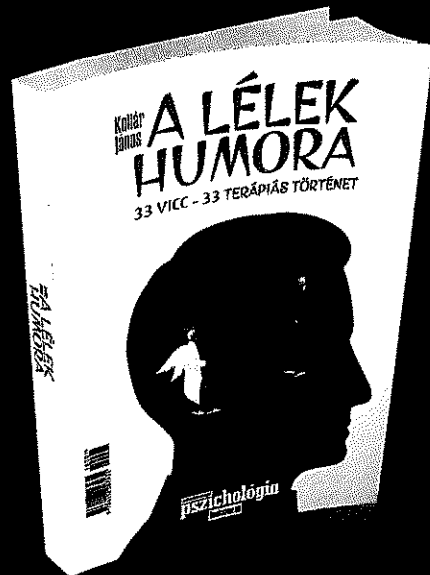


mindennapi
pszichológia
bookazine **1**



„Pszichológus vagyok. Számomra meghatározó és végtelenül megtisztelő, hogy a hozzám forduló emberek mások előtt eltitkolt, mélyen elhallgatott érzéseiket, gondolataikat tárják fel előttem. Sokak számára talán újdonság lehet, hogy terápiába nem csupán betegek járhatnak – egészséges emberek is vehetnek igénybe ilyen segítséget. Időnként mindnyájan kerülhetünk nehéz, látszólag önerőből megoldhatatlan körülmények közé, ilyenkor kérhetjük olyan szakember segítségét, aki jártasabb abban, hogyan lehet egy-egy nehéz szituációból kikeveredni.

E könyv megírásával több célom is volt. Az egyik természetesen a szórakoztatás. A másik, hogy bepillantást nyújtsak egy terapeuta munkájába, és eloszlassak néhány olyan előítéletet, amely a pszichológiával, pszichológusokkal, pszichiáterekkel, pszichoterapeutákkal kapcsolatos...”

Dr. Kollár János

RENDELJE MEG ONLINE!

WWW.MIPSI.HU

PSZICHOS

Mátyás
Eszter

Élet

– egy új életre várva

„Tartsd magad,
Mert most az a leggazdagabb,
Ki várni érez, várni tud.”
(Ady Endre)

Az ember egyik legfontosabb – s mai rohanó világunkban talán az egyik legritkább – képessége: a várni tudás. Bizonyára mindenkivel megesett már, hogy nagyon várt valamire. Lehet, hogy várakozni nem szeretünk, de abban biztosan mindenki egyetért velem, hogy emlékeinkben nagyon sok ilyen szép és meghitt alkalmat őrzünk. Emlékszünk a gyermekként átélt, karácsonyi készülődéssel teli adventi időszakra? A frissen sült bejgli illatára, melytől egy pillanat alatt izgatottá váltunk, hiszen tudtuk, hogy ezt hamarosan ajándék követi? Emlékszünk arra az izgatottságra, amit tinédzserként éltünk meg, szerelmünkre várva a mozi előtt az első randevún? Mindarra, ami boldogságot és örömet hoz az életben, várnunk kell.

MINDENNEK MEGVAN A MAGA IDEJE?

Mindannyian tudjuk tehát, hogy türelemmel várni nehéz. Főleg, ha az egészségünkről van szó, ha aggaszt bennünket a gondolat, lehet, hogy nagy a baj? Különösen nehéz időszakot élünk át, ha a biztos diagnózist adó vizsgálatra hónapokat kell várni. Az idegőrlő várakozásoknál azonban látjuk előre, mikor jön el a pillanat, amikor fellélegezhetünk, ha tudjuk a diagnózist, s tudjuk a beavatkozás idejét. De mennyivel nehezebb a várakozás, ha nem tudjuk, mikor következik be a könnyebb holnap! Át tudjuk-e érezni, milyen lehet egy új életet jelentő donorszervre – egy májra, egy vesére, egy másik ember szívére – várni tehetetlenül, tétlenül, kiszolgáltatva? Ugyanakkor bizakodva, míg reményünk kitart.

