

Vizsy Ferenc: Mi van a járvány rovásán?

Telefoninterjú Dr. Resch Mária pszichiáterrel – 2020 április

Azt kérdeztem a viselkedésterapeutától, hogy ebben a felbolydult helyzetben hova vezethetnek a családsegítők, a házi gondozók és a védőnők által jelzett kóros folyamatok (pl. a családon belüli erőszak)? Valóban a járvány áll-e a negatív jelenségek felerősödésének a hátterében? Az övé a szó.

„Sok emberen nincs se maszk, se kesztyű, nincsenek tekintettel sem önmagukra, sem másokra, ezzel veszélyeztetve mindannyiunk egészségét. Eleinte a vírus pusztító hatásáról szóló hírek hallatán páni félelem uralkodott el mindenkin, szigorú rendszabályok születtek, ám az utóbbi időben, mintha lazult volna a kezdeti fegyelem. Mi lehet ennek az oka?

Többször jelentek meg egymásnak ellentmondó álláspontok a vírustesztek és a maszkok szerepéről. A közzétett adatok is azt a látszatot keltették, hogy nem olyan súlyos a helyzet, és hogy mi magyarok védettebbek vagyunk másoknál. Ezek a körülmények is befolyásolhatták az emberek aktuális magatartását. Ma pedig úgy tűnik, mintha nem örülnénk a sikernek, annak, hogy nem robbant be nálunk is a járvány, sőt mintha a körültekintő gondoskodás helyett a felelőtlen könnyelműség felé sodródnánk.

Egy család stabilitását, összetartását nagy mértékben a belső kapcsolatok határozzák meg. Sokan a járvány generációs jellegét hangsúlyozva tudattalanul is fokozzák a kis közösségek megosztását. Az időseket »félteni és óvni« felszólítás a legtöbb esetben nem a kapcsolattartás körülményeit változtatta meg, hanem egész egyszerűen megszüntette a kapcsolatokat. Ez a feleslegesség, a magány érzésén keresztül akár depresszióhoz is vezethet.

Közismert feltételezés, hogy a mai fiatalok közötti kommunikáció egyik legkedveltebb csatornája az online tér. A járvány alatti jelzéseik döbbsen rárá bennünket, szakembereket arra, hogy ez így nem teljesen igaz, mert nálunk is meghatározók a személyes érintkezések. Mostanában egyre többen fogalmazzák meg, hogy mennyire hiányzik az az ezerszer is »elátkozott« iskola, hiányoznak az ölelések, a nevetések, a pajkos összekacsintások. Ez az elszemélytelenedés hozhatta magával, hogy ma ritkábbak és rövidebbek lettek a telefonos beszélgetések is.

A megváltozott körülmények eltérően hatnak a családokra. Ahol stabilak a családi érintkezések, komolyak a belső tartalékok, ott valószínűleg nem lesznek negatív következményei a bezártságnak. Ezek a kis közösségek a jelen helyzetben is megtalálják azokat a lehetőségeket, amelyeken keresztül kifejezhetik a szeretetüket, egy bátorító mosollyal, egy ajtóba letett csokival átadhatják a kitartás, a megküzdés erejét. Ott, ahol korábban sem figyeltek egymásra, ott ez a plusz stressz már akkora feladatot róhat rájuk, amellyel nem biztos, hogy egyedül sikeresen meg tudnak küzdeni.

Sok mindent írunk a járvány számlájára azt a hamis illúziót keltve, ha elmúlik, majd minden rendbe jön. Nincsenek általános folyamatok, csak egyes emberek vannak, egyéni reakciók, viselkedések, hiba lenne tehát mindenkit egy kalap alá venni. Mindenkinek magának kell megtalálnia a saját személyiségének, élethelyzetének leginkább megfelelő megoldást. Az egyén és a család sokat tehet önmagáért, de ha szükséges, kérni kell az adott speciális élethelyzetre szabott segítséget.”