezelése hatására javult a pszichés egyensúlyi állapotuk, terhelhetőségük, a koncentrációképességük. Beszámoltak arról is, hogy a kezelés hatására fájdalmak gyorsan megszűnnek, sérüléseknél jelentősen gyorsul a felépülési idő és újra terhelhető a sérült testrészt. Megjegyzendő, hogy a Saját Jel Terápia

# Hidegvérrel túlélni a stresszt

A stressz életünk velejárója, elkerülni nem lehet, de hozzászokni sem szabad. mert jóvátehetetlen következményei lehetnek. A stressz olyan, mint a borivás: kis mennyiségben jótékony hatása van, motivál és élénkebbé tesz. A túlzott és folyamatos stressz viszont kiégést, nagyfokú teljesítménycsökkenést és testi bajokat okozhat.

**A** munkahellyel kapcsolatos extrém stressz jellemző állapot a rendvédelmi dolgozóknál. Szakmai felkészültségüktől, testi, szellemi és pszichés egészségüktől függ munkájuk eredményessége, végsősoron a társadalom biztonsága és védekező képessége. Sajnos nincsenek

hivatalosan is orvosi eszköz minősítést kapott – jelentősen segít a stressztűrő képesség erősítése területén, bárkinnek.

## ► Mi a működési elve az EMOST készüléknek?

– Az Elektromágneses Saját Jel Terápia (angol rövidítéssel EMOST) eljárás lényege, hogy a készülék alváshoz hasonló önregenerációs folyamatot vált ki, a szervezet irányító és végrehajtó egységei között teremt összhangot, a hatékonyság javulásával javul az állapot is. Ezt a szervezet saját elektromos folyamatain keresztül váltjuk ki, a szervezet saját bioelektromos jeleinek összehangolásával.

## ► Milyen egészségügyi problémák esetén használható a gyógymód?

– A terápia elsősorban az idegrendszeri állapoton ke-

zelés akár évekig eredményes.

## ► Hogyan segíthet ez a terápia a rendvédelemben dolgozóknak, akiknek nagyon speciális a munkájuk?

– A negatív élmények és körülmények folyamatos stresszt idéznek elő. A feszült idegállapot kockázatonövelő tényező a munkában, ami kedvezőtlenül befolyásolja a helyzetelemzést, feldolgozást, kialakulhat védekező reakcióként közöny vagy előítélet, esetenként labilitás, agresszió, magánéleti válságok. A cél, hogy a képességekben egyensúly legyen. Fáradtság esetén alszunk, s az ilyenkor zajló biológia folyamat igyekszik helyreállítani a fizikai, kémiai kiégéseket, megpróbál pszichés rendet teremteni az események feldolgozásában, amely nélkül az egyensúly valamilyen irányba felborul. A Saját Jel Terápia az alvás nyugalmi állapotával szinte megegyező hatást ér el, segíti a pszichés egyensúly helyreállítását, sőt a képességek általános javulása is megjelenik. Tudományos és szubjektív módon is bizonyítást nyert, hogy a hormonális egyensúly és a pszichés állapot összefügg, a teljesítőképesség szabályozható, akár csúcsformába hozható.

## ► Tesztelték már a módszert rendvédelmisk stresszhelyzetében?

– Igen, a rendészeti és katonai állomány tagjai számára végeztünk élményfeldolgozási (PTDS) és pszichés kiégést oldó kezeléseket, illetve rehabilitációs célú vagy teljesítmény fokozó kezelés sorozatokat. Ezeket a Honvéd Önkéntes Egészség Pénztár



Dr Erdőfi Szabó Attila biofizikus, kutató

(HOEP) támogatásával, majd ezer alkalommal.

