

# Mentálhigiénés jegyzetek (2)

## Napjaink és az idegesség

Az eddigiekben általános-ságban esett szó az ideges-ségről, az orvos-beteg sze-repről. Feltettük a kérdést, hova fordulhat, hol kereshet segítséget az ember lelki problémáira, konfliktusaira, feszültségeire (önmagánál, másoknál, orvosnál)?

Évtizedek óta tevékeny-kednek szakemberek: pszichológusok, szociológusok, viselkedéskutatók stb., akiknek éppen ez a munkatársuk. Hazánkban ez a lehetőség kevéssé ismert, aminek helyi okai vannak. Az emberi viselkedés kutatása az utóbbi időkben sokat fejlődött, és úgy látszik, hogy sokkal nagyobb mértékben határozzák meg társadalmi, pszichológiai, kulturális, történeti, pedagógiai, sőt akár nyelvi tényezők is, mint az ideg-rendszer pillanatnyi állapota. Ez érvényes az egészséges, de tágabb határok között az „ideges” emberre is. Ebből következőn a magatartás nehézségeit, zökkenőit is ezen szempontok alapján kell elemezni és korrigálni. Tény, hogy sem az erkölcsi elítélés, sem a gyógyszeres kúrák nem hoztak eredményt, érdemes hát az új módszerrel próbálkozni.

A pszichológiai tanács-adán lényege: az emberi személyiség és viselkedés törvényszerűségeinek megismerése, ezek révén az ön-ismeret, és mások ismeretének kialakítása. Ma legtöb-ben „öszönösen” viselke-dünk, ezt „természetesnek” nevezzük és még büszkék is vagyunk rá. Holott a visel-kesedés objektív, megis-merhető törvényszerűségei vannak, lehetőség van a ma-gatartás tudatos irányítására, kontrolljára. Ezzel kiküszö-bölhetjük a feszültségeket, önmagunk, de még inkább mások számára. Autót vezetni egyedül is megtánuhlha-tunk, persze sok próbálkozás és kudarc árán. De meny-nyivel könnyebb egy értő ta-nárral. Még idegen a gon-dolat, hogy fontos kérdések-ben — amiket aligha mér-hetünk egy szakadt cipő vagy az elromlott autó javításá-hoz — mint: párválasztás, életcélok kitűzése, gyermek-nevelés, együttlét stb. szak-ember tanácsát, segítségét kérjük. Pedig — előbb-utóbb elkerülhetetlen lesz, mert túl vagyunk azon a ponton, amikor még elég volt az ösztö-nös megérzés. Bizonyosság? Amiről most beszélünk: az „ideges zavarok” tömeges méretűvé válása.

Vannak dolgok, amikről az emberek hiszik, tanulni nem kell, mégis értenek hozzá. Ilyen a gyereknevelés, a politika, a szerelem és a futball. Az új nemzedék, a vilá-g állapot, a párkapcsolatok és a szexuális élet milli-ónyi kínzó zavar, no és a magyar futball is bizonyítja: ez a hit alaptalan, hamis! Mégis, az a gondolat, hogy szakembertől tanuljunk be-szélgni, viselkedni, egymás-hoz viszonyulni — szokatlan és idegen.

Az ösztönös, a „természe-tes” viselkedés ma, a váro-sokban összezárt, mestersé-ges környezetben élő embere-k között egyre nyilvánva-lóbban növekvő feszültséget, az elviselhetlenség érzését kelti mind nagyobb töme-gekben. Sokan azt hiszik, ez valami betegség, ami „ellen”-gyógyszert kell szedni. Ez tévedés! A közösség maga-tartásán kell változtatni, és ehhez az út az egyén ma-gatartásának megváltoztatá-sát áll vezet. Ezen viselke-désformák némelyikével is-

merkedünk a továbbiakban, megkísérelve okaikat, összefüggéseiket megérteni.

## Szorongás és neurózis

A szorongás mindannyiunk hétköznapi élménye. Hozzá-tartozik az élethez, mint az öröm, a bánat, a lelkesedés vagy a lehangoltság, a kö-zöny és általában a hangul-atok ezernyi árnyalata. Pszichológiailag a szorongás a készenléti feszültségnek fe-liel meg, megoldatlan fel-adat vagy veszélyhelyzet előtt érezzük és igen fontos biológiai funkciója van, ép-pen úgy, mint a fájdalom-nak: ébren tartja és mozgósítja a szervezet erőit, tartalékait valamely feladat el-végzésére, vagy veszély le-küzdésére.

