



A Covid-19 járvány hatása pszichénkre és kapcsolatainkra

A MAGYAR FALUEGÉSZSÉGÜGYI TUDOMÁNYOS TÁRSASÁG XI. KONFERENCIÁJA

dr. Schwanner Gábor

Swan Lake Központ Addiktológiai Rehabilitációs Intézet, Balatonfűzfő

2021.szeptember 25.

Bemutakozás: dr. Schwanner Gábor

rehabilitációs pszichiáter, pszichoterapeuta, családorvos

- **Swan Lake Központ Addiktológiai Rehabilitációs Intézet** szakmai vezetője (Balatonfűzfő)
- korábban **Priory Hospitals** (magán addiktológiai és pszichiátriai osztályos ellátás) (London)
- ezt megelőzően **OPNI Tündérhegyi Pszichoterápiás-rehabilitációs és Pszichoszomatikus Osztály** (Budapest)
- pályakezdőként **családorvosi praxis** (Szeged)



(Társas) magány/összezártság és alkoholfüggőség kapcsolata

- Az ember **társas lény**: életünk alapja a **kapcsolatokban való „létezés”**
párkapcsolat, család, barátok, munkahely, társadalom
 - Az egészséges lélek működéséhez a **kapcsolatainkon belül megélt élmények** szükségesek
 - A **lélek számára** ezek az élmények olyanok, mint a testnek a **táplálék**
1. A **kapcsolataink a járványügyi korlátozások** illetve a **fertőzéstől való félelem miatt beszűkülnek, leépülnek**, és így a lelkünk elkezd „éhezni”, az általuk nyújtott **élményeket** ösztönösen **más módon** próbáljuk megszerezni. Különösen a **szerfüggés (alkohol, drog)** és a **viselkedési függőségek** (túl-evés, mobil-, videojáték-, internetfüggés stb.) „kárpótolnak”
 2. Az **összezártság** ugyanakkor **túl is terheli** az együtt élőket („inger-elárasztás”), szorongást, depressziót, alvászavart, kapcsolati konfliktusokat okoz, melyekre szintén „gyógyír” az alkohol
 3. „**Társas magány**”, vagy tényleges **egyedüllét** (home office) önmagában is **növeli a szorongást** a közösség nyújtotta biztonság megszűnése miatt

Szokásaink lélektana

- Mindannyian a **szokásaink rabjai** vagyunk.
- A **szokásokhoz való „ragaszkodás”** egy ősi túlélő reflex – az ismert rossz is biztonságosabb, mint az (akár jónak tűnő) ismeretlen
- A járványügyi megszorítások illetve a találkozásoktól való félelem **kiszakítanak** minket a **megszokott életünkből**, kereteinkből, programjainkból, „rítusainkból”
- **Jó szokások** hiányában (társasági élet, beszélgetések, szórakozás, sportolás, stb) **rossz szokások** „vetik fel fejüket” (alkohol- és más függőség)

Érzelmi függőség és alkoholfüggés kapcsolata

➤ **Kisgyermekkorban normális az érzelmi függőség:**

Kisgyermekként érzelmileg függünk az anyánktól. A **lelki fejlődés normál menete**, hogy felnövekedve egyre nagyobb biztonságban érezzük magunkat anyánktól (szüleinktől) távol is, önálló (jó) döntéseket tudunk hozni, így érzelmi függőségünk fokozatosan csökken, illetve megszűnik. Az érzelmek, a szeretet, a kötődés természetesen megmarad(hat)!

➤ Az anyától/szülőktől való **túl korai szeparáció** ugyanakkor félelmet, szorongást kelt, melynek oldására már **gyerekkorban** kialakulhat különböző **szer-** (gyógyszer, drog, stb.) illetve **viselkedési addikció** (túl-evés, mobil-, videojáték-, internetfüggés stb.) is.

➤ A szülői **túlvédés** is szorongást illetve következményes szerhasználatot okozhat, mert a gyermek nem tanul meg az aktuális kihívásokkal önállóan megküzdeni, és ez felnőtt korban is fennmarad.

➤ **Érzelmi függőség két „arca”**: Biztonságot nyújtó személy (szülő, társ, felnőtt gyermek)

○ jelenléte biztonságot ad, hiánya szorongást kelt („nem tudok megenni nélküle”)
POZITÍVUM

○ Ugyanakkor túlzottan beleszól az életembe (dönt helyettem, „nem hagy élni”)
NEGATÍVUM

Addikció, mint megoldási kísérlet

Az **addikció** (alkoholfüggés) *megoldási kísérlet* a lelki problémáinkra,

- Beszűkült életterünk miatt **kiesett élményeinek pótlása**
- Összezártságban **felerősödő konfliktusaink** miatti alvászavarra, szorongásra, depresszióra, kiégésre
- **Egyedüllétből** (biztonság érzet megszűnéséből) **eredő** félelmeink oldása

Függőségek komplex rehabilitációja

terápiás formák

- **terápiás közösség** (páciensek és szakemberek)
 - kilépés a megbetegítő közegből, belépés egy korrektív közegbe
- **közösségek visszaépítése, újak kialakítása**
- **csoport-pszichoterápia** (pszichodinamikus-, kognitív-, asszertív kommunikációs-, függőség-, művészetterápiás-, mindfulness csoport)
- **egyéni konzultáció** (első interjú, betegvezetés, pszichológiai tesztek)
- **gyógyszeres terápia** (belgyógyászati, [rehabilitációs] pszichiátriai, háziorvosi)
- **sport** (séta, kocogás, kerékpározás, torna, jóga stb.)