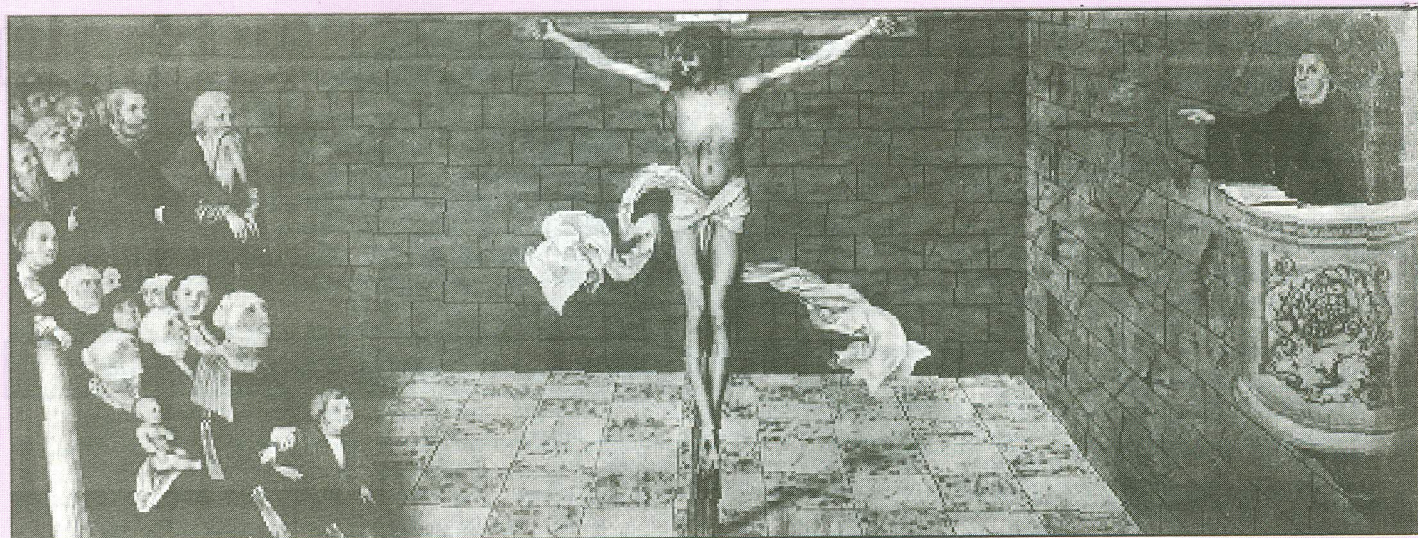


Lelkipásztor

Evangelikus Lelkeszi Szakfolyóirat



A TARTALOMBÓL:

Szép öregség?

A holnap istentisztelete felé

Minden embernek jár,
hogy fogják a kezét

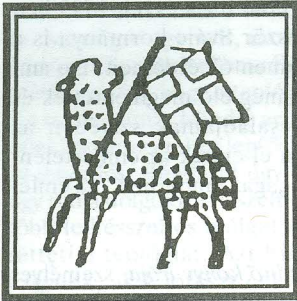
Mit csinálnak az esperesek ma?

Evangelikus egyetemisták
és főiskolások

A beteglátogató váratlan
egészségügyi feladatai

71

1996/2



A teológia szomszédságában

DR. GRYNÆUS TAMÁS:

Az időskorúak depressziója

Nem tudok elfogulatlan, „tárgyilagos” értekezést írni a depresszióról, a depressziós betegről, mert kezdő orvos korom óta talán „legkedvesebb” – olykor legnehezebb – betegeim. Kórházi szobámban, a szekrény tetején kisméretű hordó áll, többen kértezték már, mit keres ez ottan, de olykor magam is elmondtam – példaképpen –, mint most is, eredetét. Mert története van annak. Íme:

Idősebb, depressziós asszony keresett föl: elkeseredett, életunt volt, mindent sötét színben látott, semminek nem látta értelmét, nem tudott örülni semminek. Baját-gondját megbeszélve, elláttam a szükségességekkel, búcsúzkodás közben ismételtlen biztosított arról, hogy ő ebből a mély gödörből ugyan nem tud kimászni, ő biztosan tudja, hogy sohasem fog meggyógyulni, ne fáradjak, ne töltsen vele haszontalanul időmet. Hirtelen támadt ötlettel tisztességtelen fogadást ajánlottam neki, hogy kilendítsem sötét gondolatai közül:

– *Fogadjunk egy hordó pálinkába* (ez volt abban az időben szavamjárása), *hogy meg fog gyógyulni!* (Megmondtam neki, tisztességtelen az ajánlat, mert biztosan tudom, el fogja veszíteni a fogadást).

