A 2009. I. negyedévben leadott, érvényes **SZTP** szelvények között áprilisban megtartottuk az esedékes sorsolást. A szerencsés nyertesek a különféle gyógyszertári kedvezményeken túl 1-1 db Eucerin bőrápoló csomagot is nyertek. Szívből gratulálunk!

SZIMPATIKA Törzsvásárlói Program

Nyerteseink:

Dakó Mihályné – Kecskemét, **Kör-Patika**
Forgács Tiborné – Nagykanizsa, **Remény Gyógyszertár**
Hutter Enikő – Budapest, **Szent Margit Patika**
Kelemen Tiborné – Szombathely, **Fagyöngy Gyógyszertár**
Kocsis Gabriella – Szentes, **Eszes Gyógyszertár**
Körbs Mária – Kecskemét, **Kugler Gyógyszertár**
Kosik Jánosné – Szigetszentmiklós, **Elixír Gyógyszertár**
Molnár Amarilla – Pécs, **Mentha Gyógyszertár**
Molnár Magdolna – Orosháza, **Fehér Kígyó Gyógyszertár**
Nagy Antal – Szeged, **Fagyöngy Gyógyszertár**

Következő sorsolásunk időpontja: 2009. július vége. 10 szerencsés játékosunk nyereménye 1 hétvége 2 személyre a Best Western Hotel Aquarell**** Wellness-, Gyógy-, és Konferencia szállodában. Részletek a *www.szimpatika.hu/sztp* honlapon.

Szállodánk időről időre nyereményjátékot indít azok között, akik regisztrálnak a *www.aquarellhotel.hu* weboldalon!
Best Western Hotel Aquarell** Wellness-, Gyógy- és Konferencia Szálloda**
2700 Cegléd, Fürdő út 24. • tel.: 06-53/510-900 • fax: 06-53/510-901 • email: info@aquarellhotel.hu

www.szimpatika.hu

SZIMPATIKA

Az élhetőbb élet magazinja

POPPER PÉTER
A VALÓDI BIZTONSÁG ÉS ILLÚZIÓJA

NOVÁK PÉTER
SZABADSÁG INGYEN!

CSAPÓ GÁBOR
„SZEMLÉLETBELI VÁLTOZÁSOKRA VAN SZÜKSÉG”

AZ ÖN SZIMPATIKÁJA:

2009. június

SZIMPATIKA • JÚNIUSI AKCIÓ

Olvasson minket bőwebben!

www.szimpatika.hu

Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor • Főszerkesztő: dr. Draveczki Ádám • Marketing: Pegán Zsolt

Szerzőink: Novák Péter, Popper Péter, Polgár Teréz Eszter, Szonda Györgyi, Küttel Dávid, Maul Ágnes

Grafika, tördelés: Kecskés Zoltán • Képszerkesztő: Valentin Szilvia • Címlapfotó: Hegedűs Gábor

Szerkesztőség: 1142 Budapest, Stubnyai u. 4. • Tel: 06-1-786-2538 • Fax: 06-1-786-2539

e-mail: magazin@szimpatika.hu

Kiadó: PHOENIX Pharma Zrt. 2151 Fót, Keleti Márton u. 19. • ISSN 2060-3258

Kedves Olvasó!

Az átlagosnál lényegesen melegebb tavaszt követően végre megérkezett a nyár, és a lehetőségekhez mérten a legtöbben ismét igyekszünk majd minél több időt vízparton tölteni. Nem véletlen, hogy ehavi vendégünk Csapó Gábor lett, aki kis túlzással egész életében a medencében vagy annak partján tevékenykedett. A legendás olimpiai, világ- és Európa-bajnokkal természetesen nem is beszélhettünk másról, mint a magyar nemzeti sikersportágról, a vízilabdáról.

Magazinunkban már megszokhatták, hogy nem csak a testi egészséggel, hanem a lelki harmóniával is foglalkozunk, ezért ebben a számunkban is megismerhetik egy hétköznapi ember (család) nem éppen hétköznapi sorsát.

Popper tanár úr pedig folytatja sorozatát, júniusi számunkban a képzelt biztonságérzetről és annak függőséget okozó hatásairól ír.

Novák Péter és a családi naplónk egyaránt a nyaralás költséghatékony, ám de tartalmas eltöltését részletezi.

A nyárelő ugyanakkor nemcsak a közelgő vakáció és a szabadságok miatt bír kiemelt jelentőséggel, hiszen június 3-án kerül sor a VI. Országos Patika Napra, melynek idei fő témáját a magyar népesség igen jelentős részét érintő allergiás megbetegedések képezik. Ezek a hónapok számos más – apróbb tűnő – kellemetlenséggel is járhatnak, ezért a Szimpatika gyógyszerésze a szünidő beköszöntével hasznos tanácsokkal segít az útipatika összeállításában.

Kellemes pihenést, jó kikapcsolódást kívánunk minden kedves olvasónknak!

Draveczki Ádám
főszerkesztő

TARTALOM

„Szemléletbeli változásokra van szükség” — 4
Beszélgetés Csapó Gáborral

Túl a szakadékon
Polgár Teréz Eszter rovata
...és megadatott — 7

Üzenet a Földről
Novák Péter rovata
Szabadság ingyen! — 10

Júniusi SZIMPATIKA-AKCIÓ — 12

Anya-Apa
ció - kció - akció - Vakció!
– anyaszemmel — 14
– apaszemmel — 15

A diagnózis után — 16
Az onkopszichológiáról

Popper Péter:
A valódi biztonság és illúziója — 18

Kérdezze meg gyógyszerészét...
Patika a bőröndben — 20

Kérdezze meg kezelőorvosát...
Pihentető alvás nélkül nincs egészséges élet — 21

„Szemléletbeli változásokra van szükség"

Beszélgetés Csapó Gáborral

Csapó Gábor, becenevén Dudi gyakori médiaszereplései révén még azok előtt is jól ismert, akik egyébként nem foglalkoznak sporttal. Az olimpiai-, világ- és Európa-bajnok vízilabdázóval a nagy magyar nemzeti sikersportág jelenéről és jövőjéről beszélgettünk.

Érezteti magát a gazdasági válság a vízilabdázni jelentkezők számában? Nem esett vissza a létszám?

Egyelőre nem. A mi iskolánk huszonegyedik éve létezik, és 250 alá gyakorlatilag sosem esett a létszámunk, ráadásul a tavalyi olimpiai győzelem jó 20 százalékkal megdobta a jelentkezők számát. Ahhoz képest egyébként, hogy Faragó Tamás és az én személyemben két olimpiai bajnok tartja az edzést, borzasztóan olcsók is vagyunk, és a légkör is nagyon jó. Annak idején a vízilabda is úgy működött, hogy lejött az edzésre mondjuk 40 gyerek, akikből 38-at két hét után elküldtek, hogy ne zavarja a tehetségesebbeket. Nálunk ilyen nincs: aki lejön, az marad, ameddig akar, és megtanul magas szinten sportolni. Ha látjuk, hogy a gyereket nagyon érdekli a vízilabda, szólunk a papának-mamának, hogy nem elég a heti két-három alkalom, és hozzák többször, de aki csak sportolgatni szeretne, annak is van helye. 10-11 éves korig egyébként sincs sok értelme különválasztani a tehetséges gyerekeket a kevésbé tehetségesektől.

Miért?

Egy kisgyereknél borzasztó nehéz eldönteni, hogy ő azért jó, mert eleve vele született tehetsége van a játékhoz, vagy pedig egyszerűen koravén. Én a magam részéről sosem szerettem a csodagyerekeket, a „jaj, hogy játszik, pedig még csak 10 éves!" hozzáállást, az ilyen srácok 90 százaléka ugyanis nem zseni, hanem csak fejben két évvel a saját korosztálya előtt jár. 16 éves korukra teljesen eltűnik az előnyük a többiekkel szemben, addigra kiegyenlítődnek a különbségek.

Milyen fizikai adottságok szükségesek ahhoz, hogy valakiből jó vízilabdázó válhasson?

Jelenleg a vízilabdában jobban dominálnak a fizikális paraméterek, mint amikor az én generációm játszott. Nem tartom szerencsésnek ezt, hiszen beszűkíti a lehetőségeket. Nálunk vagy pláne még előbb, Gyarmatiék idejében nem kellett feltétlenül nagydarabnak lenni ahhoz, hogy valaki ezt a sportágat űzze. Az egyetemes vízilabda legnagyobb hibája egyébként a labda mérete: nonszensz, hogy ilyen kicsi labdával kell vízben játszani, és nem lehet két kézzel megfogni. Ez olyan, mintha a focipályán 48-as lábméret alatt nem lehetne valaki technikás. Miközben ha megnézzük, Messi azért 39-es lábbal is világklasszis... De egyébként mint minden labdajátékot, a vízilabdát is fejjel és lábbal játsszuk, csak éppen itt kézzel lőjük a gólokat. Bármilyen meglepően is hangzik, a kéznek ezt leszámítva nincs annyira kiemelt szerepe, mindenütt a fej a döntő. Ezért is furcsa, hogy például soha egyetlen futballiskola sem keresett még meg minket, hiszen mégis csak 20 ezer gyerek ment át a kezeink alatt, és a kiválasztási szempontok mindkét sportágban elég hasonlók.

