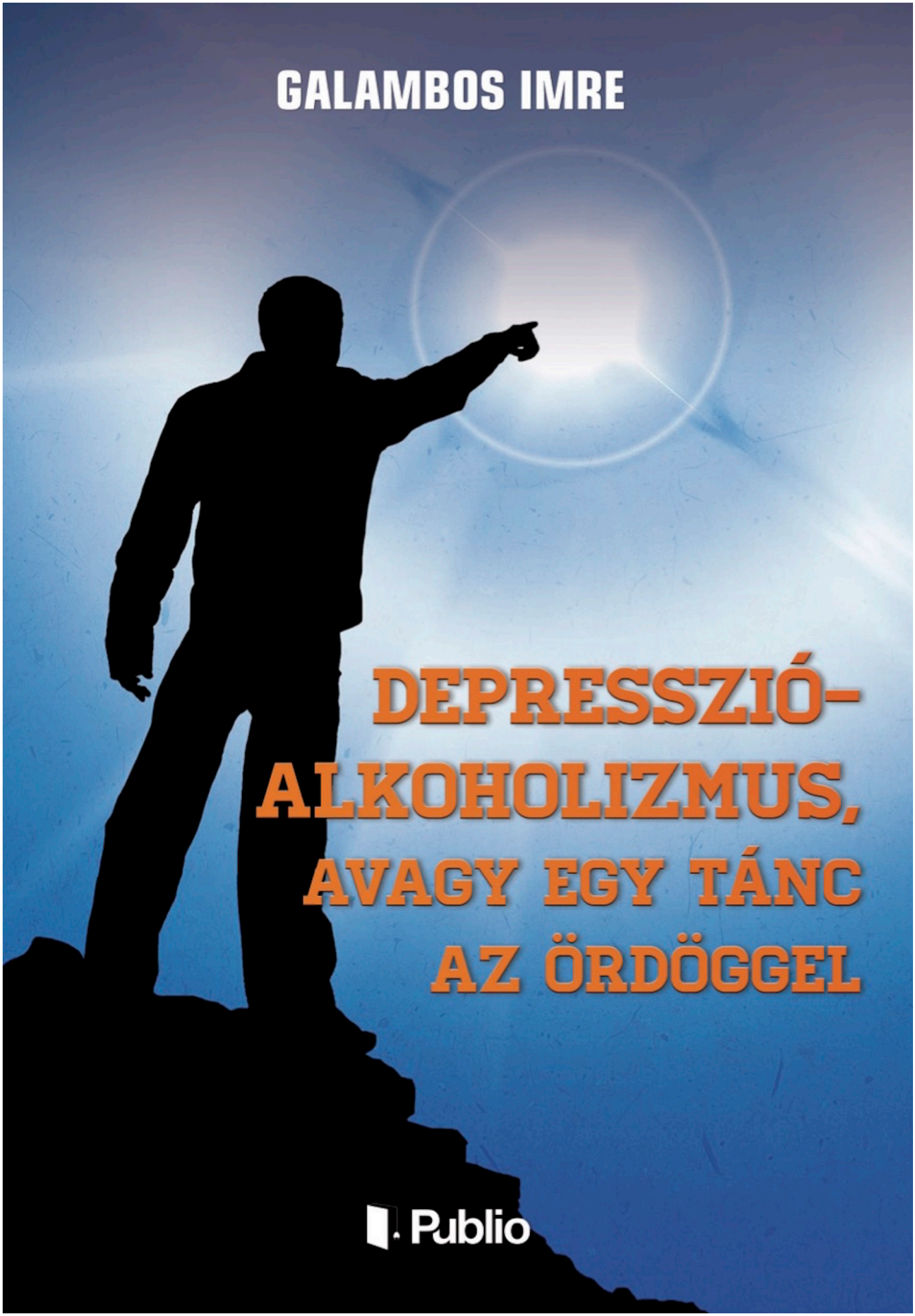
GALAMBOS IMRE
DEPRESSZIÓ–
ALKOHOLIZMUS,
AVAGY EGY TÁNC
AZ ÖRDÖGGEL
Publio

Depresszió-Alkoholizmus, avagy egy tánc az ördöggel

Emerich Tauber

2015

Publio kiadó

Minden jog fenntartva!

I. rész

Bevezető

Napjainkban 121 millió depressziós beteget tartanak nyilván világszerte. Ebben nincs benne az elhanyagolt pszichés problémákkal küzdő emberek száma. Bár az öngyilkosságok megugrása aggasztó, különösen a 24 év alatti egyéneknél, még nincs megoldása a szakember pótlásának. Hiszik vagy nem? Még a 14 év alatti páciensek körében sem ritka a befejezett öngyilkosság. Sajnos ez az alattomos betegség kihat a munkára, párkapcsolatra. Az életminőség egyenesen gáz, ami nem ritkán a legrosszabb megoldásokhoz vezet, az öngyilkossághoz!

