

lógushoz jár, még mindig találkozni olyan véleménnyel, hogy normális ember oda nem megy. A szakember a nők részéről nagyobb nyitottságot érez, ők inkább el tudják fogadni a külső segítséget, ezzel szemben meglátása szerint a férfiak egy része inkább az alkoholhoz fordul. Általános pozitív tapasztalatként azonban arról is beszámolt, hogy már az orvosok is pszichológushoz irányítják pácienseiket, ha úgy látják, fizikai betegségeiknek lelki oka lehet.

### Támogató jelenlét

Egyre többen fordulnak problémájukkal az Erdélyi Telefonos és Internetes Lelkisegély-szolgálat képzett szakembereihez is telefonon és e-mailben. Simó Irma klinikai pszichológus, a segélyszolgálat vezetője a lelki eredetű problémák egy részének okáról elmondta, azt tapasztalják, hogy sok ember számára nehézséget jelent határvonalat húzni a vágyott világ – ami a közösségi hálóról és reklámokból rájuk zúdul – és a valós, lehetőségeikkel összhangban álló világ között. Sokan csak azt látják meg, hogy mi-jük hiányzik, és nem veszik észre, nem értékelik mindazt, amijük van. Gyakran fordulnak hozzájuk olyanok is, akik magányosak. Ők nem feltétlenül egyedül élők, van, hogy párkapcsolatban, családban érzik magányosnak magukat. De vannak olyanok is, akik a kiégés határán állnak, vagy különböző függőségtől szenvednek, illetve családjukban van szenvedélybeteg. Kétségbeesett, öngyilkossági gondolatok által gyötört betelefonálójuk is volt. A fiatalok leginkább elektronikus levélben keresik meg őket.

„Mi a nehéz órákban, amikor valaki nagyon magányosnak érzi magát, meghallgatjuk, lelki támaszt nyújtunk. Ez sokaknak elég. Nem ritka, hogy néhány célirányos kérdést teszünk fel, hogy a betelefonáló tisztábban lássa helyzetét, és kizárulhasson egy-egy elakadásából. A külső rálátás segítség a problémák rangsorolásában, ez már valós segítség sokaknak. Gyakori, hogy az emberek nem tudnak fontossági sorrendet felállítani az életükben, mindent azonnal szeretnének elérni. Másrészt egyáltalán nem vagy nehezen tudnak szembenézni, megbirkózni a különböző krízishelyzetekkel – munkahelyváltás, házasság, gyermekvállalás, elhalálozás –, nem tudják megtalálni az új célt, amely értelmet ad az életüknek. Sok az elmérgesedett kapcsolatban élő személy, aki az évek során sokat szenvedett. Minden eset egyedi, és mi így is kezeljük” – magyarázta a segélyszolgálat vezetője. Simó Irma fontosnak tartotta elmondani, hogy a szolgálat egy lelkesítő is képvisel, központja Csíksomlyón van, és a szolgálathoz az erőt hitük is adja. Vallja, hogy az Istennel való kapcsolat egy olyan erős háttérrel adhat az embernek, ami mindig előreviheti.

### Sokan lelkészhez fordulnak

Igénybe veszik-e az emberek manapság a lelkesítő segítségét, ha lelki válságba kerülnek? – erről Takó Ist-

ván egyetemi lelkésztől, plébánostól érdeklődtünk. Szerinte a papok egyik legfontosabb, ha nem a legfontosabb feladata a lelki vezetés, lelki gondozás, lelkesítő munka – ő inkább a lelki kísérés kifejezést szereti használni –, vagyis az, hogy az embereket az Istenhez vezető úton elkísérje. „Úgy szoktuk mondani, hogy az embereket elvezetni Istenhez. A gyakorlat azt mutatja, hogy ez nem jelent mást, mint ráhangolódni az illető életútjára, és segíteni őt a haladásban ezen az úton. Ez tulajdonképpen egy nagyon tapintatos odafigyelést jelent a kísért személyre és a jó Istenre. Nos, azt tapasztalom, hogy nagy igény van rá, az embereknek szükségük van a lelki kísérésre, természetesen mindenkinek a saját életállapotának, igényének, az életútja éppen aktuális szakaszának megfelelően. Azt tapasztalom, hogy viszonylag sokan vesznek igénybe bennünket, de sokkal kevesebben annál, mint ahány embernek segítségére lehetnénk.”