Szerinted mi igaz abból a közvélekedésből, hogy a vízilabda az „okos emberek" sportja?

Ez nagyjából a '30-as évek óta tényleg így van – hasonlóan a víváshoz –, de fogalmam sincs, hogy alakult ki. Annyi bizonyos, hogy a Komjádiba most is nagyon sok egyetemi oktató jár le, és régen is ez volt a helyzet. Gyerekkoromban is mindig hat-nyolc egyetemi tanár ült a medence partján, és sakkoztak, ultiztak. A vizes közeg valahogy vonzza az értelmes embereket. Annak idején a csapaton belül is mindenki úgy állt az iskolához, hogy természetes volt a tanulás, a továbbtanulás, egyáltalán az, hogy valamit el kell végezni. Én például jogi diplomát szereztem.

És minek köszönhető, hogy még az amerikai sajtóban is úgy emlegetik a vízilabdát, mint a magyar nemzeti sportot, amiben mi vagyunk a legjobbak, és ez így természetes?

Az egész hazai vízilabdasportot megszervező Komjádi Béla kiemelt szerepét leszámítva erről is keveset beszél a fáma. Alapvetően rengeteget számít a légkör, a hozzáállás, és ez bennem is akkor tudatosult igazán, amikor a lányom elkezdett komolyan sportolni. Zsófi teniszösztöndíjjal végezte az egyetemet, négyszázadik helyezést ért el a világranglistán, tehát kiemelkedő játékos volt. 8-9 évesen semmi mást nem hallott, csak hogy az előtte lévő korosztályok hol és menynyire kaptak ki, amikor pedig 12 évesen elkezdett aktívan versenyezni, már félt a kudarctól. Ezzel szemben ha hozzánk lejön egy kissrác vízilabdázni, az úszómestertől a kabinoson át a takarító néniig mindenkitől azt hallja, hogy mi vagyunk a legjobbak a világon. Azt látja, hogy ha egy garnitúránk nem nyer – például a junior válogatott második lesz –, akkor Waterloo van. És ennek köszönhetően amikor 13-14 évesen elkezd komolyabban és jól játszani, már eszébe sem jut, hogy veszíteni is lehet. Ez egy hihetetlen előny, amit nem lehet pótolni. Egy történet jut eszembe: Palermóban edzősködtem, és Zsófi lent volt nálam három hónapot. Ott ismerkedtünk meg Mats Wilanderrel, a híres svéd teniszezővel, aki éppen akkoriban volt világelső. Megnézte a lányom játékát, beszélgettünk róla, és így tovább, aztán amikor elbúcsúztunk, azt mondta nekem: „Micsoda komoly sportoló lehettél te is!" „Miért?", kérdeztem én. „Mert te vagy az első papa az életemben, aki nem kért meg, hogy játsszak a gyerekével." Ez egy nagyon találó és elgondolkodtató mondat, roppant mély tartalommal.

Fotók: Valentin Szilvia

Fontosnak tartod a sport további népszerűsítését, vagy mára ez öngerjesztő folyamattá vált?

Kamuti Jenő azt mondta, hogy én vagyok a vízilabda legnagyobb marketingese, ebből a szempontból jóval megelőztem a koromat. A sportág népszerűsítésében tényleg élen járunk. Az olimpiai bajnokcsapatból a két Varga már tőlünk érkezett. Benedek Tibit ugyan sosem edzettem, de én hoztam le először az uszodába, mert a papájával együtt römiztünk. Nem volt egyszerű rávenni, hogy lejöjjön, és nagyon vékony is volt... Mint mondtam, régen nagyon hamar kirúgták, aki nem volt elég tehetséges. Egy 11 éves srác, akit három hónap után elzavarnak, nem biztos, hogy később néző lesz, hiszen kellemetlen élményeket ébreszt benne az egész közeg. Aki viszont 5-6 évet vízilabdázik, azzal más a helyzet: ő már mindezt úgy éli meg, hogy vízilabdázott, és – például – a Vargákkal nőtt fel. Nekem sincs olyan hetem, amikor valaki ne állítana meg azzal, hogy annak idején együtt vízilabdáztunk. Nagyrészükre persze nem emlékszem, hiszen nem egy szinten játszottunk, de ettől ők még mind-mind vízilabdáztak, és a mai napig figyelemmel kísérik, magukénak érzik a sportágat.

Mit tudsz ígérni annak, aki leviszi hozzátok edzésre a gyerekét?

Sosem jelentek ki olyanokat, hogy valakiből olimpiai bajnokot, világbajnokot vagy válogatott játékost faragok. Nem is isten

lennék, hanem annál több, ha ilyesmit előre meg tudnék jósolni egy kilencévesről... Azt viszont az összes szülőnek elmondom, hogy átlagosan minden évben akad egy gyerek, aki első osztályú játékosként ingyen elmehet Amerikába egyetemre. 27 egyetemi státusz létezik Észak-Amerikában vízilabdázók számára, és az amerikaiak hanyatt vágódnak attól, ha valaki ebben a sportágban Magyarországon első osztályban játszik. Az egyetemi hely 10 milliós tandíjat, 4–500 dollár ösztöndíjat, kollégiumi helyet jelent ellátással, négy repülőjeggyel, és ehhez egy diploma is jár a végén, aminek az egész világon rangja van. Mondjon nekem bárki még egy olyan sportágat, ahol évente egyvalaki szinte garantáltan ekkora lehetőséghez juthat! Mi általában azokban a nem profi sportágakban vagyunk világelsők. Megértem, hogy új létesítményeket nem tudunk építeni, mert ahhoz tényleg százmilliárdok kellenek, az viszont, hogy minden évben 8-10 gyerek, így például a legtehetségesebb kiskunmajsai atléta kislány külföldön járjon egyetemre – nos, ez nem pénz, hanem szervezés kérdése. Ha én egy személyben, Csapó Gáborként nagyjából meg tudom oldani, hogy minden évben egy gyerek ingyen járjon Amerikában egyetemre, akkor erre a magyar sportnak is képesnek kell lennie 8-10 fiatal esetében... Akiknek egy része ragyogó sportoló lesz, akad majd közöttük remek edző, ha hazajöttek, és így tovább. És ismétlem, itt tényleg nevetséges összegekről van szó, nem milliárdokról.

Vagyis szemléletbeli változásra van szükség.

Abszolút. A sport mára a világ leghatalmasabb üzletágává nőtte ki magát, hiszen nagyobb pénzeket mozgat, mint a filmipar, és ebben mi nem akarunk részt venni. Miért? Nem furcsa ez? Egy példát mondok. Amikor a női rúdugrás először volt olimpiai sportág négy olimpiával ezelőtt, két magyar lány indult. Eközben akadt olyan hazai sportoló, aki az olimpia előtt két nappal csak 6 centivel ugrott kisebbet annál, aki végül elvitte az aranyérmet, mégsem volt ott a játékokon. Ha egy évvel korábban valaki megszervezi, hogy két versennyel többön induljon el, és kétszer három hónapot töltsön mondjuk Amerikában, simán lehet, hogy ő nyer.

A fiatalokat folyamatosan edzésben tartod, de mi a helyzet saját magaddal?

Egy héten legalább háromszor megyek a Heliába, gimnasztikázom, hasizomgyakorlatokat végzek, úszom úgy ezer métert. Emellett heti öt alkalommal sétálok – vagy inkább futok – az erdőben a két kutyámmal olyan 6 kilométert. Vagyis sportolok elég rendesen.

Mit szólnál, ha egy játékosodról kiderülne, hogy az éjszakáit kártyázással tölti különféle szórakozóhelyeken?

Nagyon nagy kártyás voltam, máig szeretek játszani, bár maga a szerelem már elmúlt, hiszen időm is kevesebb van. Korábban előfordult, hogy a Vasas edzőjeként egy válogatott játékosért hajnali háromnegyed 4-kor mentem el egy bárba, mert éppen ott aludt. Ez hozzátartozik a dologhoz. Ami magát a kártyát illeti, nem vagyok vesztő típus semelyik játékban, de a kártya szerencsejáték. Senkit sem akarok lebeszélni róla, de azt a hülyeséget mindenki felejtse el, amit ma a televízióban előadnak, hogy a játékos ezt meg azt előre tudta, mert legfeljebb játékszerencséről lehet szó. Sakkoztam Polgár Jutkával, aki direkt csalt nekem, de még így is megvert: az nem szerencsejáték, és meg lehet benne csinálni, hogy ne hat, hanem huszonkét lépésben kapjak mattot. A póker más: 90-10 százalékban aránylik egymáshoz a szerencse és a tudás.

Draveczki Ádám

TÚL A SZAKADÉKON ...és megadatott

Polgár Teréz Eszter

Noha tolókocsiban ül, kevés derűsebb emberrel találkoztam. Élénk, kék szeme úgy csillog, mintha folyton valami tréfán törné a fejét. Fülem hamar megszokja nehezen formálódó, kissé görcsös beszédét, bőven kárpótol színes, élőszóban is már-már irodalmi stílusa. Vitó Zoltán költő újpesti otthonában fogad nála 32 évvel fiatalabb feleségével, Gabival, valamint két, 11 és 3 éves, fotókra kívánkozóan szép kisfiával. Mindketten apukájuk szemét örökölték. Míg anyja a kicsivel foglalkozik, a nagyobbik gyerek kevergeti az ételt. Szerencsére, beszélgetésünk végén, Gabi is le tud ülni pár percre hozzánk, így őt szintén kérdezhetem...