Újabb kérdés: lehet egy érzelmi állapot betegség? Hajlunk arra, hogy betegsége-n számunkra kellemetlent, zavarót, túlzottan bántó ér-tünk. De betegnek mondjuk a szélsőségesen viselkedő embereket, a képtelen öt-leket, a messzire szaladó képzeletet, az ellentmondá-sos gazdasági életet is. Ilyen átvitt értelemben egy ér-zelem is lehet „beteges”. Az efféle hasonlatokat azonban szor szorint vesszük, így aztán az elégedetlenséget, összeférhetlenséget, boldogtalanságot orvossal, gyógyszerrel szeretnénk helyrehozni.

Jobb megmaradni a beteg-ség orvosi értelmezésénél: olyan élettani folyamatokat nevezünk betegségnek, melyek az ember biológiai, vagy társas funkcióját veszélyez-tetik, károsítják. Betegség — biológiai működészavar; enélkül nincs betegség. Vi-szont előfordulhat, hogy ezt a zavart nem ismerjük, mint például érelmeszesedés vagy daganatok esetében. Bárna állíthatjuk, hogy egy biológiai rendellenességnek szervezeti oka van; ha még nem ismerjük, majd később fog-juk megismerni. Kérdés, hogy ez az állítás érvényes-e emberi viselkedésre? Min-den emberi megnyilvánulás-nak van biológiai megfelelő-

je az ember agyában? Például annak, hogy jó napot-tal, vagy kézsókkal köszö-nők egy munkatársamnak? Szó sincs róla! Az ember vis-elkedése nem szolgai tük-röződött az idegsejtek mű-ködésének. Ebből többen azt következtetik, hogy a „test” és „lélek” egymástól függet-len, így a viselkedésnek semmi köze sincs biológiai fo-lyamatokhoz. De független maradhat-e „lelkünk”, vis-elkedésünk például az elfo-gyozott pálinkától? Továb-bá mindenki látott már ma-gas lázban félrebeszélő em-bert, gyereket; fejszérülés után zavarttá vált, sőt tar-tósan megváltozott személyi-ségű embert.

Az agyműködés és a visel-kesedés kapcsolata sokkal bo-nyolultabb, mint az egysze-rű elméletek hitték. Példá-nak képzeljük el a távirányított műhold helyzetét: rossz pályára állhat, lezu-hanhat, mert a szerkezete el-romlott — de azért is, mert rosszul irányították. Pusztán abból, hogy lezuhant, még nem lehet sem egyiket, sem másikat kijelenteni, hanem meg kell vizsgálni a ténye-keket. Mert kifogástalan szer-kezetet is lehet rosszul irá-nyítani, ugyanakkor hibás szerkezet is elvergődhet a célig. A szenvedő vagy baj-keverő emberi viselkedésnek is lehet oka az egyén beteg-sége, vagy a kártékony kör-nyezet; ezt pusztán a visel-kesedés alapján nem lehet el-dönteni — meg kell vizsgá-lni a tényeket.

Az elmebetegségek súlyos viselkedészavarokkal, hallu-cinációkkal, mozgászavaro-kkal járnak; sokáig ezek alap-ján hitték szervezeti beteg-ségnek. Később felismerték, hogy ez csak hit, szervi el-változást nem találtak, tehát tagadni kezdték létezésüket. Ma viszont egyre inkább si-kerül feltárni a mögöttük álló szervezeti rendellenessé-geket, és ezeket már ténylege-sen gyógykezelné tudjuk. Nem azokban, akik furcsán viselkednek! Csakis azokban, akikben ezek a biológiai za-varok kimutathatók. Tudjuk, hogy a magas vérnyomást sem a panaszok, hanem a vérnyomásmérés alapján állapítja meg az orvos.

Bánki Mihály  
(Folytatása: jövő szerdán.)

# „Idetartozónak érzem magam”

Az életutat akár rendha-gyónak is lehetne tekinteni. Szerencsére, mégsem az. Sőt, a példa — úgy látszik — ragadós.

Akíróról szó van: Borda Béla, a Csongrád megyei Tejipari Vállalat kisteleki üzemeinek igazgatója. Harmincöt éve dolgozik a tejiparban, s har-minc esztendeje tölt be üzemevezetői beosztást. Kis-teleken 1961 óta dolgozik, azaz 21 éve.

