

# Lélekemelő

pszichiáterek egymás között

*70 év a pszichoanalízis  
szolgálatában*

*Az vagy, amit megeszel!*

## A változókor rejtelmei

*„Teljesítményének  
értékelése  
csillagos ötös”*

képek  
hangulatok  
könyvek





## Tartalom

LÉLEKEMELŐ LIVE  
A sárospataki könyvritkaságotól a sigma-1 receptorokig 04

SZÜLETÉSNAP  
„Teljesítményének értékelése csillagos ötös” 08

ÁTSZERVEZÉS  
Nem tudunk örülni annak, ami itt van a kezünkben 12

ÉTRENDÜNK ÉS A MENTÁLIS BETEGSÉGEK  
„Az vagy, amit megeszel!” 16

REAKCIÓ  
Bulvárízű felütés? 18

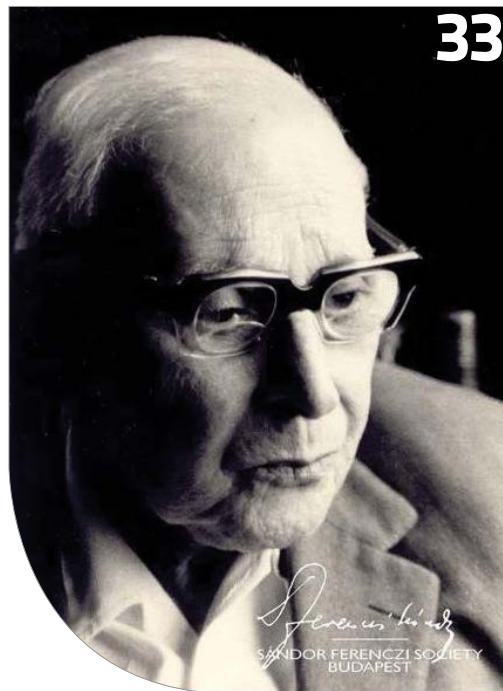
KOGNITÍV TERÁPIA  
A szorongás vagy a depresszió nem úgy jön,  
mint Mary Poppins a keleti széllel 19

A KATONAORVOSNŐ  
Egy neurológus, aki pszichiáter is akart lenni 22

MŰVÉSZETTERÁPIA  
A szülőgyilkosságtól a Tao-hárfáig 25

LÉLEKEMELŐ EXTRA ÉS EGISZÜRET  
A változókor rejtelsei 28

ORVOSTÖRTÉNELEM  
70 év a pszichoanalízis szolgálatában 33





# Kedves Olvasó!

**M**it szólna, ha azt mondanám: mindenki hazudik, ön is. Igazam lenne. Ugyan- is nincs olyan ember a földön, aki vagy félelemből, vagy szeretetből – akár kegyes hazugság okán – ne csapott volna be valamikor, valakit. Jó-e nekünk, ha a barátaink és szeretteink mindig őszinték velünk? Erről szól Paolo Genovese: Teljesen idegenek című olasz sikerfilmje. Alapötlete: egy baráti társaság minden tagja kiteszi az asztalra a mobilját, és kihangosítva fogad minden hívást, az sms-eket és a csetüzeneteket pedig felolvassa, hiszen nincsenek titkaik egymás előtt. Aztán kiderül: persze, hogy vannak. A film annyira ütőre sikeredett, hogy legalább egy tucat ország vette meg a film remake-jogait: Dél-Koreától Spanyolországon és Törökországon át egészen Amerikáig. Ki ne hagyjam Magyarországot, hiszen így született a BUÉK.

Goda Krisztina a Csak szex és más semmi rendezője, Divinyi Réka forgatókönyvíróval és néhány briliáns színésszel vászonra varázsolja a csupa fordulattal, meglepetéssel teli szilveszter éjszaka eseményeit, és megszületik egy izléeses, humoros film, tele helyzetkomikummal. Egy baráti társaság úgy dönt, hogy a „Teljesen idegenek”-ből már ismerős játékkal fűszerezi meg a bulit, mindenki kiteszi a telefonját kihangosítva az asztal közepére. És ezzel meg is kezdődik a hazugságok, átverések sorozata. Hiszen mindenkinek van egy, de inkább több titka, másik szerelme, másik szenvedélye, elhallgatott élete. Hazudni meg könnyebb, mint bevallani a kisebb-nagyobb stikliket. Mindaddig, amíg le nem bukik az ember.

A szereplők: egy házaspár, Saci és Gábor (Bata Éva és Hevér Gábor), egy friss jegyespár, Fanni és Márk (Törőcsik Franciska és Lengyel Tamás), a válófélben lévő házigazda, a pszichológus Alíz (Szávai Viktória) és testvére, Döme (Elek Ferenc), valamint egy agglegény nőgyógyász, Kristóf (Mészáros Béla), aki évek óta fülíg szerelmes Alizba – persze titkon –, miközben azt játssza, hogy barátok. A vacsora készül, a piák egyre gyűlnek az asztalon, eleinte a humor győz. Csakhogy minden egyes e-mail, sms és hívás egyre bonyolultabbá teszi a helyzetet, a végeredmény pedig véresen komoly, hiszen senki sem az, aminek látszik. Döme partnere Márta beteg, így nem tud eljönni a partira. Aztán egy telefonból kiderül, hogy nincs is Márta, Béla van helyette. Szokatlan a magyar közönségfilmektől, hogy még egy társadalmi problémát – esetünkben a homoszexualitás – is a fókuszba helyeznek.

Döme tehát meleg, az elhagyott Alíz „a fogadd el a tested úgy, ahogy van” elv lelkes hirdetője kikönyörgi apjától a mellimplantátum, és a műtét árát, ráadásul bosszúból kirúgatja válófélben lévő férjét a munkahelyéről. Saci és Gábor között újabban nincs szex, Gábornak kisebbségi érzése van ügyvéd felesége mellett. Saci a neten flörtöl valakivel, aki most éppen arra utasítja, hogy a szilveszteri partira bugyi nélkül menjen.

Ebben a filmben a szex nemcsak a röhögtető poénokat hívja elő, hanem azt is, hogy hová vezet az elhallgatás, a kisebb és a nagyobb kegyes és álnok hazugságok, és vajon hová az őszinteség? Milyen gyanakvások nyomorítják meg a párkapcsolatokat, mi mindent hallgatunk el kényelemből, félelemből vagy konfrontációkerülésből a partnerünk elől? Milyen érzés a másiknak az, ami nekünk csak csipkelődésnek tűnik? Gondol-e arra a szülő, hogy a gyereke hogyan éli meg az ő konfliktusait? Érdeemes-e vállalni a komfortzónánkból kizökkentő beszélgetéseket?

Nap mint nap szembesül ezekkel a kérdésekkel Perczel-Forintos Dóra is, aki Mórotz Kenézzel együtt szerkesztette a Kognitív viselkedésterápia című tankönyvét. A negyedik, bővített kiadás apropóján mesél szakmai kudarcáról és sikeréről. Teljesítményének értékelése csillagos ötös – írja Németh Attila a hetvenedik születésnapját ünneplő Janka Zoltánról. Felnőtt fejjel tanult meg szaxofonozni Haskó Márta a katonaorvosnő, Radics Judit meg azt kutatja újabban, hogyan függ össze az étrendünk és a mentális állapotunk? A sárospataki könyvritkaságoztól a sigma-1 receptorig számos témát érintett a tizenegyedik Lélekemelő Live, a Lélekemelő extra és az Egiszüret pedig a változókor jegyében szerveződött. A kecskeméti rendezvényről is olvashatnak beszámolóit lapunkban.

**A többi íráshoz is jó szórakozást kívánok!**

**B. Király Györgyi**



## Lélekemelő

A Psychoeducatio- Léleknevelés Alapítvány és az EGIS szakmai-kulturális magazinja a Magyar Pszichiátriai Társaság támogatásával.

ISSN 2061-4187

### Felelős szerkesztő:

B. Király Györgyi

### Szerkesztő:

Füredi János és Harmatta János

### Szaktanácsadó:

Molnár Károly és Purebl György

### Koordinátor:

Turjányi Katalin

### Munkatársak:

Boromisza Piroska, Bozsán Eta, Bulla Bianka, Csák Elemér, Seregély István, Vámos Éva és Várhegyi Andrea

### Tördelőszerkesztő:

Tusor Ildikó

### Nyomda:

Gelbert Eco Print Kft.

### Felelős vezető:

Gellér Róbert

### A lap orvosok és egészségügyi szakdolgozók számára készül, terjesztik:

az EGIS orvoslátogatói, beszerezhető az OPAl titkarságán – Budapest, XIII. ker. Lehel u. 59. Tel.: 451-2600 –, illetve a Magyar Pszichiátriai Társaság – II. ker. Húvösvölgyi út 75/a. Tel.: 275-0000 – titkarságán.

# A sárospataki könyvritkaságoktól a sigma-1 receptorokig

Tizenegyedik alkalommal elevenedtek meg a Lélekemelő lapjai, és álltak a hallgatóság elé Kecskeméten humorukat, lexikális tudásukat, empátiájukat felvillantva a jobbnál jobb előadók – Dubay Éva, Unoka Zsolt – Berán Eszter, Harmatta János és Frecska Ede –, hogy elmondják mindazt, ami az interjúkból kimaradt.



Az orvos-történet a természettudományok mellett ezer szállal kapcsolódik a társadalomtudományhoz, a művészetekhez is, talán ezért is tarthat számot szinte mindenki érdeklődésére. A tébolydák brutalitásának megszüntetésétől Jókai megfigyelésén keresztül az „Aranyketrec”-ig izgalmas időutazásokra kalauzolt minket a lapban **Dubay Éva** az Orvostörténelmi rovat szerzőjeként, sok izgalmas percet szerezve az unikális ismeretekkel olvasóinak. Néhány név a nagyok közül: Niedermann Gyula, Pólya József, Benedek István, Laufenauner Károly, Moravcsik Ernő Emil, Lechner Károly, Miskolczi Dezső.

