



Ha folyamatosan ugyanabba a problémába ütközöl, vagy sehogy sem sikerül az egyről a kettőre lépni, valami mindig megakaszt, és már szabadulni szeretnél ebből a helyzetedből, indulj, és kezdj el beszélgetni róla.

Nemrég alakult meg Udvarhelyen az *Életvédők Társasága*, amely mentálhigiénés képzettségű személyekből áll, és céljuk a megrekedt, megakadt, vergődő életet kimozdítani nehéz helyzetükből.

Olyan problémákkal foglalkoznak, mint például a válások megelőzése, és ha mégis megtörténik, feldolgozása, kapcsolati kérdések, problémák tisztázása, féltékenység, megcsalás, vagy gyereknevelési gondok, abortusz, szeretett személyek elvesztésének feldolgozása. Krízishelyzetben melletted állnak, **foglalkoznak veled, rád figyelnek**, hogy tudd megoldani és kijönni belőle.

Smink nélkül induló cikksorozatunkban tematikusan tárgyaljuk a krízishelyzeteket, és azok megoldási módjait. Az első, bemutatkozó részben a krízisek típusaiból, a mentálhigiéné lényegéről adunk ízelítőt. A szöveg az Életvédők Társaságnak tagjaival való beszélgetésünk rövid átirata.

Mik a krízisek?

Minden ember élete során különféle krízishelyzetekkel szembesül. Ezeket a kríziseket, vagy meg tudja oldani, vagy nem. Ilyenek a születés, szülés, gyermekkori traumák, kezdve a dackorszaktól az iskolakezddésen át a kamaszkorig, a szülőktől való leválás, munkába állás, házasság, párkapcsolati hullámvölgyek, szakítás, szexuális perverziókkal való szembesülés, családtagok halála stb.

Kritikus helyzetek, de normál krízisek: házasság, első gyerek, anyóstól elköltözzünk, vagy nem költözzünk, netán karácsony hurcolkodunk el, megszületik a második, harmadik gyerek, iskolába mennek, jön a kamaszkor. Ezeket az élet hozza.

„Bár úgy tűnik, az élet rendje, mégis arra ébredhetek, hogy képtelen vagyok megmozdulni. Mintha meg lennék kötözve, rám tör a szomorúság, nincs kedvem társaságba menni, inkább itthon maradok. Ezek a tünetek arra utalnak, hogy van valami, ami megoldatlan, jó lenne foglalkozni vele. De kinek mondhatom el? Egyáltalán el lehet ezt mondani? Igen, sőt, az a legfontosabb, hogy találj magadnak egy olyan embert, akivel őszintén tudj beszélgetni” – magyarázza a krízis előjeleit az egyik életvédő.

De **ilyen embert találni sokunknak csak ritkán sikerül.** A gyakori öngyilkosságok, az alkoholizmus, a stabil párkapcsolatra való képtelenség, a folyamatos félrelépési igény szükséglete és egyéb függőségek arányának a megnövekedése azt a tendenciát mutatják, hogy a székelőföldi, és ezen belül az udvarhelyszéki embereket egyre kevésbé tartja meg a társadalmi háló, azaz a személyes kapcsolatok.

Mert, amennyiben csak látszólagosak, vagy érdek alapúak – ezt nem biztos, hogy észrevesszük – egyértelműen kimarad belőlük a legfontosabb, az ember, a belső „én”.

Majd ennek következményeként arra ébredünk, hogy valójában annyira egyedül vagyunk, hogy ordítani, üvölni tudnánk magányunk fájdalmától. A jobbik eset, ha ezt megérezzük és tudjuk kezelni. A nehezebb, amikor megkörményezne bennünket az érzés, tarisznyát akasztunk vállunkra, és irány a kocsma.

Nem szeretjük tudomásul venni, de vannak egyéb krízisek is, amelyek nem szükségszerűen bekövetkező, hanem **válsághelyzetekre utaló jelzések.** Ilyen az abortusz, a kóros féltékenységi, szexuális perverzió, gyilkosság, öngyilkosság, lelki és fizikai bántalmazás, lelki zsarolás, folyamatos félrelépés stb.

Egyre többen fojtják gondjaikat alkoholba, nyugtatókba, egyre elterjedtebb a szóbeli agresszió, a depresszió, és ezek következményei, a fizikai megbetegedések, pszichoszomatikus reakciók.

Ezt, annak ellenére, hogy már-már társadalmi elvárás, hogy csak akkor kérj segítséget, ha már ordítasz a fájdalomtól, egyáltalán nem muszáj megvárunk.

Hová fordulj?