Ezt a várakozást már hosszú-hosszú harc, küzdelem, szenvedés előzte meg. Hazánkban 60-70 ezer embert kezelnek vesebetegséggel. Ez egy közepes város lélekszámának felel meg. Méregtelenítő szervünk krónikus megbetegedé-

se gyakran ugyan tünetmentesen megy végbe, kezelése viszont annál drasztikusabb változásokat követel az érintettek életében. A betegek közül több mint hatezren szorulnak dialíziskezelésre. A dialízis hosszú távon nem fenntartható megoldás, testileg és lelkileg egyaránt megterheli a pácienseket. Ildikó, aki 4 éve várja az új veséjét, így beszél a művesekezeléséről: „Kétnaponta 7 óra az életben maradásért. Eből 4 óra a kezelés, ami alatt a szív vadul pumpál, a vérnyomás pedig folyamatosan ingadozik. A kezelés után olyan fáradt vagyok, mintha lefutnék egy maratont. Kétnaponta 42 kilométert. És mire kipihenem, kezdődik előlről... Ez így nem megoldás. Életben tartanak, mert van rá technikai lehetőség. De csak egy hetet üljön ott az, aki ezt mondja, és csinálja végig. Persze az is egészen más történet, mint ha nem tudod, hogy az életedből mennyi időt fogsz itt tölteni, akár az egészet...”

A dialíziskezelés a gyakoriságából és a hosszából adódóan beszűkíti a betegek lehetőségeit. Fel-

kell hagyniuk korábbi életmódjukkal, változtatniuk kell étkezési szokásaikon. A korábban megszokott reggelijük, mellé a napindító meleg teájukkal akár életveszélyes állapotba sodorhatja őket. Át kell alakítaniuk korábbi napirendjüket, hiszen a többórás kezelésnek helyet kell teremteni a mindennapokban. Sokan a munkájukat is elveszítik. Baráti beszélgetéseikbe észrevétlenül beszivárog a betegség témaköre, s mire felfigyelnek rá, már e köré szerveződik az egész életük. „Barátszűrő” betegségnek tartják. Megritkulnak a társas kapcsolataik, kevesebb támogatásban lesz részük. S mindez bizonytalan ideig tart. Hazánkban a vesetranszplantációs várólistán a betegek átlagosan 3-4 évet várnak az optimális donorszervre. Ez idő alatt egyre kevésbé tudják önmagukat elfogadni.

LEMONDANI A BIZTOSRÓL A BIZONYTALANÉRT?

Az előbbi összefüggés ismerete óriási jelentőséggel bír. Gondoljunk csak bele, hogy ha egy

betegnek tőle független okok miatt hosszabb ideig kell várakoznia a megfelelő vesére, egyre kevésbé lesz képes elfogadni önmagát – így pedig alkalmatlanná válhat egy későbbi transzplantációra. Ezeket átgondolva nem meglepő az a sajnálatos adat, hogy a magyar vesebetegek fele depresszióval küzd. „A kezelés után olyan fáradt vagyok, mintha lefutnék egy maratont” – mesélte Ildikó. A vesetranszplantációs várólistán sorakozók kétnaponta futják a saját maratonjukat. Emberfeletti. Egyetlen maratont lefutásához is hatalmas fizikai és lelki felkészültség kell. Akik teljesítik, mind átlagon felüli akaraterővel, kitartással, elköteleződéssel rendelkeznek.