Születése óta mozgássérült?

Zoli: – Igen. Váratlanul, 8 hónapra születtem, megnyomódott a fejem, és a mozgatóközpontom sérült. Fél éves elmúltam, mikor feltűnővé vált: nem úgy mozgok, mint más, velem egykorú babák. Járni sem tudtam megtanulni. Később az orvosok beavattak, ha kicsit arrébb nyomódik meg a fejem, akkor szellemileg sérültem volna, viszont tökéletesen mozognék. Nem tudom, melyik a jobb, ezen sokat gondolkoztam.

Ha fordítva történik, akkor nem tudna ezen gondolkozni...

Zoli: – Igaz. De úgyis kötelességem azt hinni, hogy így a jobb. Persze a szüleim vittek ide-oda, az akkori lehetőségekhez mérten; így a mai füllel szörnyen hangzó Nyomorék Gyerekek Kórházába, de kiderült, hogy nem minősülök nyomoréknak, mert megvan miden végtagom. Onnan Bárczi Gusztávhoz küldtek, aki viszont értelmi fogyatékosokkal foglalkozott – ő irányított az akkor induló Pető Intézetbe. 8 éves koromtól, azaz 1948-tól ott laktam, ott tanultam. Nekem szép emlékeim fűződnek hozzá, pedig elég spártai intézmény volt. Talán mert sok jó barátot szereztem; együtt tervezgettük a szökést... Évekig a priccsünkön éltünk: nappal tornáztunk, délben, este ettünk, éjszaka pedig aludtunk rajta. Egy hónapban egyszer lehetett látogatónk, de ez kollégiumban sem lett volna másként. Emlékszem, tornázás közben mindig kaptunk egy kanál kristálycukrot: eltátottuk a szánkat, mint a kismadár, és öntötték bele (ahogy máskor az élesztőt, csukamájolajat). Nem mindenki gondol vissza minderre vidáman, de én mindig tudtam nevetni.

A szülei valamit nagyon jól csinálhattak ...

Zoli: – Igen. Minden áldozatot meghoztak értem, ugyanakkor egyformán bántak a két ép húgommal és velem. Természetesnek fogadtatták el, hogy van, ami egyik embernek jut, a másiknak nem. Így nem szenvedtem még az irigységtől is, amiért a kortársaim kint futkározhattak. Pl. minden este láttam, hogy a varrónő gyerekei tejet isznak, nekünk nem telt rá. De arra gondoltam, én ihatok mást. Sok gyerek járt be hozzánk, és egy barátom esténként részletesen elmesélte, mit csináltak aznap az egészségesek. Ami még sokat segített: az a hit. A hitemet szintén a szüleimnek köszönhetem.

Ebben soha nem ingott meg?

Zoli: – Fiatal felnőtt koromig nem. Aztán az anti-pálfordulásom, ahogy én hívom, hosszú évekig megkérdőjeleztette

velem a gondviselést. Rengeteg csalódás ért, főleg a másik nemmel kapcsolatban, ráadásul, akkortájt, 20 évesen ismertem meg Radnóti verseit, sorsát, ami nagy szerepet játszott a költői vénám kibontakoztatásában. Neki a származása, nekem az állapotom okozta, hogy el lettünk vágva az élet sok csodájától. Nem értettem, hogy engedhette mindezt az Úr... De nekem végül minden megadatott: verseskötetek, szerelem, gyönyörű gyerekek... És a feleségem által visszataláltam Istenhez. Mindig, még a gyógyulásnál is fontosabbnak éreztem, hogy megtaláljam, aki engem így is elfogad – ahogy Az inaszakadt könyvében írom: anélkül, hogy „ugrálhatnék, mint az őzbakok, vagy a Sión hegyén a szarvasok".

Bízott még benne, hogy valaha is családja lesz?

Zoli: – Nem tettem le róla soha. Itt meg kell említenem egykori tanárnőmet, Dr. Szalay Lídiát: 5 diplomás, igazi tudósnő, mellesleg az Árpád-ház utolsó Magyarországon élő tagja volt. Apácai életet élt, és nagyon szeretett engem. Később is tartottuk a kapcsolatot. Amikor beavattam a hitem elvesztésébe, a legcsodálatosabb választ adta: – „Kisfiam – mondta nekem –, én tudom, hogy te ugyanaz a jó fiú vagy." A belém vetett végtelen bizalma hozzájárult az én bizalmam későbbi visszatéréséhez. De az Isten és társ nélkül töltött évek alatt is nagyon nyitott maradtam, mindenhová elmentem, és örökké kerestem...

Hogyan tudott mindenhová: elmenni?

Zoli: – Én a Pető-módszer egyik csodája voltam. Amikor bekerültem, állni sem tudtam, hazafelé pedig villamosra szálltam. Ott tanítottak meg többek között önállóan enni és fürdőszobát használni is. Azután 17 évesen hosszas kutatás után megpróbáltam tovább javítani az állapotomon. Nagyon zavart az izmaim görcsössége és a túlmozgásom. Megtudtuk, hogy az Amerikai úton végeznek egyfajta agyműtétet, amely a központi idegpályák funkcióját módosítja idegrost-átvágással. Tudtam, hogy fél évre meg fog bénulni a fél oldalam, de azt ígérték, utána visszatérnek a mozgások, már normálisan. Elég volt arra gondolnom, hogy néznek majd rám a lányok, ha deli fiú leszek – és belevágtam. Rosszul döntöttem. Hónapokig kórházban feküdtem, szörnyű fájdalmak közepette; fordulni sem tudtam. Azután tényleg jöttek vissza a mozgások, csakhogy nem differenciálódtak: ha megfeszítettem a térdem, megfeszült a csípőm és bokám is. Így pedig nem lehet biztonságosan állni, járni. Ettől fogva kísérni kellett.

Ki segített?

Zoli: – Anyám apró volt, és dolgozott is, hát kitaláltam, hogy vegyünk fel albérlőt, kísérés fejében. Nem akartam bezárva élni. A hirdetés alapján sok ismeretséget kötöttem, akadt, aki nem vállalta ugyan a feladatot, de aztán jött látogatni, hozta a barátait... Így találkoztam a két legjobb barátommal, akik éveken át minden nap feljöttek munka után: mentünk ismerkedni. Az összes programon ott voltunk; kihasználhattam a kontaktusteremtő képességem. Amikor már publikáltam, a kapott pénzből finanszíroztam is néha segítséget, másrészt a szomszédaim mindig kérdezték, mit tehetnek értem – anyám halála és a feleségem megismerése közti egy évben pl. ők mostak rám. Nagyszerű közösség élt abban az újpesti házban.

(végre Gabi is bejött) Már alig vártam, hogy megkérdezzem: hogyan ismerkedtek meg?

Zoli: – Egy régi, petős barátomon keresztül, aki szociális otthonban élt, csupa idős ember közt. Sokat panaszkodott, mert csak 2-3 hetente fürdették. Egyszer csak lelkesen mesélte, hogy evangélikus fiatalok kezdtek járni hozzájuk, és nem csak fürdetik, főznek neki, kirándulni viszik, de közös tábort szerveznek az egészségesekkel. Rögtön felhívtam a vezetőjüket, és hamar összebarátkoztunk. Ő mutatta be a feleségemet is, egy karácsonyi hangversenyen. Gabi 20 éves volt, én már elmúltam 50. Tudtam, nem engedem el csak úgy, felajánlottam, hogy hazavisszük. Akkor épp vizsgaidőszaka volt, de az után eljárt hozzám, és addig beszélgettünk, míg meggyőztük egymást: nekünk találkoznunk kellett.

Ön hogy emlékszik vissza a megismerkedésükre?

Gabi: – Akkor nem jelentett sokat, fiatal voltam, nyitott, sok szabad idővel. A csoportunk természetes baráti közösséget akart létrehozni, sérülteket is bevonva, akiknek persze segítettünk, hogy részt tudjanak venni a közös programokban, de azokon kívül is találkoztunk. Az a hangverseny egy volt a sok közül, Zoli is egy a sok új ismerős között. Eleinte nem gondoltam, hogy több lesz köztünk. Csak beszélgettünk, jól éreztem magam vele, és fokozatosan, hónapok alatt alakult ki a vonzalom bennem is.

A korkülönbség nem zavarta?

Gabi: – Érettebb, vagy inkább koravénebb voltam, mint a legtöbb lány. Édesanyám fiatalon meghalt, háztartást vezettem, hivatalos ügyeket intéztem 15 évesen. Mivel gyógypedagógusnak tanultam, a gyereknevelés sem állt távol tőlem. Nem voltam óvatos vagy maradi, talán vakmerő igen, de azért jól meggondoltam mindent, mielőtt döntöttem. Nekem is időbe telt, sok vívódásba. Szoknom kellett az új helyzetet. A korkülönbség nem zavart, az én anyukámat sokkal idősebb apám jócskán túlélte, szóval ebben okosnak lenni... Azt mindig tudtam, hogy a korombeliek szóba sem jöhetnek. Amikor már hajlottam a kapcsolatra, akkor sem beszéltem róla senkinek – amilyen makacs vagyok, csak azért választottam volna Zolit, mert mások lebeszélnek. Tényleg dönteni akartam, és teljesen egyedül.

