



Egy skizofrén férfi

vallomása

Csaba három év alatt, amíg a skizofréniájával küzdött, elvesztette a családját, a munkáját és kapcsolatát a való világgal. Ám a kezeléseknak és terápiáknak köszönhetően mára új állást és egy szerető társat is talált.

| Kovács Nóra írása

„2007-ben váltam el, de az igazi baj csak két év múlva kezdődött” – meséli az ötven éves, halk szavú Csaba, akivel a Félúton Alapítvány Your Self Centrumában, a pszichiátriai betegek átmeneti intézményében beszélgetek. Másfél éve él ebben a családias közösségben, ahol pszichiáter, pszichológus, szociális munkások, terapeuták segítik a gyógyulásban. Most is vele van egyik legfőbb támogatója, Husznay Mónika komplex művészet- és meseterapeuta. „Depresszióba estem – folytatja a férfi. – A családom elfordult tőlem, tehetetlenek voltak. Dolgozni nem tudtam, folyamatosan csak az pörgött a fejemben, mi lehet a gyere-



Husznay Mónika
művészet- és meseterapeuta

keimmel, hogyan kaphatnám vissza a feleségemet. Hallucinációk gyötörtek, hangokat is hallottam, minden hasonló nőben a volt nejemet véltem felfedezni, a buszon pedig azt éreztem, gonosznak látnak.”

Egy összetört szív

Csaba állapota egy év alatt teljesen leromlott. Napokig nem fürdött, a realitásérzékét elvesztette, előfordult, hogy két hónap alatt hétszázezer forintot költött el, de máig

nem tudja, mire. Terapeutája szerint mindez tipikus tünete a skizofréniának, amikor a beteg gondolatai és akarata szét-esik, érzelmei elsivárosodnak. Ez realitásvesztéssel járhat, így átmenetileg alkalmatlanná válik az önálló életre. Csabát le-százalékolták, hetekre kórház-ba került, ahol eleinte csak gyógyszereket kapott, majd önként belevágott egy öt és fél hónapos kezeléssorozatba. Csak egyetlen ember, a nővére tartott ki mellette.

„A gyógyszerek segítettek tisztán látni, és túl akartam lenni a traumán, amit a válásom és a család szétesésének ténye okozott – mondja Csaba. – Közben persze előjöttek gyerekkori problémák is, amiket nem dolgoztam fel.

Először a Tündérhegyi Pszichoszomatikus-rehabilitációs osztályon kezelték. Érdekes feladatokat kaptunk, például kavicsokat tettek elénk, és választani kellett közülük, majd beszélni róluk. Én egy olyat vettem fel, amely egy szívre emlékeztetett, amiből kitéptek egy darabot. Pont olyan volt, mint az én lelkiállapotom.”

Ezek az úgynevezett szocioterápiás gyakorlatok az alkalmazkodást és a beilleszkedést segítik elő, amire egy skizofrén zavarral küzdő embernek nagy szüksége van. Bár Csaba együttműködően ment a kórházba, a kezelés eleinte mégsem hozta meg a várva várt eredményt.

„Bepörögtem, mint egy mániás depressziós – folytatja a férfi. – Amikor kimenőt kaptam a kórházból, százával írtam az e-maileket a feleségemnek, hogy látni szeretném a gyerekeimet. Visszakerülve felszöktem az intenzív osztályra, letépkedtem a falragaszokat, de közben

nem tudtam magamról. A zárt osztályra kerültem, ahol gyógyszerekkel nyugtattak le. Annyira eltompultam, hogy amikor hazaengedtek, az 500 méterre levő villamosmegálló is maratoni kihívásnak tűnt.”

Elfogadni a betegséget

Csaba annyira megijedt a gyógyszerek mellékhatásától, hogy le is állt velük, ami csak tovább rontott az állapotán. Könyveket dobált a 9. emelet-ről, a nővérenek kellett elvinnie a házból, ahol mindenki megrémült a viselkedésétől.

„A közhiedelemmel ellentétben a skizofrén betegekben nem lakozik több személyiség. Tulajdonképpen az egyén és a külvilág közötti hasadásról van szó, a betegek elvesztik realitásérzéküket és bezárkóznak saját világukba” – magyarázza Husznay Mónika terapeuta, miért lett egyre magányosabb Csaba.

„A könyvdobálás összeomlás után a nővérem kézen fogott és elvitt a 17. kerületi pszichiátriai gondozóba, de akkor még nem akartam elfogadni a segítséget. A doktornő kórházba szeretett volna küldeni, ám nem egyeztem bele. Ekkor egy hajléktalan-szálló címét adta meg, mert kezelés nélkül a nővérem nem tudott vállalni. Még térképet is kaptam, hogyan jutok el a szállóra. Nagyon megijedtem, és inkább elfogadtam a kezelést. Volt, aki még akkor is azzal vádolt, hogy csak szimulálok, mert nem akarok dolgozni.

