

A születési rendellenességek megelőzése

Mára az áldott állapot helyett szorongással teli kilenc hónappá vált a terhesség.

Magyarországnak van egy óriási gondja: évről évre egyre kevesebb gyermek születik – mondta dr. Czeizel Endre orvos-genetikus dorogi előadásán – Néhány generációval ezelőtt az asszonyok sokszor tíznél is több gyermeknek adtak életet. Áldott állapotnak hívták akkor a terhességet, amely mára kilenc hónapnyi szorongássá alakult át. Változás történt abban is, hogy míg korábban a nő feladata kizárólag a reprodukció, a gyermekszülés és -ellátás volt, a férfiaké pedig a produkció, a család fenntartása, mára a nők újabb feladatokat kaptak a munkavállalással. A gyermekvállalási kedv olyannyira lecsökkent, hogy manapság a legtöbb családban egy gyermek születik – fogalmazott a genetikus.

Dr. Czeizel Endre néhány napja Brüsszelben járt, ahol az európai uniós szakemberekkel arról beszélt, hogy Európa hamarosan elveszíti európai háttérét, mivel a kontinensen élők – és nem például a bevándorlók, vendégmunkások – egyre kevesebb gyermeket vállalnak. Az optimális családtervezés – amelyet 1984-ben fejlesztett ki az orvos – modelljére voltak kíváncsiak Brüsszelben. A modell három lépésből tevődik össze: a családtervezési alkalmassági vizsgálat során feltérképezik az örökletes betegségeket, az esetleges tennivalókat megteszik, majd második lépésként előkészítik a fogantatást. Felkészülnek az új



élet fogadására. Míg a harmadik lépésként a kóterhesség fokozott védelméről gondoskodnak, hiszen „már a startnál eldől minden” – fogalmazott dr. Czeizel.

– Bár nem gondoltam volna, életem legfontosabb eredménye a magzatvédő vitamin kifejlesztése volt – tette hozzá. – Nem egyszerűen vitaminokról van szó, hanem olyan anyagokról, amelyek szedését ha elkezdjük a tervezett terhesség előtt hat héttel, akkor megakadályozhatjuk – az agyhiányt, a nyitott gerincet –, azaz a génhibából eredő betegségek kialakulását. Igazuk van azoknak a nőgyógyászoknak, aki azt mondják a várandósoknak, hogy ne egyenek magzatvédő vitaminokat, elég, ha helyesen táplálkoznak. Igazuk van amennyiben napi 15 tányér spenótot bárki képes elfogyasztani hosszútávon.

Kemma.hu

Uzoni Márta: „A család közös mű.” III.

Reményi Ilona beszélget a hétgyermekes pedagógus édesanyjával a család építéséről, a hangulatos otthon megteremtéséről, a jó időbeosztásról, rangsorról.

- harmadik rész -

- Mit tudsz annak tanácsolni, aki úgy érzi, hogy folyamatosan elúszik az idejével, hogyan szervezze meg a napját?

- Először is nyugodtan üljön le egy kicsit, és gondolja át, mi a legfontosabb teendő ahhoz, hogy fel tudjon szabadulni a rengeteg teher alól! Ehhez nem kell sok idő. Tudom, hogy egy feleség sokszor attól nem tud jól dolgozni, mert azt látja, hogy úszik körülötte minden, és kapkod. Ebbe is belefog, abba is belefog, és nem jut ötről-hatra. Akkor hazajön a férj, és látja, hogy itt minden valóban szalad. Esetleg még megjegyzést is tesz, hogy mit csináltál egész nap. Ettől aztán kiborul az anyuka, elmegy minden reménysege, hogy valaha is jó feleség, vagy jó háziasszony tud lenni. De nem kell, hogy ez így legyen. Ha leül egy kicsit, és számba veszi, hogy mi most a legfontosabb feladata, össze tudja szedni magát, és vidáman nekiláthat. Fontos, hogy úgy lássa magát, mint aki tényleg el tudja látni ezeket a feladatokat. Meg kell erősítenie magát abban a tudatban, hogy képes és alkalmas a feladatra, el tudja végezni a dolgokat. Erdemes már reggel összeszedetten kezdeni a napot. Egy anyának, ahol gyerekek vannak, hamarabb kell felkelnie, hogy szépen felöltözve, ápolatlan kezdhesse el a napját. Ez hozzásegíti ahhoz, hogy saját magáról is egy olyan képe legyen, hogy „én egy összeszedett ember vagyok, aki el tudom látni a munkámat”. Ne legyen perfekcionista, ne higgye azt, hogy vége mindennek, ha nem tudott mindent megvalósítani, amit eltervezett. A legfontosabb dolgoknak lásson neki. Készíthet egy listát is aznapra. Mindent írjon föl, és ha valami nem sikerült, ne essen kétségbe, a rugalmasság sokat számít. A humorérzék szintén nagyon hasznos lehet. Ha esetleg valami kritikát kapunk, ne sértődjünk meg, ne kapjuk fel rögtön a vizet, hanem humorral is elúthetjük a dolgok életét.