Orvostörténelmi rovatunk állandó szerzője mesélt hobbijairól, a patchwork-ról, vagyis a foltvarrásról, meg arról is, hogy teológiát tanul Sárospatakon

az unokázás mellett. A téma – ahogyan Éva fogalmazott – a kórházak udvarán hever, így találkozott Flór Ferencsel, Markhot Ferencsel és Pándy Kálmánnal is. Gyógyszerészként olyan régi könyveket lapozgatott áhítattal, mint Pápai Páriz Ferenc Pax corporisa, Bugát Pál orvosi szótára, Issekutz gyógyszer-tana. Írt gyógyító szentekről, jeles évfordulóról, a reformáció, az I. világháború orvosairól, akiknek például a hadi sebészet és a narkózis, valamint a járványtan fejlődését köszönhetjük. A téma az évszámokban is heverhet, amikor például 2013-ban az Egis 100 éves évfordulóját ünnepelte, elődjüket, a Dr. Wander Gyógyszer és Tápszergyárat mutatta be. És persze a téma Sárospatakról is érkezett, amikor Éva gyönyörű könyvekre hívta fel a figyelmet az ország egyik legértékesebb – az 1531-ben alapított Sárospataki Református Kollégium – könyvgyűjteményéből. Mesélt arról is, hogy a 90-es években hazatérhettek az 1945-ben a Szovjetunióba hurcolt becses könyvritkaságok. 136 kötet, melyből 22 ősnymtatvány. De szóba került Jókai megfigyelése is – ezt Laufenauner Károly pszichiáter, egyetemi tanár vállalta el a család kérésére –, aki 71 évesen vette feleségül a 17 éves Nagy Bellát, 54 év különbség ellenére. A család gyámság alá akarta helyezni Jókait, de ő egy huszárvágással házasságot kötött Bellával, pár órával a polgári esketés után már utazott is ifjú nejevel Szicíliába.

Tavaly Debrecenben az MPT IX. Kongresszusán Nyíró Gyula-díjat kapott a **Berán Eszter és Unoka Zsolt szerzőpáros** „Élettörténetek a pszichoterápiában” című könyvével. Zsolt pszichiáter, Eszter pszichológus, akiket a közös munka annyira összehozott, hogy összeházasodtak, két kamasz gyermeket nevelnek. Eszter és Zsolt a könyv születésének módszertanát villantja fel előadásaiban. A terapeuta és páciens közti narratív interakciókat vizsgálják, bemutatják azt a precízen kidolgozott módszert, melynek segítségével lépésről lépésre nyomon követhető a terápiás változás folyamata, az ún. narratív perspektíva. A terápiában a kliens történetei hangzanak el, ezeket – más néven narratívákat – elemzik különböző nyelvi szempontok szerint. A terápiás ülésen a kliens elmondja az ő történetét a terapeutának. A nézőpont változik a beszélgetések során, ahogyan egy új szempontot



behoz a terapeuta, végül megváltoznak maguk a történetek is. Az általuk kidolgozott narratív modell egyik alapfeltevése, hogy a terapeuta és a kliens interakciója során – a páciens elbeszélő perspektívája változik – újraalkotják, újra konstruálják a történeteket, ami nagyon fontos a terápia szempontjából.

Egy példa. Az igeidő használata fontos információ abból a szempontból, hogy a páciens egy múltbeli eseménnyel – egy traumatikus élménnyel – milyen érzelmi viszonyban van, mennyire dolgozta fel, hogyan épült be emlékezetébe. Nem mindegy, hogy múltbeli állapotára visszaemlékezve, rálátva meséli el a történetet, vagy visszacsúszik a múltba, és öntudatlanul jelen időre váltva, a történetben benne élve ismerteti. Az is fontos információ, hogy valaki képes-e egy, az övétől eltérő kontextusban, egy másik ember perspektíváját használva rekonstruálni egy múltbeli eseményt. A szerzőpáros kutatásainak egyik eredménye, hogy a terapeuta új szempontjainak felvillantásával a páciens nem csupán az általa elmondott történeteket lesz képes újraértelmezni, hanem ezen túlmenően az emlékezet új aspektusai bukkanhatnak fel a terápia során.

Mindig együtt. **Harmatta János** előadásának már a címe is sejtelmesnek tűnt, amíg ki nem derült, hogy a szubjektív összefoglaló tényleg arról szólt, amit a cím ígér, hogy csapatban mindig könnyebb dolgozni, mint egyedül. Hódmezővásárhelyre (szülővárosára) ezúttal szándékosan kevés szót veszteget, hogy most ne akadémikus édesapjára terelődjék a figyelem. A fotókon megnézhetjük a loknis hajú Janikát – kislányt vártak a szülei – és az is kiderül, hogy egy autó szétbontásához és összerakásához nem kell feltétlenül autószerelőnek lenni. Elég, ha van az embernek egy hozzá hasonlóképpen elszánt barátja. A jelenlévő nőgyógyászok is megtudhatták,



hogy János igazándiból az ő szakmájukat szerette volna úzni, csak félt, hogy összecsuclik a mütőben, így inkább a pszichiátriát választotta.

Ahogy meséli 1979-ben minden alap nélkül elkezdtek tervezni a Tündérhegyet, Hidas György alagsori szobájából indult 1984 májusában a szanatórium. Itt kapaszkodtak össze a négyek – Hidas György a mentor, Ajkay Klára, Szőnyi Gábor és Harmatta János – egymás iránti tökéletes bizalomban, és abban a hitben, hogy szakmailag jó dolgok művelnek. Esténként volt egy kis sajt meg vörösbőr, nem azért, hogy kocsmázzunk, hanem hogy megbeszéljük a kérvényeket és a szakmai kérdéseket.”



Mesél a legnehezebb időszakról is, jön a drámai dátum. 2007-ben Molnár Lajos bejelentette, hogy vége az OPNI-nak. Szétszórta a betegeket, az ágyakat, egyes nővérek végkielégítést kaptak. A minisztérium ekkor jött rá, hogy a Tündérhegy is az OPNI kötelekébe tartozik. Szerencsájukra, külön telephelyen dolgoztak, a telket meg – amin a szanatórium állt – ketten is meg akarták kaparintani: a fővárosi önkormányzat, meg a minisztérium is. Jól ellevelezték egymással, közben a tündérhegyiek folyamatosan dolgoztak, az összetartás meg akkora volt, hogy senki sem vette fel a végkielégítést. 2009-ben egy kabinetfőnöki megbeszélésen – ahol a tárca vezetőinek megütközésére Harmatta is részt vett – megszületett a döntés: marad a Tündérhegy. A Magyar Pszichiátriai Társaság egykori elnöke megválasztásáról is mesél, arról, hogyan tartottak 2008-ban 2 közgyűlést ahhoz, hogy kiélezett versenyben a Buda – Gasztner párossal szemben a Harmatta – Bitter páros győzhessen.

15 évet töltött Amerikában. Brazíliában sámánokkal ismerkedett, tudatmódosítókat kutatott, olyan fogalmakat dobott be a szakmai és a közgondolkodásba, mint mikrobiom, sámánizmus,

spiritualitás. Az **Oláh Gusztáv-díjas Frecska Ede** vallja, hogy az ayahuasca, a növényi tanítómester az őserdőből – a sámánok gyógyításra használják – pszichoterápiás szer, nem pedig kábítószer. Évtizedek óta kutatja a DMT-t, a szakmában elsőként hívta fel a figyelmet egy új receptor a sigma-1 neuropszichiátriai jelentőségére. A jóságos szigma-1 receptor, a szigma-1R aktiválása jótékonyan befolyásolja számos betegség (kardiovaszkuláris, neuropszichiátriai és immunzavarok, daganaatok) proliferációját, apoptózist mérséklő hatásával. Külön kiemeli, hogy a depressziós betegeket





számos országban kezelik segítségével! Ami az ayahuasca szomatikus hatásait illeti, megtudjuk, hogy tumorellenes és antivirális hatású, gátolja az öregedést, és gyulladáscsökkentő is. Pszichés hatásai lehetnek: látomások, hallomások (mitológiai tartalmak), bölcs jelenlét érzése (pl. morális tanító), katartikus érzések (áhítat, hála, kegyelem, alázat), megmutatások, megvilágítások, belátások, tetteink hatása másokra (visszaszálló szavak), helyzetek fontosságai – ami túl van a rutinon, a hétköznapiágon – lecke alázatból. Annyi történik, hogy a Felettes Én leveti bilincseit és beolvas...

Konklúziója: öt világrész, több évszázados (évezredes) sámáni gyakorlatának heurisztikus po-

tenciája figyelmet érdemel a modern orvoslásban. Korunkban először szinte az egész világ ethnobotanikai ismerete hozzáférhetővé vált az arra nyitott, kutakodó nyugati elme számára. A dél-amerikai ayahuasca komponenseinek analízise többféle bioaktív anyag terápiás lehetőségeire utal (az előadás elsősorban a DMT szigma-1R-on kifejtett élettani hatását emelte ki). Az utóbbi tizenöt évben megfigyelhető pszichedelikus reneszánsz, amely az ötvenes években intenzíven tanulmányozott tudatmódosító szerek terápiás alkalmazhatóságát a mai kor színvonalán kutatja, szintén ehhez az ősi tradícióhoz nyúlik vissza.

**B. Király Györgyi**

**VELAXIN<sup>®</sup>**  
venlafaxine

Termékeink árvaltozásával és rendelkezésével kapcsolatos információkért forduljon orvosátogató kollégáinkhoz, illetve ezekről tájékozódhat a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő honlapján: [www.neak.gov.hu](http://www.neak.gov.hu)

Bármely emillett termék alkalmazásakor az érvényes alkalmazási előírás az irányadó.

VEB 40

További információk:  
Egis Gyógyszergyár Zrt. Specialista Üdvtas,  
1134 Budapest, Lehel u. 15., tel.: 06-1-803-2222,  
e-mail: [marketing@egis.hu](mailto:marketing@egis.hu), honlap: [www.egis.hu](http://www.egis.hu)  
Lecslás dátuma: 2019. 06. 06.

