

*„Nem kell mindig erősnek lenned. Elég, ha nem adod fel.”
– Frida Kahlo*

FEME Túlélő: Havas Szilvia Rózsa - Anya beteg

Olyan sokan írtak és olvastak már erről, hogy azon aggodalmaskodom, nem érdekel ez a történet már senkit. Suttogja a fülembe a kisördög, hogy hát Rózsa, te is pépesre rágtad már a témát, most tényleg megint erről akarsz írni?

Én pedig elszántan megvillantom neki szemem fehérjét, és hangosan válaszlok: Aha, igen, erről, továbbra is fontosnak tartom, hogy életben tartsam a témát, és beszéljek róla. Baj?

Erre nem reagált. Úgy érzem, ezzel szabad utat kaptam tőle. A saját kis házi ördögömtől. Ha jobban belegondolok, még soha senki nem reklamált azért, amiért őszintén és kendőzetlenül bizalmat szavaztam neki, és elmeséltem a történetemet.

Többször útjára bocsátottam már, mint afféle esettanulmányt, aminek a vége happy end. No, nem rózsaszín betűkkel, de az.

Hiszem, hogy mindig lesz legalább egy ember, akinek talán ez jelenti majd a reménysugarat, legyen ő érintett vagy egy érintett hozzátartozója, barátja.

(Itt megálltam az írásban napokra. Esténként azon morfondíroztam, ezúttal meddig mehetek el a történetem elmesélésében, mi az, amit még el tudok mondani, mik azok a titkok, amiket megtartok még mindig magamnak, mert bár már jól vagyok, nagyon fájdalmas lenne róluk beszélni. Még mindig hezitálok.)

Hogyan küzd meg egy anya a depresszióval?

Sokan sejtik a válaszokat, ha nem is mindet, de tudom, hogy a cenzúrázatlan valóság részét is sokan ismerik. Rengeteg sorstársunk van. Nem vagyunk egyedül. Ami jó hír, az az, hogy nagyon sokan vannak azok a szakemberek is, akik kompetensek a betegség kezelésében. Őket kell keresni.

Hogy nálam ez hogyan történt? Elmesélem.

Rettentően magányosnak, fáradtnak és álmosnak éreztem magam. Hiába ugrált körbe a három gyermekem, a negyedik pedig a hasamban lubickolt pár hetesen, én mégis azt éreztem, hogy senki sem tud eljutni hozzám érzelmileg, és én is abszolút elérhetetlen vagyok számukra. Kudarcot vallottam. Legalábbis azt hittem.

Boldognak kellett volna lennem, mint abban a megszámlálhatatlanul sok pillanatban ezelőtt, az állapot előtt. A pillanatnyi örömek helyébe lépett egy hosszú film, aminek én voltam a főszereplője. Ebben a filmben elveszve kóvályogtam egy sötét erdőben, s mindezt kénytelen voltam kívülről nézni, mert az elejétől kezdve saját magam számára is egy idegenné váltam.

Órákra megfeszedtem róla. A babámról, a hasamban. A többiekért úgy küzdöttem, mintha folyamatosan életveszélyben lennének, az állandó készenléti állapot a végkimerülésig üldözött.

Sejtettem azért, hogy kivel állok szemben, és azt is, hogy le kell őt győzzem, csak éppenséggel alig volt ehhez erőm. Bejelentkeztem pár magán pszichiáterhez, valahogy nehezen működött a dolog, sőt, egyáltalán nem, mert nem bírtam elmenni az ülésekre, folyamatosan lemondtam őket. Magyarázkodtam, aztán már nem akartak vállalni, kellemetlen helyzetekbe sodortam magamat.

A rokonoknak nem szívesen beszéltem erről, azt hittem, ha hallgatok róla, akkor ez az egész nem is létezik. Utólag belátom, és mindenkinek azt tanácsolom, hogy nyíljon meg a szeretteinek, mert van az a pont, amikor elhatalmasodik rajtunk a betegség, és jó, ha a közvetlen hozzátartozóink tudnak róla. Egyszerűen így biztonságos. Ki kell mondanunk, hogy segítségre van szükségünk.

A férjem támogatott mindenben, de egy idő után tudtam, hogy eljött az a pont, amikor már nem várhatok többet tőle, a munkája mellett a háztartás és a gyerekek körüli teendők oroszlánrészét is ő végezte el, én pedig szép lassan eljutottam oda, hogy már aludni sem tudtam.

Ekkor már mindenki érezte a beavatottak közül, no meg persze én is, hogy elérkeztem oda, amikor sürgősen orvosi segítségre van szükségem, lehetőleg azonnal. Nem kellett volna talán megvárnom ezt a pontot, de bevallom őszintén, szégyenkeztem az állapotom miatt.