Talán egy kis kényszeredett mosoly-félével az arcán kezelt ráztunk, állt a fogadás. Ezt követően sűrűn találkoztunk, majd utóbb hosszabb időre elmaradt. Már régen elfelejtettem a számon könnyelműen kicsúszott szavakat, mikor – frissen járva, derűsen, szinte megfiatalodva újra megjelent, elmondta milyen jól van, s nem is szívesen emlékszik vissza a „sötét időkre”. Megnyugodva eresztettem útjára, de búcsúzáskor – egy kis szégyenkezéssel – ezt a hordót halásza elő szatyrából:

– Doktor úr elvesztettem a fogadást... – Ezóta jelkép ez a hordó: jelképe annak, hogy *a depresszió kezelhető, gyógyítható.*

Képzeltjenek maguk elé egy addig kifogástalanul élő-mozgó asszonyt vagy férfit, aki előbb csak tartósan rosszkedvű, majd étvágytalan lesz, lefogy, öltözködése-tisztálkodása nem olyan már, mint korábban volt, fáradtnak, megviseltnek látszik, de maga sem tudja miért. Majd egyre nehezebben látja el munkahelyi és otthoni munkáját (kezdetben észreveszi, később már csak környezete észleli riadtan). Egyre gyakrabban és egyre hosszabb időre van betegállományban, mindenféle testi betegség, álmatlanság gyötri, utóbb már nem jár be rendszeren munkahelyére, letagadtatja magát, s esetleg nap-hosszat fekszik, fálnak fordulva vagy a mennyezetet nézve üres szemekkel. Sokan ilyenkor a legkönnyebben elérhető, vélt gyógyszerhez, az alkoholhoz nyúlnak, megpróbálják „elinni depressziójukat”. Enyhébb esetekben és kezdetben ez látszólag sikerül is – valójában *mindig sikertelen*: az alkohol nem képes gyógyítani a depressziót, súlyos tünetei előbb jelentkeznek, mint a remélt javulás, s a depresszió tünetei az alkohol-betegségével súlyosbodnak. Ez egy képzeletbeli kór-

kép: valójában nem mindig, mindezek és nem is mindig ilyen súlyossággal észlelhetők a jelek, de a főbb tüneteket ezzel vázoltam. Szedjük rendbe őket:

Hangulatuk nyomott, kedvetlenek, mogorvák (azelőtt nem ilyenek voltak!), közömbössé válnak (magukkal és másokkal szemben egyaránt), gyakran és sokat sírnak („kifelé” vagy „befelé”, mindegy) ok nélkül, örömtelenek. Gyakran megkérdem: – Minek tud örülni? Szinte azonnal vágják rá a választ: – Semminek! Vagy félénken visszakérdez: – Minek is tudnék örülni?...

Gondolkodásuk nehézkessé-lassúvá válik (azelőtt nem ilyen volt!). Gondolatviláguk szegényes, „fantáziátlan”, nem egyszer néhány sötét, súlyos gondolat körül forognak s ezektől nem vagy csak alig lehet őket eltántorítani, elvonni. A leggyakoribbak: súlyos, többnyire *végzetes betegségben* (pl. daganatos betegség, agylágyulás) szenvedőnek képzelik magukat: „rajtam már nem lehet segíteni, én már rövidesen úgysis meghalok”. A kényszerű, idő előtti halál gondolata is gyakran fölmerül: előbb említett betegségük következtében, vagy pedig azért, mert – úgy vélik – valamilyen súlyos – soha el nem követtetett – *bűnük* miatt rövidesen letartóztatják, ügyész elé viszik, börtönbe zárják s halálra ítélik őket. Sokszor szélsőségesen pesszimista beállítódásukból következik, hogy külső vagy belső környezetüknek sokszor a legkisebb jelét – amit egészséges ember észre sem vesz – azonnal így, és természetesen csak rosszra magyarázzák: – Ugye megmondtam, ez is azt mutatja, hogy...

Kifelé irányuló *aktivitásuk* is erősen csökken: akaratum, elhatározó-készségük megcsappan, súlyos esetben szinte teljesen hiányozhat. Testtartásuk (hajlott, öreges), mozgásuk – főleg kifejező mozgásuk-taglejtésük és arcjátékuk kifejező ereje csökken (fáradt, kifejezéstelen, vagy gondterhelt arckifejezés) – néha azonban nagyfokú nyugtalansággal is járhat a depresszió, (ún. agított forma), ez nem szabad, hogy megtévessen bennünket!