MAGYAR GYÓGYSZER MB MAGYAR BRANDS 2018 EGIS



# „Teljesítményének értékelése csillagos ötös”



Idézzünk fel egy régebbi beszélgetést a Lélekemelőből, amiből kiderül miért vonzódik legendás szakállához, meg az is, hogy nem könnyű neki születésnap, egyáltalán bármilyen ünnepséget szervezni.

## Miért utálsz magadról beszélni?

– Mert amit esetleg elértem, a siker, de még a kudarc is, sohasem egy ember, mindig egy közösség eredménye. A személyi kultuszt utálok, mindig rossz közérzetem volt, ha próbáltak ünnepelni, mindig kitértem előle. Talán két ünnepséget próbáltak megszervezni, a tanszékvezetésem 10. és a 20. évfordulóján. Nem sikerült, mert nem mentem bele. Ugyanakkor szerte-szét azt látja az ember, hogy ez a természetes, ez történik mindenhol... én akkor sem szeretem.

**Én meg azt gondolom, hogy ez egy kedves gesztus, amivel lehet élni és lehet visszaélni. Ha például valaki kiköveteli, hogy őt imádni és ünnepelni kell...**

– Nálunk nemcsak a tanszékeken, hanem az egész karon meghirdetik, sőt esetleg az egész város ünnepel! A rólam szóló szegedi Közéleti Kávéházi meghívásokat is mindig leráztam, csak két hónapja

Janka Zoltán nem szereti, ha ünneplik, pedig most kétszeresen is volt rá ok. A Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kara Pszichiátriai Klinikájának egyetemi tanára több rangos díjat tudhat már magáénak, az idei – a Magyar Érdemrend Tisztikereszt polgári tagozat augusztusban – azt jelzi, hogy állami kitüntetéssel is elismerték munkáját, ráadásul szeptemberben betöltötte 70-ik évét.

nem tudtam, amikor Szalai István volt polgármester Alapítványelnök tette ezt meg és vezette a beszélgetést, de az egész nem rólam szólt, hanem a szakmáról.

**Te számomra egy abszolút sikeres szakembernek tűnsz, aki ráadásul – hallottam néhány előadásodat – ugyanúgy ért a zenéhez, mint az irodalomhoz, a képzőművészetekhez, tehát mintha egy kis polihisztori beütésed is lenne.**

– Nem hiszem, mert ezeken a területeken a jó értelemben vett dilettante, műkedvelő vagyok. Ami a szakmát illeti neurológus is vagyok meg pszichiáter is, és alapkutatóban is dolgoztam.

## Hogyan lettél pszichiáter?

– Az általános iskola befejezése után a képzőművészeti gimnáziumba szerettem volna menni, csak hogy mi Jászberényben éltünk. Budapestre kellett volna utaznom, viszont a szüleim anyagi helyzete ezt nem engedte meg. A Lehel Vezér Gimnáziumban érettségiztem, tetszett az építészmérnöki pálya. A családom ekkor már Szeged felé kacsintgatott, a kisajátítás a levegőben lógott, tehát költöztünk. Szegeden azonban nem volt építészmérnöki kar, volt viszont orvosi. 1974-ben diplomáztam, gondoltam idegsebész leszek. Elmentem az intézetvezető professzorhoz, akinek nem szakálla, bajusza volt. Azt mondta, hogy jó, mehetek az intézetébe, csak vágjam le a szakállamat, mert a műtételnél zavar. Hát nem vágattam le, mélyen beavatkozott a magánszférámba, úgy véltem ne szóljon bele más az



életembe. Így aztán nem lettem idegsebész, mégis idegtudományokkal foglalkozom, hiszen először neurológusként szakvizsgáztam. Aztán bekerültem a pszichiátriára, egy nagyon jó csapat tagja lehettem, és ott ragadtam a szeretetre méltó munkatársak között.

**Tehát fiatal korod óta szakállas vagy?**

– Hogyne. Kivéve a katonaságot, ott le kellett vágnatni.

**Ezek szerint a szakáll egy régi szerelem. Miért ragaszkodsz annyira hozzá?**

– Nem is tudom megmondani. A szakáll a régi korokban is jellemző volt, hencegtek vele a férfiak.

**Igen, meg a hosszú haj is. Nézz meg egy Rákóczi portrét, igaz ő bajszos!**

– A hatvanas években a hosszú haj meglehetősen deviáns viselet volt, akkor huligánoknak titulálták azokat, akik ilyen frizurát hordtak. Középkorban egy beat zenekarban doboltam Jászberényben, akkor kezdődött a vonzalmam a hosszú haj és a szakáll iránt.



**Persze a születésnap ünnepséggel mégiscsak megpróbálkozott a szakma, hogyan ez alább olvasható.**

Idén töltötte be Janka Zoltán pszichiáter a hetvenedik életévét. Ebből az alkalomból munkatársaimmal, barátaimmal és tanítványaimmal egy tanulmánykötetet állítottunk össze Sylvia Plath amerikai-angol költőnő életművéről, életéről és betegségéről A törött nyakú szarvas címmel, amely a Psychiatria Hungarica tematikus számaként jelent meg. Az összeállítás mottója Horatius egyik mondása lett: Artificem commendant opus (Az alkotót alkotása dicséri).

Bár nem szokás magyarországi pszichiáterek körében a kollégák ünneplése valamelyik jubileumi születésnapjukon (a Pethő Bertalan hetvenedik születésnapja alkalmából kiadott kötetet elsősorban filozófusok szorgalmazták, Buda Béla esetében pedig inkább pszichológusok), a kiváló professzor évfordulójának figyelmen kívül hagyása szakmánk egyik (sajnos nem egyetlen) mulasztása lett volna.

Janka Zoltán személyében ugyanis példaértékű kolléga érte el élete hetvenedik évét. Vérbeli egyetemi ember, aki egyszerre kiváló kutató, rendkívül népszerű oktató és gyakorló klinikai pszichiáter, gyógyító. Előadásai – egyetemi diákjai rajongását kiváltva – élményszámba mennek. Tele van humorról, a humán egyetemes műveltség árad minden sorából. Könnyedén hoz példákat a történelemből, a filozófiából, az irodalom- és művészettörténetből, és különösen a zenetörténetből. A zenéhez igazi

szerelem fűzi. Gyakran hallottuk felcsendülni konferencia előadásain a zenetörténet kiválóságainak remek darabjait, zongoradarabokat, operaáriákat, szimfóniák tételeit. A bipoláris betegségben szenvedő Sylvia Plath példája is gyakran megjelenik előadásában.

Nagyszerű író. Legalább olyan élvezetesen ír, mint ahogy előad, legszűkebb szakmaiságú tanulmányai is lebilincselő olvasmányok. Számomra különösen a társszakmák felé kikacsintó írásai jelentenek sokat, rengeteget tanultam belőlük. Kezei között nőtt fel egy tehetséges, általa menedzselte pszichiáter-nemzedék Kálmán Jánossal, Kéri Szabolccsal, Szekeres Györggyel, Szendi Istvánnal, Szakács Rékával, Horváth Szatmárral és Kovács Zoltánnal, akik mind fontos szerepet töltenek be az egyetemi oktatásban, a Magyar Pszichiátriai Társaság vezérkarában és más szakmai fórumokon.

Színes egyéniségének ezek a sokoldalúságról árulkodó jellemzői arra hívják fel a figyelmet, hogy nem lehet valaki igazán jó pszichiáter kultúrába ágyazottság nélkül. De még ennél is többről van szó az ő esetében. Számomra liberális értékrendje emelkedik ki, amelyben az emberség, bajtársiasság, segítőkészség és szolidaritás jelentik a gondolkodását és cselekedeteit irányító vezérfonalat.

Igazi értelmiségi ő, a tizenkilencedik század Franciaországában kititrálódott értelmiségi fogalom értelmében, amikor Émile Zola vezérletével írók, tudósok, művészek és filozófusok szálltak síkra és vitték vásárra a bőrüket egy igazságtalanul, koholt vádak alapján elítélt zsidó katonatiszt, Dreyfus kapitány rehabilitálásáért, sikerrel. Émile Zolával együtt (akire rágyújtották a házát a mélyfranciák) ő is elmondhatja magáról, hogy a szegedi pszichiátria ügyéért



bármire képes lett volna, mint ahogy mindent kockára is tett. Babits Mihállyal szemben – aki a mindenséget vágyta versbe venni, de magánál tovább nem jutott – ő ugyan szerényen soha nem a mindenségben gondolkodott, de messze tovább jutott saját magánál: maradandót alkotott.

**Isten éltesse Janka Zoltánt!  
Gerevich József**

Kedves Zoli!

Már az is megtiszteltetés, hogy én laudálhatlak. Örömmel vállaltam el ezt a feladatot. Két szempontból is megérdemled az ünneplést. Egyrészt az eddigi oktatói, tudományos tevékenységedért, teljesítményedért, másrészt emberi nagyságodért. Tudom, már is mondanád, hogy „non sum dignus”, de ha Te nem, akkor ki lenne erre méltó. Én azon szerencsések közé tartozom, aki nem csak professzorként, hanem barátként is megismerhettelek.

