

Erősítsük a lelkünket!

A KORONAVÍRUS-JÁRVÁNY már hetek óta távolságtartásra kényszerít bennünket. Nem tarthatjuk a szokásos, meghitt kapcsolatot idős szüleinkkel, nem ápolhatjuk a kórházakban fekvő betegeinket. Hogyan erősíthetjük a lelküket, mivel biztathatjuk őket ebben a nehéz időszakban? – erről kérdeztük dr. Vértés Gabriella pszichoterapeuta szakorvost, a Magyar Hipnózis Egyesület örökös tiszteletbeli elnökét.

– A fertőzöttek, a kórházban ápolott betegek többsége idős ember, akiket a szigorú szabályok miatt látogatni sem lehet. Hogyan tehető számukra elviselhetővé a család hiánya, a betegség miatt megélt szorongás, a testi-lelki fájdalmakkal megküzdés?

– A mostani világjárvány megfékezése valóban szigorú óvintézkedéseket követel. A fertőzöttek szorongása, félelme a gyógyuláshoz és a teljes mértékben jogos, hiszen a statisztikák szerint a koronavírus-fertőzés valóban az idősebb korosztály számára jelent nagyobb kihívást, mivel az esetek nagy százalékában már eleve krónikus alapbetegségekkel küzdenek, s ezáltal az immunrendszerük védekező mechanizmusa nem teljes mértékű. Ennek ellenére biztató, hogy sok idős beteg felgyógyulása megcáfolja a statisztikát.

A testi fájdalom mellett igen fontos tényező a lelki teherbírási képessége. Mít is jelent az izoláció? Teljes elkülönítés, elválás más személyektől, csoportoktól, dolgoktól. A teljes elszigetelés minden érintkezést akadályoz. Ez mind a beteg, mind a környezete számára betartandó. Szerencsés esetben a betegek telefonon tarthatják a kapcsolatot a családdal, illetve az ápolószemélyzet az immunerősítő gyógyszerek mellett lelki törődéssel is megpróbálja elősegíteni a gyógyulásukat. Az idős kornak talán egyetlen előnye, hogy az élet folyamán a mai 65 év feletti generáció már több nehéz helyzetet átélt, s éppen azért tudott lelkileg erős maradni, mert nem adta fel. Ezt az önmagába vetett hitet megerősítve, mindenkit továbbhaladásra készítetett, mert nekik még feladatuk van, s így bennük a félelmetes elszigeteltség érzése remélhetőleg háttérbe szorult.

– A kórházak intenzív osztályain fekvő betegek a lelegezetebbek, legkiszolgáltatottabbak, hiszen képtelenek szóban kommunikálni, jelezni panaszait. Van-e lehetőség – egyáltalán kapacitás – arra, hogy ne csak a testükkel, hanem a lelkükkel is foglalkozzon az egészségügyi személyzet? Kiképezik-e erre az orvosokat, az ápolókat?

– A környezetünkben élőkkel való kapcsolattartás alapvető eszköze a szóbeli kommunikáció. Szavaink életre kelnek, jelentést hordoznak, s annak megfelelően, hogy milyen érzelmi töltettel ruházzuk fel, építenek vagy rombolnak. Ez az érzelmi hatás fokozottan érvényesül olyan helyzetekben, mikor maga a szituáció szorongás- és félelemkeltő, mondhatni beszűkült, mert egyetlen figyelmi fókuszra



Dr. Vértés Gabriella
pszichoterapeuta

összpontosított helyzetben történik. Ennek ékes példája az egészségügyi ellátásban zajló tevékenységek bőséges színtere. A lélegeztetett beteg kiszolgáltatott fizikai és pszichés helyzete még inkább indokolja, hogy a gyógyszeres és gépi beavatkozás mellett a pszichés támogatása is minél intenzívebb legyen. Az alkalmazott szuggesztiók felépítését az adott helyzet milyen szerepe határozza meg. Célja a segítő funkció, amely a beteget megerősíti abban, hogy minden a gyógyulásáért történik, s biztonságban érezheti magát. Prof. dr. Varga Katalin vezetésével a „Szuggesztiók Alkalmazása a Szomatikus Orvoslásban” képzés keretében történő oktatás hatékonysága e téren számos bizonyítékkal szolgált.

– Milyen érzésekkel, tapasztalatokkal tér haza a kórházból a gyógyult beteg? Jelentkezhet-e a koronavírus-fertőzés után poszttraumás stressz?

– Számos beszámolót olvashatunk, riportokat hallhattunk gyó-

gyult betegektől. Az első örömteli fellélegzés természetesen azután következik, hogy kiderül, a tesztjei negatívak, visszatérhet a családjához, ismét a megszokott környezet veszi körül. A poszttraumás stressz kialakulása nem törvényszerű, de a tapasztalatok alapján nagyobb százalékban fordul elő azoknál, akik egyébként is nehezebben kezelik a lelki nehézségeiket, vagy ha valaki a trauma elszívásakor eleve nehezebb életszakaszban volt, és nincs mellette segítő családi, baráti figyelem.

– Hogyan éli meg mindezt otthon a hozzátartozójáért izguló család? Gondoskodna, ápolna, de nem lehet, így tehetetlen, hiszen az idős szülő vagy a beteg rokon közelébe sem engedik.