Mi segített végül meghozni a döntést?

Zoli: – Ha válaszolhatok helyette: 3 dolog jelentett Gabinak sokat. Egyrészt a közös hit: ahová visszavezetett. Másrészt korábbi tapasztalatok alapján tudtam, hogy a nők attól tartanak, nem vagyok teljes értékű férfi. Megnyugtathattam. A verseim szintén nagyon fontosak voltak neki: már ismerte az egyik legfontosabbat, és azon keresztül is beszivárogtam a lelkébe.

Gabi: – Nem. Az első kettő inkább természetes volt, a verseiért pedig nem szeret bele egy nő egy férfibe. Nem lehet megfogalmazni, miért vonzódunk valakihez. Az biztos, hogy a határozottságával, céltudatosságával párosuló kedvessége nagyon megfogott. Pipogya férfit nem viselnék el. Érdekes módon, az adta meg a végső lökést, hogy el tudtam képzelni magam az ő közegében. Olyan barátai voltak, akik mindent természetesnek találtak, Zoli jött-ment velük. A házukban lakók szerették, segítették. Tetszett a lakása, tele könyvvel, gondosan összeválogatott, ízléses tárgyakkal; azt gondoltam, ha mindezt sérültként is el tudta érni: nem akárki.

16 éve élnek együtt – a legszkeptikusabbak is rég visszavonultak. Úgy élnek, ahogy bárki, akinek megadatik az örömteli családi élet. Igaz a gyerekeiknek többet kell segíteniük, már a kicsi is odaviszi, amit apukája kér. Mégis, csak abban különböznek a legtöbb boldog házaspártól, hogy ők jóval tudatosabban élik a csodát.

„Poklok után skizofrén fordulat,
ha eltűnődve, olykor magamat
(kényeztetés – irgalom – kegyelem)
szinte magam is megirigyelem."
/Szonett az irigységről/

ÜZENET A FÖLDRŐL

NOVÁK PÉTER

SZABADSÁG INGYEN

Arisztokratikus nyugalommal veszem birtokomba a belvárosi kávézó teraszát, hogy a váratlanul nyakamba szakadt szabad félóra minden pillanatát kiélvezhessem. Frissen facsart juicét választok, elmélázom a capuccino és a melange közti árnyalt különbségeken, mélyen a pincérnő dekoltázsába nézek, és egyáltalán: itt a jó idő, tessék tehát a jónak, az időnek, a hatos villamosnak és minden másnak megállni asztalomnál, legalább erre a harminc percre. Most!

Apropó, hová menjünk nyaralni? „Két nap Rio, vagy két hét bolgár aranypart", dörömböl torkomban ifjúságom slágere, s gondolataim az utazási magazinok hűs lapjait hasítják. Ismét várnak a Last Minute Szigetek, avagy el, csak innen el, bármi áron... Ez van. A szabadság felénk egyenlő a topográfiai elmozdulással, mert a szabadság – több évszázados hagyományozottság alapján – egyértelműen „máshol" van. A szabadság kitérés a megszokás elől, újraértelmezés és tervezés. A szabadság életre-halálra szól, ha jól sikerül, gatyába rázza, ha rosszul, tönkreteszi az év hátralevő részét, mi több, magát a létezést! Nem mindegy tehát, hogy miről és miként álmodozunk.

Általában. Mert a belső zsebekbe gyűrt valuta végül mindig kevesebb, a szálloda mindig rosszabb és a kirakatban otthagyott aranylánc mindig fényesebb. A vágyak csak vágyak maradnak. Legalább legyenek álmaink! Hogy telhetetlen vagyok? Általában. De a fentiek alapján a szabadságot definiálni sem egyszerű, nemhogy kézzel fogni azt...

Tán ez jár fejében a cukrászda körül guberáló csapatnak is. Mily klisészerű ez a melodráma, hol elvágyódva szürcsölöm a feketét, nyakig a nagy magyar valóságban! Kiráz a lelkiismeret. Persze kérdés, hogy a valóságot látom-e. A polgári kacatokban elmerülő család ugyanis nemhogy nem szorul szánakozásomra, de még tudomást sem vesz rólam. Önfeledten válogatnak a levetett méltóságban, elszórakoznak az úri göncök láttán, rádiót, konyhaszekrényt, babaszobát és álmokat fabrikálnak. Ők is.

„Nem tudsz szabadságra menni, mert már szabad vagy", jut végre eszembe a sláger záró sora. Fizetek, szemem nem rebben a két italért elkért kétezer forintos számlán, elvégre válság van, és amúgy is egyszer élünk. Hát ez az. Mit tartogat ez az egyszeri élet, ha mindig máshol, mások akarunk lenni, kiszolgáltatva vágyaknak, illúzióknak, felhalmozásnak, fogyasztásnak?

Idén nem megyünk sehova, hogy mindenhova eljuthassunk. És bár nem őrzik majd fotók s házi videók a messzeséget, de a „közelség" sosem látott vidékekre visz veletek, szeretteim! Lesz fagyi, lufi, kockás terítő, elefánt az állatkertben, jó könyvek és nyugalom. Végre.

Semmi nem kevés. Ha ezt egyszer megértenénk, tán a szabadság is élhető élmény lenne a világ ezen hosszúsági és szélességi fokán.

HIRDETÉS

Voltaren®

• Reumatológiai fájdalmak
(hát, derék, térd, váll, nyak)
• Izomeredetű fájdalmak
• Íngyulladások kezelésére

Voltaren Dolo tabletta 10×, 20×

Voltaren Emulgel 50 g, 100 g

NOVARTIS

Novartis Hungária Kft. Consumer Health • 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47. • Tel.: 457-6656, 457-6678 • VTE185/feb09
infoch.hungary@novartis.com • www.novartis.hu
Diklofenák hatóanyagú vény nélkül kapható gyógyszerek.

Voltaren®
A mozgás öröme

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

SZIMPATIKA

JÚNIUSI AKCIÓ*

Az AKCIÓ 2009. június 1-től 30-ig, illetve a készlet erejéig tart.

Panthenol spray
130 g

MOST CSAK **1095 Ft**

8,4 Ft/g

Sebek, égési sérülések, hámsérült bőr helyi kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Lopedium kapszula
10 db

MOST CSAK **785 Ft**

78,5 Ft/db

Hasmenés tüneti kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Claritine akut tabletta
10 db

MOST CSAK **835 Ft**

83,5 Ft/db

Allergiás bőrtünetek (viszketés, csalánkiütés), valamint a szénanátha tüneteinek (tüsszögés, orrfolyás, szemviszketés) enyhítésére, kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Walmark GinkoPrim 40 mg tabletta
30 db

MOST CSAK **1695 Ft**

56,5 Ft/db

Ginko biloba tartalmú tabletta magnéziummal, az agy és a végtagok vérellátásának fenntartására

Étrend-kiegészítő készítmény

Daylong Kids SPF 30 naptej
100 ml

MOST CSAK **3395 Ft**

34,0 Ft/ml

Liposzóma alapú naptej gyermekeknek

Naptej

OFF familycare rovarriasztó száraz spray
100 ml

MOST CSAK **1160 Ft**

11,6 Ft/ml

Bőrre fújható, könnyen felszívódó szúnyogriasztó

Rovarriasztó spray

Béres Csepp
30 ml

MOST CSAK **1050 Ft**

Az immunrendszer működésének, a szervezet ellenálló-képességének támogatására

Vény nélkül kapható gyógyszer

Visine Classic szemcsepp
15 ml

MOST CSAK **1125 Ft**

Szemirritáció okozta tünetek enyhítésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Proenzi 3 filmtabletta
90 db

MOST CSAK **5195 Ft**

57,7 Ft/db

Hatóanyagai hozzájárulnak az ízületek egészséges működéséhez

Étrend-kiegészítő készítmény

Cetebe 500 mg retard kapszula
60 db

MOST CSAK **1890 Ft**

31,5 Ft/db

Nagydózisú C-vitamin hosszan tartó hatással

Vény nélkül kapható gyógyszer

Mezym forte 10000 filmtabletta
50 db

MOST CSAK **1685 Ft**

33,7 Ft/db

Rendszertelen étkezés vagy túlevés okozta emésztési panaszok kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Lamisil Derma 1% krém
15 g

MOST CSAK **1765 Ft**

Gombás bőrfertőzések helyi kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Vichy Capital Soleil SPF 50+ gyermek naptej
100 ml

MOST CSAK **3495 Ft**

35 Ft/ml

Napvédő tej gyermekeknek arcra és testre

Naptej

Voltaren Emulgel 1% gél
100 g

MOST CSAK **1750 Ft**

17,5 Ft/g

Izom- és ízületi gyulladások tüneteinek enyhítésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Flector EP tapasz
5 db

MOST CSAK **1595 Ft**

319,0 Ft/db

Fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, reumás panaszok enyhítésére szolgáló készítmény

Vény nélkül kapható gyógyszer

***Áraink maximált akciós árak**

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a (beteg)tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

ANYA – APA SZEMMEL

ció-kció-akció-VAKÁCIÓ! anyaszemmel

Alig hiszem el, hogy már csak két hét és vége a kora reggeli iskolába indulás őrületének. Nem kell bezsúfolni az ébresztést, a könyörgöm öltözzetek-et, a kakaókészítést, hajfonást, uzsonnaosztást negyven percbe, hiszen onnantól ráérünk!