Kezdjük a száraz tényekkel, azok kedvéért, akik nem ismernek még:

JZ 1974-ben szerzett diplomát a Szegedi Orvostudományi Egyetemen. 1985-ben védte meg kandidátusi értekezését, 1996-ban habilitált, 2006-ban az MTA doktora lett. 1993. júl. 1-től 2014. szept. 28-ig az egyetem Pszichiátriai Klinikájának tanszékvezető egyetemi tanára volt, és a majdnem semmiből csúcsklinikát alkotott. Munkatársai és a hallgatók egyaránt rajongtak érte. Előadásainak száma több mint ezer (952 volt 2014-ben), Végzett PhD hallgatóinak száma 16, köztük olyanok, mint Kéri

Szabolcs, Szekeres Gyuri, Szendi Pista, Must Anita, Álmos Péter. A hallgatóktól összesen 14-szer kapott oktatói díjat, az Orvostudományi Kartól „csak” 4 alkalommal. Rajta kívül nem ismerek olyan professzort, akiért tüntetést szerveztek, hogy továbbra is ő tartsa a tantermi előadásokat. A cégek versenyeztek érte, mert JZ a biztos siker záloga volt. Közleményeiért Medicina Nívódíjban, Hollós István Díjban, kétszer Nyírő Gyula Nívódíjban részesült. 2007-ben Jászberény Város Díszpolgárává választották a Mindentudás Egyetemén tartott előadását követően. Ő, aki mindig került az ünneplést, szinte minden kitüntetést már megkapott, beleértve a Batthyány-Strattmann László-Díjat (2009), a Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Elnöki Dicséretét (2012), a Kulka Frigyes Emlékérmét (2012), a Szent-Györgyi Albert Emlékérmét (2014), az Oláh Gusztáv Életmű-Díjat (2014), és legutóbb – 2019-ben – a Magyar Érdemrend Tisztikeresztjét.

Kutatásai középpontjában a pszichiátriai betegségek biológiai hátterének molekuláris és farmakodinamikai vizsgálata állt. Az 1984-ben forradalmi újdonságnak számító Biológiai pszichiátria alapjai c. könyv társszerzője volt, amit kezdő orvosként „rongyosra” olvastam. JZ pszichiátriáról vallott felfogását az alábbi idézet világítja meg: „Nincsen magányos „génélkövető”, csak „szervezett bűnözés” van, vagyis mindig sok gén együtt okozza a változásokat, betegségeket. S ami még nagyon fontos: a lelki zavarok kialakulásánál az öröklött gének mellett mindig figyelembe kell venni a környezeti hatásokat és a pszichológiai kondíciókat is. Vagyis a három dimenzió együtt ad csak pontos képet.”

Janka Zoltán tudományos közleményének száma: 493, független idézettségi száma 4034, a kumulatív impaktfaktor összege 478 volt 2014-ben. Ma már ezek a számok mind 5-össel kezdődnek, ahogy a teljesítményének értékelése is ötös vagy csillagos ötös. Munkásságához szorosan hozzátartoznak a kultúrpszichiátriai előadásai, tudományos cikkei. Műveltsége – különösen zenei téren – kiemelkedő, és szerencsénkre ezt nemcsak a Bartók rádió kvíz-műsorában, hanem a tudományos előadásaiban is élvezhetjük.

Most áttérek Janka professzor emberi oldalára. Egy külső szemlélő nem hinné, hogy ez a nagy tudású professzor milyen szerény volt egész életében. A narcizmusnak nyomát nem lehetett felfedezni benne. Fantasztikus egyéniség, és ez sem az aktuális pozíciójával, sem a korrallal nem változott. „Ilyen nincs, de mégis van” – mondhatnánk. Ennek illusztrálására néhány epizódot idézek fel.

A steak: Janka professzorról egy beefsteak elkészítési eljárást is elneveztek a Kálvin téri Pampas étteremben. Janka professzor volt az egyetlen ember – talán az egész világon – aki a kergemarha kór histériában steaket rendelt az angliai éttermekben. A Janka minőséget elsősorban ritkán sikerült a séfnek előállítania, pedig ő megmondta, hogy nagyon



very very well done. Ha csak egyszer küldte vissza Zoli, az már jó eredménynek számított. De hát maximalista volt – nem csak mással, hanem magával szemben is. Lesújtva érezte magát, mikor az akadémiai doktori értekezésében – a bekötés után pár órával – két elütést is felfedezett. „Ezt igazán csak te értheted meg” – mondta nekem. Tudtam, mire gondolt.

Tántoríthatatlan személyiségének köszönhetjük, hogy pszichiáter lett, és nem idegsebész. Ugyanis felvették volna az Idegsebészeti Klinikára is, egy fel-tétellel: ha levágatja a szakállát. De ez nem minden. Az EPA Társaság elnöke – Kasper professzor – is felajánlotta, hogy legyen üléselnök, csak vágassa le a hosszú haját. Mondanom sem kell, hogy inkább nem lett üléselnök.

Opera-párbaj Csernay professzorral. Mindketten nagy operarajongók, és külföldi útjaik során megragadtak minden lehetőséget, hogy eljussanak az adott város Operájába. Az ő szavaival folytatom: „Csernay prof évekkkel ezelőtt versenyre hívott, hogy ki lát külföldön több operát egy évben. Hol ő nyert, hol én, döntetlen is volt, míg nem egyszer 8:2-re nyertem. Ekkor azt mondta, ne játszunk tovább. Kihagytunk éveket, viszont 2014. májusában bejelentette, hogy 3:0-ra vezet. Mi van mondom, újra játszunk? Igen, válaszolta. Karácsony előtt közvetlenül Csernay bejelentette, hogy 5:1-re levert, újabb kettőt látott Bécsben, ne is erőlködjek, csúfosan megvert. Azt mondta, hogy úgy megvert, mint a Real Madrid a Basel a BL meccsen, ahol 5:1 volt a végeredmény. Ezt azért már nem tűrhettem. Kimentem dec. 26-an Prágába és a 2014. évre vonatkozóan megfordítottam a külföldi operalátogatási versenyt, a karácsony előtti csúfos 1:5-ös állásból tisztes 7:5-os győzelemre. 5 nap alatt 6 operát láttam Prágában (egy napon délutánit is), ebből ket-tő botrányos rendezés (Cosi fan tutte, Travita), a

színvonal közepes, a Pillangókisasszonyt alig tudta élelni a szoprán (persze nem könnyű szerep azért).

Jó nagy baromság, de ezt azért mar nem tűrhettem, nehogy azt mondja Csernay (a hazai nukleáris medicina alapító atyja), hogy a pszichiáterekkel csak úgy el lehet bántani.”

Az utolsó történet kapcsolódik bizonyos szempontból a mai estéhez. 2015-ben Bécsben volt egy kongresszus. Janka Zolitól jött egy emailt: „Ha olyan a programod, ami megengedi, szívesen meghívlak ebédre v. estebédre, tudok egy kiváló Schnitzeles helyet, ahol nagy adagot mérnek.” Nagyon köszönöm – válaszoltam – de felesben fizetünk. Erről szó sem lehet – írta vissza. Majd másnap reggel olvastam az újabb emailt: „Kedves Attila! 21 év 89 nap tanszékvezetés kialakította bennem a „prudens paranoiát”, Neked is mint Vezérigazgatónak ezt ajánlom. Opera után elmentem a javasolt helyre, hogy holnap, vasárnap nyitva vannak-e. Természetesen, nem!

Úgyhogy lőttek az óriás Schnitzelnek. Helyette kiváló sörözőt javaslok (most is onnan írok), még WiFi is van, és igen különleges sörök. Most éppen egy Bambergi Rauchbiert – füstös seritalt – kóstolok. Cím stb.” Természetesen együtt ebédeltünk, és mindent ő fizetett, de ez még nem minden. Mert kb. egy éve előfordult, hogy mi, Nyírösök hívtuk meg a Kajmán vendéglőbe, ahonnan az estebéd után hamarabb elköszönt, a társaság többsége még ottmaradt. A végén kértem a számlát, és meglepően kevés volt az összeg. Csodálkozó kérdésemre a pincér közölte, hogy a többit az a szakállas úr már kifizette. Tanulság, hogy most árgus szemmel figyeljük Janka professzort, hogy ne cselezze ki a vendéglátónkat.

**Köszönjük, hogy Veled lehetünk!**

**Isten éltesen sokáig!**

**Németh Attila**



# Nem tudunk örülni annak, ami itt van a kezünkben...



Mi lesz a Magyar Tudományos Akadémia intézethálózatával? Mit kell tennünk, hogy a fiatal kutatók ne a nemzetközi porondot, hanem Magyarországot válasszák? Szabad-e az embernek Istent játszani, avagy mit gondoljunk a két kínai génmódosított csecsemőről. Erről is beszélgetünk Oberfrank Ferenc kutatóorvossal, bioetikussal, a Kísérleti Orvostudományi Kutatóintézet ügyvezető igazgatójával, a Magyar Orvostársaságok és Egyesületek elnökével.

***Kezdjük egy olyan aktualitással, amit a bőrdön érzel! Megszavazta a parlament Magyar Tudományos Akadémia átszervezését, az akadémia kutatóintézetei egy új alapítványba, a Eötvös Loránd Kutatási Hálózatba kerülnek át. Ha rajtad múlik, akkor ennek az egyeztetésnek – mert nyilván voltak tárgyalások – az lenne a végeredménye, ami most?***

– Ha az objektív eredményt nézzük, hogy ez a jogi konstrukció és ez a finanszírozási konstrukció alakult ki, akkor az én olvasatomban az akadémiaán belül lenne a kutatóintézetek hálózata, de azzal az

önállósággal, amivel az akadémiaán kívül jött létre! Én annak a tárgyaló bizottságnak aktív tagja voltam amelyik végig egyeztetette a minisztériummal azt, hogy milyen legyen magának az intézményhálózatnak a működési rendje, akkor is ha marad az akadémiaán, meg ha akkor is, ha kiemelődik onnan. Az intézethálózat működtetésére egyébként az Akadémia költségvetési fejezetében 17 milliárd forint szerepelt korábban, most pedig – az ennek megfelelő soron az új intézet-hálózatban – 18- és fél milliárd szerepel, plusz ezen kívül van még 1.9 milliárd forint infrastruktúra fejlesztésre.