Hogy hogyan is kezdődött? — Csanyteleken születtem. Édesapám az ottani nagy-birtokon dolgozott. Én is ott kaptam először munkát. Az-tán, 1942-től a helybeli tej-üzemben helyezkedtem el. Ott dolgoztam 1946-ig. Érez-tem, tanulnom kellene. Köz-ben megváltozott személyi-ségű polgárit.

A folszabadulás után az-tán alkalma lett nappali ta-gozatot továbbtanulni. A csermajori tejipari szakkö-zépiskolában szerzett sajt-vajmestri oklevelet, 1950-ben. Ezután Budapestben he-lyezkedett el a tejiparnál, művezető lett. Közben meg-szerzte a technikai okle-velet is. Néhány év után úgy látták, alkalmas vezető munkakör betöltésére. 1952-ben megbízták a vásárhelyi, 1953-ban pedig — az akkor átalakított — gyopárosi tej-üzem vezetésével. Innen he-lyezték át 1961-ben Kiste-lekre.

Akkoriban ez az üzem a községet és a környékét lát-ta el tejjel, tejtermékekkel. Kisüzem volt, alacsony tech-nológiai színvonallal. A kö-vetkező évben, 1962-ben kezdtek meg a fehér sajt gyártását, évente 4—5 va-gonnal, exportra. Keresett termékük lett, hát 1972-ben — még mindig hagyományos technológiával — továbbfej-lesztették gyártását, s éven-tel 45—50 vagonnal tudtak már exportálni. Később, 1976-ban elérkezett a lépés-váltás ideje. Tudták, ha ja-vítaniuk sikerül a minősé-geket, jóval nagyobb mennyi-ségben is eladhatják a tő-kes piacokon árujukat. A vállalat hitelt vett föl — a 41 millióból 36-ot gépi be-ruházásokra fordították —, s 1977-ben piacra dobták a magyar szabadalom alapján készült krémfehér sajtot. A modern, zárt technológiával 1978-tól évente 150 vagon-nyit tudtak gyártani, de a folyamatos fejlesztések révén az idén elérik a 400 vagonos mennyiséget.

— Gyors volt a fejlődés...  
— Régen hatvanan dol-goztak az üzemben. Nehéz

munkával 35—40 milliós ér-téket állítottak elő. Ma het-venen, jóval kisebb erőfe-sztéssel a 300 millióért tar-tunk.

— Kutatóintézet, bank, vállalat, mindenki összefo-gott a megújulás érdekében. És itt, helyben?

— Meg kellett nyerni az itt dolgozókat. A változások-tól sokszor idegenkednek az emberek. De aztán — ha az eredményt is látják —, könnyen megértik a célt. Úgy érzem, nagyon jó a lég-kör az üzemben. Mindenki-nek presztízskérdés is, mit adunk ki a kezünkkel. Ma öt szocialista brigád dolgo-zik az üzemben, amit a sa-játjuknak érznek. Hogy mi bizonyítja ezt? Nyolc csa-ládból itt dolgozik a férj és a feleség is. Sok szülőnek itt kezdett dolgozni és ta-nulni a gyereke. A vezetők mind kistelekiek. Itt kezd-ték, fizikai munkával, to-vábbtanultak, s ma minden-ben lehet építeni rájuk. Ha nem éreznék magukénak az üzemet, így lenne?

— Szóval, befogadták az „idegenből” jött vezetőt? ...

— Amikor ide kerültem, én voltam az egyedüli párt-tag az üzemben. Most tizen-nyolcan vagyunk. Tíz éve, 1972-ben megalakítottuk a párt- és KISZ-alapszerveze-tünket is...

— És Kistelek?

— Egy évre, hogy ide jöt-tem, már a kisteleki MSZMP csúcsvezetőség, később a pártbizottság tagja lettem. Azóta is az vagyok.

— Szóval, befogadták?

— Úgy érzem, úgy tekin-tenek, mint, aki mindig Kis-teleken élt. Idetartozónak érzem magam...

Alighanem jó, ha valaki egy szakmában tölti le az életét. Föltehetően jó, ha fi-zikai munkával kezd, ha sokfélélt csinál a szakmában, ha megismeri minden csin-ját-bínját. Ma már talán rendhagyó az ilyen életút. Borda Béla példája szeren-csére ragadósnak tűnik. Jó néhány fiatal járja Kistele-ken ezt az utat. Egy életpá-lyát pedig alighanem akkor jegyeznek sikeresként, ha a példát követendőnek tartják.  
Sz. I.

