



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
DUBA MÁTÉ

SOROZAT –  
PÉNZBŐL ÉRTÉK

# MINDENNAPI FÜGGŐSÉGEINKRŐL

Mikor lesz mindennapi függőségeinkből szenvedélybetegség? Hogyan előzhetjük vagy tarthatjuk normális mederben korunk új függőségeit? A gazdagság vagy szegénység milyen hatással van ezek kialakulására és gyógyítására? „Pénzből érték” című Képmás-est sorozatunk ezúttal a szenvedélybetegségekről szól.

## ◆ BELSŐ KONTROLL

*Dr. Zacher Gábor* toxikológus a már védjegyet jelentő szórakoztató stílusban indított előadásával. Arra biztatott, hogy ismerjük fel mindennapi függőségeinket, amelyek nem szükségszerűen negatív előjelű szenvedélyek. Szerinte az ember ízlésvilága, keretrendszere, értékrendje szabja meg, ki mit tart függőségnek. „Nekem is nagyon nehéz a saját függőségeimmel szembenézni. Nikotinfüggő vagyok, mert 14–15 éves koromban, amikor nagyfiúnak akartam látszani, rászoktam a cigire. És mivel otthon mindig volt pipa és jó dohány, és lassan elfogadták, hogy én is rágyújtok, természetes volt, hogy dohányzom, nem volt külső kontroll.” Az adatok szerint kb. 20 éves kor után már működik egyfajta belső kontrollmechanizmus, így kisebb eséllyel lesz függő, mint akinél az otthoni minta ezt tizenéves korától megerősíti.

A koffein-, nikotin, alkohol-, gyógyszer- vagy az orrcseppfüggőség mellett szó esett a telefonfüggőségről is. Zacher Gábor szerint akinek fölmege a pulzusa vagy a vérnyomása, amikor a telefonja töltöttségi szintje alacsony, érdemes elgondolkodnia. „Ha kétségbeesik, hogy nincs térerő, nem tud kapcsolatot teremteni, és mondjuk nem a sivatag közepén áll, 500 km-re a lakott területektől, már felmerül a túlzott függőség.”

Alapvetően pozitív hobbik is válhatnak kórossá, például valamilyen gyújtószenvedély, a sport, sőt, még az olvasásfüggőség is – bár ez a mai fiatalok túlnyomó többségét nem veszélyezteti. Ha nem foglalkozunk a családukkal, barátainkkal, elhanyagoljuk magunkat, az már ennek a jele.

A szegényebb rétegeket leginkább érintő szenvedély Zacher doktor szerint a szappanopera. A potenciális szegénység határán élők számára – mintegy 4 millió emberről van szó – ezek a sorozatok a túlélést jelentik: szép környezetben, szép emberek egy kis ármánnyal, egy kis szerelemmel élik az életüket, és a nézők között elfeledkezhet a saját pszichoszociális gettójáról. Egy átlag magyar napi 5 és fél órát tölt a tévé előtt.



### OFFLINE KAPCSOLAT

Az előadást követő beszélgetés harmadik szereplője **Orsolics Zénó**, a MRE F fiatalok Drogrehabilitációs Központjának szakmai vezetője, aki a kamaszszerviz.hu-n, illetve rendelésén kamaszokat nevelő szülőknek is ad tanácsot. Maga is gyógyult szenvedélybeteg: „A heroin, amit annak idején én használtam, már idejétmúlt, de ma is azért lesznek függők a fiatalok, amiért én az lettem. Mert nincs kapcsolat apa és fiú között, mert nincs is apa, nincs család. Rengeteg a családban felnövő árva, akinek a szülei állandóan dolgoznak vagy a tévé előtt ülnek.” Zacher Gábor szerint régen az értékek generációról generációra adódtak tovább, de ma olyan gyors változást élünk át, hogy szinte elképzelhetetlen a nagyszüleink életét és ezzel együtt értékrendjét élni. Orsolics Zénó szerint az emberek mégis alapvetően ugyanarra vágynak: egymásra. Ezért jönnek el egy ilyen előadásra is, vagy ezért mennek terápiára. A technika néha segít, de a mobiltelefon, a chatszoba vagy az online szakmai segítségadás nem pótolja a valós kommunikációt.

A toxikológus úgy fogalmaz, a kommunikáció arról szól, hogy megismerem a másikat, és a virtuális világban ez nem könnyű. Ott az lehetsz, aki akarsz.