Rossz hangulatukból eredő betegségi és bűnösségi *téves képzetek, téveszmék* mellett gyakran találkozunk azzal a félelemmel, hogy maguk vagy családjuk – természetesen őmiattuk – közeljövőben súlyos anyagi romlásnak néznek elébe, nem fogják tudni kötelezettségeiket teljesíteni, elszegényednek, nyomorba jutnak, jönnek a végrehajtók, elárverezik őket... Gyakran panaszkodnak arról, hogy nem tudják családi, vagy munkahelyi feladataikat, kötelezettségeiket ellátni (a betegség időtartam alatt ez többé-kevésbé valóban így is van, csak ott tévednek, hogy ez már egyszer s mindenkor így lesz, így kell hogy legyen).

Az öregedés mindezeket a tüneteket fölérősítheti, hiszen az idősödő ember egyre jobban egyedül marad, lelki és fizikai ereje fokozatosan csökken, mozgástere és lehetőségei egyre

inkább beszűkülnek: végül esetleg már csak háziállatával – ha van – marad egyedül a négy fal között, ővele „beszélget”...

A lelki-szellemi kínokhoz testiek is társulnak, súlyosbítva a helyzetet. Leggyakoribb panaszok egyike az *alvászavar* (nem tud elaludni, gyakran fölébred éjszaka és hosszú ideig virraszt, míg újra elszenderedik): nagyon vigyázzunk, depresszió okozta alvászavart nem altatóval kell (*nem is lehet!*) gyógyítani (az altatószerhez hozzászokás veszélye igen nagy!). Gyakran panaszkodnak rossz álmokról: ezek is nagyon meggyötrik őket, értetlenül állnak velük szemben és – természetesen – ezekkel is félelmeket, pesszimizmusukat látják igazolva. Az *étvágytalanság* s ennek következtében a fogyás, valamint a szájszárazság, székrekedés is gyakori, kínzó tünetek – ezek miatt is igazolva látják súlyos testi betegségtől való félelmüket. (Vigyázat! *Olykor valóban lehet ilyen is a háttérben!*). Különböző fajta, különböző testtájakra lokalizálódó *fájdalmakról, szívdobogásról, ritmuszavarokról* is panaszkodnak a depressziós betegek (ezek okának, vagy hiányának tisztázása nem is mindig könnyű orvosi feladat.)

Természetesen, nem minden esetben észlelhetőek mindezek a tünetek-panaszok s egyik esetben enyhébbek, máskor súlyosabbak lehetnek. Legveszedelmesebb az, amikor az élénk testi tünetek elfedik, észrevehetlenné teszik a mögöttele lévő depressziót: legtöbbször ilyenkor késik el a segítség (ún. *larvált, vagy maszkírozott depressziók*).

A depresszió „szomorú” betegség, *szomorú a statisztikája is, mert a depresszió legsúlyosabb következménye az öngyilkosság.* A depresszió miatti öngyilkosságok görbéje három korcsoportban mutat nagy emelkedőt: a húszas évek körülieknél (ezek egy része inkább „csak” felhívó jellegű kísérlet), míg az ötveneseké és a 65 év fölöttieké sokkal gyakrabban végződik „eredményesen”: halállal. „A meghívott halál” oka előbbieknél inkább valamilyen családi, vagy munkaköri, megoldhatat-

lannak látszó nehézség, az utóbbiaknál az említett okok (magányosság, kilátástalanság stb.).

Amilyen szomorú ez a fölvázolt kép és a depresszió – olyan *bízható és reményteljes a kezelése.* Annyi reményvesztett és szomorú ember jár-kel körülöttünk, hogy talán furcsán hangzik: *ma az összes pszichiátriai betegség között a depresszió kezelhető legeredményesebben és aránylag gyorsan.* Mindez kb. az utóbbi 20-25 év pszichiátriai és farmakológiai (orvosságok hatását, hatásmódját vizsgáló tudomány) kutatásainak eredménye, és még nem ment át kellően a köztudatba: *a depresszió eredményesen gyógyítható!* Ez – természetesen – orvosi feladat, nem egyházi vagy világi szociális munkásoké. Viszont az ő feladatuk (is), hogy időben észrevegyék, fölismerjék a bajt, jellegét és súlyosságát és időben jelzést adjanak.

