

Írta: Adminisztrátor  
2013. december 25. szerda -

---

Budapest, 2013. december 25. - **A karácsony a vallási vonatkozásokon túl a szeretet kifejezésének, a családi összetartozásnak az ünnepe, de ilyenkor megszorozódik a lelki elsősegély, a családsegítő szolgálatok munkája is, ami jelzi, hogy sokak számára veszélyeztetett időszakról van szó** - figyelmeztet a pszichiáter.

Leggyakrabban az elmagányosodás érzésének erősödése váltja ki a lelki krízist azoknál, akik kimaradva érzik magukat a befelé szívó családi erő jótékony hatásából - mondta Harmatta János, a Magyar Pszichiátriai Társaság tiszteletbeli elnöke az MTI-nek.

A leszakadás, kirekesztődés érzésének nyomán kínzó üresség támad, ami egy pszichés folyamat elindítója lehet, és akár drámai helyzeteket is teremthet. Ráadásul többnapos ünnepről lévén szó, ilyenkor hiányozhatnak a napi megszokott kerékvágásból adódó munkahelyi, baráti külső kapcsolatok, amelyek máskor átsegíthetnek ezen belső gyötrelmeken.

A családi tűzhely melegében jó, ha e napokban nagyobb figyelmet fordítunk azokra a rokonokra, ismerősökre, akik hiányolhatják a biztonságot jelentő közösségerősítő érzést. Egy szimbolikus apró ajándék, egy jó szó, egy telefonhívás, az ünnep szellemiségéből fakadó szeretetteljes, biztató mosoly is segíthet ezen krízisek átvészelésében, esetenként szó szerint életmentő lehet - hívta fel a figyelmet a szakember.

Ugyanakkor a magányos emberek önmaguk is sokat tehetnek belső egyensúlyuk megőrzéséért. A magunkba zárkózás, az önsajnálathelyett érdemes körülnézni, ki az, aki környezetünkben hasonló helyzetben küszködik magával, nem képes megbékélni a világgal. Az "ünnepi regresszió" oldását megkönnyítheti a másoknak nyújtott bármilyen pozitív gesztus, "ami lehet akár egy pohár víz is, mert igaz az ősi szabály, hogy az adás öröme által gazdagodni lehet".

Az ünnepeket lelki tehertételként megelőző nagyobb eséllyel vészelhetik át a kritikus napokat, ha előre megtervezik, mivel töltsék ki idejüket, és valamiféle, lehetőleg kreativitást igénylő elfoglaltságot találnak, amibe belefeledkezve hasznosnak érezhetik magukat - mondta Harmatta János.

A pszichiáter szerint manapság egyébként is mind gyakoribbak a lelki eredetű bajok, mint a depresszió, a különféle kényszerek, fóbiák, amelyek a lakosság csaknem negyedét érintik. "Ezen jelenség a társadalomban zajló változásokra vezethető vissza - nemcsak nálunk, hanem más országokban is" - állítja Harmatta János.

Az okok összetettek, de közöttük sokat nyom a latban a fogyasztáson alapuló megváltozott értékrend. Az évszázadok alatt kialakult megszokott emberi kapcsolatok rovására ugyanis mindinkább hódít a tárgyak, programok csábító túlkínálata. Márpedig a személyes kontaktust, a beszélgetések bensőségességét sem egy divatos új ruha, sem az internet, de az együtt tévzés sem képes pótolni.

Ebben a nagy túlkínálatban a családi kötelékek is lazábbakká váltak. A családi együttlét sem mindig adja meg a szívbéli személyes közelség érzését. Jó esetben is gyakran csupán közös programok szervezésében nyilvánul meg, amelyekben akciók követik egymást, de hiányzik belőlük - a karácsony ünnepélyességében azért öröndetes módon még ma is fellelhető - egyszerű személyes beszélgetések meghittsége.

E biztonságérzetet, bizalmat erősítő meghittség nélkül pedig az ember könnyen kiüresedettnek érezheti magát, ami állandósuló hiányérzetben juthat kifejezésre, ez pedig a lelki betegségek

Írta: Adminisztrátor

2013. december 25. szerda -

---

kialakulásához vezethet, akárcsak "a biológiai pszichés felépítésünk tempójához képest a mi kultúrkörünkre jellemző, felgyorsult zaklatott mai élet", aminek a kimenetele társadalmi léptékekben mérve egyelőre nem látható.

"Egy azonban biztos: a jó életérzésünkhöz, a belső harmóniánk megőrzéséhez az emberi kapcsolatok a legfontosabbak" - hívta fel a figyelmet Harmatta János.