- Milyen rendet tartson a feleség a lakásban? Vannak megszívlelendő szabályok?

- Persze van néhány figyelembe veendő szempont. Például jó, ha a konyhát nem úgy hagyjuk ott, hogy másnap egy halom mosatlan várjon. De ha már nagyon fáradt az ember, ebből sem kell törvényt csinálni. Ugyhogy én inkább felszabadítanék mindenkit: sokkal fontosabb, ha vidám, jó, légkör van otthon. Tudom, hogy ehhez a rend is hozzájárul, pláne, ahol gyerekek vannak. Ne legyen pi-

szok a lakásunkban, de nincs szükség katonás rendre. Föl lehet ez alól is szabadulni. Ahol nagy család van, ott elkerülhetetlen egy kis rendtelenség. Előfordulhat egy könyv itt, vagy ott, és nem a polcon, vagy az íróasztalon is lehet egy kis káosz a gyerekeknel. Ez nem probléma. Ebből nem szabad családi konfliktusokat gerjeszteni. Az is fontos, hogy ne másokhoz hasonlígtassuk magunkat, ugyanis ebből sok feszültség adódhat. Mindenkinek van egy egyénisége, minden család más. Nekünk abban kell jól éreznünk magunkat, ami hozzánk közel áll, ami ránk jellemző. Persze az ember előtt lehetnek jó példák, és ez inspirálhatja is. Jó ötleteket át lehet venni másoktól, csak hogy a mércé ne a másik legyen, ne akarjunk olyanok lenni, mint az, mert ez egy állandó frusztráltságot, elégedetlenséget hoz létre. Tudjunk azzal, amink van, okosan, bölcsen gazdálkodni, és abban jól éreznünk magunkat.

- Akik most fognak összeházasodni, vagy friss házások, hogyan tudják felépíteni a meleg családi otthont?

- Hát, ez egy életre szóló feladat. Soha nem mondhatjuk azt, hogy már mindent tudunk ezzel kapcsolatban. De vannak dolgok, amiket már tényleg az elején tudatosan el kell határozni. Például, ha egy jó családot szeretnénk, le kell mondanunk arról, hogy egoisták legyünk. Kell, hogy tudjunk kompromisszumokat kötni, a másik szempontjait is figyelembe venni. Persze könnyű mondani, hogy ne legyünk önzőek, de ez valami olyasmit jelent, hogy odafigyelek a másokra, és azt nézem, mi jó neki. Mert ha tudok a másik ember számára valami kedves, jó dolgot adni, az visszahat rám

is, és akkor én is boldogabb leszek. Aztán fontos, hogy ne csak arra gondoljunk, hogy most jól érezzük magunkat, hanem úgy képzeljük el egymást, hogy meg tudunk-e együtt öregedni. Tudjuk-e egymást akkor is értékelni, szeretni, amikor a párunk már ráncos lesz egy kicsit, vagy már nem annyira csinos. Persze arra törekednünk kell mindannyiunknak, hogy ne csak a jegyesség alatt, és a házasság első évében akarjunk vonzóak lenni egymás számára. Nagyon fontos, hogy 10-20 éves házasság után is az otthonunk olyan hely legyen, ahol nincs közönségesség, hanem annyira tiszteljük, értékeljük családtagjainkat, hogy mindent megteszünk, hogy minden szempontból vonzó személyiségek legyünk egymás számára. Tehát kívánatos, hogy ne váljon a házasság és a család egy idő után megszokottá, unalmassá, hanem új ötletekkel tudjuk felfrissíteni a környezetünket. Ez egy állandó cél.

Élet és Család

Mi a társfüggés?

Tudja Ön, miért végződik a házasságok több mint fele válással? És miért van az, hogy valaki egy rossz kapcsolatból kilépve újra és újra sokkal rosszabba lép be? Miért érezzük jól magunkat a beteg kapcsolatban, és miért gondoljuk úgy, hogy csupán a mi szeretetünk, alárendelődésünk és „mártíromságunk” által változhat a helyzet? Átéltük már a Ha a férfi igazán szeret című film következő mondatának állítását: „Mindennap, amikor hazajött, azt figyeltem, hogyan lép be az ajtón, hogy tudjam, én hogyan érzem magam.” Ha igen, akkor mi is ahhoz a többmillió emberhez tartozunk, akik társfüggésben élnek. Az imént felvetett kérdések talán mindannyiunk számára hűsbavágóak – személyes érintettségünk okán –, tehát időszerű beszélünk erről a függésről is.

A kevésbé ismert társfüggés (melyet az emberek többsége nem is tekint a szó klasszikus értelmében vett függőségnek, szintén a nyolcvanas években vált elterjedt fogalommal).