A társaság tagjait az életvedok@yahoo.com e-mail címen éred el, illetve a 0757318690-es telefonszámon lehet hívni reggel 8 és délután 5 óra között. Sürgős helyzetben is visszahívunk. A telefonbeszélgetést követően a problémától és helyzettől függően valamelyik taghoz irányítják a jelentkező személyt, akivel **elkezdődnek a beszélgetések és a problémára a megoldási lehetőségek keresése.**

Gyerekkor, nők, alkohol és szex

A teljesség igénye nélkül felsorolunk néhány problémát, amivel jó, ha időben elkezdünk foglalkozni: például, ha a családban elcsattan egy pofon (apuka anyukát, vagy anyuka apukát, vagy rázzuk a gyereket, netán tépjük a haját). Amikor észrevevesszük magunkon, vagy a párunkon, hogy **akár pszichésen, akár fizikailag bántalmazzuk a gyereket, vagy egymást, kezelhetetlen a kamasz gyerekünk**, ajánlott a helyzet mögé nézni. Feltenni magunknak a kérdést, vajon miért is lázzad ennyire az én gyerekem. Mielőtt nehezen kezelhető, vagy visszafordíthatatlan károk keletkeznének valakiben.

Különbséget kell tennünk közöttük, hogy határokat állítunk fel egy gyereknek, vagy szóban fenyegetjük, netán saját magunkat verjük el rajta. A szeretetmegvonás okozza a legerősebb károkat mind a párkapcsolatban, mind a gyereknevelésben. Ennél erősebb fenyegetési módszer talán nem is létezik. Mivel ez olyan, mint a hidegháború, fagyos, gyilkos, ott a levegőben, és nincs rá konkrét bizonyíték.

Akinek egyszer is az életben eszébe jutott az öngyilkosság, vagy önromboló tevékenységeket folytat, mint többek közt a

játékszenvedély, alkoholizmus, dohányzás

, ajánlott elgondolkodnia azon, hogy megváltoztathatja az életét. De az önrombolás rejtett formában is megjelenhet, amikor az ember életvitele teljes öngyilkosság, és fogalma nincs róla. Ezekre utaló jelzések a nehéz alkalmazkodás, a gyakori kimaradás a saját korosztályból, beilleszkedési nehézségek, lassú, de folyamatos izoláció, szomorúság stb. Ezek a személyek a veszélyeztetettek a különböző extrém történésekkel való találkozásra, mint a perverzió, az abortusz, a nehéz kapcsolatok stb.

Nem szükségszerű a halálba menekülni a problémák elől. Amikor a nők felfigyelnek arra, hogy a párjuk a **szexuális perverzió** határait kezdi feszegetni ajánlott elgondolkodni, hogy mit is kér tőlem ez a férfi, mit csinál velem, ki az, akivel egy ágyban vagyok. Az, hogy mit minősít perverziónak, nyilván elsősorban az illető nőn múlik. De abban a pillanatban, amikor olyan szexuális jellegű kérésnek enged, mely őt zavarja, belső kényszerből, vagy valamiféle, hátha alapon teszi, érdemes erre odafigyelni. Bár igen fájdalmas arra ébredni, hogy a társam mire akar rávenni, jobb időben szembesülni.

A legjobb, ha nem engednek a nők olyan szexuális jellegű kéréseknek, amelyeket nem szívesen tesznek meg.

Deviancia, vagyis a társadalom által elfogadhatatlannak ítélt cselekedet, mint például gyilkosság, vagy az erőszak különösen kegyetlen formái, nemcsak a tévében és a regényekben van. Az életünk része, és bármikor az áldozataivá válhatunk, ha nem járunk nyitott szemmel és ép lélekkel.

Hogyan segítenek?

Háromféle módon tudnak közbenjárni az érdekünkben. Az egyik, hogy **figyelnek ránk, szóba állnak velünk, beszélgetnek velünk**, amely lehet egyéni, páros, vagy családi. A másik, hogy felismerik, ha mélyebb, behatóbb terápiára van szükségünk, ebben az esetben is pontos információkkal, lehetőségekkel látnak el. Kiterjedt kapcsolati hálójával rendelkeznek, és tudják, hogy hová fordulhatunk segítségért. Vagy kiderítik.

Ha azon gondolkodsz, hogy a kötelet a kezedbe vedd, a gyógyszert lenyeld, vagy netán golyót röpíts a fejedbe, van egy ajtó, ami nyitva áll előtted. Anonimitást, titoktartást biztosítanak. Nem fogja tudni az egész város, hogy terapeutához jársz. Ők maguk sem szeretnék kiadni a kilétüket, mert ez nem segítené a titoktartást, és akár féltékeny férjek, paranoiás őrült feleségek áldozataivá válhatnak.

