

## Csipkerózsika kikötözve

Sokan szeretnék róla nem is tudni, aztán egyszer csak velük is, vagy gyermekükkel, szüleikkel is megtörténik az, amit addig nem hittek el. A pszichiátriáról és a pszichiátriai gyógyszerekről azóta sem változott a véleményem, mióta kevesebbet foglalkozom a kérdéssel. "Kiírtam" és "megírtam", ami kiváncsított belőlem, de újra és újra felháborodással tölt el, amikor olyan történeteket olvasok, mint az alábbi történet, amit egy háromgyermekes, segítőfoglalkozású anya írt nekem a minap. A levelében leírtak, ha mégoly higgadtan és távolságtartóan írta is le történetét, hátborzongató. Még hátborzongatóbb, hogy nem kivételes hanem tipikus esetről van szó, és attól függetlenül, indokolt-e vagy indokolatlan valakinek a kezelése, elképesztő, amilyen viszonyok a pszichiátrián uralkodnak. – Szendi Gábor

„Azért tartom fontosnak kiírni magamból, hogyan váltam áldozattá, mert talán így sikerül megszabadulnom valamelyest az engem ért sérelmekről és egy kicsit megírathatom azt a kislányt, akit sikerült évekig letompítani, elvenni az épp kibontakozó identitását és önértékelését.

Tízennyolc évvel ezelőtt, amikor tizenhét éves voltam, időnként, bár nem túl gyakran (talán pont csak annyira, mint másoknál) előfordult, hogy izgalmas helyzetekben rám jött a hasmenés. Inkább csak az ingerig jutottam, például egy "jaj, dolgozatot írunk!" - gondolattal párosulva. Ugy döntöttem megkérdezem a háziorvosomat, akihez úgy is ritkán jártam, - lévén, hogy makkegészségesen minnek is menjek hozzá, - hogy ő mit gondol a problémámmal kapcsolatban. Ő válaszul kezembe nyomott egy beutalót az ideggondozóba. "Ideggondozó? Az meg mi?" - kérdeztem meglepődve. "Nyugodj, meg -jött a válasz, ott majd felírnak neked feszültségoldót." Azt meg végképp nem értettem micsoda, ám legyen, hisz ő az orvos.

Amikor beléptem az ideggondozóba, ahol később a pszichiáter "bűvkörébe" kerültem, nagyon megrémültem, hiszen sosem láttam még ilyen helyet, maximum filmekből volt ismerős az a hangulat, ami ott fogadott tizenhét évesen. Emlékszem, egy férfi váratlanul lefordult a széken, amit rémisztő bögés előzött meg. A szürke PVC-n véres tócsában úszott a koponyája. A többiek láthatóan hozzászoktak az effajta jelenetekhez, de nem csak ez ért volt olyan közömbösek. Egy hónap múlva már én is beálltam a bárgyú tekintetű várakozók közé az "adagomért".

Harmadikos szakközépiskolás voltam, az ellenőrző könyvem mindig ott szorongattam a kezemben az igazolásomért. A hatvan darabos Xanax-ért hetente mentem, és az "orvos" szorgalmasan írta fel a szert, kaján vigyorral az arcán. Az igazolásokat bőkezűen osztogatta a receptek mellé. Így váltam a pszichiátria fogyasztó vendégévé. Ahogy egyre több Xanax - ra fájt a fogam, úgy váltam egyre tompultabbá. A gondolataim pedig esténként el-elkalandoztak. Ábrándozni kezdtem arról, hogy felmegyek valamelyik tízeletes tetejére és leugrom onnan. A következő látogatásomkor, a rendelésben nem válaszoltam a kérdésekre, csak annyit sikerült kiböknöm: "le akarok ugrani". Már el se engedtek, jött a mentő, és megismerkedhettem újabb pszichiáterekkel. Itt Prozacot, Xanaxot, Rivotril, meg ki tudja miket szórtak a szerveztembe. Az őrzőben kötöttem ki már első nap. Szegény szüleim ott találtak rám lekötözve, akiket válogatott káromkodásokkal küldtem el ahova csak tudtam.

