

GYÓGY-ÍR

SZERKESZTI: DR. DÉZSI CSABA ANDRÁS, LÉVAY GIZELLA ■ 2004. JANUÁR 13.

CYBERÖZVEGY-KARIKAGYŰRŰ A MONITORON

Az internetfüggés gyógyítható

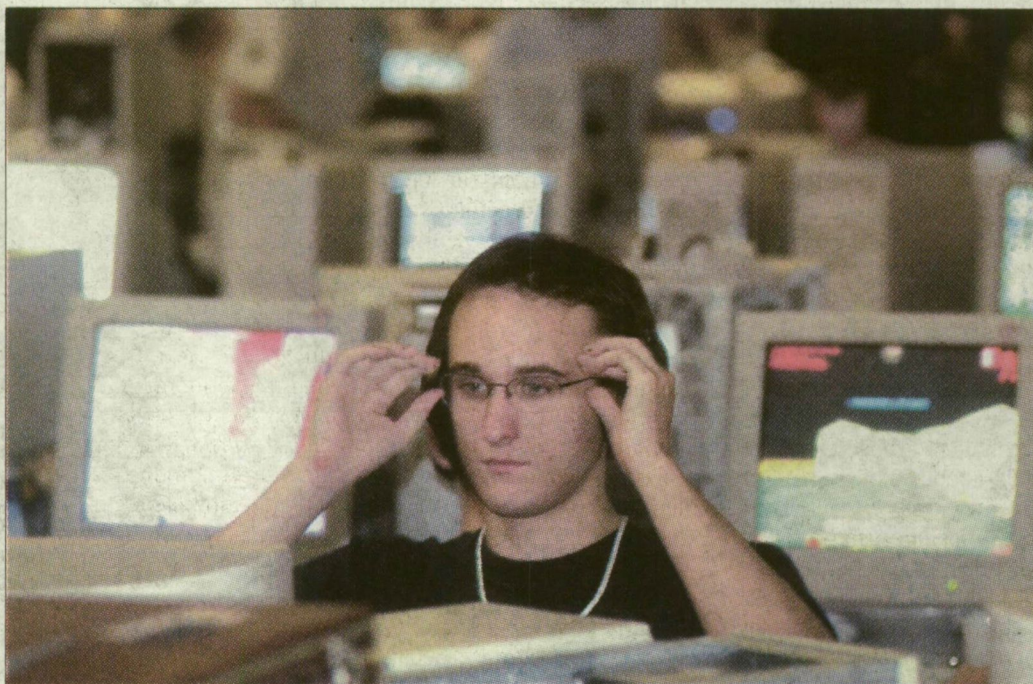
Internetfüggés. E szövegszöveg a legtöbb embert nem rázza meg alapjaiban, de még megrázza. Az internetfüggők azért vannak ma még kevesen – a világhálóhasználók mintegy hat százaléka küzd ilyen gonddal –, mert egyelőre kevesen neteznek. Kezelését mindenestre, mint a kényszerbetegségek kategóriájába tartozó problémáit, az egészségbiztosító is támogatja.

Internetről éppúgy lehet függeni, mint szerencsejátéktól, alkoholtól, gyógyszerektől. Az internetfüggés éppoly tragédiához vezethet, mint bármilyen más, „klasszikus” dependencialehetőség kiaknázása. Dr. Lévai Edit pszichiáter, főorvos már több beteggel találkozott az utóbbi években. Eljutottak hozzá például fiatalok – szülői közvetítéssel –, akik rendszeresen megdézsmálták az otthoni kasszát, és zálogházba vitték a családi ékszereket, hogy minél többet tudjanak az internetkávészóban netezni. Megtörtént: a feleség a monitorra függesztette karikagyűrűjét – most is ott függ, miután a férj az éjszakáit a számítógép előtt tölti. A cyberözvegyek – így nevezi a függő házastársát a vonatkozó irodalom – száma egyre nő.