A két lány azért ugyanúgy megjelenik hét előtt a hitvesi ágyban, hátha már ébren van a fél éves kisöccsük, és lehet gyömöszölni. Bár nagyon remélem, Dávid baba is észleli majd, hogy nyugisabbak a reggelek, és ő is alszik tizenkét órát egyhuzamban, mint a bátyjai. Szünidőben ugyanis a hatéves Bence fiam fel sem ébred kilencig, míg a tizenhat éves Ádám általában csak ebédre kel fel. Ki mikor kerül ágyba ugyebár...

Szerencsés vagyok, hiszen mivel a kicsivel itthon vagyok, így egész nyáron a gyerekekkel tudok lenni, és nem kell napközis tábort keresni a lányoknak, Bence pedig tényleg befejezheti az óvodát a ballagás után. A másik óriási szerencsénk, hogy van a családnak egy nyaralója a Balatonnál, ahova több hétre el tudunk vonulni a budapesti kánikula elől. Ide ugyanúgy jönnek Ádám fiam barátai (talán idén már a szerelme is), Bori lányom két kistini barátnője, és a keresztgyerekeink, mintha otthon lennénk év közben. Én ugyanúgy egy hadseregnek főzök, igaz, bográcsban és a szabadban, ugyanolyan pörgés és buli a napunk, de a kertben és a vízben. Micsoda különbség! Amikor kicsi fiam alszik, még nekem is jut egy-két óra napozás vagy olvasás nyugalomban, hiszen a nagycsalád óriási előnye, hogy vigyáznak egymásra a testvérek, bátran leengedhetem őket a partra. Igaz, ehhez mindenkinek le kell úsznia megállás nélkül a száz méteres távot az uszodában, tudnom kell, hogy Ádám tényleg rájuk figyel a vízben, és hogy másfél óra múlva maguktól jönnek vissza lejelentkezni...

Persze a nyár sokkal hosszabb, mint ez a néhány balatoni hét, ezért itthon is ki kell találnunk, mitől lesz „vakációérzésük".

A lányok tíz napot egy iskolai természetvédelmi táborban töltenek, Ádám pedig idén talán már vállalhat egy kis nyári munkát, de még így is hosszú a szünet. Ennyi gyerekkel (és ennyiért) a budapesti strandok szóba se jöhetnek, ezért inkább a mama kertjébe veszünk egy medencét, netán a közeli erdőkben kirándulunk. Vagy csak otthon vizezünk a teraszon egy lavórral és az öntözőkannákkal.

Bárhogy is töltjük majd a vakáció tíz (!) hetét, egy biztos, mielőtt elindul a nyár, fel kell szerelkeznem többféle és több flakon naptejjel, szúnyog- és kullancsriasztó krémekkel, fertőtlenítőszerekkel és ragtapaszokkal. És mivel a lányaim hét és tizenegy évesek, azt hiszem, vennünk kell egy-két trendi, zsebkendőnyi bikinit is...

ció-kció-akció-VAKÁCIÓ! apaszemmel

Végre. Nem titkolom, engem is kimerít minden iskolaév. Ebben a tanévben megalapítottam az Apukák A Kilenc Órás Iskolakezdésért szervezetet (ismertebb nevén AKI), amelyből reményeim szerint 2080-ra parlamenti párt lesz. Akkor én már bőven túl leszek a 100. életévemen, tehát hiteles szavazója lehetek egy ilyen komoly pártnak. Félre a tréfával, számos nyugati demokráciában 9-kor kezdődik a tanítás, és van idő közös reggelire, netán értelmes beszélgetésre, és apa sem küldi el anyát, amikor negyed 7-kor próbálja hitvesét kikönyörögni az ágyból. És ebben az esetben délután 4 és 5 között nem tengődnének gyermekeink a napköziben, hanem esetleg értelmes foglalkozások lennének. Hiszen jelenleg 4-től mehetsz a gyerekért, ami önmagában egy nonszensz, mert a munkahelyek legtöbbjében ha felállnánk 15:40-kor, hogy elmegyek a gyerekért, akkor valószínűleg megköszönnék eddigi szíves közreműködésünket. No, de én megengedhetem magamnak azt a luxust, hogy a feleségem gyesen van, és ő időben odaér a gyerekekért, mert ha én megyek értük, az tuti, hogy az ügyeleten várnak rám. Volt már rá példa nem is egyszer... Így mostanra a lányok már jóban vannak a portásnénivel, aki már többször közölte velem fél hatkor: - Apuka, miért jött ilyen korán, olyan jól elbeszélgettem a lányaival...

Persze júniusban nem háborgok az iskolán, hiszen végre jöhet a nyár! „Kicsiny" családomat – mint minden évben – idén is eljuttatom a Balatonhoz. Kis ház, barátokkal, unokatesókkal, nagyszülőkkel, tehát mindenkivel, aki közel áll hozzánk. Állandó lelkiismeretfurdalás, hogy napjainkban már nincsen három hét szabadság, de sebaj, minden együtt töltött időt kihasználunk. Természetesen apai szívemnek büszkeség, hogy amikor otthon vagyok, a gyerekek csak engem akarnak, minden második mondat apával kezdődik. Dávidkánk a maga komoly 7 hónapja alatt szépen integrálódott a családba, minden eseménynek aktív részese – már a maga módján. Fekszik a szoba közepén és tekintetével próbálja követni a többieket, szeretne utánuk mászni, de még nem tud, ami néha kihozza a sodrából. Úgyhogy újra egy kisbabás nyárnak kezdünk neki, ami pakolás szempontjából kihívás, de összességében szuper lesz!

Kalandra fel!

A diagnózis után

Az ember sok rossz hírt hallhat élete során, átmehet számos tragédián, de van egy krízis, amely olyannyira különbözik minden más élethelyzettől, hogy a pszichológiának külön ága foglalkozik a kezelésével. Egy daganatos betegség diagnózisa – teljesen mindegy, hány éves betegről és milyen típusú betegségről van szó – a legtöbb ember fejében egyet jelent a halálhír bejelentésével. Az a szorongás és rémületes félelem, amivel ilyenkor a beteg és hozzátartozói szembenéznek, semmihez sem hasonlítható. Az onkopszichlógia ennek feldolgozásában, kezelésében segít.
A témáról nemrég jelent meg a *Sejtem…* című könyv. A szerzővel, Tari Annamária pszichológussal beszélgettünk.

Tari Annamária szerint bár az onkológusok hazánkban is teljességgel elfogadják az onkopszichológia jelentőségét, Magyarországon még messze nincs akkora hagyománya, mint máshol. Nyugat-Európában például amellett, hogy a beteget és a családot is segítik, általánosak az orvosok és szakasszisztensek számára létrehozott pszichológus által moderált beszélgetések, melyek során maguk a kezelőorvosok mondhatják el, mit éreznek egy-egy beteggel kapcsolatban. Lehetőségük van megélni érzéseiket, hogy újult erővel, a gyógyulásra koncentrálva tudjanak ismét a beteg felé fordulni. „Ez nálunk még nagyon ritka, pedig fontos lenne, mert az orvosnak akármilyen hajszolt, ingerült vagy rosszkedvű, attól még van lelke, és az ő lelkét is kezelni kell", mondja a szakember. Tari Annamária azért írta meg a *Sejtem…* című könyvet, mert úgy látta, hogy az orvosi szakkönyvek és a laikusok által írt „betegségem története" típusú kiadványok között kevés olyan akad, ami a betegeknek és családtagoknak gyakorlatiasan, mindenféle szépítés nélkül beszélne a témáról, a diagnózis felállításától a kezelések mellékhatásain keresztül a gyógyulás után a hétköznapi életbe való visszazökkenésig. De külön foglalkozik a könyv a család szerepével és a beteg orvosokkal folytatott kommunikációjával is. A család és a hozzátartozók a legtöbb esetben a legjobbat akarják, tele vannak jó szándékkal, de általában tipikus hibákba esnek, halálra rémülnek: vagy folyamatosan kérdezgetik a beteget, hogy jobban van-e már, vagy épp negligálják az egészet, és próbálnak úgy tenni, mintha semmi sem történt volna. Természetesen nem akarnak ártani, mégis sokszor csak még több szorongással töltik meg a beteget. Ezért az onkopszichológia fontos része, hogy a családot megtanítsa helyesen gondolkodni a betegségről, és a legjobban kommunikálni a beteggel. De magának a betegnek is meg kell tanulnia kommunikálnia kezelőorvosával. „Az ember általában jó beteg akar lenni, és amint pizsamát húz, elkezd egy jól nevelt gyerekre hasonlítani. A paplan alól figyeli a történteket, megszeppen, szót fogad, nem mondja el, hogy mit érez, mit gondol", mondja Tari Annamária, majd elmagyarázza: ez azért nem jó, mert így a beteg nem részese annak, ami vele történik, csak sodródik az eseményekkel. Ez pedig nem használ. Ha valaki felnőttként, kompetens személyként vesz részt a gyógyítás folyamatában, partnere az orvosnak, nem fél kérdezni, és nem rémül meg, ha a halálosan fáradt orvos egyszer görbén néz rá, magával a betegséggel is könnyebben fog megküzdeni. „Onkológiai szempontból az orvosnak és a betegnek is az a legjobb, ha a beteg felnőtt, felelős pozícióba helyezi magát, még akkor is, ha pizsamában van."