***Azt akarod mondani, hogy a forrásokat tekintve jobb lesz az intézetek helyzete, mint az akadémiaán belül?***

– Nem azok közé tartozom, akik pénzben mérik a jót. Természetesen olvasható úgy is, hogy ha egy költségvetésben nagyobb szám szerepel akkor az jobb. Azonban azt még nem tudjuk, hogy ugyanarra fordíthatjuk-e, mint amire eddig fordítottuk. Ha így lesz, akkor még azt is mondhatjuk, hogy ebben a vonatkozásban javult a helyzet. Ha nem az egyik vagy a másik szereplő részérdekeit tekintem, hanem a



legfontosabbat, hogy Magyarországnak színvonalas kutatási- és fejlesztési intézményrendszere kell legyen, azon belül az alapkutatást folytató intézményhálózat legalább olyan jó, de inkább jobb legyen! Azt is ki kell mondani, hogy fejleszteni, javítani, változtatni kellett volna az akadémián belül maradás estén is! Ezt mindenki így gondolja, még azok is, akik máig határozottan kiállnak az akadémián belül maradás mellett. Alapvetően én is közéjük tartozom, miközben az intézményhálózatban belül az egyik legjobban működő intézetet képviselem.



A magyar agy kutatás koordináló intézménye, a Nemzeti Agykutatási Program vezetői mi vagyunk. Nem csak a magunk érdekeit nézzük, hanem egy tematikus, innovációs ökoszisztémát is képviselünk, amelyik nem csak Magyarországon, hanem a világban is a legjobbak közé tartozik. Ezt büszkeséggel is mondom, de nem önteltséggel, és ez nagy felelősség. Egy olyan területet is képviselek, amelyik nagyon érzékeny a kutatás-fejlesztés eredményeire, mert annak a legfontosabb felhasználói közé tartozik ráadásul közhasznú, közérdekű, ez a magyar egészségügy.

### **Akkor nem azok közé tartozol, akik negatív döntésként értékelik az átszervezést?**

– Nem, semmiképpen. Én azok közé tartozom, akik nem így csinálták volna, de tisztában vagyok vele, hogy változásokra van, és lesz szükség. Még akkor is, ha óriási értéket képviselünk, képviselek.

### **Nem aggódsz érte, hogy ez most ezzel a változással veszendőbe megy?**

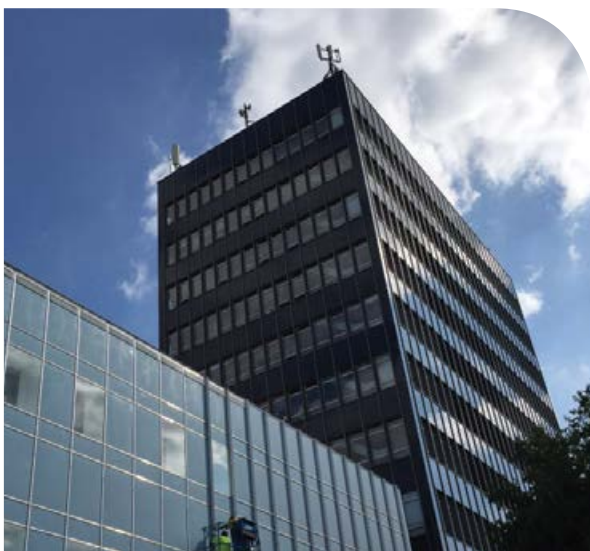
– De nagyon aggódok érte, két dolog miatt. Az egyik, hogy akkora zűrzavar alakult ki a közvéleményben és a közéletben, ami önmagában is veszélyes. Eddig meg voltunk győződve arról, hogy amit a magyar tudomány és a tudósok végeznek, és képviselnek: arra büszkék lehetünk. Nyilván nem a világ legjobbjai, bár az agykutatásban a világ legjobbjai közül is vannak nálunk, s ez nagyon vonzó a fiatal generációk számára és nagyon pozitív üzenet a társadalom számára. Az is tény, hogy elbizonytalanodott ez az intézményrendszer a benne dolgozó közel 5000 ember, s köztük vannak olyanok, akiknek továbbra is itt a helye. Gyakori válságmenedzserként, tudom, hogy most krízishelyzet van, nagyon fontos a működőképesség fenntartása. Ennek egyik legfontosabb feltétele a felelős, pontos, korrekt és időben történő kommunikáció, tájékoztatás. Ugyanis, ha az emberek nem megfelelő időben, nem hitelesen, helytállóan, meggyőzően kapnak tájékoztatást, akkor képesek megijedni, pánikba esni, kezelhetetlen konfliktusok alakulnak ki, minden csak

olaj a tűzre. Nem az az átalakítás, hogy valamit végrehajtok tűzzel-vassal, hanem az, hogy az országot jobban szolgálja a tudás.

### **És benne van a kalapban, hogy ezzel a döntéssel jobban szolgálja az országot a tudás?**

– Ha holnap megtörténhetne az a csoda, hogy fel lehetne kapni mondjuk a Harvard Campus-t az MIT-tel (Massachusetts Institute of Technology) együtt, ami a világ egyik legfontosabb fejlesztő központja, és Budapesten letenni: két perc alatt összeomlana az egész. A kérdés tehát: hogyan csináljuk meg a legjobb intézményhálózatot, ha nincs körülötte megfelelő társadalmi-, gazdasági- és tudományos környezet, és ezt nem hozza összhangba egy közös akarat az elkövetkező 15–20 évben? Akkor az a vízió, amire hivatkozva ezt a változást végrehajjták, eleve kudarcra van ítélve. Egy „Moncloa-paktumot” kellene kötni Magyarországon a tudomány, a gazdaság és a társadalom képviselői között. Bizonyos nagy célok érdekében az állam vállalja, hogy egy stabil jogi környezetet teremt és kiszámíthatóan, korrektül biztosítja ehhez hosszú távon a közforrásokat, folyamatosan konzultál, hogy a nagy projektek, amiket a gazdaság és a tudomány a társadalmi célok figyelembevételével elindít, mindig megkapják a támogatást. legalább 15–20 évre kell, hogy tervezünk. és ehhez bizalmat kell kérjünk! Ha ez nincs, akkor mi a manónak álltak neki ennek az egésznek?

A kormány azt vállalta magára ezzel a durva beavatkozással, hogy „ő” valami nagy dolgot csinál. Ezt a nagyot nem lehet egyik napról a másikra megtenni. A társadalom a gazdaság és a tudomány közötti megállapodás lényege, hogy hosszú távon együttműködünk. Én mindig ebben látom a lehetőségeket. Tisztában vagyok vele, hogy néha keményen át kell törni bizonyos szemléletbeli, fizikai és egyéb akadályokat, de utána a győztesnek kell felajánlania azt, hogy együttműködik. Tudni illik az igazi erős: együttműködő, nagyvonalú. E nélkül nincsen fejlődés. Mert itt nem a mennyiség dönt, itt a minőség dönt. Magyarország nyersanyaga a fejekben van. Tehát az a kérdés, hogy amikor választút elé áll egy fiatal te-



hetséges ember, akkor mit választ? Magyarországot választja, vagy a külföldet választja? Ez nálunk most ez egészen kiélezett kérdéssé vált.

### **Gyakran szembesülsz ezzel?**

– Tegnap szembesültem ezzel a kérdéssel utoljára, de folyamatosan ezt teszem. Elsősorban Freund Tamásnak és annak a néhány embernek köszönhetően, aki felelősséget vállal a hazai agykutatásért. Ma még csak szűk körben ismert, de kis közösségek vonzódtak akár a mi intézetünkhöz, akár a nemzeti úrkutatási program hálózatához, ahol az igazi nyereség az, hogy egy csomó tehetséges ambiciózus fiatal dolgozik azért, hogy híres legyen, hogy felfedezéseket tegyen, nem egyszerűen a megélhetésért vagy egy pozícióért. Ezeket az embereket kell nekünk itt tartanunk! Elérni, azt, hogy itt elégítsék ki a kíváncsiságukat és az ambícióikat, mint Cristiano Ronaldo. Ő odamegy focizni, ahol 10–15 éven át megcsinálja a szerencséjét, megkeresi a pénzét, eléri az elismertséget, meg a gól-örömét, a győzelem örömét és a dicsőségét. Egy balett táncosnál, egy operaénekesnél is meg van adva az az idő, ameddig eljut a csúcsra, utána abból él. Nálunk is így van. A kérdés, hogy ezt Magyarország vagy a Harvard vagy a Manchester-i Egyetem vagy Oxford biztosítja. Ők örömmel csábítják a mi tehetségeinket, folyamatosan versenyzünk velük.

**Bioetikus is vagy. Jöjjön egy ilyen kérdés is. Egy kínai kutató segítségével megszületett a világ első két génmódosított csecsemője. Az ikerlányok DNS-ét úgy módosította, hogy ellenállók legyenek az AIDS-et okozó HIV vírussal szemben. Nyilván megvannak a határai annak, hogy meddig lehet Istent játszania az embernek. Vagy nincsenek?**

– Itt durván két nagy vízió, két összeegyeztethetetlen világkép feszül egymásnak. Az egyik azt mondja, hogy sohasem lesz ura az ember a természetnek, és önmagának, hogy ez egy illúzió. Számomra ez a vízió az igazság. A másik vízió azt mondja, hogy az embernek arra kell törekednie, hogy fokozatosan mindent a saját kezébe vegyen.