Egy kis kitérő a családomról úgy érzem, idekiváncsok. Azt gondolom egy teljesen normális átlagos családom volt, átlagos problémákkal és örömmel. Anyukámmal mindent meg tudtam beszélni, akár az éjszaka kellős közepén is kijött a konyhába, ha valami nyomta a lelketem. Olyan gondok és megbeszélés nélküli voltak ezek, mint bármely tizenévesnek, szerelmem, szerelmi bánat, iskolai bánatok vagy kudarcok, barátság és sorolhatnám. Szüleim között természetesen voltak megélt (!) konfliktusok, de szerették egymást. Érzékeny lány voltam ez kétségtelen. Azt gondolom ez életkori sajátosság, és a személyiségemből is fakadt.

Amikor apám meglátott kikötözve, pizsamában, kiabálva, káromkodva, sirva kereste a "kurva doktornőt", aki ezt tette velem. Ő mindig kiállt a családjáért, de abban a pillanatban tehetetlen volt. Azt mondták ugyanis a szüleimnek, hogy nem mehetnek el addig, amíg meg akarok halni. Anyukám így emlékszik vissza arra a napra: "váratlanul felhívtam a pszichiátert vagy annak az asszisztense, hogy mentővel vittek kórházba, mert meg akartál halni és kapásból úgy leteremtett, hogy milyen anya vagyok én, hirtelen azt se tudtam ébren vagyok-e vagy álmodom ezt az egészet.

És akármilyen szörnyű ez a világ, mégis nagyon hozzá lehet szokni. Hozzászokni a szerekhez, a kábult állapothoz, ahhoz, hogy nincs felelősség, nem kell küzdeni, tanulni, dolgozni, csak réveteg tekintettel fel-alá térferegni

pizsamában, kávézni, cigizni. Hozzászokni a betegségtudathoz, és minden játszamához, amit mindezekért az előnyökért produkálnom kellett.

A zárójelentések pedig gyűltek. Azokra pedig valamit írni kell. Mert bár az tűnik logikusnak, hogy fiatalokri krízis, pszichológushoz küldtük problémakezelésre, beszélgetésekre, a logika és észérvek a legkevésbé jellemző fogalmak ezeken a helyeken. Major depresszió. Kaptam az első címkét. A rivotril pedig nagyon megszerettem. Minden nap kétszer mentem a nővér szobába, hogy kérjek egy adagot injekció formájában, de volt, hogy vénsán kértem seduxent. Adtak. Mindig. Bármikor. Indok se kellett. Ez így működött. Egyszerű adok-kapok játék volt. Mi megkaptuk, amit kértünk, cserébe hatalmuk volt feletünk.