Azoknál a daganatos betegeknél, akik kapnak onkopszichológiai segítséget, nemcsak a gyógyulási arányok lehetnek jobbak, de abban is lényeges különbség mutatkozhat, miként alakul a kórházi kezelés utáni életminőségük. Az orvosilag gyógyult rákos beteg teste már lehet, hogy egészséges, de lelke gyógyulásához még évekre lehet szükség. Ahogy Tari Annamária mondja, sokak „begyűrik" az élményt, és megpróbálják ott folytatni az életüket, ahol abbahagyták, majd évekkel később jelentkezhet náluk depresszió, vagy szorongás. „Olyan ez, mint amikor a Vietnamból hazatért katonáknál azt látták, hogy megvan mindkét kezük, lábuk, mégsem boldogok. Ugyanez a poszttraumás stressz szindróma jelentkezik egy onkológiai kezelés után. Nem lehet úgy csinálni, mintha csak arról lenne szó, hogy az ember egy különleges élethelyzetben volt 1–2 évig, és a lelken keletkezett sebeket majd az idő úgyis begyógyítja."

Az onkopszichológus szerint egy daganatos betegség olyan újfajta harcos helyzet az egyén életében, ami adott esetben még arra is jó, hogy az ember végiggondolja, miért került ebbe a szituációba. És ez nem azt jelenti, hogy egy konkrét dologra visszavezethető lenne a betegség kialakulásának oka. De ha valaki például kifejezetten önsorsrontó életformát folytatott tele szorongásokkal, befelé forduló volt, és lenyelte az összes problémáját, annak érdemes elgondolkodnia azon, hogy a betegséget esetleg intő jelként is fel lehet fogni. „Aki erre rájön, annak sikerül változtatnia az életén, és ez nem csak abban áll, hogy lángolt kolbász helyett céklalevet fogyaszt, hanem az értékrendje változik meg teljesen. Sokan rájönnek, hogy mennyire lehet örülni az életnek, annak, hogy süt a nap és csicseregnek a madarak. Ha valaki mindezt jól csinálja végig, akár sokkal boldogabb élete is lehet, mint azelőtt."

Maul Ágnes

POPPER PÉTER: A VALÓDI BIZTONSÁG ÉS ILLÚZIÓJA

Lurkó kutyám, a szálkásszőrű tacsi krakéler és izgága. Ha sétálunk és szembejön egy nagy kutya, ő pedig szabadon halad mellettem, beáll a lábaim közé, ha azonban pórázon vezetem, megtámadja a másik ebet, mert azt hiszi, egyek vagyunk, és ez biztonságot ad neki. Vagyis noha korábban mindig azt gondoltam, hogy egy kutyának nagyon rossz pórázon lenni, ez nem igaz. Ugyanígy az embereknek is szükségük van függőségre: szeretnek pórázon lenni, és ebből a szempontból mindegy, hogy a szíj végét Buddha, Jézus, Mózes vagy Marx fogja, netán a feleségük, vagy egy nagyhatalmú politikai vezér. A biztonság, a valahová tartozás érzése miatt szívesen vállaljuk a függőséget, hiszen az ember biológiai fegyverzete a nagyvadakhoz képest mindig is nagyon gyenge volt, ezért a kezdetektől fogva csoportban élt. Lehet függeni intézménytől, párttól, vallástól, közösségtől, de mástól is.

Mi a helyzet a kóros függőségekkel? Thomas Mann-nak van egy intelme: ne csinálj magánbűnöket a korszak bűneiből. Ha a korszak rohan és állandó időzavarban szenved, netán szorong, fél, neked ez személyes szinten nem kötelező. A fejlődéspszichológusok már 5–8 hónapos kor között kimutatják a gyerekek szorongásait. A felnőttek félelmei, szorongásai néha még fojtogatóbbak. Léteznek békésebb és nyugtalanabb korszakok, utóbbiakban pedig növelni szeretnék a biztonságérzetet és csökkenteni a félelmet. Erre egy módszer, hogy valamilyen módon kilépünk a helyzetből, nem nézünk szembe a valósággal, melyben élünk, amihez a megfelelő kábító eszközök is rendelkezésünkre állnak. Ezek többsége a régi vallási kultuszokból ered, azért használták őket, hogy extatikus állapotba jussanak, látomásaik legyenek, ma pedig ipari utakon hozzák őket létre. Van ebben gyengeség, menekülési motívum: sok nekem ez a teher, ez a veszélyeztetettség, ami rám zúdul, nem tudom elviselni, túl sok a szomorúság, elhagytak, egyedül érzem magam a világban – és így tovább.

Freudot egyszer megkérdezték, hogy mit csinálhat az a neurotikus ember, akinek nincs pénze a drága pszichoanalízisre? Azt válaszolta: leihatja magát. Pontosan erről van itt szó, egyfajta karaktergyengeségről. Azt viszont nem tudom, mennyiben genetikusan meghatározott és mennyiben a környezet hatása mindez, valószínűleg mindkettő együttes hatásának eredményéről beszélhetünk. Nem tudhatjuk, hogy mi lett volna a kis Mozartból, ha az apja nem nadrágolja el és nem kényszeríti gyakorlásra: lehet, hogy csak egy szépen fütyörésző ügyvéd. És ha Gausst nem tanítják matematikára? Vagy hiába szerződteti le hozzám bárki a világ legjobb edzőjét, sosem leszek magasugró bajnok, mert hiányoznak a megfelelő fizikai adottságaim. Ezért talán szamárság a régi „öröklés vagy környezeti hatás" vita. Senkiben sem lehet olyan tulajdonságokat kifejleszteni, amelyekre nincs legalább is lappangó genetikai lehetősége. És hiába van kedvező örökletes háttér, ha a környezeti hatás elmarad. Valahol itt, az öröklés és a tanulás találkozásánál van a nevelhetőség, a taníthatóság legkedvezőbb lehetősége.

Minél nagyobb a társadalmi terhelés, annál több emberről derül ki, hogy kicsi a teherbírása. Egy hagyományosan szabályozott, tradicionális, úgynevezett „emlékező" társadalom a múlt kész sémáival – hogyan viselkedtek adott helyzetekben az ősök? – sokkal könnyebben elviselhető, mint az úgynevezett „gondolkodó társadalmakban", melyeket idegesítenek a hagyományok. A 19. századi nagy iparosodás során rengeteg ember tódult be a városokba vidékről, és ugrásszerűen megugrott a lelki krízis által sújtottak száma: nőtt az alkoholfogyasztás, a depressziósok és öngyilkosok aránya, emelkedett a bűnözés. A neves szociológus, Emile Durkheim megvizsgálta ezeket a folyamatokat, és két törvényszerűséget ismert fel: egyrészt minél hagyományosabban szabályozott életet él valaki, másrészt minél tartósabb érzelmi kapcsolatokkal rendelkezik, annál védettebb a lelki krízisekkel, az alkoholizmussal, az öngyilkossággal szemben.

A mi korszakunk rengeteg pozitívum mellett rengeteg negatívumot is hordoz, és az egyik ilyen rossz jelenség, hogy utálja a hagyományokat, ami miatt a társadalom tagjai is veszélyeztetettebbé válnak. Másrészt a kapcsolati formák is megváltoztak: manapság őrületes programéhség uralkodik. Mindig történnie kell valaminek, minden napra programokat kell szervezni, bulit kell rendezni, el kell menni ide, el kell menni oda. Az emberek iszonyodnak attól, hogy csendben, egyedül legyenek önmagukkal. Az így kialakuló lazább, haveri jellegű viszonyok pedig nem lesznek tartós kapcsolatok, nem adnak biztonságot.