### **Mert az ember bármire képes...**

– Így van. A lehetőségünk megvan rá, törekednünk kell erre, ez a kötelességünk. Ezt sem tartom ördögtől valónak. Mindkettő nevében lehet erkölcs-telen valaki. Az utóbbi szerint az emberi történelemnek abba az irányba kell haladnia, hogy teljes egészében kézbe vegyen mindent, ennek az eszköze a tudás és a technika. A másik meg azt mondja erre, hogy a tudásunk sem képes arra, hogy az egészet megértsük. Ennek megfelelően szerénynek kell lennünk, így irreális a mindentudás elérése, és pláne irreális, hogy ennek a tudásnak a birtokában olyan eszközöket tudunk majd kézbe venni, amelyekkel uraljuk az egészet. Tehát az egyik álláspont képviselője azt mondja, hogy a boldogság elérhető, de csak ennek az igazságnak az elfogadásával, a másik meg azt mondja: a boldogság annyiban érhető el, amennyire uralmunk alá hajtunk mindent. Tehát mindkettő az emberi boldogságról, az emberi szabadságról és az emberi kiteljesedésről szól, jót akar, csak egymással összebékíthetetlen, mert az egyik azt mondja a tudás hatalom, ennek a segítségével fogjuk ezt megoldani, a másik, hogy a tudás nem képes olyan hatalmat adni a kezünkbe, amivel ezt el tudjuk érni. És ugye van ez a kínai, aki szerintem mindkét szempontból elbukik, mert ő meg azt mondja, hogy mindig a tudásunknak megfelelő szinten tudunk jogosultságokat kapni a beavatkozásra. És mi van akkor, ha nem tudunk eleget arról, hogy milyen nem kívánt mellékhatásokkal kell számolni, és ezek milyen mértékűek? Minden egyes etikai bizottsági állásfoglalás attól függ, hogy a kockázatok, előnyök milyen viszonyban vannak egymással. Sok előny kevés kockázattal, ez erkölcsileg elfogadható. Ezeknek a dolgoknak egyébként sosem szabad titokban zajlaniuk! Viszont ezt a szabályt, nagyon sok helyen megsértik még a demokratikus országokban is, sajnos nem nyilvánosak ezek a döntések. Amerikában a hadi titkokra, a nemzeti érdekre szoktak hivatkozni, másutt pedig gazdasági érdekekre, üzleti érdekekre. Pedig a visszaélések kiküszöbölése egy nyilvános kontrollt tenne szükségessé! Még ha ez idealisztikusan hangzik is.

### **Szóba hoztad a boldogságot az imént. Boldog ember vagy? Vagy inkább elégedett?**

– Nem vagyok gondtalan, vagy gond nélkül boldog, de csodálatosan nagy dolognak tartom, amit az élettől kaptam. Más kérdés, hogy ez a sok ajándék nagyon komoly felelősséggel és feladatokkal jár együtt, de mindent összevetve szerencsésnek tartom magamat.

**Megnéztem a Facebook portálot, láttam rajta Pilinszky verseket, láttam 86 éves nénit, aki tornázik – fantasztikus, hogy ennyi idős korában így tud mozogni – láttam rajta aggályokat az adatfeldolgozással, a GDPR-el kapcsolatban. Mennyire fontos neked ma – ezek viszonylag régi, 2012-es feltöltések – hogy a Facebookon megmutasd Oberfrankot?**



– A Facebookkal megégettem magamat, nekem nem vált be. Jó lenne, ha nem fordulna minden a visszájára. Olyan ember vagyok, aki szereti megmutatni azt, hogy mi érdekli, szereti megosztani a gondolatait, és kíváncsi arra, hogy az mit vált ki másokból. Ugyanennyire érdekel a másik gondolata. Arra törekszem, hogy másoknak kedvet csináljak a jóra, arra, amit én jónak tartok. Arra, hogy közös élményeink legyenek, tehát, ami nekem tetszik, ami nekem élmény azt megosztom. Kommunikálni nagyon jó dolog a magánéletben és a közösségben is.

### **Jöjjenek a közös élmények. Sportolsz?**

– Sportoltam. A Fradi igazolt futballistája voltam, aztán amikor egyetemista lettem, abbahagytam. Kézilabdáztam az OSC-ben, elég sokáig és elég jól csináltam, óriási tapasztalatokat szereztem a csapatmunkában, amit kamatoztatok azóta is. Roszszul szervezem az életem ebben a vonatkozásban. Alapvetően nem sportolok csak nyáron, ez sajnos látszik is rajtam. Hajnaltól késő estig rengeteg teendőm van, túl sok pályán focizom. Ezt alighanem felül kell vizsgálnom, de ezt már régóta mondom, valahogy mindig elhalasztom.

### **Piarista gimnáziumba jártál. Az ember a gyökereiből útravalót hoz magával a felnőtt életére, olyasmit amire azt mondja, hogy ez érték marad egész életében. Nálad ez mi?**

– Ha egy mondattal ki kell fejeznem: az, hogy rossz lelkiismerettel bűnözők. Mindegyikünk követ el hibákat, mindegyikünk gyenge és mindegyikünkkel előfordul, hogy enged valami rossznak. Én ezt mindig rossz lelkiismerettel teszem, ezt a piarista gimnáziumnak köszönhetem. Ők egészen pontosan felkészítettek arra, hogy a jót a rossztól a megfelelő élethelyzetekben meg tudjam különböztetni. Amikor erkölcsant tanultunk, akkor a tanár úr nem csak a családi élet, de a munka világának erkölcsét, a közélet erkölcsét is nem csak elmesélte, hanem lediktálta a kockás füzetbe. Otthon elő tudom venni a kockás füzetet, és meg tudom nézni, hogy egy

munkaadónak milyen kötelezettségei vannak a munkavállalóval szemben, és fordítva. Azt is meg tudom nézni, hogy mit jelent egy erkölcsös közélet résztvevőjének lenni, mivel tartozom a családomnak, a lakóközösségemnek, a hazámnak, és mivel tartozom az emberiségnek. Ezt nagyon szépen tétélesen lediktálta nekünk Medvigy tanár úr, hozzá is fűzte: „Ezt máshol nem fogjátok hosszú ideig megtalálni.” Erdő Péter körülbelül tíz évvel korábban ugyanettől a tanártól tanulta az erkölcsant, és amikor erre lehetősége nyílt, akkor szintén elővette a kockás füzetét, az internetről le is tölthető.

### **Legutóbbi rossz cselekedeted, amire azt mondod, hogy rossz lelkiismerettel tetted?**

– Tegnap ahelyett, hogy elmentem volna sportolni, egy vacsorát költöttem el egy nagyon jó társaságban. Ez például a mértéktelenséggel kapcsolatos, annak ellenére, hogy nem ettem és nem ittam olyan nagyon sokat, de helyette jobb lett volna a feleségem példáját követni, és elmenni sportolni.

### **Ha megkérdezném, hogy mi az, ami a leginkább foglalkoztat mostanában, akkor tudom a választ, mert nyilván, amivel kezdtük, az akadémia átszervezése.**

– Ez nyilvánvaló. De alapvetően – hogy is mondjam – annak a célnak a szolgálatában, hogy szeretném, ha a Magyarországon létező sok tehetség az emberek javát szolgálná, a szenvedést csökkentené, és főleg, örömet okozna azoknak, akik ezeket a talentumokat hordozzák. Élmény legyen, megbecsülést szüljön és valamifajta örömet adjon a társadalomnak, amelyik ennek a tanúja és a terepe. Én nem a saját nagy felfedezéseimmel fogok szolgálni, hanem azzal, hogy segítek a felfedezőknél örülni annak, ami az övék. Piliuszky János a jó Istentől kéri, hogy segítsen örülni annak, ami a miénk, mert egyszerűen ott van a kezünk között, és nem tudunk örülni annak, aminek örülnünk kellene.

**B. Király Györgyi**

**YAROCEN®**  
mirtazapin

Termékeink árvaltozásával és rendelkezésével kapcsolatos információkért forduljon orvoslatogató kollégáinkhoz, illetve ezekről tájékozódhat a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő honlapján: [www.neak.gov.hu](http://www.neak.gov.hu)

Bármely említett termék alkalmazásakor az érvényes alkalmazási előírás az irányadó.

YAR 16

További információ:  
Egis Gyógyszergyár Zrt. Specialista Üzletág,  
1134 Budapest, Lehel u. 15., tel.: 06-1-903-2222,  
e-mail: [marketing@egis.hu](mailto:marketing@egis.hu), honlap: [www.egis.hu](http://www.egis.hu)  
Lezáris dátuma: 2019. 06. 06.

MB MAGYAR BRANDS 2018

EGIS

Radics Judit belgyógyásznak készült, gasztroenterológiai osztályon dolgozott, majd Ostorharics-Horváth György professzor hatására a pszichiátria mellett kötelezte el magát. Több, mint egy évtizede alvás-medicinával – kiemelten az álmatlansággal – foglalkozik, érdeklődési köre a közelmúltban egy új területtel bővült, a mentális betegségek és a táplálkozás kapcsolatát kezdte el kutatni. Először arról kérdeztük, miért fordította figyelmét az egészséges táplálkozás felé (amit egyébként mindenkinek meg kellene tennie).

– Az álmatlansággal foglalkozva mindig is hangsúlyos volt számomra a rendszeresség kérdése, így az egészségesnek nevezett étkezés is. Több kiváló szakembertől kaptam ösztönzést, így például Purebl György könyveiből, Rihmer Zoltán professzor táplálkozástudományi publikációiból, és Szekeres Györgytől, a téma gyakorlatba történő átültetéséről. A végső indítást egy találkozás adta Kovács Gábor táplálkozási szakértővel. Beszélgetésünk során döbbsenem rá, hogy az utóbbi évtizedekben milyen előnytelenül alakultak, alakulnak táplálkozási szokásaink. Megváltozott az ételkészítés kínálat: elterjedtek a gyorsétkezdék, gyakorivá vált a magas kalóriaértékű, ámde üres hasznosanyag-tartalmú élelmiszerek a „western diet” fogyasztása.

## „Az vagy, amit megeszel!”



Radics Judit és Rózsavölgyi Éva

**Tegyük gyorsan hozzá, a legtöbb ember nem tud ellenállni a kísértésnek, különösen a fiatal korosztályra jellemző a gyorséttermek látogatása. Mit tehet a tudomány?**

– Következtesen és érvekkel kell bizonyítanunk, hogy ezek az élelmiszerek gyakran becsapják a fogyasztót. Ez persze nem könnyű. Ráadásul a felgyorsult napi életritmus, az örökös rohanás is a könnyen megvásárolható, gyorsan elfogyasztható élelmiszereknek kedvez. Így aztán a létfontosságú mikrotápanyagok, nyomelemek, rostok, vitaminok kis mennyiségben, hiányosan, vagy egyáltalán nem jutnak be a szervezetünkbe. Jön a hiányállapot, vagyis az életfontosságú enzimek, neurotranszmitterek képződéséhez és működéséhez szükséges alapelemek, vegyületek hiányoznak, és – kiemelve pszichiátriai vonatát – pszichopatológiai tünetek jelenhetnek meg.

