

Szerző neve: Csengelné Ruprecht Mariann

Végzettség: Diplomás Ápoló, Mentálhigiénés segítő

Munkahely: Nyíró Gyula OPAI Addiktológia Osztály

Foglalkozás: Oszt. vez. főnővér, mentálhigiénés segítő

Mh: Nyíró Gyula OPAI Addiktológia Osztály

Marvel hőse

Eset: Addiktológia osztályon fekvő 25 éves politoxikomán fiatalember, már korábban leállt a drogokkal, most a nyugtatók szedésének elhagyása a célja. Másfél hónapja van bent, nagyon lassan lehet csökkenteni a gyógyszereit, mert minden ilyen kísérletnél erős megvonási tüneteket produkál, de az ápoló személyzet szerint, ezek nem látványosak, csak beszél róluk, és ilyenkor több „gyógyszerért menetel”. Időnként pánik rohamokat említ, de csak utólag szól. A szükség eseti gyógyszereit mindig elkéri, gyakran úgy hogy meg sem várja az előírt és bevett gyógyszerek hatásának idejét. Minden Szerdán kötelező nagycsoport van, bent ülünk kb. 70-en. 25 perc elteltével István felpattan és elindul kifelé. A csoportvezető megkérdezi, hova megy. Megkéri, maradjon bent, ha ez lehetséges és próbáljon meg beszélni arról, hogyan érzi magát. István megáll és közli, hogy nem tud maradni, nagyon rosszul érzi magát és megy kifelé. Felállok, megyek utána.

- István, azért jöttem ki én is, hogy segítsék Önnek, hogy könnyebb legyen most.
- Majd ki ugrik a szívem... nehezen kapok levegőt... pánik rohamom van. (közben nem néz rám, nyugtalan az arca, mozog a lába)
- Igen, látom, hogy szenved ebben a pillanatban. Ülünk le egy kicsit ide a padra. Volt már ilyen tünet máskor is?
- (leül, de közben „rázza” a lábát) Szokott lenni... már volt szívinfarktusom is... az is ilyen volt. Akkor sem hitték el mennyire szarul vagyok. Aztán az orvos is meglepődött.
- Én elhiszem, hogy nagyon kellemetlenek az érzések. Azért jöttem, mert látom, hogy segítségre szorul. Elfogadja a segítségemet?
- (Lefelé néz, görnyedten) Nem adnak gyógyszert, hiába mondom, hogy rosszul vagyok. (és kapkodja tovább a levegőt, mellkasára teszi a kezét.)
- Ha gyógyszerre van szüksége, ahhoz hogy meg tudjon nyugodni, és ez a kellemetlen állapot megszűnjön... azzal is tudunk segíteni, de a legfontosabb most az, hogy a teste is jobban működjön, azzal, hogy a levegő megfelelő mennyiségben jut be és ki a tüdejéből. Ehhez vissza kell állítanunk a légzése nyugodt, megszokott ritmusát. Ha attól fél, hogy ez egy súlyosabb állapot tünete... csinálunk egy EKG vizsgálatot, hogy megnyugodjunk. Haladjunk lépésről – lépésre és meglátja, egyre könnyebb és

elviselhetőbb lesz... a végére pedig teljesen visszatér az ellazító nyugalom. Rendben van így?

- (kapkodja a levegőt továbbra is) Nem múlik! Nagyon sokáig is eltarthat. Van itt EKG?
- Igen van. Azon azonnal látjuk, ha van valamilyen elváltozás. De előtte Önnek is segítenie kell, hogy a légzése éppen olyan nyugodt és megszokott legyen, mint máskor... ugyanolyan legyen most is... hogy az EKG is eredményesen mutasson mindent.
- (ahogy figyel a beszédre, kevésbé rázza a lábát, leengedi a karját, de a levegőt a szokottnál gyorsabban veszi) Nem fog ez elmúlni olyan hamar... lehet, hogy komoly bajom van! (megint a szívére teszi a kezét).
- Megengedi, hogy én is oda tegyem a kezem? Van egy nagyon hatékony légzést segítő módszer. Ez mindig segít ilyen helyzetekben... és így a szívverését is érzem. (Leengedi a kezét, hogy átadja a „helyet”, és közben bólint)
- Emlékszik relaxon is szoktunk légző gyakorlatokat csinálni... belégzéskor befogadjuk a nyugalmat, a számunkra szükséges dolgokat... kilégzéskor, elengedjük mindazt, amire már nincsen szükségünk? (közben a kezemmel a mellkasára nyomva, és felengedve adom a légzés ritmusát, a képzésben tanultak alapján). Gyakorolhatjuk itt is... a legjobb terep. Nagyon jól megy... egyre jobban! (Most néz Rám először, nem pedig ahogy eddig, ide-oda tekintgetve, főként lefelé).
Próbálja a ritmust követni, lehunyja a szemét is.

...

