

Dr. Máté Gábor

Szétszórt

elmék / A figyelemhiány
zavar új gyógymódja



Előszó

Az ADHD Magyarország honlapja ezzel a szöveggel kezdődik:

„Az ADHD a leginkább visszautasított és félreértett pszichiátriai állapot Európában!!!! Sok ember nem hisz az ADHD létezésében. Ezért, ha ez nem létezik, nem is érthetik az emberek, miért kéne erre kezelés. Fontos tehát, hogy láthatóvá tegyünk ezt a zavart (betegséget) a társadalom számára!”

Annak ellenére, hogy a felhívás hangnemét egy kicsit drámainak tartom, megértem a frusztrációt, amelyet jelez. Amíg nem diagnosztizálták nálam a figyelemhiány zavart (ADHD), orvosként magam sem értettem ezt az állapotot, sőt fel sem ismertem pácienseimnél. Visszatekintve látom, hogy sok embernek segíthettem volna, ha előbb tudatára ébrednek a létezésének.

A legidősebb figyelemhiány zavarral élő páciensem a nyolcvanas éveiben járt. Egy magyar asszony volt, aki, miután megfelelő gyógyszeres kezelést kapott, arról számolt be, hogy életében először tudott leülni és egy kicsit nyugton maradni. Hamarosan felfedeztem, hogy ez a zavar messze nem ritka a Kanadában élő magyar emigráns közösségben.

A *Szétszórt elmék* célja az volt, hogy első kézből szerzett tapasztalataimat is felhasználva adjak képet a figyelemhiány zavarral élő elméről, és tudományos eredményekre alapozva tárjam fel ennek az állapotnak az okait és a gyógyítási lehetőségeket.

Mint az olvasó tapasztalhatja, a figyelemhiány zavart nem tekintem betegségnek. Valóban a rend hiányával jár,

ahogy magam is tanúsíthatom, és igazán zavarja azokat, akiket megérint – leghelyesebb tehát, ha zavarnak nevezük. Ebből azonban nem következik, hogy orvosi értelemben betegség lenne. Nem is genetikai probléma – leglábbis az általam ismert esetek nem azok –, hiába tekinti annak a legtöbb egészségügyi hatóság. Véleményem szerint az agy megzavart fejlődésével és a pszichológiai fejlődés hiányosságaival állunk szemben, amelyeket a figyelemhiány zavarral élő személyt élete első, meghatározó éveiben ért túlzott mennyiségű stressz okozott. Az ilyen stresszért senki nem hibáztatható, ám az biztos, hogy erőteljes terjedése a modern élet egyik velejárója. Magyarország esetében jelentős tényező volt már az elmúlt évszázad során is. A társadalmi, kulturális és gazdasági változások okozta stressz miatt válik egyre több embertársunk érintetté.

Ha valami a fejlődés kérdéskörébe tartozik, a megoldás kulcsa nem a tünetek enyhítése lesz, bármilyen haszonnal járjon is az. A tünetek, mint a könyvben rámutatok, csupán a problémák felszíni megjelenései, épp ezért az orvosi gyógyítás időlegesen segíthet ugyan, de magát a problémát nem oldja meg. A valódi kérdés tehát az, hogy hogyan segíthetjük elő a gyermek vagy a felnőtt fejlődését.

Szerencsére, mint azt tudományos tények is alátámasztják, agyunk életünk során bármikor képes fejlődni, ezért azt a kérdést kell megválaszolnunk, hogy pontosan milyen feltételekre van szükség e fejlődéshez és az érzelmi növekedéshez. Egyszerűbben fogalmazva tehát, túl kell lépniünk a gyerekek „kezelésén”, és arra kell a figyelmünket fordítani, hogyan és mivel támogathatjuk fejlődésüket otthon, az iskolában és az egészségügyi intézményekben. A szülők, tanárok, pszichológusok és orvosok tartoznak annyival a figyelemhiány zavarral élő gyermekeknek, hogy képezzék magukat, megismerjék a fejlődő gyermek szükségleteit, különösen akkor, ha tudják, hogy a gyermek életének első éveiben túl nagy mennyiségű stressznek volt kitéve. A figyelemhiánnyal élő felnőtteknek pedig maguknak kell a fej-

lődéshez elengedhetetlen feltételeket biztosítaniuk – együtt-
érző egészségügyi munkatársak segítségével.