– Sikereket értünk el az ENSZ katonai misszióból hazatérő katonák és más biztonsági szolgálatok tagjainak pszichés egyensúlyba állításánál. Az elért javulás egy-két évig is szinten marad. Beszámoltak arról is, hogy a rövidebb pihenési idő is elégséges és javult a fizikai terhelhetőség. 2012-ben a BRFK-RSZKK központban a speciális bevetési egység, időszakos kiképzésen résztvevő kislétszámú alakulatán folyt ilyen speciális állapotjavító kezelés. A végeredmény szerint közel 20 százalékkal javult az ő fizikai, összpontosító, és szubjektív állapotuk, a nem kezeltékhez képest.

## ► Sportolónál is nagy a pszichés megterhelés, náluk bevált a módszer?

– Számos élsportolót – egyéni és csapat sportban – kezeltünk, teljesítmény fokozó és gyógyulást serkentő céllal. A kezelésekre hatására javult a pszichés egyensúlyi állapotuk, terhelhetőségük, a koncentrációképességük. Beszámoltak arról is, hogy a kezelés hatására fájdalmak gyorsan megszűnnek, sérüléseknél jelentősen gyorsul a felépülési idő és újra terhelhető a sérült testrészt. Megjegyzendő, hogy a Saját Jel Terápia



Az EMOST hivatalosan is orvosi eszköz minősítést kapott

hatékony technikák az ártalmas stressz ellen.

A korszerű biofizikai és biokémiai kutatások eredményeként létrejött stressz kezelő módszerről kérdeztük Dr. Erdőfi Szabó Attila biofizikus, kutató, egyetemi tanárt, a Biolabor vezetőjét, aki elmondta, hogy a kutatócsapattal kidolgozott eljárás és az EMOST nevű készülék, amely

resztül hat és eredményesen csillapítja a fájdalmat, stresszállapotot, görcsöket, erőtlenség-érzést, koordinációs és koncentrációs zavarokat, segít a félelem, a pánik, a sokk, a szorongás oldásában és erősíti az immunrendszert. Előnye továbbá, hogy nem terheli a szervezet védekező rendszerét, és kúraszerűen elegendő a használata, 4-5

nem dopping, nincs külső, idegen anyag bevitel, a saját képességek kerülnek jobb állapotba a szabályzó ingerek jobb összehangoltsága, és a hatékony stresszkezelés által.

► **Gyermekek esetében mennyire hatékony a kezelés?**

– A felnőtt civil lakosság számára végzett stressz terápia, pszichés – és közérzetjavító kezelések mellett kezdetől fogva végezzük gyermekek

kezelését is, nagyon jó eredménnyel. Az ő esetükben különösen fontos a gyógyszermentes és képességfejlesztő gyógyítás, ezért nemzetközileg 2005 óta díjmentesen kezeljük a gyermekeket.

► **Folynak további kísérletek, tesztek?**

– A Saját Jel Terápia módszert jelenleg Oroszországban, a Orvosi Sugárbiológiai Kutatóintézetben tesztelik. Élő állatkísérletek azt mutat-

ják, hogy a regenerációért felelős mezenchimális őssejtek száma a kezelésektől megtöbbszöröződik. Nagyon várjuk a további jó eredményeket és reménykedünk, hogy ezzel hozzájárulhatunk az Első Emberi Mars Expedíció hajózási állományának egészségügyi kockázatcsökkentéséhez is, ami a nemzetközi kutató és fejlesztő team célja. Célunk a Saját Jel Terápia ajánlása és elterjesztése a katonai, rendészeti, büntetés-végrehajtási,

és különleges bevetési állomány, továbbá a mélységi felderítő, vadászpülő hajózási állomány tagjai körében, alkalmasság képesség megtartás és fejlesztés terén. Társadalmi felelősségvállalásként felajánlottuk, hogy az igazságszolgáltatás, a rendvédelem, a polgári védelem, a tűz- és katasztrófaelhárítás területén szolgálatot teljesítőik számára a civil kezelési díjak feléért végezzük a kezeléseket.