A cél, hogy a legrövidebb, és a leghatékonyabb módon kezeljék a problémás helyzetet. Vannak esetek, melyek hosszabb lefutásúak időben, de mindenképp ebben az esetben is a cél a rövid, dinamikus megoldás. Kimondottan és csak személyes beszélgetésekről lehet szó.

Ami a legfontosabb, az az emberi méltóság. Mindegy hogy nézel ki, mindegy mit csináltál, mindegy, mit nem csináltál, a lényeg, hogy valamivel valamit kezdeni akarsz, hogy elindultál.

Spontán gyógyulások akár a beszélgetések alatt és mellett is előfordulnak: találkozol valakivel, akinek pozitív hatása van rád, olvasol, látsz a tévében valamit stb.

Az egyéni motiváció mindennek az alapja, aki felismeri, hogy problémával küzd, és meg is akarja oldani, annak megvan minden lehetősége.

A megelőzés a családban kezdődik, ezért tervezik lelkeszéken, iskolai szülőértekezleteken, osztályfőnöki órákon megközelíteni a családtagokat, közelebb kerülni az emberekhez.

Hogyan segíthetünk mi magunk?

Járjunk nyitott szemmel. Vegyük észre a bajban levő embereket. Hajlamosak vagyunk az egyéni felelősséget lesöpörni a vállunkról: most nincs kedvem, nincs időm stb.

A krízis tipikusan az a helyzet, ahol be kell avatkozni. A hozzátartozóknak, ismerősöknek ugyanakkora felelőssége van, mint a krízisben levő személynek. Hajlamosak vagyunk nem beavatkozni, kivonulni. És ha végzetes baj történik, akkor maradunk a büntudattal, amit szintén nem tudunk feldolgozni, cipelünk magunkkal egész életünkön át.

Mennyibe kerül ez nekünk?

Alkalom és helyzetfüggő. Az első-második találkozás, amíg többé-kevésbé tiszta képet lehet látni, semmiképp sem kerül pénzbe. Attól függően, hogy milyen problémáról van szó, milyen beavatkozást igényel, igen, pénzbe fog kerülni.

De nem kell megijedni, nem haszonlesők. Egy magánrendelői átlagos szakorvosi konzultációnak a fele-negyede egy alkalom ára, általában heti egyszer egy órát tartanak a beszélgetések.

Mi a mentálhigiéné, miben különbözik a pszichoterápiától?

A mentálhigiéné egyik alapja a pozitív életszemlélet: vannak problémák, de azokkal lehet valamit kezdeni.

A pszichoterapeuta teljesen más. Az terapeutától, terápiás módtól függően, az emberrel dolgozik, más módon. A mentálhigiénések a problémát célozzák, nem az embert.

Mentálhigiénét végzett szakember csak úgy önmagában nem létezik. Aki az szeretne lenni, elvégez egy kétéves posztgraduális képzést a meglévő segítő szakmája mellé: tanár, lelkész, szociális munkás, pszichológus, gyógypedagógus, ügyvéd, színész, újságíró stb, mindenképp humán, azaz emberekkel kapcsolatban lévő alapképzettsége kell, hogy legyen.

A mentálhigiéné tehát egy szemléletmód, életszemlélet, **de tevékenységi terület is**. Felölelik az élet minden területét, médiában, színházban, kórházban, mindenhol működnek mentálhigiéné szakemberek. Ugyanakkor módszer, és intézményrendszer is. Az életvédők azt szeretnék, hogy az intézményekben is érvényesüljön, hivatalokban, kórházakban, iskolákban ez a szemlélet. Ha bemész egy hivatalba, vagy egy orvosi rendelőbe, **ne az legyen, hogy alig várod, kijöjjél**
– ecsetelik beszélgetőtársaim.

A pozitív szemlélet nem azt jelenti, hogy csak a szép dolgokat látjuk meg, mert akkor a problémák szőnyeg alá söpréséhez jutunk. A terápia során addig nem jutunk el a megoldáshoz, amíg minden „csúf” rész fel nem tárul, ez a módja annak, hogy többé az az eset ne fordulhasson elő, hogy mintánk legyen a megoldásokra. Meglátni a láthatatlant – a szőnyeg alatti rész teljes tartalmát ahhoz, hogy sörögetni lehessen.

Ha egyszer sikerült egy krízissel szembesülnünk, következőkor sokkal könnyebb lesz majd, mert már van egy problémamegoldási mintánk.

A pozitív szemlélet az, hogy az ember attól még szép, hogy csúnya a helyzete. Ha pedig csúnya dolgokkal szembesülsz, de megérted a lényegét, lehetőség van arra, hogy életedet, amennyire tőled függ, arra tereld, amerre kívánod, vagy másképp fogalmazva, elkezd megírni saját forgatókönyved.