Küzdelmes útjuk akkor kezdődik, amikor szembeesnek azzal, hogy diétával és gyógyszeres kezeléssel már nem tudnak tartós eredményt elérni, így dialíziskezelésre szorulnak. Ettől kezdve kétnaponta szűrik az ereiket, majd azt követően 3-4 órát a dializáló géphez kötve töltenek. „Ott ül mindenki, jobb esetben ugyan-





az a társaság, ha nem történik közben valami tragédia" – meséli elcsukló hangon Ildikó. Ő már megtapasztalta azt, hogy milyen, amikor egy sorstársa szíve a kezelés alatt elfárad és feladja a harcot. A maratonistákkal ellentétben ők nem haladnak: azt élik meg, hogy a percek, órák üresen szaladnak el mellettük, miközben ők semmit nem tehetnek. Miként változik ez az idő múlásával? Az állandó kezelésre járás rendszert hoz a betegek életébe, így a kezdeti düh később hálává alakulhat, s a dialízist „lát-hatatlan férjként” említik, „aki” jóban-rosszban mellettük áll. Ilyenkor felmerül a kérdés, merjenek-e lemondani a biztos életükről egy bizonytalanért?

A BETEGEK PSZICHÉS ÁLLAPOTA

A vesebetegek pszichés állapotának alaposabb feltérképezése és életminőségük javítása érdekében kutatást végeztünk. A vizsgálatba 64 dialíziskezelés alatt álló beteget, illetve 64 sikeres veseátültetésen már átesett személyt vontunk be. Arról kérdeztük őket, mennyire stabilak az önmagukról alkotott hiedelmek, milyen mértékben érzik magukat a körülmények áldozatának, és mennyire képesek hatékonyan fellépni a nehézségeikkel szemben. Eredményeink azt mutatták, hogy a transzplantált betegeknek általában egyértelmű véleményük van önmagukról, szokásaikat rugalmasabban tudják a kialakult helyzethez igazítani, és problémáik megoldása során is hatékonyabbak, mint a dialíziskezelés alatt álló betegtársaik. Voltaképpen a transzplantáció

által visszanyerték életenergiájukat, úgy érzik, képesek irányítani életüket, ismét saját sorsuk kovácsaivá váltak. E különbségen kívül más meglepő összefüggésekre is fény derült. Minél inkább elhiszik a betegek azt, hogy képesek befolyásolni és irányítani saját állapotukat, a vese-funkciójukat jelző objektív orvosi értékek is igazolják ezt. Ez az eredmény új kapukat nyithat meg az orvoslás számára.

De vajon mivel képesek fenntartani a hitüket és reményüket? A társas támogatás kiemelten fontos a hosszan tartó betegségek esetében. A vesebetegek arról számolnak be, hogy kitar-tásuk sok esetben sorstársaiknak köszönhető. Önszorgító köröket alakítanak, ahol a „régimotorosok” felkarolják frissen diagnosztizált, elkeseredett, rémült társaikat. A betegtársak azok, akik pontosan tudják, min megy keresztül és mire van szüksége az embernek ezeken a nehéz napokon. Segítő kezet nyújtanak, amikor az „újak” először lépnek be a dialízisközpontba, lelkiileg felkészítik őket a várható beavatkozásokra. Ez nem csupán a diagnózissal aktuálisan szembesülő betegeknek segít, hanem maguknak a segítő feleknek is, hiszen értelmet ad a napjuknak az, ha megterhelő helyzetekben segíthetnek másoknak.

„Meg kell keresnünk, ami miatt érdemes itt lennünk: barátaink, szeretteink, családjunk. Bízunk kell abban, hogy megcsörren a telefon és egy új élet vár ránk. Éjjelente rendszeresen álmodom azt, hogy riadóm van, kérdezik a vonal végén, hogy hol vagyok, hova jöhet értem a mentő. Én pedig ugrok és kapom elő az ágy alól a már három éve összekészített utazótáskát, benne a kórházban szükséges holmimmal. Hiszem, hogy az álmomból valóság lesz. A vihar után mindig kisüt a nap!”