Arra a kérdésre, hogy hogyan kellene jól kommunikálni gyerekeinkkel, mindkét vendég válasza az, hogy rajtunk múlik, merünk-e egyenrangú félként beszélgetni, nem számon kérni, nem megmondani a tutit, hanem meghallgatni és elmesélni, magunkból adni – elmondani, hogy én is kaptam egyest, voltam részeg, okoztam csalódást. Kérdés persze, hogy mondhatom-e azt a gyereknek, hogy miért nem tudsz várni, ha én sem tudok. Ha az asztalnál én is a híreket böngészem? Papolhatok-e, hogy ne szívj füves cigit, ha alig várom, hogy rágyújtsak.

### PÉNZ ÉS SZENVEDÉLYBETEGSÉG

Mennyire befolyásolja a pénz megléte vagy hiánya a függőségekhez való hozzáállást? Orsolics Zénó szerint alapvetően az értékrend a meghatározó, ennek persze, nyilván része az is, hogy mint gondolunk a pénzről.



A szélsőségek ugyanakkor mindig hozzájárulnak a szenvedélybetegség kialakulásához, a nagyon szegény sorsú és hányattatott életű család és a nagyon jómódú környezet is lehet kiváltó tényező. Aki mindent meg tud szerezni pénzért, elveszítheti a kapcsolatát a valódi értékekkel. Zacher Gábor megállapítja, hogy 50 000 Ft átlagjövedelem alatt a magyar populáció 27 százalékában van jelen a kábítószer-fogyasztás. Ez ma már szinte a legolcsóbb „oldószer”. „Amikor egy ilyen fiattól azt hallom a detoxikálón, hogy figyeljen, doki, végre jól éreztem magam, akkor mit mondhatnék neki?”

Az élet felgyorsult, a könnyű örömszerzés került előtérbe. Ha megtanítjuk a gyereket a nehezebben megszerezhető örömszerzési forrásokra, a sportra, a művészetre, ha megismerhetik a valódi emberi kapcsolatokat és élményeket, amelyek versenyezhetnek egy spanglival, van remény.

Milyen kapcsolatban van a pénz a gyógyulási eséllyel? Segíti vagy gátolja a megléte a függőségéből való kikerülést? Pál Feri korábbi Képmás-esten elhangzott példájának felelevenítésére – ebben egy apa akkor tudta drogfüggő fiát megállítani a lejtőn, amikor nem adott neki több pénzt – Orsolics Zénó elmondta, hogy a gyakorlatban sok szülő inkább fizeti a cigit, italt, drogot, nehogy a gyerek elkezdjen lopni, dílerkedni, rabolni. „Én pont fordítva gondolom, a motivációhoz az is hozzátartozik, hogy a függő elkezd gondolkodni azon, hogyan szerzi meg az adagjára a pénzt, ha pedig emiatt belekeveredik valamibe, viselnie kell a következményeit. Ez is észre tehető. Mindenkinek más az a mélypont, ahonnan fölfelé vezet

az út.” Zacher Gábor szerint azért Pál Feri története nem mondható tipikusnak, az esetek 99 százalékában a gyerek ilyenkor nem megvilágosodik, hanem üvöltöni kezd, és ha mást nem talál, elviszi otthonról a tévét, hogy eladja.

És mi a helyzet a játékszenvedéllyel, ahol sokszor látszólag maga a motiváció a pénzszerzés reménye? Zacher Gábor ismét önkritikusan kezd: „Én magam is belesúsztam már abba, hogy másfél órát játszottam, mert berántott a rendszer.” Könnyű átélni ezt, de ha a belső kontroll működik, akkor maximum bosszankodunk, hogy elment vele az idő. Ha valaki évente párszor elmegy a kaszinóba, még nem szenvedélybeteg. De a fogadási oldalak – ahol persze minden módon arra ösztökélnek, hogy játsszak tovább, mert „csak itt és most” hihetetlen eséllyel szerezhettek pénzt – egyenes úton vezetnek a függőséghez. „Olyan ez, mit karácsony előtt a bevásárlási láz... aztán jönnek az első törlesztőrészletek. Becsléseink szerint 150 és 200 ezer játékfüggő van Magyarországon, de mivel legtöbbször ez testi tüneteket nem okoz, csak lelkieket, fel sem tudjuk mérni, hány embert érint. Csak akkor kapunk észbe, ha elfogy a pénz, és elkezd valaki kölcsönkérni. Feltéve, hogy pénzben játszik az illető.” Ugyanakkor valójában a játékfüggőség is a dopaminról szól – figyelmeztet Orsolics Zénó. „Egy negyvenéves ügyfelem online klánban van benne, amelynek tagjai naponta 4–5–6 órát töltenek el ezzel munka mellett. Azt mesélte, hogy ebben a klánban benne van a 16 éves tanuló és a 48 éves közgazdász is. Ők nincsenek benne a statisztikákban, ez egy teljesen rejtőzködő része a játékfüggőknek.” ♦