**Hogy állnak a kutatások? Hiszen a téma fontosságára való tekin-**

**tettel, nyilvánvalóan nemzetközi szervezetek is foglalkoznak a táplálkozás és a mentális állapotunk közötti összefüggésekkel.**

– A jelenség világszerte felkeltette a szakemberek érdeklődését. Ausztrál, új-zélandi és japán kutatók 2013-ban megalakították az International Society for Nutritional Psychiatry Researcht (ISNPR), 2015-ben pedig már bizonyították, hogy egyértelmű összefüggés található a táplálkozás minősége és a mentális állapot között. A tudósok rámutattak, arra is, hogy szoros kapcsolat létezik az egészséges agyműködés, illetve a depresszió, a demencia, az ADHD, sőt a szkizofrénia, illetve a mikroelemi hiányállapotok között. Egyre inkább előtérbe kerül a mikrobiom, az egészséges bélflóra és a bél-agy tengely kapcsolata is. Kiemelném, hogy a hazai pszichiáterek között Frecska Ede professzor és Mór E.Csaba a mikrobiom kérdéskörének kiemelkedő szakértői.

Vizsgálatok igazolják az ivóvíz magas lítium-tartalma és az alacsonyabb öngyilkossági ráta





összefüggését, ismert az is, hogy a szelén és a jód hiánya áttételesen okozhat mentális működészavart. Az omega-3 zsírsavak, a B-vitaminok (kiemelten a folsav és a B12-vitamin), a kolin, a vas, a cink a magnézium, az S-adenosylmethionine (SAME), a D-vitamin és bizonyos aminosavak pedig egyértelműen az egészséges agyműködést segítik. Így nem okozott meglepetést, hogy 2017.szeptemberében a Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrist konferenciáján a mentális megbetegedések és a táplálkozás kapcsolatának kérdését a mentális zavarok új etiológiai modelljeként prezentálták.

### **Milyen tervei vannak Radics Juditnak?**

A táplálkozástudomány jelentőségét hangsúlyozva első alkalommal 2018. januárjában szerveztem szimpóziumot, a Magyar Pszichiátriai Társaság IX. Nemzeti Kongresszusán Nutritional Medicine a modern pszichiátriában címmel, ahol a táplálkozási hiányállapotok kiküszöbölése, a

mentális egészség megőrzése a hatékony pszichotróp medikáció érdekében volt a témánk. Ezt követően Rózsavölgyi Éva kolléganóm, barátnóm biztatására a Magyar Pszichiátriai Társaság keretein belül megalapítottuk a Táplálkozástudományi Szekciót. Az éves vándorgyűléseken, kongresszusokon a jövőben is foglalkozunk a témával, 2020-ban újabb szimpóziumot tervezünk az MPT XXIII. Jubileumi Vándorgyűlésén. Ugyancsak nagy jövőbeni tervünk – Rihmer professzor híztatásával és támogatásával – egyfajta összefoglaló, szakmai protokoll, irányelv megalkotása arról, melyek azok a nélkülözhetetlen vitaminok és ásványi anyagok, melyek a pszichiátriai gyógymódok hatékonyságát emelik. A táplálkozástudományban szinte naponta születnek új tudományos felismerések, tudományosan is igazolva Ludwig Andreas Feuerbach (1804–1872) német filozófus és antropológus kijelentését, miszerint „Az vagy, amit megeszel”.

**Csák Elemér**

**EXPLEMED®**

Termékeink árvtitozásával és rendelkezésével kapcsolatos információkért forduljon orvosátogató kollégáinkhoz, illetve ezekről tájékozódhat a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő honlapján: [www.neak.gov.hu](http://www.neak.gov.hu)

Bármely említett termék alkalmazásakor az érvényes alkalmazási előírás az irányadó.

MB | MAGYAR BRANDS 2018

További információk: Egis Gyógyszergyár Zrt., Széchenyi tér 11, 1134 Budapest, Lehel u. 15. tel.: 800-2222, fax: 800-2215, e-mail: [marketing@egis.hu](mailto:marketing@egis.hu), honlap: [www.egis.hu](http://www.egis.hu) Leadate dátuma: 2019.06.05.

EGIS

EXPI4

# Bulvárízű felütés?

11 éve állunk az Önök szolgálatában, 11 éve próbáljuk színes, izgalmas, érdekes témákkal és színvonalas írásokkal felkelteni és megtartani olvasóink figyelmét. 11 esztendő alatt két helyreigazítással kerestek meg bennünket, és ez igazán nem rossz arány. A legjobb persze az lenne, ha egyetlenegről sem kellene beszámolnunk, de több évtizedes pályafutásom alatt olyan szerkesztőségről még nem hallottam – sem az írott, sem az elektronikus médiában –, amelyik ne járt volna hasonló cipőben. Következzék tehát a második kritikai megjegyzés!

## Tisztelt Lélekemelő Magazin Szerkesztőség!

A Lélekemelő magazin 2019.júniusi számában megjelent Vámos Éva velem készített interjúja.

Szövebeli megegyezésünk és levélváltásaink ellenére az általam kért kiigazításokat csak részlegesen vette figyelembe, több csúsztatás és hangsúly-áthelyezés található a szövegben. Ami igazán felháborító, az a megbeszélte „Csaknem ötven év pszichoterápia” cím helyett olvasható „Egy sérült gyermeket eszméletlenül nehéz felnevelni” bulvárízű felütés, amit nem tudok vállalni.

Ízléstelen és velem szintén meg nem beszélt beiktatás a volt férjemről szóló féloldalmi fényképes ismertetés, ami diszfunkcionális és odaerőltetett.

Vámos Éva hitelrontó interjúja egyeztetés nélkül, önkényes címmel és toldalékokkal jelent meg.

Elvárom, hogy ezt a levelet közzétegyék a következő Lélekemelőben, továbbá, hogy az internetre felkerülő elektronikus példányban a korrekciók és kifogások figyelembevételével jelentessék meg az interjút.

Üdvözlettel:  
Dr. Fonyó Ilona  
klinikai szakpszichológus  
pszichoterapeuta  
2019. július 21.

## Tisztelt Fonyó Ilona!

Vámos Éva az egyik legmegbízhatóbb, legkorrektebb munkatársunk, aki egyébként a Gyógyhír magazin felelős szerkesztője. A címet én változtattam meg, ez a felelős szerkesztő hatáskörébe tartozik, tehát engem kell hibáztatnia érte. Mivel a Lélekemelő nem szakmai, sokkal inkább kulturális, közösségi periodika, nem elsősorban szakmai címek adására törekszem. A cím célja egyébként minden esetben az, hogy az olvasó érdeklődését felkeltse, de ehhez nem kell a cikk teljes tartalmát összefoglalnia. Mivel az önnel egyeztetett verzióban szerepel a címadó mondat, egész egyszerűen felhasználtam. Idézem az idevonatkozó passzust: „Volt férjem, Hidas György nagyon sokat segített, a gyerekekkel kapcsolatban legalább annyit vállalt, mint én. Minden vasárnap délelőtt elvitte például a sérült kisfiunkat a cirkuszba, aki imádta. Ez személyiség kérdése, ő már 44 éves volt, amikor az első fiunk megszületett, nagyon vágyott gyerekekre. De hadd mondjam el, egy sérült gyermeket felnevelni eszméletlenül nehéz.”

A címkötés leggyakrabban ezt a verziót alkalmazta, azaz a riportalány (beszélgetőtárs) valamelyik megjegyzését, állítását kiemeli. Ez történt most is. Szakmai és emberi élményei alapján – amiket a cikkből ismerhettem meg – minden tiszteletem az Öné, ugyanakkor sajnálom, hogy saját mondatát bulvár ízü felütésként aposztrofálja.

Azt is sajnálom, hogy a volt férjéről beszerkesztett ismertetőt ízléstelennek tartja. Hidas György remek és hiteles szakember volt, nem egy rádióműsoromban beszélgettem vele. Az Önnel készített interjú kivételes alkalmat nyújtott arra, hogyha már vele nem készíthetünk riportot, legalább felidéz-zük az emléket egy közeli hozzátartozójával készült beszélgetés apropóján. Hogy ez mennyire volt diszfunkcionális és odaerőltetett: az olvasó dolga eldönteni. Levelét természetesen közöljük, azzal a megjegyzéssel, hogy a szerkesztőbizottság tagjainak is meglepetést okozott.

Nincs módunk arra, hogy egy már megjelent lap egyik cikkét átszerkesszük – ez egyik oldalról a megjelent szöveg meghamisítása, másik oldalról technikailag a lap áttördelését jelentené, amit utólag nem áll módunkban megtenni. Ezért az elektronikus példányból kihagyjuk az Önnel készített interjút.

Sajnáljuk, ha szándékunk ellenére kellemetlenséget okoztunk!

Jó munkát és jó egészséget kíván:  
B. Király Györgyi  
felelős szerkesztő



# A szorongás vagy a depresszió nem úgy jön, mint Mary Poppins a keleti széllel...

Klinikai pszichológus, oktató, tankönyvszerző, kutató. Mórotz Kenézzel együtt szerkesztette a Kognitív viselkedésterápia című tankönyvet. Beszélgetésünk apropója Perczel-Forintos Dóra professzor asszonnyal a hiánypótló kötet negyedik, bővített kiadása.

## **Mennyire elfogadott szakma ma a pszichológia Magyarországon, milyen a becsülete?**

– Egyértelműen jó és egyre inkább elfogadott. Mind többen járnak terápiára, egyre többen ismerik föl, hogy maguk is tehetnek a lelki jóllétükért. Sokan tudják már, hogy összefüggés van a testi panaszai, pl. fejfájás, alvászavar vagy a szív táji szorító érzés, illetve a stressz között és a megoldást a pszichoterápiában látják. Hogy egy közvetlen példát említsek: a tanszékhez kapcsolódó pszichoterápiás járóbeteg rendelésen hosszú, többhetes várólistáink vannak, és a feladat inkább az, miként szűrjük a betegeket, kinek van szüksége elsősorban kezelésre. Sajnos a várólista az ellátórendszer hiányosságaira is rávilágít.