# A Tápai Krisztus

A jelenlegi — 1964-ben lezart — tápai Régi temetőt még újnak emlegették, ami-kor a mai Költő utca—Tör-ökverő utca—Árvácska ut-ca által határolt területen a múlt század vége táján le-zártak egy temetőt. A Költő utca Juhász Gyula nevét és emlékéét őrzi. Ezen az — akkor még faluszéli — csa-páson gyakran sétált Tápé-ra. Utja a temető mellett vezetett el. Annak a temető-nk a Szeged felé eső sar-kában állott egy fakereszt plén Krisztussal, díszes ke-resztesző fémlemezrel. Hi-teles emlékezősek szerint a keresztes Hódi Ilona tápai öreglány állíttatta, hogy ke-rülje el a falut a fagy és a tűzveszély, s minden ter-mészeti veszedelem. Öreg tápaiak Hódolnoka (Hódi Iónka) „körötteként” emle-gették. Szinte biztosra ve-hető, hogy a fakeresztet tá-pai ács, a Krisztust és a főléje hajlított csipkés bá-dög-emezt szintén helybeli kovács készítette. Megfestő piktorára, az eredeti színek-re senki sem emlékszik. Talán Juhász Gyula korában volt sértesen. A mostani igen durva átfestése néhány éves.

Amikor a jelzett temetőt lezárták, lassan gazdátlan-ná vált ott minden, a Krisztus is Juhász Gyula megszánta. S gyönyörű versében megénekelte: „Az ország út-ján függ, s a földre néz, / Arcán szelíd mosoly a szen-vedés. / A falu népét nézi csöndesen. / Amint ballagva munkából megyen.”

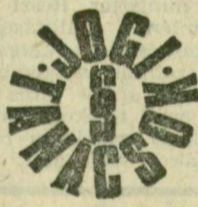
Nézte biz', nézte, de bár-milyen csöndesen nézelő-dött, a hányattatást nem ke-rülhette el. Házhelynek osz-tották a területet, a Krisz-tust „áthelyezték” az akko-riban kialakuló Nagy utca szélére, a mostani Búdi Nagy Antal utca 38—40. számú házak helyére. Kis-kert vette körül, tápai öre-gek gondozták, köröztjáró búcsú alkalmára át is fes-tették. Nem sokkal később a Hősök kertjébe került. Az 1950-es évek elején éppen oda terveztek a szabadtéri színpadot, merthogy az em-lék helyet szórakozóparkká alakították Kistét, s a kö-zeli út mellé tették. Itt már

senki sem gondozta. 1964-ben a Tiszatáj Tsz központi irodaházának díszes kerítést csináltak, s a szegény Krisz-tus megint nem jó helyen állt; ki kellett ásní. Az út mentén lapult hónapokig, migmeg megalapította egy tá-pai asszony, Török András-né, és néhány szomszéd se-gítségével a saját udvárának utca felőli sarkában fölállította. Gondozza, dé-delgeti, virággal díszíti, de semmi biztosíték nincs ar-ra, hogy ez a helye tápai kálvariájának utolsó állo-mása lesz. Durva festése alól ma is éppoly szomorú-an nézi a falu népét, mint régen. Ha erős szegek nem tartanák a fára, támaszkod-nia kellene, mert a közel-múlt napok szeles vihara rádpöntötte a kerítésre. Nem csoda, hiszen a közel más-fél évszázados fáját meg-ette a föld. Vasa — talán az esetenkénti átfestések révén — viszonylag épen megmaradt. Tán végső ve-szélybe kerül a Tápai Krisztus, Juhász Gyula egyetlen tápai ereklyéje.

Nem akármilyen útszé-li pléh Krisztus a tápai! Aki ismeri Juhász Gyula róla szóló versét, az tudja, mily-en megrázó élményt adott ez az egyszerű kereszt a költőnek. Iliá Mihály szá-vaival: „Már a legkorábbi tápai ihletésű Juhász-verseknél is megfigyelhető, hogy milyen finom érzékkel reagál a költő a falu népé-nek naiv paraszti vallásos-ságára, babonás hitére. Ezt a naiv hitet... Juhász a tápai útjain sokszor látott átmenti Krisztusról szóló versében idézi egyetértő-n. Talán a legközismertebb Ju-hász-vers ez, tápai élmény, de mondandóját tekintve ál-talános magyar paraszti vágyak kifejezője: a magá-ramaradottság, a földéhsé-gé is.”