Emlékszem egy esetre, ami olyan szomorúvá tesz ennyi év után is. Volt egy új lány, aki mellettem kapott helyet. Lehetett tizennyolc éves. Az édesanyjának magyarázta a főorvos asszony, a mélyaltatást. Hallgattam, hogyan hazudnak a szemébe elhallgatva a lényegét. A lány nagyon szomorú volt. Ennek orvoslására pedig nagyon jó módszert kínált a pszichiáter. "Csak elalszol és pár óra múlva felébredsz." Amikor elment, rimádkodtam nekik, hogy ne engedjék, mert ez az elektrosokk. Hiába. Nem akartak nekem hinn. Ok egy másik játékot játszottak. Pedig nagyon értelmes lánynak tűnt. Másnap, amikor visszatolták olyan volt, mint egy élőhalott, a homlokán piros foltokkal. Vajon, hogyan alakult az ő élete? Ahogyan én megfigyeltem, ebből csak saját akarattól szabadulhat az ember. Valahányszor abba akartam hagyni, nagyon erős elvonási tünetekkel kellett megküzdenem, és végül mindig újra visszatértem az általuk kínált biztonságosabb világba. Elhittem, hogy gyógyíthatatlan beteg vagyok. Elhittem az ingerületátvivő anyagokról szóló hazugságokat. Bekerültem a Szent Rókus Kórházba, ahol pszichoanalitikus terápiát "alkalmaztak". Ott pszichológushoz kerültem. Amikor a többiek kérdezték, "na, mit fogsz kapni?" "Lepoxet." Hangosan nevettek és mutatták, hogy fogok hamarosan kinézni. A szobatársam egy körülbelül 120 kilós kopasz nő volt, egész nap feküdt. A rögtönzött jövőmondók pedig igazat mondtak. Egy hónap múlva tíz kilóval lettem gazdagabb, a hajamat lenyírtam körömvágó ollóval. Rövid idő alatt nyálcsorgató, élő halottá változtam. "Kezelőorvosommal" egyszer beszélgettünk, akkor imaginációs terápiát alkalmazott, utána nem ért rá. Tévedek, mert amikor meglátta a tüsi hajam, szánakozva, mélyen együtt érző hangon mondta anyukám előtt, hogy "megbűntetted az anyukádat, ugye?" Hát igen, ez gyógyító erejű terápia volt! Újabb leszokási kísérlet, majd ismerkedés a Honvéd Kórház pszichiátereivel. Ez a Haloperidol korszak. Küzdöttem. Próbáltam olvasni, tanulni, visszatérni az élők közé, de sehogy sem sikerült. Olyan volt, mintha nem is én lennék a testemben. A testvérem meglátott hazatérésemkor és csak ennyi tellett tőle: "Uristen?" A hangfoszlányok egy falon keresztül érkeztek a tudatomig és könnyörögve kérdezgettem, hogy mi lesz velem? Utolsó, körülbelül kilencedik tatabányai kórházi kezelése huszonkét éves koromban történt. Tolvontól szédelegve egy pokrócba csomagoltam magam úgy kopogtam be épp aktuális pszichiáterem ajtaján. "Mikor kezdődik a pszichoterápiás kezelésem?" Röhejes lehettem épphogy pislákoló igazságérzetemmel, megtépzott méltóságommal abban a kopott rongyos pokrócban. Tíz perc múlva, hallom a nővérek kiabálását. "Öröbe!" Lekötözés, pelenkázás. Megbűntettek? Ennyire rosszat kérdeztem? Ki tudja. Hiába kérdeztem, nem válaszoltak.

Állítólag nagyon szép lány voltam. Ez pedig bódult állapotban nem sok jót ígér. Később találkoztam egy betegszállítóval, akinek az édesanyja ápolónő volt a kórházban. Ettől a fiútól tudtam meg - mert véletlen elszólta magát -, hogy megerőszkoltak az ápolók. Ez már sosem fog kiderülni. Ha megtörtént, azt nagyon mélyen eltemettem, sok mindenre nem emlékszem, amire pedig igen, arról oldalakon keresztül mesélhetnék.

Megszületett a kislányom, és bár a férjem nem ismert, amikor ezek a szörnyűségek megtörténtek velem, a váláskor mégis valahogyan sikerült megszereznie a zárójelentéseimet és a kisbabám felügyeleti jogáért harcolva másfél évig bizonygathattam anyai alkalmasságomat, és hogy nem vagyok bolond. Holott nagyszerű anya voltam, és mégis. Az volt férjem által tanúnak behívott pszichiáterem szerint nagyon szép személyiségem van, nem tudja ki az a hülye, aki kitalálta, hogy borderline személyiségzavarom van. Azon a tárgyaláson a doktornő szerint fiatalokri válsággal küzdöttem.

Ennek fényében megkérdezem, hogy mégis hogyan garázdálkodhattak a testemmel, a testemen, a lelkeimmel? Miért kellett a fiatal éveimet bedrogozva élnem!?"

Forrás: *tenyek-tevhitek.hu*

## Paleolit finomságok

### Narancsos csokitorta

**Hozzávalók:** A tésztához: 4 tojás, 10 dkg nyírfacukor, 25 dkg finomra őrölt dió, 3 dkg cukrozatlan kakaópor, fél kk szó-dabikarbóna. A krémhez: 5 tojás, 2,5 dl frissen facsart narancslé\*, 10 dkg nyírfacukor, 1 csomag Zselatin fix, 7 dkg kókuszszír.

**Elkészítés:** A tojást habosra keverjük a nyírfacukorral, hozzáadjuk a darált diót, a kakaóport és a szó-dabikarbónát. Megsütjük a tésztát egy 26 centis, sütőpapírral bélelt kapcsos tortaformában, 180 fokon 25 perc alatt.