Nem igaz, hogy a skizofrénekben két vagy több személyiség lakozik. Csak átmenetileg elvesztették a realitásérzéküket, bezárkóztak.



Csaba a gyógyulás érdekében beköltözött a pszichiátriai betegek átmeneti otthonába, ahol másfél évig élt

2011 elején kezdtem el külsősként bejárni a Your Self Centrumba. Itt tanultam meg elfogadni, hogy életem végéig gyógyszereket kell szednem. Mónika a cukorbetegséghez hasonlított, akiknek állandóan injekciót kell kapniuk. Közben rájöttem, hogy jót tesz, ha közösségben vagyok, és sok terhet levesz a vállamról, amikor csak a gyógyulásra koncentrálnak. Így később beköltöztem a Centrum átmeneti otthonába.”



Csaba legelső képeire még háttal álló figurát rajzolt, ami negatív önképre utal. Friss rajzain viszont már szembefordul a világgal és mosolyog



Árulkodó rajzok

Az otthonban a kezelésekk legfőbb alapelve a rendszeresség. A terápia mellett a páciensek állandó feladatokat kapnak, például takarítanak, mosnak, vagy pékségbe járnak. A napi rutín segít visszailleszkedniük a hétköznapi életbe, felelősségre, önállóságra tanítja azokat, akiktől a betegség ezt elvette, mert a külvilággal megszakadt a kapcsolatuk.

„Csaba olyan mélypontra volt, hogy egy-két szót is alig lehetett kihúzni belőle – meséli Mónika. – Eleinte zenére alkotott, ami segítette abban,

hogyan később meg tudja jeleníteni aktuális érzelmi állapotát is. Részletesen lerajzolta, milyen terheket cipel, azok hol helyezkednek el. A képein jól látszik, mekkora utat járt be. Legelső rajzain háttal álló figurát láttunk, akinek lógnak a csökevényes, elállatiasodott végtagjai. Ezek a regresszív rajzok mind a depresszióra, az elzárkózásra, a negatív önképre utalnak. Olyan ember készít ilyeneket, aki egy trauma miatt visszaesik egy korábbi fejlettségi szintre.”

A mostani rajzokról viszont már egy részletesen kidolgozott alak néz ránk. Bizonyta-

lan még ez a figura, de már szembefordul a világgal, ahogy Csaba is.

„Az interneten megismerkedtem egy ápolónővel, aki nem ijedt meg tőlem és a betegségemtől – folytatja a férfi. – Az álláskeresésben is nagy hátrány, ha kiderül, hogy a pszichiátrián kezelték, de őszintének kell lennem. Most végre van egy hely, ahová így is kellek, és a barátnőmmel is összeköltözöm. Keményen dolgoztam magamon, meg akartam gyógyulni, és most jól vagyok. Remélem, hamarosan a gyerekeimmel is helyreáll a kapcsolat, és egyenesbe jön minden, még akkor is, ha életem végéig gyógyszert kell szednem.”

A szakértő szemével

„A skizofrén beteg képes ugyanazzal a dologgal szemben egyszerre negatív és pozitív érzelmeket táplálni, ugyanakkor saját világába zárkózik, mint egy autista – magyarázza Husznay Mónika terapeuta. – Mindehhez hallucinációk is társulhatnak. A környezetnek először az tűnhet fel, hogy egyre nehezebb az érintettel kapcsolatot teremteni. Elszíntelenedik az érzelemléte, a reakciói nem adekvátak: ha nevetni kellene, elírja magát, ha rossz dolog éri, esetleg nevet, vagy nem reagál. A skizofrén gondolatai gyakran szétszakadnak, új szavakat gyártanak, költői kifejezéseket használnak, összefüggéstelenül beszélnek, se eleje-se vége a történeteiknek, nem lehet őket követni.

Ez a betegség gyógyíthatatlan, de gyógyszerekkel szinten tartható, a kezelt pedig visszailleszhető a társadalomba. A skizofrén kezelésére a művészet- és meseterápia az egyik leghatékonyabb módszer a gyógyszerek mellett, mert ezek segítenek érzelmeik kifejezésében és abban, hogy kilépjenek szétszakadt világukból.”

Ahol segítséget kérhetsz:

- Félúton Alapítvány Your Self Centrum – Pszichiátriai betegek nappali és átmeneti intézménye, ahol 16 fő bentlakásos kezelésére van lehetőség, 50 fő pedig ingyenes nappali ellátást kaphat. www.feluton.hu



Bővebben a témáról:

- Silvano Arieti:
Skizofrénia a családban
(Gondolat Kiadó)
- Kéri Szabolcs:
Skizofrénia a kognitív deficit tükrében
(Gondolat Kiadó)
- www.skizofrenia.lap.hu