Számomra a függőség azt jelenti, hogy valaki kilazult a világból. Unalmas lesz számára a világ, ha hozzászokott, hogy állandóan mámorban él: nem tud mit kezdeni az élményszegény sivársággal, és ez folyamatosan visszarántja őt az alkoholhoz vagy a droghoz. Ez emberi dolog, hiszen ha valahová meghívnak, ahol csinos csajok szolgálnak fel jó kajákat, nyilván szívesen megyek oda máskor is. A kellemes élményt újból és újból át akarom élni, és így alakul ki a függőség. Tudom, miről van szó, hiszen éltem a Távol-Keleten, és vannak narkotikumok, amiket kipróbáltam. Meggyőződésem, hogy egy pszichológus nem lehet csak kívülről gyógyítója a narkomániának, tudnia kell valamit magáról az élményről. Rettenetes, napokig tartó fejfájást kaptam az ópiumtól, a fű nem hatott rám, és így tovább. Egy társaságban egyszer teában oldott hasist adtak nekem. Roppant intenzívek lettek az hétköznapi élmények, a színek szinte belülről világítottak, vibrált a levegő, és egyszer csak elindult az agyamban egy irtózatos sebességű asszociációs gondolati roham. Érzelmileg mintha megszűntem volna, de hihetetlenül tisztán és világosan láttam önmagam problémáit, megoldatlan kérdéseit, amik mind óriási sebességgel és erővel rohantak át rajtam. Reggel azonban felébredtem, és nem emlékeztem semmire. Ez a legsátánibb ebben az egészben: odatart nekem valami nagyon fontosat – akár önismereti szempontból is –, de mire a hatás elmúlik, vissza is veszi. Annak idején az első, orvosi felügyelet mellett zajló magyarországi meszkalin-kísérletekre is jelentkeztem: a szer hatása alatt rajzolni és festeni kezdtem, és elragadtatott, amit készítettem, hiszen fogalmam sem volt, mennyire zseniális képeket tudok alkotni. Nem bírtam abbahagyni. A hatás elmúlt, és négy nap múlva ismét megnéztem a rajzaimat: egy értelmileg kissé retardált óvodás maszatolásait láttam. Ez is az ördögi félrevezetés egyik módja.

Az irrealitások világa színesebb, élménydúsabb és izgalmasabb, mint az irodában bérelszámolónak lenni. Ez okozza a különböző ajzószerek tünékeny hatásának igazi veszélyét, a nehezen leküzdhető kísértést, a függőséget, a becsapást jelentő sátáni manipulációt.

Ezért mondja Buddha:

Legyetek önmagatok menedéke,
A menedéket találjátok meg önmagatokban,
Idegen segítség nélkül.

KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT...

Patika a bőröndben

A jó idő mindenkit kirándulásokra, utazásokra csábít. Csomagoláskor érdemes helyet szorítani a bőröndben néhány olyan készítménynek, gyógyszernek, amelyekkel bebiztosíthatjuk, hogy a lehető leggondtalanabbul teljen az utazásunk. Állandó gyógyszerész szakértőnk, Rábainé M. Katalin segítségével összeszedtük, hogy miket tanácsos magunkkal vinni.

Védekezzünk a nap ellen!

Hacsak nem barlangtúrára készülünk, a napsütés hatásaival számolnunk kell, ennek megfelelően a megfelelő faktorszámú naptej, a napszemüveg és egy nap ellen védő fejfedő elengedhetetlen. Az izzadás okozta folyadékveszteséget folyamatosan pótoljuk, fogyasszunk szénsavmentes ásványvizet vagy gyümölcslevet. Legyen nálunk napozás után használatos bőrnyugtató készítmény arra az esetre, ha mégis leégnénk.

Védekezés az ízeltlábúak ellen

A természet-közeli élmények sajnos nem mindig pozitívak: a szúnyogcsípések még ártalmatlan kellemetlenségnek nevezhetők, de vannak olyan ízeltlábúak, melyek csípésére érdemes jobban odafigyelni. Rovarcsípésekre és a csípés által kiváltott allergiás reakciók kezelésére hasznos, ha van nálunk valamilyen antihisztamin tartalmú krém, valamint kalciumos pezsgőtabletta. Szúnyogok és kullancsok ellen is védekezhetünk a testre fújható, kenhető krémekkel és spray-kkel. Már kaphatók olyanok is, melyek kizárólag természetes összetevőket tartalmaznak, így nyugodtan használhatók kisgyerekeknél, csecsemőknél is. A kullancs nemcsak a fákról pottyanhat ránk, hanem a fűből is felkapaszkodhat az emberre, ezért a kullancsriasztót nem elég csak a felsőtestünkön alkalmazni, a lábakon is kell. Ha mégis „begyűjtünk" néhány kullancsot, azokat minél hamarabb el kell távolítani, hogy az állatnak esélye se legyen esetleges kórokozóit a szervezetbe juttatni. A patikákban kapható, e célra kifejlesztett csipesszel egy határozott mozdulattal ki lehet húzni az állatot. Ha esetleg a feje bent maradna, nem kell megrémülni, mert kilökődik a szervezetből. Ha a csípés helyén az elkövetkező hetek alatt körkörös, kokárda-szerű elszíneződést tapasztalunk, forduljunk orvoshoz, mert ez a Lyme-kór jele is lehet, ami ellen a kullancsoltások sem védenek.

Balesetek

Kisebb-nagyobb balesetek bármikor előfordulhatnak, különösen, ha gyerekekkel utazunk. Érdemes összeállítani egy mini „elsősegélycsomagot", amelyben van ragtapasz, kötszer, olló, vatta és valamilyen sebfertőtlenítő. A jódra érzékenyek figyeljenek oda, hogy ez utóbbi ne jódtartalmú legyen.

Gyomor- és emésztési panaszok, fertőzések

Aki tudja magáról, hogy a környezetváltozás székrekedést okoz nála, készülhet hashajtóval. Ha viszont olyan távolabbi, egzotikus helyre utazunk, ahol megviselhetik az „európai gyomrot" az elfogyasztott ételek, vigyünk magunkkal hasfogót, széntablettát, és az utazási betegségben szenvedők ne hagyják otthon hányinger elleni gyógyszereiket sem. Kellemetlen tüneteket okozó fertőzések ellen a higiéniára odafigyelve is védekezhetünk. Tartsunk magunknál törlőkendőt, fertőtlenítő zselét, amivel víz és szappan nélkül is „megmoshatjuk" kezünket, valamint jó szolgálatot tehet az eldobható, WC-ülőkére tehető papírborító is.

Betegségek

Ne hiányozzon a bőröndből a láz- és fájdalomcsillapító sem. Ha gyerekekkel utazunk, a nekik adható gyógyszereket is készítsük be. A túlzott légkondicionálás, vagy lehúzott ablak melletti utazás okozhat légúti panaszokat, ezért becsomagolhatunk torokfertőtlenítőt, torokfájásra használatos készítményeket is.

Akik valamilyen okból kifolyólag állandó gyógyszeres kezelésre szorulnak, mindenképp készítsék össze az utazás idejére bőségesen elegendő gyógyszeradagjukat. Érdemes magunknál tartani a kezelőorvos igazolását, valamint egy külön kártyát, amelyen ott áll, milyen gyógyszereket kell szednünk és mire vagyunk érzékenyek. Jó tudni, hogy ahová utazunk, miként érhető el a legközelebbi orvosi ügyelet, és érdemes előre tájékozódni arról is, hogy az adott országban milyen telefonszámon lehet hívni a mentőt.

Maul Ágnes

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT...

Pihentető alvás nélkül nincs egészséges élet

Nehezen alszik el? Rendszertelenül, minden nap más időpontokban kerül ágyba és ébred fel, és úgy érzi magát, mint akit kifacsartak? Lehetséges, hogy segítségre van szüksége, hiszen egy jó nap az éjszakával kezdődik – mondja Dr. Osváth Péter egyetemi adjunktus, sportszakorvos.

Mit értünk alvászavar alatt?

Az alvászavaroknak sokféle típusát különböztetjük meg. A leggyakoribb, amikor a páciens nem tud elaludni, másoknak sok éjjel az éber periódusuk, megint mások pedig túlságosan korán ébrednek. És persze azokról sem feledkezhetünk meg, akik túl sokat alszanak, mégsem tudják kipihenni magukat. Szinte minden pszichiátriai, hangulati betegségnek velejárója valamilyen típusú alvászavar. A szimpatikus idegrendszer aktivitása – mely a stresszes élethelyzetekkel függ össze – szintén kivetíti hatásait az éjszakai pihenésre. Az alvászavar valamilyen szervi megbetegedés tüneteként is megjelenhet. Lehetséges, hogy egyszerűen a betegséggel járó fájdalom miatt nem tud valaki aludni, és természetesen a légzési nehézségeket sem felejthetjük el. A gyógyszerek mellékhatásaként szintén jelentkezhet alvászavar, és ugyanígy az alkohol is eltérően hat az egyes emberek szervezetére. Van, akit ellazít egy pohár bor lefekvés előtt, mást azonban éppen ellenkezőleg.

És mi a helyzet a külső tényezőkkel?

Ezek között elsődlegesen a nem megfelelő alváshigiéniát említhetem, azaz az alvás külső körülményeit: az ágy, a matrac minőségét, a környezetet. Az sem mindegy, kivel alszunk együtt, hiszen az alvótárs a mi alvásunkat is befolyásolja. A gyerekek például imádnak a szüleikkel aludni, de mivel ők nyugtalanabbul, többet mozogva-forogva alszanak, a felnőttek számára nem biztos, hogy ez jó megoldás. Az alváshigiéniának ugyanígy része az intim, ingerszegény környezet, a zaj- és rezgésmentes hálószoba. Néha olyan ingerek is zavarják az alvást, amit az ember nem is érzékel, mert nincs rá megfelelő receptora. Ilyenek például a mágneses tér változásai vagy a napkitörések.