A krémhez vízfürdőt készítünk: egy lábasba öntünk egy-két ujjnyi vizet, és meggyújtjuk alatta a lángot, hogy felforrjon.

Egy fém vagy üveg edénybe beleütjük a tojásokat, hozzáadjuk a cukrot, a narancslét, elkeverjük, és a forró víz fölé helyezük így, edényestől. Habverővel folyamatosan keverjük addig, amíg be nem sűrűsödik. Akkor levesszük az edényt a gőzről, és belekeverjük a kókuszszírt, majd később hozzáadjuk a Zselatin fixet is.

Ha minden kihűlt – de a krémünk még krém, nem szilárd! -, jöhet az összeállítás: alsó lap, rá a krém fele, másik lap, krém másik fele, aztán a díszítés a narancsszeletekkel és a pirított dióval.

### Rakott csirkemell

**Hozzávalók:** kb. 8 szelet húsos szalonna, 1 kg csirkemell, 1 kg párolt vegyeszöldség, 2 nagy pohár tejföl, 20 dkg reszelt sajt (házi júsajt például, de lehet füstölt is), só, bors, oregánó.

**Elkészítés:** A csirkemellet felszeleteljük. A tepsit kibéleljük a finomra vágott szalonnaszzeletekkel. Rárajuk a hússzeleteket, ráöntjük a párolt zöldséget, miután lecsurgattuk és kihűlt. A tejfölet elkeverjük 1 ek sóval, 1 kk borssal és 1 kk oregánóval és egyenletesen ráöntjük a zöldségre, majd ráreszeljük a sajtot és egy óra alatt megsütjük.



### Karfiollepény

**Hozzávalók:** 1 kisebb fej (kb. 40 dkg) karfiol, 2 tojás, 5 dkg reszelt parmezán, só, bors, feltétnek amit csak akarunk – kolbász, sonka, zöldségek, ki mit szeret.

**Elkészítés:** A karfiolt aprítógéppel morzsásra aprítjuk, vagy a nagylyukú reszelőn lereszeljük az egészet. A szárát is. Nagyon kevés vízben, kis sóval egy edényben fedő alatt 5 percig pároljuk. Leöntjük róla a vizet, és hagyjuk kihűlni, majd összekeverjük a tojással, a sajttal és a sóval, borssal, majd sütőpapírral borított pizza(torta)formába egyengetjük a masszát. 10 percig sütjük 200 fokon sütőben.

Megrakjuk a feltéttel, és még visszatesszük a sütőbe, nagyjából 10 percre.

*Jó étvágyat!*

## Rebarbara – kisokos

Az eurázsiai elterjedésű rebarbara nemzetség őshazája Ázsia, pontosabban Észak-Kína, Mongólia és Tibet magasán fekvő vidékei. Eurázsia mérsékelt és szubtrópusi területein egyaránt elterjedtek. Innen került Európába, ahol egyes fajainak gyökerét gyógynövényként használták.

Hatalmas, szív alakú, zöld, fodros vagy hullámos szélű levelei és meghúsosodott pirosas levéllyelei teszik látványos kerti dísznövényé.

Jellegzetesen fanyar, savanykás ízét magas almasav-, citromsav- és oxálsav-tartalma határozza meg. 100 g rebarbara mindössze 16 kilokalóriát tartalmaz. A belőle készített ételek mégsem mondhatók soványnak, mivel viszonylag sok cukorral készülnek. Hasznos növényi rostokat tartalmaz, továbbá értékes cseranyagokat, flavonoidokat, polifenolokat. A vitaminok közül pedig bőségesen van benne A-, B1-, B2- és C-vitamin és niacin. Ásványi anyagai közül kiemelkedően sok benne a kálium, kalcium, foszfor, magnézium, vas és szelén.

Az antrakinonok hatására a széklet híg marad, ezért alkalmazzák hashajtónak, bélműködés-szabályzóknak, étvágyjavítóknak. Vizelethajtó, salaktalanító hatású, ezért tavaszi vitamin- és tisztító kúrák ideális eledele, de vigyázat; nagy dózisban bélnyálkahártya-irritációt, gyomor- és bélgyulladásokat okozhat. Azt is feltételezik, hogy némi rákkeltő hatásuk van.