

# Lépünk ki a hallgatásból!

**BÁR A VILÁGDIVATTÁ VÁLT** „száraz november” arról szól, hogy tegyük le a poharat, ezzel azonban nem terelhetjük el a figyelmet arról az óriási problémáról, miszerint hazánkban több százezerre tehető a szenvedélybeteg családban nevelkedő gyermekek száma.

„Gyerekkoromban természetes volt, hogy apám iszik. Nincs olyan emlékem, hogy józanul jön haza. Talán nyolc-tíz éves korom körül, a velem együtt élő felnőttek suttogásából, a gyerekek feje fölött lezajlott beszélgetésekből megtudtam, hogy apám – nagypámhoz hasonlóan – pszichiátriai kezelés alatt állt.”

(Mattik Dóra)

Magyarország felnőttlakosságának több mint egyötöde problémás alkoholfogyasztó – derül ki az Egészségügyi Világszervezet legfrissebb adataiból. Ennek tükrében az is kérdés, hányan vannak azok a gyermekek (a „ma gyermekei”), akiknek el kell viselniük szenvedélybeteg szülei hangulatingadozásait, esetleges bántalmazásait, és hányan váltak közülük olyan felnőttekké (a „tegnap gyermekei”), akik segítség hiányában csak nehezen vagy egyáltalán nem tudnak szabadulni lelki sérüléseiktől. Országos szinten egyik generáció krízishelyzetével sem foglalkozik átfogóan a szociális rendszer, pedig a számuk a legóvatosabb becslések szerint is 400-500 ezerre tehető – azaz, ha a kismembek egymás mellé állnának, Budapesttől Pécsig érne a sor. Ezért is fontos a nemrég megjelent, Láthatatlan árvák című novelláskötet, amely a rendellenesen működő családok gyermekeinek szépirodalmi írások és a hozzájuk kapcsolódó szakirodalmi kitérítéseken keresztül nevezi nevén a jelenséget.

– Nálunk ez a téma még mindig tabu, pedig ideje kilépni az álságos hallgatásból – vélekedik a kötet szerkesztője, Hoffmann Kata klinikai szakpszichológus, aki maga is szenvedélybeteg familiából származik, és húszévnnyi addiktológiai gyakorlattal rendelkezik. – A családok is hallgatásba burkolóznak, kifelé azt a képet igyekeznek mutatni, hogy náluk minden rendben van. Ezért maradhat sokáig rejtve az esetek többsége. A probléma feltárását leginkább civil szervezetek, alapítványok karolták fel, állami szinten jóformán semmi sem történik. Pedig többet kell beszélni róla. Felismerni a jeleket, amelyek arra utalnak, hogy egy családban szenvedélybeteg van. Az is fontos, hogy az érintett gyermekeknek legyenek kapaszkodóik, tudjanak kihez fordulni a gondjaikkal. Azoknak a felnőtteknek is szükségük van segítségre, akik viszik magukkal a diszfunkcionális – rosszul működő – családban átélte viselkedési módokat, és ők is a szülei sorsá-



A SZERZŐ FELVÉTELE (KÉPUNK ILLUSZTRÁCIÓ)

ra jutnak, vagy az utódaik életében bukkan fel hasonló probléma.

Ma már az alkohol mellett az illegális drogok, a szerencsejáték vagy a fiatalok körében egyre inkább terjedő rohamivás is okoz szenvedélybetegséget. Csökkennek a nemi különbségek, amit Hoffmann Kata egyik páciense fogalmazott meg találoán: „Régen úgy főztem, mint az anyám, most meg úgy iszom, mint az apám.” Egyre csak halmozódnak a problémák, és hogy nem történik semmi, annak beláthatatlan következményei lehetnek. Azonnali komplex beavatkozásra lenne szükség. Gyerekek szenvedését látni nagyon megterhelő, mégsem szabad ösztönösen elzárkózni a problémától. Aki szemet huny fölötté – legyen a szűkebb vagy tágabb környezet szereplője –, vagy esetleg nem tudja, hogy mit kell néznie, az visszafordíthatatlan károkat okoz.

Kovács András Péter, a stand-up comedy jeles képviselője két novellával – egykor átélte emlékeiből szőtt saját történettel – szerepel a Láthatatlan árvák kötetben. A „tegnap gyermekeként” nehezen jutott el odáig, hogy szembenézzen a múltjával és beszélni, írni tudjon róla. Valójában csak a szülei halála után lett erre képes. Miként mondja, a keserű családi játszmák annyira betokosodhatnak, hogy nehéz belőlük kitörni, pláne külső se-

rosszabbodik – magyarázza dr. Moric Krisztina fül-orr-gégész, allergológus, a Fül-orr-gége Központ főorvosa.

A hátsó garatfali csorgás esetén a köhögés mellett jellemző tünet a torokparás – amit napközben torokköszörüléssel, krakogással próbálunk enyhíteni –, de előfordulhat orrdugulás, rossz lehelet, allergiás tünet is. Az orrnálkahártya mindenkinél termel vála-



FOTÓ: KOVÁCS BENCE

Frankó András, Hoffmann Kata és Kovács András Péter az 5. Elfelelt Gyermekek Konferencia szünetében

gítség nélkül. Gyerekefjével nem volt kihez fordulnia, de szerencsére mindig akadtak körülötte normális életet élő felnőttek, akiknek az egészséges családi viszonyait látva felismerhette, hogy az ő helyzete miért nem problémamentes – a kiutat azonban senki nem mutatta meg számára.