Évente kb 2000 ember végez önmagával Magyarországon. De mi áll e mögött? És főleg, miért nem gyógyítható? Mert nem az! A magyarok különösen előkelő helyen vannak az EU-ban. Pontosan a 2. helyet foglalják el.

Lesz kilátás a javulásra? Igen!

Én erre jöttem rá, és hogy miként kell az ördögöt valagon rúgni!

Előszó

Én csak egy szorongós, depressziós regisztrált beteg vagyok, aki a sajátos technikájával igen jól feljavította az életminőségét. Éppen ezért aki úgy gondolja és komolyan veszi a leírtakat, az egy kis segítséghez juthat.

Kiemelném, hogy nem vagyok író, ezért a könyvecske nem beststellernek készült, inkább mankó azoknak, akik most kezdik a táncot az ördöggel. Szerintem az univerzumot két pillér tartja: az élet és a halál. Rajtuk a híd, amin az egyik pillér napsütötte, kellemes, míg a másik árnyas, boldogtalan. Sokszor csak rajtunk múlik, hogy melyik pillért választjuk! Nem lehet mindenki győztes, de vesztesnek sem muszáj lenni. Csak rajtunk áll, hogy mit kezdünk a depressziónkkal. A szakorvosi segítség egyre elérhetetlenebb: vagy orvoshiány miatt vagy a meg nem fizethető privát rendelések, pszichoterapeuta szolgáltatások.

Vegyük kezünkben a gyeplőt és hajrá!

Kezdjük az elején

Szerencsés férfi vagyok, mert csak 47 évesen lettem depressziós. Mióta beteg vagyok, nagyon sokat gondolkodtam a betegség miértjén. Általában a biokémiai egyensúly megbetegedéséről minden sorstársam hallott. Ettől függetlenül már az előjeleknél irány a szakorvos! Ne essenek az én hibámba, mely szerint házi kuruzslásba kezdtem. Mire észbe kaptam, már nyakig voltam a szószban. Így nagyon ellen javallom az elején az öngyógyítást. Az első bálozók nem tudják mivel

állnak szemben, de később utalok rá, hogy a végső megoldás mégis csak az öngyógyítás.

A pszichiáter nyilván feltáró beszélgetéssel fog indítani, utána annak megfelelően gyógyszeres kezelés, és lehetőség szerint kiegészítő terápiát javasol.

Nagyon sokfajta antidepresszáns van, így valószínű, hogy elsőre nem fog „beletalálni” az orvos. A depresszió kezdetekor kell a gyógyszer, aminek a lényege, hogy türelmesen várni kell. Ez akár hosszú hetekig is eltart, de a hatást ekkor fejti ki. Mellette nagyon javaslom az alternatív kiegészítő tevékenységeket. Ez lehet napi séta több ízben, zenehallgatás. Kimondottan jó, ha van munkahely, az egy főnyeremény. Persze ha nem stresszel teli, vérszívó főnökkel, idióta kollégákkal, akik gúnyt űznek a betegségből. Akkor le kell lépni, mert az csak lehúz, úgyszólván gát a gyógyulásban. Mint írtam, az első depressziós epizódom nagyon mélyen fekvő lett, ezért be kellett feküdnöm a pszichiátriai osztályra. Nagyon féltem a kósza hírek miatt, ami részben igaz, de nem valós. Így teljesen megújulva tértem haza. Sajnos a visszaesés lehetősége fennáll. Ezért nem árt tudni, hogy ez a betegség nem alkalmi nátha. Én is azt hittem, hogy átmeneti zavarról van szó, de ez nem így működik. Ezért az állapotért részben felelősek vagyunk, de javarészt genetikai hajlam. Az előzményben szinte mindig jelen van az alkati tényező. De ami ezt is jócskán felülmúlja-, nos, erre a jelen pillanatban nincs tudományos magyarázat.

A világ legjobb farmakológusai állítják, hogy 100%-os hatású antidepresszáns még most sincs. Viszont van válasz arra, hogy ezzel a betegséggel lehet élni, még ha nehéz is, de muszáj. Egyszer úgyis jobb lesz, mivel nem titok! A depresszió önmagától kiold, majd újra jön. Míg a világ összes depressziós betege szedi a gyógyszert, annak rendje szerint és lassan elfogadja a betegségét, sajnos az úgy is marad.