Ma már tudom, hogy a depresszióval küzdő anya beteg, és ebben semmi szégyellnivaló nincs. Ez nem jellemhiba, ez egy betegség. Amire vannak terápiás eszközök.

Másnap összepakoltam pár holmimat, és bementem a János Kórház pszichiátriájára. Pontosabban a barátnőm vitt be oda. Azonnal értő és érző szempárok fogadtak maguk közé az orvosok és a pszichológusok, valamint a kedves nővérek személyében.

Hogy féltem-e? Nagyon. Lesütött szemekkel sétáltam a folyosón és az ágyam körül, de pár nap elteltével rájöttem, hogy jó helyen vagyok, és nincs okom a félelemre. Megtörténtek azok a beszélgetések, amikre már nagyon nagy szükségem volt.

Az orvosom kíméletesen vezetett ki az erdőből, több héten át tartott a túránk, együtt. Ő is dolgozott, én pedig csodáltam azért, amiért ilyen türelmesen állt hozzám. Bevallom, az elején nem hittem a gyógyulásban, de a betegtársak példái sok erőt adtak. Egymás gyógyulását is észleltük, és ez nagyon jó érzés volt. Sokat beszélgettünk, vagy éppen együtt hallgattunk ebben a védett környezetben.

A nőgyógyász rendszeresen ellenőrizte a babám állapotát a hasamban, és ez sok biztonságot adott. Ahogy teltek a hetek, a terápiáknak köszönhetően egyre közelebbinek éreztem őt, és lassan visszaépült köztünk az a bensőséges kapcsolat, ami addig annyira elérhetetlennek tűnt.

Voltak egyéni és csoportos terápiák is: festettünk, rajzoltunk, tornáztunk, kognitív terápián vettünk részt, asszertív kommunikációs tréning is volt minden héten. No, meg sok pihenés. Ami akkor, ott, nagyon kellett.

A családom akkor látogathatott meg, amikor nekem is jólesett. Bevallom, az elején nagyon tartottam ezektől a találkozásoktól, de utólag tudom, hogy ez is a betegség egyik tünete volt. Pár hét után már egy-egy éjszakát is otthon tölthettem.

A kezeléssel kapcsolatban megkapta a férjem is a kellő információkat. Ez is nagyon fontos volt számunkra család szinten.

Nyomatékosítom, hogy nem szabad feladni. Tényleg nem. Mondogattam magamnak, és mondogatom most neked, kedves olvasó. Voltak nagyon rossz napok, de mindegyik után egyre erősebb lettem lelkiileg és fizikailag egyaránt.

Utólag azt látom, hogy akkor kezdtem el gyógyulni, amikor elfogadtam, hogy a gyógyulás bizony sok időbe telik. Ezt nem lehet sürgetni, ahogyan egy törött csont összeforrását sem lehet. Magammal kellett a legtürelmesebbnek lennem.

Amikor három hét után is ugyanott tartottam, elkeseredtem. De éppen akkor a számomra legkedvesebb nővér volt az éjszakás. Láta, hogy nem vagyok jól, egy idő után már ráéreztek ezekre a visszaesésekre, ahogy egyre inkább megismerték a betegeiket.

Csak annyit mondott: Tudna magának még egy kis időt adni? Csak egy keveset. Ígérem, jobban lesz!

Olyan hálás vagyok neki, hogy nem a szokásos „szedd össze magad”-dal jött, vagy azzal, hogy a gyerekeim miatt jobban kell lennem, meg mi lesz a terhességgel. Nagyon jól tudta, hogy pont ezek miatt aggódom, ezért nem tett még rám egy lapáttal belőlük.

Sokára igaz, de a türelmemnek meglett a legfinomabb illatú rózsája, ami a gyógyulásom volt. Átformáltak azok a hetek, és már nem az után ácsingóztam, aki régen voltam, hanem annak örültem, akivé onnantól váltam.

Hálával tartozom még a takarítóknak is, akiknek a reggeli mosolyából sokszor egész nap táplálkozhattam. Egy emberként várták a fiamat, aki egészségesen jött a világra.

Az otthon lévő gyermekeimmel is minden rendben volt, amíg én bent voltam a kórházban. Igaz, nem volt könnyű a férjemnek és az anyukámnak megoldani a hiányomat, de ezt is elfogadtam. Magamat kellett előtérbe helyeznem, és a gyógyulásomat, hogy hosszú távon mellettük lehessenek, érzelmileg elérhető legyenek.

Még most is vannak néha mélypontok. De egyre sekélyebbek.

Remélem, volt értelme leírnom újra a történetemet, és képletesen kicsit fogni addig is az érintettek kezét, amíg olvassák, hogy tudják: nincsenek egyedül, és nem szabad feladni. Van remény a gyógyulásra!