– Szerencsére sem fizikai, sem verbális bántalmazás nem ért odahaza. Viszont szembeültem a folyamatos bizonytalansággal, megbízhatatlansággal, illetve az ezek miatt felcserélődő szülő-gyermek szerepekkel. Elég korán apám apjának kellett lennem – idézi fel múltjának legnehezebb időszakát a Karinthy-gyűrés humorista. – Kevésnek éreztem magam a kortársaim között az iskolában. Képtelen voltam igaz barátságokat kötni, hiszen hozzánk nem lehetett csak úgy átjönni, mert sosem tudhattam, milyen hangulat uralkodik. Megszoktam, hogy árnyék vagyok otthon, és ezt felnőttként, szülőként is sokszor érzem. Esténként elhagyom a családot, akkor vannak a fellépéseim. Elköszönök a gyermekeimtől, holott szeretnék velük lenni. Apám az ital miatt távolodott el tőlem, esetemben pedig szenvedélybetegség nélkül is megismétlődhetnek bizonyos momentumok. Hozzáteszem: nem tudatosan! András a műsoraiban korábban csak módjával viccelődött az alkoholizmussal, nemrég azonban rászánta magát, hogy írjon az árnyoldalairól is, és önálló est keretében komolyan foglalkozzon a témával. Túl a mókázáson, a Dumaszház többi tagjával együtt fontosnak tartja a társadalmi felelősségvállalást.

– Elsődleges célunk a szenvedélybetegség és hozzátartozók támogatása, már akik eljutnak a közösségünkbe – kezdi mondandóját Frankó András, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat 2000-ben alakult Fogadó Pszichoszociális Szolgálatának vezetője. –

Budán volt egy kis helyiségünk, ahová szívesen jöttek az érintettek beszélgetni. Ez úttörő kezdeményezésnek számított, hiszen semmiféle előzménye nem volt, sőt társadalmi szintű irányelvek sem léteztek, noha készült egy alkoholstratégia – amiből egyébként a gyermekek teljesen kimaradtak –, de a fiókban maradt. Személyes tapasztalataimat Németországban szereztem, két olyan intézményben hospitálhattam, ahol kifejezetten szenvedélybeteg szülőknek és gyermekeiknek segítettek. Ez a téma egyébként ott is tabu, annak dacára, hogy ellátórendszerük tíz százalékában létezik ilyen kezdeményezés. Később a szeretetszolgálat égisze alatt elindítottuk az Apa Anya Pia programot, konferenciákat szerveztünk és könyveket adtunk ki, a Láthatatlan árvák az ötödik kötetünk.

A gyerekek támogatásában vannak szép eredményeik, például hatásosnak bizonyul a mesékkel való segítség, ami által erősödik a gyermekek lelke és alkalmazkodóképessége. Az a lényeg, hogy a diszfunkcionális családban élők minél egészségesebben éljék túl a traumatikus helyzeteket, és idejében találjanak olyan szakembert vagy támogató felnőttet – pedagógust, edzőt, rokont, szomszédot, vagy a [www.kimondható.hu](http://www.kimondható.hu) honlapot stb. –, aki képes nekik kezet nyújtani a bajban.

„Anyá: Na, hagyjál engem békén, édes fiam, hát mit képzelsz te magadról? Idejössz számon kérni engem? Mire fel? Én se kérem számon, hogy mennyit iszol meg szívsz! Mert én sem vagyok ám hülye, látom, amit látok! Tojssz te rám magasról, éppcsak hogy beléptél, máris menni akarsz! De menjél is, vissza se gyere!”  
(Fábián Gábor)

Borzák Tibor

## HA NEM SZÜNIK A KÖHÖGÉS

A hosszan tartó köhögés akár komolyabb betegségekre is figyelmeztethet. A háttérben olykor egy kevésbé közismert kiváltó ok: a hátsó garatfali csorgás is állhat. Ilyenkor az orrüregből a garat irányába lecsorgó váladék ingerli, irritálja a nyálkahártyát, ezért köhögési inger lép fel, ami fekvő testhelyzetben

déket, hogy ne száradjon ki, és emiatt ne legyen védtelen a kórokozók, a levegőben lévő szennyeződésekkel szemben. Hátsó garatfali csorgásnál azonban a váladék mennyisége megnő, és hátrafelé, a garat irányába csorog. Ennek több oka is lehet: az érintettek többségénél krónikus orrmelléküreg-gyulladás áll a háttérben, ami mögött viszont fel nem ismert légúti allergiára, reflux, orrsö-

vényferdülés vagy orrpolip meglétére derül fény a kivizsgálás során. Amennyiben az elhúzó köhögést hátsó garatfali csorgás okozza, akkor a köhögéscsillapító készítmények nem segítenek, hanem a kiváltó okot kell kezelni. Ha a panaszaink hét-tíz napnál tovább tartanak, mindenképpen forduljunk orvoshoz. Az alapbetegség gyógyszeres vagy műtéti kezelésével a köhögés is megszűnik.