Mindenkivel előfordul, hogy egy éjszaka rosszul alszik, nem tudja kipihenni magát. Hol húzódik az a határ, amitől kezdve alvászavarról beszélhetünk?

Az 1-3 napos átmeneti alvászavarok többnyire valamilyen élethelyzettel függnek össze. Ide sorolhatjuk az utazások alkalmával, időzóna-átlépéskor jelentkező alvásproblémákat is. Ezek teljesen természetes jelenségek, idővel elmúlnak. Az egy hónapig terjedő alvászavar rövidnek tekinthető, ha ezen túlhalad, hosszú vagy krónikus rendellenességről beszélünk. Ilyen esetekben mindig ki kell deríteni, mi okozza a problémát. Az okok felderítése során nagyon sok múlik a betegeken is, hiszen gyakran a legintimebb szférájukban kell kutatni. Hogy mást ne mondjak, rengetegszer párkapcsolati zavarok húzódnak meg a háttérben, amiről ugye senki sem beszél szívesen.

Mennyi az emberek átlagos alvásigénye?

Életkoronként változik. Csecsemőkorban 16-18 órát alszik az ember, de rövidebb szakaszokban. Nagyjából serdülőkorra áll be az úgynevezett diurnális ritmus: nappal ébren vagyunk, éjszaka alszunk. Az idősebb emberekre ismét a felületesebb, szakaszos ritmusú alvás a jellemző. Egy egészséges felnőttnek átlagosan 8 óra körüli az alvásigénye. Ez nem azt jelenti, hogy ennél kevesebbel nem is éri be, hanem hogy ennyi szükséges a tökéletes regenerációhoz,

pihenéshez. Az összevissza életet élő embereknél éppen ezért nem feltétlenül a megfelelő mennyiség hiánya, hanem a ritmustalanság okoz gondot. Hiába van meg akár a megfelelő időtartam is, ha azt teljesen összevissza „alusszuk le".

Eszerint igaz az a sokat hangoztatott tézis, hogy az éjfél előtti alvás az igazán pihentető?

Ilyen formában nem, hiszen az alvás nem ismeri az órát. Az éjszakai alvás a legpihentetőbb, de ennek pusztán annyi az oka, hogy ilyenkor adottak a külső feltételek, a nyugalom, a csend. Egyéntől függ, hogy az a jó, ha este 9-kor vagy 11-kor fekszünk le, a lényeg az, hogy a dolognak ritmusa legyen. Tehát próbáljunk meg lehetőleg mindig megközelítőleg ugyanakkor lefeküdni, mondjuk plusz-mínusz egy órával. Az semmiképpen sem jó, ha egyik nap éjfélkor kerülünk ágyba, másnap 10-kor, utána már fél 9-kor, aztán megint éjfélkor. A precíz napirend ma már nehezen tartható, ezzel én is tisztában vagyok, de akkor is jó, ha törekszünk rá.

Vagyis nincs különösebb jelentősége annak, hogy valaki korán- vagy későn fekvő típus. Mégis, min múlik ez?

Szociális háttér és életvitel kérdése. Köztudottan két embertípus létezik: a korán fekvő, korán kelő „pacsirta" és a későn fekvő, későn kelő „bagoly". Többnyire elsősorban az intellektuális tevékenységekkel foglalkozó emberek válnak bagollyá, a fizikai munkából élők pedig estére kimerülnek, és amikor legkorábban lehetőségük van, lefekszenek. De ez általában értendő.

Gyakran feszegetett téma az ágy és a matrac milyensége is. Létezik-e általános érvényű tanács e téren?

Mindig azt mondom, hogy a lakás legfontosabb helyisége a hálószoba, annak legfontosabb bútordarabja pedig az ágy. Ezek kialakítására sem időt, sem pénzt nem szabad sajnálni. Az emberek többsége azt mondja, jót alszik a fárasztó nap után, pedig sokkal indokoltabb az ellentétes szemlélet: ha azt akarjuk, hogy sikeres, jó minőségű napunk legyen, inkább az előző éjszakában kell gondolkodnunk, hiszen azzal alapozzuk meg. Egy rosszul sikerült éjszaka után nem tudunk rendesen gondolkodni, memorizálni, koncentrálni, feszültek, idegesek vagyunk. A matrac puhaságát vagy keménységét illetően – a közhiedelemmel ellentétben – nincs általános érvényű recept: nem mondható, hogy a puha vagy a kemény ágybetét egészséges, mert mindig az a matrac a jó, ami személy szerint megfelel valakinek. Egy 12 éves, minden szöveti struktúrájában tökéletes és rugalmas fiatal kislány igényei nem egyeznek egy idős, mozgásszervi betegségekkel és meszesedésekkel küszködő idős emberéivel. Vagyis egyénileg kell kitapasztalni, kinek mi a megfelelő. Ma már szerencsére mindenféle keménységű és puhaságú matrac kapható, tehát a választási lehetőség adott.

Hosszabb távon milyen következményekkel jár az alváshiány?

Nem kell feltétlenül hosszabb távra tekintenünk, hiszen már egyetlen kialvatlan vagy kihagyott éjszaka is csak az elkövetkezendő 5-6 éjszaka során pótolható. Hosszabb távon teljes kimerültséget, egészségügyileg megromlott helyzetet idéz elő a kialvatlanság. Az alvászavarokat ma már éppen ezért inkább alvás-ébrenléti zavarokként emlegetjük. Mindez munkahelyi, házastársi teljesítményben, hangulatban egyaránt megnyilvánulhat, a kérdés csupán annyi, hogy mennyire észrevehető, tolerálható az adott következmény.

Mindebből az is következik, hogy egy kialvatlan éjszaka után hiába döntjük magunkba a kávét?

Igen. A kávé, a tea és a többi serkentő jó arra, hogy ébren tartsuk magunkat általuk, de ez nem megoldás, hiszen ilyen esetekben az agy egészségtelen élettani működéséről beszélünk. Kémiai stimulációval tartunk fent egy kóros, rossz minőségű ébrenléti állapotot kvázi szenvedő funkcióban. Vagyis ébren vagyunk, de ez az ébrenlét össze sem hasonlítható egy olyan nappallal, amit előtte pihentető alvás előzött meg.

Mikor kell feltétlenül orvoshoz fordulni, ha valaki rosszul alszik?

Egy-két napos átmeneti alvászavar után nem szükséges, de ha hetekről van szó, és egyéb tünetek nem deríthetők fel, akkor feltétlenül. Ma már Magyarországon is nagyon jó szakembergárdával, technikai apparátussal rendelkező alvásklinikák működnek, érdemes elmenni valamelyikbe egy-egy alvásvizsgálatra. Ilyenkor légzésfunkciót, légzésmélységet, horkolást, izomtónust egyaránt vizsgálnak, így viszonylag könnyen kideríthető, mi okozza a problémát. A tartalmas és jó minőségű élethez elengedhetetlen a pihentető alvás, enélkül csak vegetálni lehet.

Draveczki Ádám

HIRDETÉS

billerbeck
SCHLAFKULTUR SEIT 1921

EGY JÓ NAP AZ ÉJSZAKÁVAL KEZDŐDIK!

Van-e valami, ami kellemesebb a nyugodt, egészséges alvásnál és a kipihent ébredésnél, amitől az új nap is derűsebben kezdődik?
Ehhez a **Billerbeck Budapest Kft.** is évről évre igyekszik hozzájárulni, mégpedig a tudományos kutatások alapján kifejlesztett alvási rendszerével, termékeivel, ötleteivel, tanácsaival.

Néhány szó az alvásról

A nyugodt alvás ugyanúgy az alapszükségleteinkhez tartozik, mint az egészséges evés és ivás. Nagyon fontos, hogy az alvásunk egészséges, megfelelő körülmények között legyen biztosítva!
Megfelelően aludni elsősorban a gerincoszlop helyes fekvését jelenti. Ez rendkívül fontos a fekvő test szempontjából, mivel az alvás során csak egy kellően alátámasztott fekvőfelületen tud a gerinc és a hátizomzat kielégítően ellazulni.
Amennyiben a matrac túl kemény, úgy a gerincoszlop alatt egy mélyedés keletkezik. Ha pedig túl puha, úgy a hát nem simul a matracra, és a tartása sem megfelelő.

Az egészséges alvás legfontosabb feltételeit az optimális alvási körülmények, azaz a minőségi ágyak, matracok, ágyrácsok és ágyneműk biztosítják.

A Billerbeck cég közelmúltban kifejlesztett ÚJ MATRACKOLLEKCIÓJÁT három fő csoport képezi: a FEELINGS KOLLEKCIÓ, a BILLERBECK KOLLEKCIÓ és a DREAMLINE KOLLEKCIÓ.

Keresse termékeinket a BILLERBECK márkaüzletekben:
Billerbeck Shop Bp. VIII. József krt. 71. T.: 318-7074 • **Billerbeck Szalon** Bp. VII. Király u. 3. T.: 352-0420 • **Billerbeck Álomstúdió** Bp. VII. Dob u. 49. T.: 322-3606

A magas minőségű, széles választékú Billerbeck termékek országszerte megtalálhatók az áruházakban és szaküzletekben.

info-vonal: (06-1) 305-1048 • www.billerbeck.hu