A közeli napokban a Mó-ra Ferenc Múzeum restau-rátorai veszik gondozásuk-ba a becses „hagyatéket”. Konzerválása, helyreállítása a múzeumban lesz. S ami-ko elkészül, ismét visszake-rül mostani helyére, Tápé-ra.  
Ifj. Lele József

# Felmondás és szabadság nyugdíjazáskor



N. I.-né szegedi olvasónk munkaviszonyát a munká-ltatója nyugdíjazásra hivat-kozással felmondással meg-szünteti. A felmondás de-cember 19-re szól. A fel-mondási időn belül dec. 1-től december 19-ig felmen-tette a munkavégzés alól. A munkáltató olvasónk évi szabadságát november 30-i terjedő időre kiadta, de a decemberre járó szabadsá-got már nem, hivatkozva ar-ra, hogy ez idő alatt már munkát nem végez. Kérdése az, hogy a felmondási időre jogosult-e fizetett szabadsá-g-ra?

Igen. Először is kezdjük azzal, hogy a nyugdíjazás címén úgy a munkáltató, mind pedig a dolgozó a munkaviszonyt felmondással megszüntetheti. Van még egy lehetőség, az pedig az, amikor a munkaviszonyt közös megegyezéssel szün-tetik meg.

Abban az esetben, ha a munkaviszonyt a munká-ltató mondja fel, akkor figyelemmel kell lenni arra, hogy a felmondáskor a dol-

gozó az öregségi nyugdíjra jogosult legyen, vagyis tölt-se be a nyugdíjkorhatárt, és 25 évi szolgálati idővel rendelkezzen. Természetesen a felmondáskor figyelemmel kell lenni arra, hogy a köl-lektív szerződés vagy a fe-lelki megállapodása a 15 nap és a hat hónapon belül mennyi időt határoz meg. Ha a kollektív szerződés vagy a felek megállapodása hosszabb időt nem állapít meg, akkor a tizenöt napos felmondási idő a dolgozó által munkaviszonyban töltött tíz év után négy, húsz év után és harminc év után pedig hat hétre emelkedik.

A munkáltató a felmondá-si idő részét vagy an-nak tartamára a dolgozót a munkavégzés alól felment-heti. A munkaviszonynak a munkáltató által történő fel-mondása esetére a kötelező felmentési időtartamát tizen-öt-harminc nap között a kollektív szerződés állapítja meg a felmondási idő mér-tékének figyelembevételével.

Ha a munkaviszony év közben szűnik meg, a dol-

gozó az évi fizetett szabad-ságának a munkaviszony megszűnéséig eltelt idővel arányos részére jogosult. Olvasónk esetében ez azt je-lenti, hogy mivel a munka-viszonya december 19-én szűnik meg, a fizetett sza-badságra decemberre is jo-gosult. Tehát a felmondási időre, és ezen belül a fel-mentési időre is jogosult a dolgozó az évi fizetett sza-badságának arányos részére. Amennyiben a munkáltató vitatná a felmentési idő után járó fizetett szabadsá-g-ra való jogosultságát, úgy az esetben jogában áll a munkálgyl döntőbizottsághoz fordulnia, és kérni az elma-radt egy hónap után járó fi-zetett szabadság pénzben való megváltását.

Megjegyezzük, hogy leg-több munkahelyen a hosszú szolgálatlal rendelkező dol-gozónak, ha év közben szű-nik meg a munkaviszonya nyugdíjazás miatt, akkor az egész évre járó fizetett sza-badságot kiadja a felmenté-si idő meghosszabbításával, vagy pénzben megváltja.

Dr. V. M.

# Tömbgarázs egy hét alatt

Alagútszalus tömbgarázs-rendszert fejlesztett ki a Za-la megyei Állami Építőipari Vállalat. A rendszer lénye-ge, hogy sorban vagy tömb-ben egy időben négy garázst készítenek helyszíni monolit vasbetonszerkezetből és előre

gyártott elemekből mindösz-sze egy hét alatt. Egy-egy garázs alapterülete 2,70x5,50 méter, magassága legfeljebb 2,40 méter. Külön kívánságra ugyancsak előre gyártott ele-mekből szerelőknak is ké-szítenek.