Egyszintenciájukat, munkavégző képességüket, összes pénzüket elherdálják az internetfüggők. Gyakran a szó szoros értelmében képtelenek „lejönni” a netről, végkimerülésig ülnek a gép előtt – mondja a főorvos. Kényszerbetegségről van szó, gyógyítása is kényszerbetegségek kezelésére kidolgozott gyógyszerekkel történik, illetve pszichoterápia segítségével.

Mint a szenvedélybetegség általában, az internetfüggés is bizonyos, nem jelentéktelen előzmények után kerül orvoshoz. – Előfordul például: a fiatal gyereket válaszütt elé állítják a szülők, vagy elmegy otthonról, vagy hagyja magát gyógykezelni. A függővel megállapodunk: egy hónapon keresztül nem megy föl a netre. A gyógyszer két-három hét múl-

va kezd igazán hatni – tudjuk meg dr. Lévai Editől. Internetfüggők tájékoztatása szerint az addig eltelt időszak különösen nehezen viselhető a beteg számára. Az „igazi világ” rendkívül szegényesnek, szürkének, fáziskésettnek tűnik a függőnek. Nagyon intenzív élmény a kapcsolatnélküliség. Míg egykor az ember magától értetődőnek tartotta, illetőleg sok esetben tartja ma is, hogy ha egy távol lévő valakivel akar kommunikálni, levelet ír, letisztazza, borítékba rakja, bélyeg, címzés, egyebek, postára viszi, bízik abban, hogy meg is kapja a címzett, s majd válaszol is rá – ez egy internetfüggő számára éppoly elképzelhetetlen lehetőség, mint egy kábítószerfüggőnek, egységnyi optimális létél-



Két-három hétig tart, mire hatni kezd a gyógyszer, és ellensúlyozni tudja a függés kialakulását kiváltó okokat

ILLUSZTRÁCIÓ: MTI

Pandora szelencéje

Még nem tudni, Pandora szelencéjéből hány internet-hozzáférő számára érkezik meg a függés. Mint dr. Lévai Edit mondja, amikor a Való Világ megy, munkahelyén szinte teljességgel lehetetlen rákapcsolódni a netre, s elvégezni a szükséges teendőket, ugyanis rengetegen internet segítségével követik nyomon a villa eseményeit. A szakirodalom szerint a problémás netezők általában a csevegőoldalakot, on-line játékokat, s a szexoldalakot keresik.

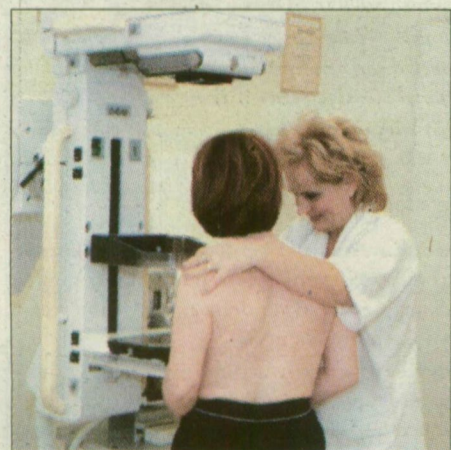
Az így kialakult kapcsolatok általában virtuálisak maradnak, de ellenkezője is megtörténhet, egy tanárnő például ilyen módon ismerkedett össze egy spanyol matematikaprofesszorral. Már házasságot terveznek, de ez nem az internetfüggés témakörébe tartozik. Azoknak, akik mélyebb betekintést akarnak nyerni az internet és élet olykor háborzongató összefüggéseibe, ajánlható például Jake Smiles 1 link című, on-line regényíró-pályázaton fődíjat nyert, kitűnő kötete.

ÚJ TERÁPIÁS LEHETŐSÉG A MELLRÁK ELLEN

A betegség hormonális kezelése

A nőket veszélyeztető betegség, az emlőrák kiújulásának megelőzése érdekében alkalmazott hormonális terápiáknak köszönhetően nőttek a korai stádiumban észlelt mellrákos betegek életkilátásai.