VÁRÓLISTÁN

A vihar utáni napsütésben Ildikón kívül még közel 1200 beteg bíz, hiszen ennyien szerepelnek jelenleg is az Országos Vérellátó Szolgálat vesetranszplantációs várólistáján. Ildikó maratoni példája érzékelteti a legjobban azt, hogy mekkora küzdelem ez testnek és léleknek egyaránt. A művesekezelés hosszú távon károsítja a szervezetet, így orvosi szempontból az a legelőnyösebb, ha a beteget a transzplantáció előtt minél rövidebb ideig dializálják. A szervátültetés ugyan hosszabb és minőségibb életet hoz számukra, ám ez is komoly erkölcsi dilemmát vet fel: ami egy édesanyának

vagy egy fiatal feleségnek szörnyű tragédia, az nekik a remény sugara.

Vajon létezik más, jobb, kíméletesebb 21. századi megoldás? Hazánkban az első sikeres élőszerves vesetranszplantációt 1962-ben végezte Szegeden dr. Németh András professzor. Azonban egészen 2014-ig nem volt megoldás arra, ha valakinek a szervezetével nem volt kompatibilis a rokona vagy barátja által felajánlott vese. Ennek megoldására az első szervezett program Hollandiában indult 2004-ben. Hazánkban 2014-ben történt erre irányuló változás: törvényileg engedélyezték a keresztadonációt Magyarországon. Ez azt jelenti, hogy ha egy vesebeteg számára a hozzátartozója felajánlotta az egyik egészséges veséjét, azonban az nem kompatibilis a befogadó szervezettel, létezik megoldás: egy olyan pár, akik hasonló problémába ütköztek a folyamat során, amennyiben immunológiai egyezős van az egyik pár donorja és a másik pár fogadó szervezete között és fordítva. A keresztadonációkat egy időben szokás végrehajtani,

ez pedig komoly logisztikai feladat. Ha a „cserében” két páros vesz részt, az már párhuzamosan négy, hármas cserében pedig már hat műtétet jelent. Az egyidejűségből adódó nehézségeket kiküszöbölve Európa több országában megjelent az altruisztikus donorkorok által kezdeményezett élődonációs láncok lehetősége. Ez esetben a donor egy ismeretlennek, önkéntesen adományoz, így hosszabb élődonációs láncok tervezhetők. A magyar vese-cseréprográm (HKEP) keretein belül 2019 végéig egy országosan egységes programot kívántak kialakítani. A javaslat megvalósítása elkezdődött, a járványügyi helyzet miatt azonban az első párosítás még nem történt meg. Az eljárás hazai bevezetésének költsége a gazdasági és társadalmi hasznához viszonyítva igencsak alacsony lenne, a 3-4 éves várakozási idő pedig jelentősen lecsökkenhetne. Ily módon a minden beteg ágya alatt várakozó utazótáskák hamarabb használatba kerülne, s Ildikóhoz hasonlóan minden várólistán lévő, kiszolgáltatott beteg álma csakhamar valósággá válna.

Mátyás Eszter

okleveles pszichológus, család- és párterapeuta jelölt, a Semmelweis Egyetem Elméleti és Transzlációs Orvostudományok Doktori Iskola doktorandusza

Hirdetés

NE HAGYD, HOGY A FÁRADTSÁG GYŐZZÖN! LÁJKOLD A SZÍVED!

A hosszan tartó indokolatlan fáradtság akár a szívizom gyengeségének egyik előjele is lehet. A Panangin® Forte komplex hatóanyag-kombinációja segíti a megfelelő szív működést, és hozzájárul a szív és keringési rendszer egészségéhez.

RICHTER GEDEON

A Panangin® Forte vany nélkül kapható gyógyszer. A kezelőorvos jóváhagyásával. Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyomai út 19-21. Gyógyszerüzleti Osztály: +36-1-505-70-32, drugsafety@richter.hu.

PANANGIN® Forte

60 db filmtabletta
316 mg/280 mg filmtabletta
kálcium-aszpartát / magnézium-aszpartát

www.panangin.hu