Itt két végletre kell ügyelnünk: *nem minden szomorúság depresszió; nem lenne szabad elnézni a rejtett (larvált) depressziókat (nehéz!).*

A depressziók egy része ismétlődhet: periodikusan, vagy szabálytalan időközökben jelentkezően újra, gyakori az állapot őszi-tavaszi rosszabbodása. Ezek az újabb, ismétlődő periódusok azonban *megfelelő kezeléssel megelőzhetőek, illetve – ha erre nem került sor – újra, eredménnyel gyógyíthatók.*

A depressziók gyógyítása ma már elsősorban és majdnem kizárólag gyógyszerekkel történik (antidepresszívumok), szocio-, és pszichoterápia önmagában (kivéve az ún. neurotikus depressziót) hatástalan és felelőtlen kísérlet. A gyógyulás szakaszában természetesen nagy szerepe lehet a megértő-támogató pszichoterápiának s a javulást („az összedőlő világ romjaiból fölépíteni az újat”) nagymértékben segítheti a szakzerű pszichés támogatás.

*

(Elhangzott 1995. október 28-án, a FÉBÉ-konferencián)

Dr. ANDORKA RUDOLF:

A magyarországi gazdasági helyzet és annak társadalmi hatásai

Már az 1970-es évek közepén látni lehetett, hogy a magyar gazdaság igen súlyos problémákkal küszködik, mert ekkor indult meg a *külföldi kölcsönök felvétele*, a nemzetközi eladósodás, amely ugyan ideig-óráig *elleplezte* a nagyközönség előtt a *bajokat* (mivel a kölcsönök átmenetileg biztosították az életszínvonal emelkedését), de az adatokat ismerők számára világossá tette, hogy egy gazdasági válság felé megyünk. Az 1978. évi adósságtörlesztési válság kikényszerítette a gazdaságpolitika drasztikus megváltoztatását, ettől kezdve a reálbérszint csökkent és a lakossági jövedelmek csak minimálisan emelkedtek. Az 1990. évi rendszerváltás tette csak lehetővé azt, hogy a növekvő problémákat maga előtt görgető, a jövő évekre áttoló politikát alapvetően megszüntessék és megpróbálják a gazdaságot egészséges alapra helyezni. A piaczgazdaságra való áttérés, a gazdasági veszteségeket termelő struktúrák lebontása, a magyar exportnak a fizetéseképtelen, „volt szocialista” piacokról a nyugati országokra és a világpiacra való átállítása azonban szükségzerűen súlyos nemzeti jövedelem-visszaeséssel és a munkanélküliség megnövekedésével járt.

Ugyanez történt minden „volt szocialista” országban, többnyire még nálunk is súlyosabb mértékben. A struktúraátalakítással járó visszaesést súlyosbította a keleti exportpiacok említett fizetéseképtelenné válása és a mindenki számára váratlanul beköszöntött *világgazdasági depresszió.* 1990-ban 3,5 százalékkal, 1991-ben 11,9 százalékkal, 1992-ben 3,1 százalékkal csökkent a gazdasági teljesítmény mérésére használt

mutatószám, a GDP (köznnyelven nemzeti jövedelem). 1993-ban azonban lényegében megállt a visszaesés (a csökkenés egy százaléknál kevesebb volt), 1994-ben pedig 3 százalék körüli növekedés mutatkozott. A munkanélküliség is tetőzött 1993-ban, a vártnál alacsonyabb értéken (13 százalék), és 1994-ben lassan csökkenni kezdett. Sőt 1994-ben – 1978 óta először – a reálbérszint is emelkedett. Azt lehetett gondolni, hogy túl vagyunk a gazdasági válság mélypontján.

Ekkor jött az 1995. márciusi *gazdaságpolitikái „csomag”,* amely sok területen súlyos jövedelemcsökkentő intézkedést tartalmazott. Ezek az intézkedések széleskörű megdöbbenést okoztak, majd egyre határozottabb tiltakozást váltottak ki, (sőt még az utolsó hetekben egyre) több sztrájkhoz is vezettek. Egyidejűleg a kormány, főképpen a pénzügyminisztériumhoz közel állók a kommunikációs eszközökben arról beszéltek, hogy a magyar gazdaság a teljes összeomlás szélén áll, *csak a drasztikus megszorítások menthetnek meg a szakadékba zuhanástól.* Bár a „csomag” intézkedéseit alig több mint fél-éve kezdték megvalósítani, a személyi jövedelmek csökkenése máris érezhető és a kormány a jövő évben további csökkentést tervez elérni.

Nézzük meg, milyen gazdasági tények, folyamatok vezettek ide: A gazdasági problémák gyökere szerintem a *nemzetközi fizetési mérleg hiánya.* Miután a hetvenes évek közepétől szinte állandóan negatív volt a fizetési mérleg és a hiányt újabb és újabb kölcsönök felvételével fedezték, 1990-től 1992-ig pozitív volt a mérleg egyenlege. Ebben lényeges szerepet ját-