Ma már önálló zavarként kezeljük, de fontos megjegyezni, hogy a függő személyekkel együtt élők, illetve a diszfunkcionális (rosszul működő) családban felnövők körében fordul elő nagy valószínűséggel. A társfüggés (vagy kodependencia) legsúlyosabb értelemben úgy definiálható, mint bizonyos emberekhez, viselkedésmódhoz vagy dolgokhoz való addikció (hozzászokás). Aki kodependens, az tehát többnyire addiktív kötődésben (függő viszonyban) van egy másik emberrel. Ebben a kapcsolatban a társfüggő egyén személyisége oly bonyolult módon beleszövődik az őt függőségben tartó személyiségébe, hogy saját énképe – személyes identitása – kemény korlátok közé szorul. A maga problémái és identitása helyett a másik személy problémáit és identitását tekinti sajátjának.

Miért és hogyan jön létre a társfüggés?

a társfüggő személyek a függő betegek mellett elszenvetett problémák miatt esnek át személyiségtorzuláson, vagy éppen azért keresik szenvedélybetegek társaságát, mert maguk is eleve „deformált pszichés struktúrárt” hordoznak – veti fel a kérdést István Éva pszichológus. A társfüggés kialakulásának több oka is lehet, szeretnénk a legfontosabbakat kiemelni:

– A gyermekkori rossz, diszfunkcionális családi környezet. Bármilyen függőségben élő szülők gyermekének életéből ugyanis hiányzik a gondoskodás, a biztonságérzet, az egészséges norma- és követelményrendszer, a szülői következetesség. Ezek a szülők a saját lelki betegségeik miatt nem tudnak elég szeretetet és biztonságot adni gyermeküknek, ezért a gyermek is úgy viszonyul szüleihez, hogy megpróbálja „megvásárolni” a családtagok jóindulatát, figyelmét. Így már gyermekkorban háttérbe szorulnak a saját szükségletei, kialakulhat a felnőtt embertől való függés, a társfüggés.

Sajnos kialakul az is, hogy a gyermek túlságosan a szülei koncentrációjára támaszkodik, hogy akkor rendezett az élete, ha segíthet, ha meg tudja változtatni a körülötte élők érzelmi állapotát – akár alárendelődéssel vagy heroikus hozzáállással, esetleg infantilizmussal, de még akár deviáns viselkedéssel is. Lehet, hogy látszólag durván lázad környezetével szemben, mégsem képes önálló, stabil életvitelre, ezért későbbi kapcsolataiban is betegen fog viszonyulni másokhoz.

Az így felnőtt gyermekek általában megfogadják, hogy egészen másképp fogják majd a saját életüket kialakítani, érdekes azonban, hogy szép lassan mégis követik a beléjük ivódott mintát, és így a betegség öröklődik, a rossz kapcsolati háló folytatódik. A függőségben szenvedő szülők gyermekei (itt fontos megjegyeznünk, hogy nemcsak a sokat emlegetett alkoholizmusra, hanem például munkamániára, kodependenciára, evési zavarokra stb. gondolunk) nagy valószínűséggel tehát ugyanolyan betegeké válnak. Sőt párválasztásnál könnyen választanak maguknak éppolyan beteg, függő társat, mint szülei. Szülei után most már a párjuk szeretetét igyekeznek „megvásárolni”, így társfüggésük tovább nő.

Sokszor a nőket sújtja ez a fajta pszichés komplikáció, hiszen a gondoskodás, a fokozott empátikus készség, a hagyományos anyaszerp struktúrája klasszikus női szerep, amely sajnos igen könnyen torzulhat az önmagát háttérbe szorító, másokat kontrolláló kodependenciába. Erdemes megjegyezni, hogy egyes szakemberek szerint a segítő szakmát választók 80 százalékának nem egészséges a motivációja – megbújhat a háttérben a társfüggőség. A segítői szakmát választók (például egészségügyi, szociális, pedagógusi pályák) között rengeteg a nő, akik gondolkodásában gyakran meghúzódik az a motiváció, hogy szeretetük által majd megváltozik a másik ember. Mivel azonban érzelmi és lelki síkon ők sem stabilak és választottjuk sem, ezek a kapcsolatok előbb-utóbb sajnos tönkremennek.

– Hirtelen aktivitás- és presztízscsökkenés is felelőssé tehető a társfüggés kialakulásáért. Ha a megszokott keresőmunka – ami manapság a társadalmi megbecsülés és megítélés egyik legfontosabb tényezője – megeshet, az ember önértékelése csökkenhet. És mivel sajnos a munka is függőséggé, pótcselekvéssé válhat (lásd munkamániát), annak elvesztésekor, hogy az ember továbbra is fontosnak érezhesse magát, gyakran köt olyan kapcsolatokat, amelyek azt mutatják: ő jó és hasznos ember.

Forrás: Nyitott szemmel