– A családoknak mindenekelőtt nem büntetésnek, hanem védelemnek kell megélniük a kötelező távotartást. Az otthoni élet is ad pozitív időtöltési feladatokat, amelyekre a normál élettempóban esetleg nem volt lehetőség. Az ápolás most nem az ő feladatuk, az ő szeretetükre-gondoskodásukra akkor lesz szükség, amikor a szerettük visszatér közéjük. Ma már sokan otthonosak a feszültségoldó relaxációs gyakorlatok területén, így a családon belüli izgalomból adódó feszültségek és a karanténfáradtság veszélye is elkerülhető.

– Sokan fordulnak-e pszichológushoz, pszichiáterhez lelki segítségért, tanácsért, s ha igen, milyen reménnyel, megküzdési stratégiákkal, jövőképpel biztatja az érintetteket?

– A modern technika különböző alkalmazásaival tartunk rendszeres kapcsolatot a távolabbi családtagjainkkal, a barátainkkal, munkatársainkkal is. Segítségért kérem sokszor nem könnyű, mégis fontos megtenni. Végezzünk relaxációs gyakorlatokat, amelyek felfrissítenek és nagymértékben csökkentik a feszültségeinket. A Magyar Hipnózis Egyesület vezetősége letölthető hanganyagokat készített, melyek az általános énerősítés, feszültségoldás elérését szolgálják. Mindezek honlapunkon – <https://www.hipnózis-mhe.hu> – megtalálhatók Covid-19 jelöléssel. Ami a jövőképet illeti, nagyrészt tőlünk függ társadalmilag és fejlődés-lelektanilag a vágyott pozitív tartalom. Mindannyiunknak át kell gondolni, mit kell, és mit tudunk érte tenni?

– Anyák napja közeledik, az idén nem látogathatjuk, nem ölelhetjük meg az idősebb édesanyákat, a nagymamákat, nem adhatjuk a kezükbe a virágainkat. Mindezek ellenére hogyan tehetjük bensőségesé az ünnepet?

– Amennyiben mód nyílik rá, az internet adta lehetőségek révén tartunk rendszeres kapcsolatot a családtagjainkkal. Elfogadjunk és nem kényszeredetten beletörődnünk kell a jelen helyzetünkbe. A bensőséges érzés belőlünk fakad, nem a külsőségek protokollszerű betartásából. Ha jövőre együtt szeretnénk ünnepelni, akkor a mostani józan életszemlélet a 2021. évi anyák napja záloga.

Habik Erzsébet

Mérgezett környezet

Kulcsfontosságú tényező lehet a légszennyezettség a Covid-19 betegségben elhunytak esetében. Friss kutatások arra mutattak rá, hogy a lakosság számához viszonyítva a legtöbb áldozatot számláló négy országban a halálesetek túlnyomó része a legszennyezettebb régiókban következett be. Az elemzés Olaszország, Spanyolország, Franciaország és Németország 66 közigazgatási régióját vette górcső alá, melyek Európa legszennyezettebb levegőjű területei. A kutatás vizsgálta a levegő nitrogén-dioxid-szintjét (NO₂) – ami elsősorban a dízeljárművek által termelt szennyezőanyag –, valamint az időjárási körülményeket, melyek megakadályozzák a piszkos levegő városokból való kiáramlását.

– Az eredmények azt mutatják, hogy a nitrogén-dioxidnak való hosszú távú kitettség lehet a Covid-19 vírus okozta halálozás egyik legfontosabb tényezője ezekben a régiókban, s talán az egész világon – mondta Yaron Ogen, a Halle-Wittenbergi Martin Luther Egyetem kutatója. – Környezetünk mérgezése egyet jelent a saját testünk mérgezésével, s amikor krónikus légzőszervi stresszt tapasztal, csak korlátozottan képes megvédeni magát a fertőzésektől.

A kutatás a vizsgált régiók januári és februári NO₂-szintjét hasonlította össze a március 19-ig nyilvántartott Covid-19-halálos esetekkel. Elemzték a légköri körülményeket abból a szempontból, hogy hol rekedt meg tartósan a szennyezés. Megállapították, hogy a 4443 halálos eset 78 százaléka négy észak-olaszországi és egy Madrid környéki területen következett be. Ezen öt régió NO₂-szintje a légáramlás rendkívül kedvezőtlen kombinációjaként a légszennyezés nem tudott távozni e területek fölül. Az olaszországi Po-völgyet éppúgy, mint Madridot, hegyek veszik körül, ami segíti a szennyezés elakadását – akárcsak a szintén rendkívül szennyezett kínai Hubei tartományban, ahol a járvány kezdődött. – Ugyanakkor a kutatás csak kezdeti jelzése annak, hogy összefüggés lehet a levegőszennyezés szintje, a légmozgás és a koronajárvány kitörésének súlyossága között – hangsúlyozta Ogen. Kiemelte, hogy az elemzés csak erős összefüggést képes kimutatni, nem pedig ok-okozati viszonyt. – Meg kell még vizsgálni, hogy a szervezetben meglévő gyulladásos állapot összefügg-e az immunrendszernek a koronavírusra adott válaszával. A hallei egyetemről függetlenül több kutatás is arra jutott, hogy az NO₂ szintje egészségkárosító, és különösen a tüdőbetegségekért felelős. Az ezzel az alapbetegséggel küzdők nagyobb valószínűséggel hálnak meg, ha megfertőződnek a koronavírussal.

M. M.