- István, jól tudom, hogy dohányzik?
- Igen, régóta... de nem azért fulladok... így egy kicsit most jobb is.
- Ó, ez eszembe sem jutott. Viszont az igen, hogy szoktam látni, ahogy kint ülnek a padokon délután egymás mellett, többen az udvaron, beszélgetnek és a cigi füstjét olyan jól esően... lassan beszívják... tartogatják bent a tüdejükben... aztán ugyanilyen lassan engedik ki... a füst meg elkeveredve a levegővel, gomolyog... majd egyre távolodik, messzebbre el.
- Igen az jó úgy... És mi van a szívével?... Ahogy, mondta, hogy közben figyel.
- A szíve nagyon jól végzi a dolgát. Erősen dolgozik... Csupa szuperhőst látok a vádlijára tetoválva, hát pont, mint ők... tele energiával. Valakitől mindig kapnak valami megbízatást, jön valami váratlan esemény, azt meg kell oldaniuk... és azzal a lendülettel megindulnak. És ha megoldották, újra nyugalom jön. Melyikük a kedvence?
- Mindegyik, amelyik rajtam van... azért is varrattam magamra.
- Vasembert én is szeretem.
- Meg is nézte?
- Persze, láttam a filmeket... Marvel rajongó vagyok.
- Ki nem nézném.
(a levegőkapkodás látványosan szűnik)
Elveszem a kezem a mellkasáról.
- Megnézem a pulzusát, rendben?
- Aha

- Oké, egyre jobb... már sokkal jobb. Én azt gondolom, hogy minden rendben van, de ha még jobban megnyugodna attól, hogy ezt a műszerek is mutatják, akkor menjünk be a nővérszobába, csinálók egy EKG-t.
- Igen, jobb, ha megcsináljuk.
Elindulunk a szoba felé, és megint a mellkasára teszi a kezét.
- Most csináljuk meg vagy várjunk pár percet? Hogy érzi magát?
- Minél előbb szeretném tudni, mi van.
- Rendben. Értékelni viszont a kezelő orvosa fogja. Szeretném, ha ide lefeküdne... a feje legyen az ágynak ezen a felén, a pólóját és a cipőjét vegye le, legyen szíves. Amilyen kényelmesen tud, helyezkedjen el hanyatt fekve (a lábait keresztbe teszi). Én úgy érzem, elég meleg van itt bent, Önnek is megfelel?
- Persze, nem fázom.
- Rendben. Mondok mindent közben. (előkészítem a gépet és tartozékait). Először a csuklókra és a bokára teszem fel ezeket a pántokat (közben hagyja, hogy a két bokáját egymás mellé párhuzamosba igazítsam), majd a mellkasára teszek sorban cuppanós kis gombócokat... hozzájuk illesztve ezeket az elvezetéseket (mutatok Neki mindent a kezemben). Hallani fogja, ahogy elindítom a gépet. akkor egy pillanatra ugyanilyen nyugodtan fekszen, ahogy most. Ilyenkor, ahogy az elektródák érzékelik a szív munkáját, megjegyzik azt, és pillanatok alatt meg is jelenik mindez a kijelzőn, majd utána a papírszalagon is. (nagyon figyel, szinte koncentráltan mozdulatlanul, csak a légvételén látszik, hogy feszült ez a várakozás). István, nagyon jól csinálja ezt a mozdulatlanlanságot... mindjárt észre vehetné válnak a könnyebb, puha légvételei is. Most kezdjük... már látom is a kijelzőn... ahogy beszéltük... a jó... erős szíve remekül dolgozik... már ráérősebben, mint az elején... érzi, hogy pihenhet... nincs plusz feladata.
- Nincs infarktuszom?
- Amit én látok ebből, az alapján nincsen, de látnia kell a kezelő orvosának, mert ez az Ő hatásköre, Ő ért hozzá, másrészt, hogy ugyanúgy megnyugodhasson Ő is, mint ahogy Ön. Hamarosan kijön a csoportról és meg tudják beszélni.
- Hogy érzi most magát?
- Jobban vagyok... pláne, hogy infarktuszom sincs.
- Tudok még valamit segíteni?
- Nem, jó ez így... már az agyam sem kattog annyira.
- Ha jólesik, menjen ki sétálni egyet az udvarra... nagyon jó, friss odakint a levegő... nem csak a tüdejét, de a gondolatokat is segít kiszellőztetni.
- Köszönöm... asszem, kimegyek.

Az osztály irányelvei szerint, a szenvedély betegségben a felépülési munka során fontos, hogy a korábban és bármikor előforduló életnehézségek, testi-lelki fájdalmak szorításában is a szerek helyett más megoldási stratégiák alakuljanak ki, „vésődjenek be”. Valami mást kell megtanulni. és működtetni a többnyire gyors enyhülést, vagy tompulást hozó megoldási módoknál. Ez hosszú idő és folyamat, a terápiából kikerülve az egész életet végig kíséri, a végéig tart. Ez az ára a józanul maradásnak. Ezt elfogadni nagyon nehéz, fiatal korban még nehezebb. Tovább nehezíti, ha az életkörülmények, szociális háló is erősen hiányos. Ha nincs

mire, kire bizalmat építeni, és sokáig viszont remélni. Sokszor nem elég más keretet adni a jövő képnek, hanem a benne feszülő vásznat is újra kell festeni. István ezen dolgozik, egyelőre több kényszerítő körélménnyel a háta mögött, mint motivációval a szeme előtt. Így is kezdődhet a változás...

Bp., 2019. 12. 16.