A legnagyobb problémát a társadalomban a meghallgatás hiánya okozza, és csak ezután a kommunikáció, a beszélgetés hiánya

A plébános szerint két nagy csoportra oszthatók azok, akik a lelki kísérést igénylik. Az első csoport inkább a krisztusi úton való elmélyülésben kér segítséget. A másik csoporthoz főként a különböző élethelyzetek zsákutcáiba, buktatóiba, azt is mondhatnánk, hogy krízis- vagy válsághelyzetbe került emberek tartoznak, akik általában nem rendszeresen keresik fel, hanem csak aktuális problémájuk megoldásáig igénylik a kísérést. Ide tartoznak a különböző új életállapotok, a kapcsolati problémák, a veszteségek, a gyász, a nehéz döntéshelyzetek, az elengedés, a magány, a diák- vagy aktív munkásévek végéhez köthető traumák, a kommunikáció okozta nehézségek, az identitás krízisei.

„Azt tapasztaljuk, hogy a legnagyobb problémát a társadalomban a meghallgatás hiánya okozza, és csak ezután a kommunikáció, a beszélgetés hiánya. Előbb meg kellene tanulni odahallgatni és meghallgatni, hogy elindulhasson a kommu-

nikáció. Mi szeretünk inkább előbb beszélni... És bár a kommunikáció külön szak lett az egyetemen, egyre kevesebbet és egyre felszínesebben kommunikálnak az emberek. Katolikusként ki szeretném emelni a gyó-



### A sikeres öngyilkosságok száma az országos átlagnál 3–5-ször nagyobb Hargita, Kovászna és Maros megyében.

nás, a kiengesztelődés szentségében rejlő egyszerű lehetőségeket. Mindez persze imádságos lelkületben történik, és valahol lelkészként az illető imádságát próbáljuk segíteni, illetve azt, hogy megtalálja saját imádságát, vagy éppen elkezdjen

mája meghaladja a kompetenciáját, és főleg vagy éppen veszélyes bevállalni a további kísérést. És persze ismerünk néhány nagyon jó terapeuta szakember papot, szerzetest is, akik kompetensek, de önmagában a pap még nem terapeuta. Alázat kell ahhoz, hogy belássuk, nem szabad hályogkovácsként bevállalni bizonyos eseteket. Így hát nagyon fontos, hogy legyen valaki, még jobb, ha valakik, akivel, akikkel szigorúan bizalmasan, név nélkül egy-egy esetről beszélgethetünk.”

Ha sikerült kialakulnia a bizalomnak és kölcsönös tiszteletnek a lelki kísérő és a hozzá fordult személy között, akkor nem kérdés, hogy az illető „bevállal” egy további találkozót, beszélgetést egy szakemberrel. Ehhez persze az kell, hogy belássa, szüksége van erre. Más a helyzet viszont akkor, amikor egy krízishelyzetben azonnal lépni kell. „Ezért nagyon fontos, hogy állandó kapcsolatban legyünk jó szakemberekkel, akikhez nem lepasszoljuk az

nézniük, a sikeres öngyilkosságok magas száma – hívja fel a figyelmet Domokos Lajos elmeorvos, a Csíkszeredai Megyei Sürgősségi Kórház elmeorvososi osztályának vezetője. Minden más, a pszichiátrián kezelt betegség – skizofrénia, alkoholizmus, egyéb függőségek, más betegségek – előfordulása az országos átlag szerint alakul a térségben. A sikeres öngyilkosságok száma azonban az országos átlagnál 3–5-ször nagyobb Hargita, Kovászna és Maros megyében. Volt olyan év, hogy nyolcszor nagyobb volt, mint az ország többi megyéjében. „Lehet arról beszélni, hogy genetikai hajlamunk van erre, de semmiképp nem lehet eltekinteni attól, hogy egyfajta megoldási lehetőség is ez közösségeinkben. Veress Albert kollégám szokta mondani, hogy a székely kimegy a fiával az udvarra, és azt mondja: »Látod ott azt a jó vastag gerendát? Ha valami bajod van, akkor az a megoldás. De aztán jól csináld, ne hozz szegényt a családra!« Ha a székelyföldi középkorú férfiak életében valami megoldatlan, nagy gond akad, sokszor ezt látják kiútnak. És sajnos már nemcsak a középkorúak, hanem egyre több fiatal is van azok közt, akik ezt a megoldást választják. 2018-ban Hargita megyében 6–7 olyan eset volt, amikor a sikeres öngyilkosságot elkövetők 25 évesnél fiatalabbak voltak. Eddig csak az alkoholfogyasztás segítette a székelyeket, hogy könnyebben megkíséreljenek véget vetni az életüknek. Most a fiatalok körében hódít a drogfogyasztás, sokan emiatt kerülnek kilátástalan helyzetbe, és választják az öngyilkosságot” – sorolta a leslütő tényeket a szakember.

