

# Az ifjúságnak is ártott a járvány

## Lelkisegély-szolgálatok és poszt-Covid-ambulanciák is segítene a bajba jutott fiataloknak

A lassan két éve fennálló koronavírus-helyzet mindenkit negatívan érintett, azonban a legnehezebb helyzetben talán a közösségeiktől elszakított, egy időre bezártságra és távtanulásra kényszerülő fiatal korosztályok voltak. Pszichológusok, pszichiáterek, mentálhigiénés szakemberek, védőnők, házi- és gyermekorvosok is várják mindazok jelentkezését, akiket valamilyen formában megviselt a betegség vagy a járvány miatti bezártság – mondta el Magyar Nemzetnek Hal Melinda, az MCC–Mindset Pszichológia Iskola műhelyvezetője.

Kincses Krisztina

– A koronavírus-járvány alatt az egész társadalomban emelkedett a szorongás mértéke, valakinél a betegségtől való félelem, másoknál inkább a bezártság, a nem szokványos élethelyzet miatt – fejtette ki Hal Melinda. Az MCC–Mindset Pszichológia Iskola műhelyvezetője szerint a hangulati nyomottság tetten érhető, amely mind a megbetegedésnek, mind pedig az izolációnak és veszteségélménynek, gyászfolyamatnak is betudható. Sok fiatal küzdött családi konfliktusokkal, párkapcsolati problémákkal, szociális nehézségekkel, hiszen bizonyos időszakokban szinte ellehetetlenült a kapcsolattartás. – Veszteségélmény lehet maga az idő elvesztése, a rosszul sikerült tanulmányok, a barátoktól való távolmaradás, a párkapcsolatok tönkremenetele és természetesen a közeli ismerősök betegsége és legfőképp halála is – magyarázta Hal Melinda. Mint mondta, őket elsődlegesen a veszteségfeldolgozásban kell segíteni. A pszichológus szerint szintén fontos szempont az otthoni tevékenységekből adódó mozgáshiány, amely fizikálisan és mentálisan is befolyásolja egyensúlyunk fenntartását. – Akik nem fordítottak erre kifejezett figyelmet, azoknál a mozgásszegény életmód, a túlsúly problémát okozhat. Talán évek



A leggyakoribb panaszok a bezártságra, a nem szokványos élethelyzetre vezethetők vissza

Foto: Eberling András

múlva látunk statisztikát a megnövekedett mozgásszervi panaszokra vonatkozóan is – tette hozzá.

### VÁLTOZTOS TÜNETEK

Olyan személyekről is tudunk, akik fellelkeztek az online tanítás alatt, bár ők kevesebben vannak, mint azok, akik rosszul élték meg a változó körülményeket. A járványhelyzet hazánkban is hosszúra nyúlt, majdnem két évet ölelt fel a megterhelő időszak, és még nincsen vége. Ezt követően a fiatalok csoportosan, némileg kontroll nélkül repültek ki a szórakozást jelentő tevékenységekbe, ezért a pszichológus úgy véli, fontos felhívni a figyelmet arra, hogy még mindig veszélyben lehetünk, be kell tartanunk bizonyos óvintézkedéseket. Maga a koronavírus-megbetegedés számos fizikailag és mentálisan erőteljesen érzékelhető tünetet okoz,

amelyek akár hónapokkal a megbetegedést követően is fennmaradnak. A poszt-Covid-szindróma tünetei lehetnek idegrendszeri problémák, hangulatingadozás, memóriazavar és a gondolkodás gördülékességének sérülése, szorongásos rohamok, alvászavar, szédülés és rossz közérzet, mellkasi fájdalom, nehézlégzés, köhögés, szivritmuszavar, valamint meglévő krónikus megbetegedések tüneteinek felerősödése. – A tünetek változatosan, egyénileg jelennek meg, érdemes felkeresni a poszt-Covid-ambulanciákat, ahol fizikai és mentális segítséget is nyújtanak – tanácsolja Hal Melinda.

### FIGYELJÜNK A MÁSIKRA

A pszichológus arról is beszélt, hogy a sportolók és főként az élsportolók az utóbbi két évben nehezen teljesítették céljaikat, az érettségizők szintén. Az

elsőéves egyetemisták éppen az egyetemi lét azon meghatározó szakaszát voltak kénytelenek kihagyni, ami a közösségépítéssel jár. Sokan az elhanyagolás miatt barátokat veszítettek el, és hasonló a helyzet a párkapcsolatokkal is. A családokat egzisztenciálisan megterhelte a járvány, ez további feszültségeket eredményezhetett. – A legnehezebb helyzetbe azonban, úgy gondolom, azok kerültek, akiknek közvetlen környezetében történt haláleset, súlyos megbetegedés. Az ebből fakadó félelem, bizonytalanság, reménytelenség, hirtelenség mind-mind befolyással van ránk.

Sok szülőt is megviselt a járványhelyzet. Kimerültek, türelmetlenebbek, az ő esetükben is érzékelhető a szorongás, a hangulatingadozás vagy a hangulati nyomottság. – Kölcsönös támogatásra van szükség gyermek és szülő kö-

zött. Ezt fontos hangsúlyoznunk, hiszen ebben az időszakban a kiskamaszok és serdülők igen sok terhet átválthattak a szülőktől, nem csak fordítva lehetséges a segítségnyújtás – mutat rá Hal Melinda. – Talán a legfontosabb az odafigyelés fokozása, hogy kérdezzük meg a másikat, hogy van, mi történt vele aznap – hívta fel a figyelmet a pszichológus. Vegyük észre, ha családtagunknál, barátainknál érzelmi vagy viselkedésbeli változást tapasztalunk, és hallgassuk meg belső érzelmi világának megnyilvánulásait – hangsúlyozta a szakértő.

### VAN SEGÍTSÉG

Hal Melindát arról is kérdeztük, mit tehetnek azok, akiket megviselt a betegség vagy a járvány miatti kényszerű helyzet. Elmondta: pszichológusok, pszichiáterek, mentálhigiénés szakemberek, védőnők, házi- és gyermekorvosok állnak rendelkezésre a területileg illetékes helyszíneken. – Ugyanakkor bátran ajánlom a telefonon és online elérhető lelki segély-szolgálatokat, így például a 116-123-as Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége telefonszámát vagy a Call for Help +36-1/700-4788 Kortalanul vonal elérhetőségét, a Kék Vonal számait és még számos, szakmailag ellenőrzött lelki segítséget nyújtó szövetséget, vagy az egyházak által üzemeltetett kiváló lehetőségeket – sorolta a pszichológus. Ezek ingyenes és anonim szolgáltatások, de érdemes tájékozódni a különböző szervezetek céljairól, az ott dolgozó önkéntesek minőségbiztosításáról.

A poszt-Covid-ellátásban már lehetőség van pszichiáter vagy lelki-gondozói szolgálatot is igénybe venni, Hal Melinda szerint érdemes felkeresni ezeket az ellátóhelyeket, mert a fizikai és mentális problémák fontos oki tényezője lehet egy korábbi Covid-megbetegedés. Talán sokan nem tudják, de a változatos nehézségek miatt érdemes a poszt-Covid-ambulanciákat is felkeresni.