Korunk egyik legelterjedtebb civilizációs betegsége, az emlőrák következtében elhunyt betegek halálozási aránya az utóbbi években jelentősen csökkent a nyugat-európai államok területén. Magyarországon ez a szám egyelőre stagnál, ami tulajdonképpen előrelépésnek számít a korábbi



Mammográf vizsgálat FOTÓ: SCHMIDT ANDREA

évekhez képest. A javulás egyik oka a 2002 decemberében bevezetett szűrővizsgálat, amely lehetővé tette a betegség korai stádiumban való felfedezését, ezzel növelve a gyógyulás esélyeit. A magyarországi szűrések a szakmai mutatók szerint megfelelnek a nemzetközi elvárásoknak, az egyetlen problémát a behívottak alacsony részvételi aránya jelenti. Amíg a követendő példát nyújtó skandináv országokban a szűrővizsgálatra invitált nők nyolcvan százaléka tesz eleget a felhívásnak, hazánkban ez az arány negyven százalék körül mozog. Dr. Kahán Zsuzsanna egyetemi docens, a Szegedi Onkoterápiás Klinika szakembere szerint a hatékony megelőzés érdekében elsősorban a társadalom mentalitásának megváltozására lenne szükség.

A nemzetközi tendencia azt mutatja, hogy több más rákos eredetű betegséghez hasonlóan a mellrák előfordulásának gyakorisága növekszik. Az okai között elsősorban a felfokozott tempójú, stresszes életmód, a kalóriadiús, mozgásszegény életvitel, valamint hormonális problémák szerepelnek. A gyógyulás esélyei azonban megnövekedtek a hatékony szűrővizsgálat és a hormonális, gyógyszeres kezelések fejlődése következtében. Dr. Kahán Zsuzsanna elmondta, hogy a hormonterápia területén robbanásszerű fejlődés ment végbe az

utóbbi két évben. – A jelenleg rendelkezésre álló vizsgálatok segítségével az orvosok meg tudják állapítani a daganat hormonérzékenységét a szövettani és biológiai jellegzetességek alapján. A korai stádiumban észlelt mellrák műtétet követően a kiújulást megakadályozó, ún. biztonsági kezelés keretében a szakemberek ösztrogénképzést csökkentő gyógyszerek kezelését rendelhetik el. Alig egy hónapja hozták nyilvánosságra a kutatók egy nemzetközi vizsgálat eredményeit, amely új terápia alkalmazását teszi lehetővé a mellrákkal műtött, menopauzán túli betegek kezelése esetén. A jelenlegi kezelés szerint a korai stádiumban elvégzett mellrákműtétet követően a posztmenopauzális betegek rutinszerűen alkalmazott ötéves tamoxifen, gyógyszeres kezelésben részesülnek, de ezt követően nem kapnak más gyógyszert.

Dr. Kahán Zsuzsanna elmondta: az orvosok egyik fő célkitűzése a mellrák gyógyításának területén a hormonterápia individualizálásának további fejlesztése, azaz az egyénre szabott gyógyítás megvalósítása. Az onkológiában azonban továbbra is a megelőzés az elsődleges szempont, amely a javasolt szűrővizsgálaton való részvétel mellett a rendszeres önvizsgálatot is megköveteli.

NAGY KRISZTINA

ment nem drog, hanem valós teljesítmény által termelt endorfinmennyiség segítségével elérni. De a gyógyszer előbb-utóbb hatni kezd, és ha a beteg is meg akar gyógyulni, sikeres lesz a dependencia oldása. A kezelés hosszú távon akkor lehet eredményes, ha a betegnek az internetes kapcsolatok helyett sikerül igazi kapcsolatokat teremtenie. Persze – hívja föl a figyelmet a főorvos – nem minden internethasználóból lesz internetfüggő. Aki más valóságpótlékokkal kapcsolatban könnyen válik függővé, annak az internettel való kapcsolatára is figyelnie kell.

F. CS.

A véradás megóv a szívinfarktustól

Az American Journal of Epidemiology című szaklapban jelent meg a finn Kuopio Egyetem dr. Jukka Salonen vezette munkacsoportjának közleménye, mely azt állítja, hogy a középkorú emberekben a véradás csökkentheti a szívinfarktus kockázatát.