Domokos Lajos meglátása szerint egyébként nem azért járnak többen pszichológushoz és kérnek egyre többen telefonos segítséget, mert nyitottabbak lettek az emberek ezekre a lehetőségekre, hanem mert egyre rosszabb a mentális egészségi állapotuk, egyre többen szorulnak külső segítségre mindennapi lelki gondjaik megoldásához. „Lehet, hogy a magyarok genetikailag is hajlamosabbak az öngyilkosságra, lehet, hogy a székelyföldieket a kulturális közeg, a család sem vezeti jó irányba. Az biztos – hangsúlyozta –, hogy az iskolákban mentálhigiénés előadásokra van szükség, a kis és nagy közösségekben prevenciós munkára. Intenzíven változik az egész székelyföldi társadalom, sokasodnak a gondok, hiszen már a csíkszeredai liceumokban is drogfogyasztásról beszélhetünk. Ez tíz éve még nem így volt. Sokan dolgoznak külföldön, könnyebben be tudják szerezni és itthon árusítani tudják a tiltott szereket.”

Csíkszeredában már elkezdték és ősszel folytatják a drogmegelőzési előadásokat: diákoknak és pedagógusoknak beszélnek a tiltott szerek használatának következményeiről. A szakember szerint azonban jóval átfogóbb és kiterjedtebb mentálhigiénés képzésekre, nevelésre lenne szükség, hogy a diákok, de a pedagógusok és a szülők, családok is megtanulják, miként kell kezelni a konfliktusokat, tudatosuljon: az öngyilkosság nem megoldás.

embereket, hanem a szakemberrel való beszélgetést mint lehetőséget ajánljuk fel számukra. Hallani elvételre, hogy egyes emberek stigmatizálást látnak abban, ha ajánljuk a szakemberrel való konzultációt, de azt hiszem, hogy ez ma egyre kevesebb esetben fordul elő. Aki eljön hozzánk beszélgetni, lelki segítséget kérni, az a legtöbb esetben bizalommal jön, vagy éppen már olyan helyzetben van, hogy nem utasít vissza egy ilyen lehetőséget” – osztotta meg tapasztalatait Takó István.

### Az adatok mindennél beszédesebbek

A legnagyobb gond, amivel a székelyföldieknek, de különösen a Hargita megyeieknek szembe kell

### Fontos a jó helyzetértékelés

Takó István szerint csakis imádságos lelkülettel lehet segíteni egy válsághelyzetben lévő embert. A másik nagyon fontos dolog szerinte a szakmaiság. Jó esetben a papnak és lelkésznek is van lelki kísérője, de ha komolyan veszi a munkáját, akkor legalább egy klinikai tapasztalattal rendelkező pszichológus bizalmasa, akivel folyamatosan kommunikál, és akinek a véleményét kikéri bizonyos esetekben. „Néhány mondat után az embernek tudnia kell, hogy az illető eset, az illető ember problé-

ma meghaladja a kompetenciáját, és főleg vagy éppen veszélyes bevállalni a további kísérést. És persze ismerünk néhány nagyon jó terapeuta szakember papot, szerzetest is, akik kompetensek, de önmagában a pap még nem terapeuta. Alázat kell ahhoz, hogy belássuk, nem szabad hályogkovácsként bevállalni bizonyos eseteket. Így hát nagyon fontos, hogy legyen valaki, még jobb, ha valakik, akivel, akikkel szigorúan bizalmasan, név nélkül egy-egy esetről beszélgethetünk.”