**POPPER ANNA**

**HEKUS UTITIPP: TUNÉZIA**

# Turisztikai rendőrök segítik a turistákat

Visszaszerezni a magyar turisták egy részét – ez a cél vezérli most a tunéziai idegenforgalmi szakembereket. Joggal, hiszen a 2008-as 35 ezer után, idén 6-7 ezer magyart várnak az arab országba. A Jázminos forradalom óta több mint két év telt el. Ismeretes, a 23 éve hatalmon lévő Ben Ali elnök elmenekült az országból, de vele együtt a turisták is eltűntek.

**A** politikai helyzetben még mindig akadnak bizonytalanságok, főleg, hogy a szomszédos arab országokban is kérdőjelesek a közeljövő folyamatai. Az utcákon

azonban nincsenek tüntetések, zavargások, és ha mégis előfordulna, akkor annak nagyobb a valószínűsége, hogy ilyesmi a fővárosban történik meg, és nem a turisták által frekvenciált tengerparti nyaralóhelyeken.

A tunéziai hatóságok az érzékenynek minősített potenciális célpontokat fokozott védelemben részesítik. A biztonsági erők folyamatosan ellenőrzik a közlekedési csomópontokat, az ország főútvonalait, az algériai és líbiai határregiót. Az országban összességében nyugalom van és jó a közbiztonság.

A tengerparti nyaralóhelyeken különösen figyelnek a rend őrei, hogy nyugodtan pihenhessenek a turisták. Turisztikai rendőrök tűntek



A tengerparti Sousse-ban mindenütt látható a rendőri jelenlét

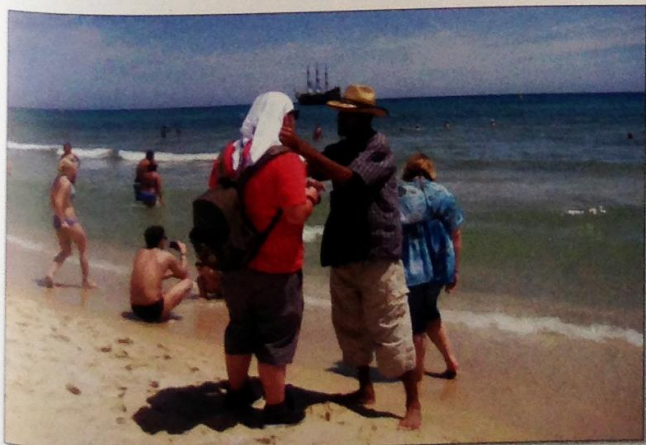
fel a tunéziai zsaruk mellett, jelenlétükkel egy csapásra megoldódott a strandolóknek hosszú évek óta tartó problémája: szinte teljesen eltűntek a tengerparton járőröző és időnként elég pimasz árusok. A magát Mondzsinak nevező férfi panaszkodik is rendszeresen, nincs biznisz, mondja a Hekus riportérének. Majd a tengerparton feltűnő lovas rendőrök láttán egy közeli kukába rejti fejkendőit, és úgy tesz, mintha csak véletlenül arra téblábolna. A turisztikai rendőröket egyébként jól felszerelték, quadokat, motorokat, mopedeket kaptak, és nagyon hatékonyan dolgoznak.

Tunéziába rengeteg líbiai menekült át a Kadhafi-rezsim

felszámolása után, többségük nem is ment haza. A hatóságok viszont erős kontroll alatt tartják őket. – Rengeteg pénzük van, szállodákban laknak, jó autókkal járnak, földet, házat, lakást vesznek. Mulatni nagyon szeretnek, de a mi rendőreinkkel nem mernek ujjat húzni – magyarázza Jusuf, a pipaszárlábú életmentő, akit a magyarok a beachen egyszerűen csak Gyufának becéztek.

Tunézia az idei nyár egyik jó választása lehet a magyar turistáknak, annál is inkább, mert június-augusztusban a 35 C fok arrafelé garantált, és a repülőszakácsok közül a legkedvezőbb árakat még mindig az Észak-Afrikai ország mondhatja magáénak.

**B.P.**



A beach-en lévő, zaklató árusok mára szinte teljesen eltűntek