Magamról szólva, tudom, hogy milyen nagy kihívás
olyan aggyal élni, amely mindenre túlzóan reagál, képtelen
megpihenni, és fontos pillanatokban nehezen tud koncent-
ráltni. Szerencsére azt is megtapasztaltam, hogy a gyógyulás,
a pszichológiai növekedés lehetséges.

Vancouver, 2013. augusztus

Dr. Máté Gábor

Totál leves és szemetesekuka

*Az orvostudomány annyit árul el számunkra gyógyulás,
szervenés és haldoklás folyamatának értelméről,
mint a vegyelemzés egy cserépedény esztétikai értékéről.*

Ivan Illich: *Limits to Medicine*

Négy évvel ezelőttig a figyelemhiány zavarról pontosan annyi tudtam, mint az észak-amerikai orvosok általában, azaz nagyjából semmit. A változást életem egy olyan fordulata hozta magával, amelyet általában véletlennek nevezünk, miközben a legkevésbé sem az. Amikor egy szociális munkás ismerősöm, akinél akkoriban diagnosztizálták ezt a zavart, elmesélte nekem a történetét, a *The Globe and Mail* orvos-újságírójaként elhatároztam, hogy írok egy cikket erről a különös állapotról. Az ismerősöm úgy gondolta, hogy érdekelhet a sztori – vagy talán inkább egyfajta hatodik érzékkel megérezte. Egyetlen cikket akartam írni róla, ám végül négyrészes sorozat született.

A problémával való első találkozásomkor az az érzés borított el, hogy tudattalanul egész eddigi életemet e zavar jegyében éltem. Ezt a felismerést nevezhetjük a figyelemhiány kinyilatkoztatási fázisának, amikor az embert a megvilágosodás, a lelkesedés és a remény érzése hatja át. Úgy éreztem, hogy megtaláltam az utat elmém ama sötét tartományaiiba, amelyek bármilyen előzetes figyelmeztetés nélkül kaotikus összeviesszaságban vetik ki magukból a gondolatok, tervek, érzelmek és szándékok magmáját. Úgy éreztem, hogy rájöttem, miért voltam mindaddig képtelen

elérni a sóvárgott pszichológiai integritást: az egészségesség, a kiegyensúlyozottság és a harmónia érzését, elmém szét-szórt diribdarabjainak összeillesztését.

A figyelemhiány zavarral élő felnőtt elméje sosem nyugszik, és zaklatott madárként hol itt, hol ott pihen meg, ám sehol sem elég hosszan ahhoz, hogy magát otthon érezze. A brit pszichiáter, R. D. Laing valahol azt írta, hogy az emberek három dologtól félnek: a haláltól, a többi embertől és a saját elméjüktől. Nos, én a saját elmémtől rettegetem, és mindig óvakodtam kettesben maradni vele. Mindig a zsemben kellett legyen egy könyv, mint valami mentőcsoomag arra az esetre, ha valahol csapdába esnék, és akár csak egyetlen percet is várakoznom kellene, akár bankban, akár egy szupermarket pénztáránál. Mindenféle hulladékkal tömtem az elmémet, mint valami bőszült és rosszindulatú fenevadat, amely azonnal elpusztítana, ha egyébként nélküli maradna.

Egész életemet így töltöttem, és elképzelni sem tudtam, hogy lehet másként.

Rengeteg felnőtt él át felvillanyozó, ám egyúttal fájdalmas sokkot, amikor először olvas a figyelemhiány zavarról. Első ízben kapnak ugyanis értelmet a megaláztatások és a kudarcok, a soha meg nem valósított tervek és be nem tartott ígérek, a mániás lelkesedés rohamai, amelyek érzelmi zűrzavart maguk után hagyva örült kavargásban emésztik fel önmagukat, és értelmet nyer a cselekedetekben, az elmében, a kocsiban, asztalon, szobában stb. egyaránt jelen lévő határtalan összevisszaság és káosz.

A figyelemhiány zavar számos viselkedési mintázatomat, gondolkodási folyamatomat, gyerekes érzelmi reakciómat, munkamániámat és egyéb függőségi hajlamomat megmagyarázni látszott. Addig a rossz hangulat és a teljes irracionalitás váratlan kitörései nemcsak a házasságomban okoztak konfliktusokat, de a gyermekeim felé is egyfajta Dr. Jekyll és Mr. Hyde típusú kettős viszonyulást alakítottak ki. És a figyelemhiány zavar magyarázatot adott a humorom