A vizsgálatba csaknem három ezer embert vontak be, s kilenc éven át követték a szívinfarktus előfordulásának gyakoriságát az évente egyszer rendszeresen vért adó és a kontrollcsoportban. Kiderült, hogy a véradócsoportban csak egy ember kapott szívinfarktust az idők folyamán, míg azok között, akik egyáltalán nem vettek részt véradásban, 312 egyén.

Kizárták azt, hogy a vizsgálatban szereplő átlagos véradók fiatalabbak vagy edzettebbek lennének a kontrollcsoport tagjainál. A kutatók véleménye szerint a véradás a vérben keringő vasmennyiség csökkentése révén mérsékli a szívinfarktus kockázatát.

NAPI MELLÉKLETEK

Szerda **RANDEVU**
Csütörtök **BIZALMASAN**
Péntek **DÉLMADÁR**
Szombat **SZIESZTA**
Hétfő **A DÉL SPORTJA**

WWW.DELMAGYAR.HU

A relaxáció hatásai

A relaxációnak (akaratlagos lazítás) számos előnyös hatása van még az egészséges emberi szervezetre is. Ezek a következők:

- Gyorsabb regeneráció, felgyógyulás. 5-10 perces tréning 2-3 óras alvásnak megfelelő pihenést jelent egyesek szerint. Az elalvást könnyebbé, az alvást nyugodtabbá teszi. A felébredést időzíteni lehet.
- A teljesítmény javul, nő a kreativitás (sportolók, szellemi pályán dolgozók).
- A testi funkciók szabályossá válnak, szabályozhatók lesznek.
- Az akarat erő fokozódik.
- Fejleszti az önkontrollt, önkritikát.
- A tűrőképesség fokozódik. A személyt a fizikai és pszichés tényezőkkel szemben ellenállóbbá teszi.

FIZIKAILAG:

- Leglényegesebb a fájdalomérzés csökkentése, pl. fogorvosnál.
- A meleg- és a hidegtűrés fokozódik.
- Az éhség jobban elviselhető.
- A szervezetet ellenállóbbá teszi a fertőzésekkel, megfázásokkal szemben.
- A betegségek elviselése könnyebb, gyorsabb a gyógyulás.

PSZICHÉSEN:

- „rendíthetetlen nyugalom” kialakulását segíti.
- A gyakorlatokhoz lelki és testi előkészület szükséges.
- Lelki hozzákészülés a gyakorláshoz a nyugalomra, ellazulásra irányuló koncentráció.
- Megfelelő, kényelmes testtartásban helyezkedünk el, behunyjuk a szemünket. Összpontosítunk önmagunkra, elképzeljük és figyeljük a belső folyamatainkat. Az ehhez használt eredeti formula: „Teljesen nyugodt vagyok.”

A megfelelő testtartás felvétele jelenti a testi felkészülést a gyakorlatokra. A gyakorlat általában kétféle tartásban végezhető.

Legáltalánosabb a hanyatt fekvő helyzet, ritkán, de alkalmazhatjuk a hason fekvést is.

Az ülő tartás egyik formája a támaszkodó ülés. Karosszékekben a kart az öble ejtjük, hogy ne lógjon. Az ülő tartás másik lehetősége a támla nélküli székek ülés. Ha elhelyezkedünk, hunyjuk be a szemünket, így a külső ingerek csökkenthetők, kizárhatók. Az elhelyezkedés előtt a szorító ruhadarabokat meg kell lazítani (nyakkendő, öv, melltartó), hogy ne tereljük el a figyelmet.

Megoszlanak a vélemények arról, hogy szükséges-e teljes csend vagy félhomályos helyiség. Jó, ha ilyen feltételek vannak, azonban ezek nem feltétlenül szükségesek. Későbbiekben az otthoni gyakorlásnál ezek megteremtése többnyire megoldhatatlan feladat. Ezért jobb, ha a gyakorlatokat életszerű körülmények között sajátítjuk el.

VINCZE ANITA GYÓGYTORNÁSZ