## **Mikor kezdődött a szerelem a pszichológia iránt?**

– Szerelemnek talán nem nevezném: inkább hivatástudat volt. Kamaszkoromban mindenképpen valamilyen segítő foglalkozást akartam választani, felmerült bennem az orvosi vagy a tanári pálya is, de én inkább humán érdeklődésű vagyok; nagy hatással volt rám Makarenko olvasása is, ahogy a háború után foglalkozott az árván maradt gyerekekkel. Egy ismerőssel folytatott beszélgetés során ismertem fel, hogy azt, amit keresek, úgy hívják, hogy pszichológia. Mivel a biológia volt a

felvételi tantárgy a pszichológia szakra, ezért csak másodszorra vettek fel. Ezért érettségi után a Pályaválasztási Intézetben kezdtem dolgozni, az ottani pszichológusok között volt például Rohánszky Magdi, Szőnyi Magda, hogy csak az ismertebbeket említsem. Máig hálás vagyok nekik, hogy megosztották velem a tapasztalataikat. Úgy alakult, hogy – mivel közben komolyan orgonáltam – felvettek a konzervatóriumba és a pszichológiára is. Harmadéves koromban azonban a pszichológia mellett döntöttem és nem bántam meg, a mai napig rendkívül érdekes és inspiráló a számomra az emberi személyiség megismerése, megértése.

***Egyszer sem jutott eszébe, hogy mégis jobb lett volna a zenét választani? Hogyan alakult a pályafutása?***

– Nem volt egyszerű döntés, máig nagyon szeretem a zenét és a zenélést, de azért volt annyi önkritikám, hogy felismerjem, hogy orgonistaként nem állnám meg a helyem. Szólóhangszert tanulva, szerintem akkor érdemes a művészi pályát választani, ha valaki olyan istenáldotta tehetség, mint Kocsis Zoltán vagy Ránki Dezső. Az ELTE pszichológia szakának elvégzése után a Pszichiátriai Klinikán kezdtem dolgozni, ahova Tringer László professzor hívott. Ő és tanárom, Mórotz Kenéz vezetett be a személyközpontú pszichoterápia és a viselkedésterápia rejtelmeibe. 2000-ben Füredi

professzor úr biztatott, hogy pályázzam meg az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézetben, „a Lipóton” a Klinikai Pszichológia Tanszék vezetését, amit hosszas egy év gondolkozási idő után tettem meg 2001-ben. Így lettem egyben az OPNI pszichológiai igazgatója is Bagdy Emőke professzor után. Az OPNI bezárásáig, 2007-ig dolgoztam ott. Nem volt egyszerű időszak végigküzdeni, hogy tényleg megvalósul-e a beígért modernizálás a pszichiátriában és a pszichés betegségek ellátásában, azaz a nagy kórházi osztályok bezárása után kialakítják-e a pszichoterápiás járóbeteg ellátás hálózatát. A koncepció egyébként korszerű szolgáltatást jelenthetett volna, a baj az, hogy ebből semmi nem valósult meg. Változatlanul nincs hazánkban egy olyan erőteljes, közösségi alapú pszichoterápiás hálózat, amely ki tudná elégíteni a lakosság igényeit a pszichés problémák ellátásában.

***Pszichológusként, pszichoterapeutaként mi az, amire különösen büszke? S volt-e valamilyen kudarc, amit szívesen feledne?***

– A terápiás munkámat nagyon szeretem, büszke vagyok az olyan nehéz, bonyolult páciensekkel való közös munkára, ami a gyógyulás mellett valamiféle belső éréshez, poszttraumás növekedéshez vezetett. S nagy örömmel tölt el, hogy sikerült a kognitív terápia itthoni elterjedéséhez legalább egy kicsivel hozzájárulnom a pszichoterápiás képzésben és a



„Ma vitathatatlanul ez az egyik leghatékonyabb pszichoterápiás módszer, amelynek gondolati gyökerei Epiktétoszhoz nyúlnak vissza. Szerinte „nem az események zavarják az embereket, hanem az eseményekről alkotott vélemények”, azaz olyan ember képét állítja elé, aki önmagáért felelősséget vállal, aki képes változtatni diszfunkcionális gondolkodásán, maladaptív magatartásán. A könyvet mindenkinek ajánljuk, aki tudományos igénnyel fordul a pszichoterápia felé. Célunk, hogy felhasználják a pszichés megbetegedések kognitív viselkedésterápiájáról itt megszerzett ismereteket, tudásukat továbbadják. Meggyőződésünk, hogy a jövő nemzedékének nagy szüksége lesz a kognitív pszichológia tudományos felismeréseire, hiszen folyamatosan nő ennek a szemléletnek a súlya a pszichés zavarok ellátásának minden szintjén: nem csak a pszichoterápiás rendelőkben, hanem a családorvosi gyakorlatban, a szakorvosi és szakpszichológusi munkában, valamint a pszichológiai tanácsadásban, az iskolapszichológiában, a coaching és menedzserképzés területén is.”





klinikai szakpszichológus képzésben. Szakmailag kudarcnak tekintem, hogy 10 év próbálkozás után még mindig nem sikerült elérni, hogy a háziorvosi rendelőben pszichológusok is dolgozzanak, a nemzetközi ajánlásoknak megfelelően.

### **Kimagasló szakmai siker, különleges élmény?**

– Az Oxford University kognitív terápiás kutatóintézetében nagy nevekkel dolgozhattam együtt például a szociális szorongás és az egészségsszorongás témájában. Ezt a kapcsolatot felelevenítve sikerült 2014-ben meghívni az oxfordi kollégákat, hogy hazai szakembereket képezzenek ki a legújabb témában: a tudatos jelenlét alapú kognitív terápiában. Ez óriási sikerélményt jelentett, szerintem mérföldkő volt a hazai pszichoterápiás képzések palettáján.

**A „Kognitív viselkedésterápia” című könyvet fel-lapozva kiteszik, hogy alaplőről van szó, a szakmának szánják. Azért is gondolom ezt, mert nem sok ember tudná Magyarországon kapásból megmondani, mit jelent a kognitív kifejezés.**

– A kogníció szó megismerést jelent, a gondolatainkra, fantáziáinkra, attitűdjeinkre vonatkozik. A kognitív viselkedésterápia a hatvanas években indult fejlődésnek, Aron Beck nevéhez köthető, aki arra a felismerésre jutott, hogy a szorongásos megbetegedések és a hangulatzavarok elsősorban gondolkodásbeli zavarok, amikor a személy szélsőségesen negatív módon értelmezi a helyzetet és ennek lesz a következménye a szorongás vagy a depressziós hangulat. Hogy világosabban váljon: a szorongás vagy a depresszió nem úgy jön teljesen váratlanul, mint Mary Poppins a keleti széllel, hanem annak a következménye, ahogyan értelmezzük egy helyzetet, tehát megérthető. Például míg az egészséges ember sokszor rá sem hederít, ha

megfájdul a gyomra, a hipochondriás rögtön arra gondol, hogy rákja van és tulajdonképpen teljesen érthető, ha ilyenkor szorongást él át. –

Minél tovább elmélyülünk a kognitív viselkedésterápia rejtelseiben, annál jobban kidomborodnak a vaskos kötet erényei. Megtudom, hogy 2005 óta ez már a negyedik kiadás, tankönyvként szolgál a pszichoterápiás képzésekben és a klinikai szakpszichológus szakképzésben. „Nagyon büszkék vagyunk szerkesztőtársammal, Mórutz Kenézzel, hogy ez az első kognitív viselkedésterápiás tankönyv Magyarországon és olyan sikeres, hogy szükségessé vált a 4. kiadás. Ez most jelentősen kibővült az elhízással, az alacsony önértékeléssel és az öngyilkossági veszélyeztetettség kognitív terápiájával, a gyermekkorai pszichés megbetegedések fejezet pedig az ADHD, a szomatizáció és a gyermekkorai agresz-



szivítás kognitív viselkedésterápiás kezelési lehetőségeit is magában foglalja – mondja beszélgetőtársam. Hozzáteszi: a könyv megszületésének ötlete Füredi Jánosnak köszönhető. Ő vetette fel egy ilyen tankönyv megírásának lehetőségét, s az elképzelés tökéletesen bevált.”



**Doktor úr, a maga szíve soh'se fáj? A hatvanas évek táján az egész ország dúdolta ezt a bárgyú kis dalocskát. Kívánczik a kérdés: mit tesz a pszichoterapeuta, ha neki fájdul meg a lelke, van-e bevált gyógymód hangulatunk, érzéseink javítására?**

– A pszichológus is ember, nekem is sokszor vannak aggodalmain, kétségeim. A pszichoterápiás munkának elengedhetetlen része az önreflexió, s én magam mindig arra törekszem arra, hogy ha valami nehézség adódik, valamivel küszködöm, akkor először is megértsem, honnan ered és miként tudnék változtatni.

**Csák Elemér**

# Egy neurológus, aki pszichiáter is akart lenni...



**Hogyan jutott eszébe a falusi kislánynak, hogy orvos szeretne lenni?**

– Édesapám gyakran mondogatta, hogy a lányom legyen orvos, a fiam pedig pap. Hogy mennyire gondolta komolyan nem tudom, de korai halála után, úgy éreztem be kell teljesítenem az akaratát. Édesanyám egyedül

Haskó Márta csinos, energikus nő, és még katonarvos is. A kaskantyúi lány – Kecskeméttől 40 kilométerre született – az orvosi egyetem elvégzése után első generációs értelmiségiként nagy ambíciókkal kezdte pályafutását honvédségi kötelékben egészségügyi szolgálatfőnökként Kaposváron. Két év csapatorvoslás után a kecskeméti Honvédkórházban lett neurológus, Innen már egyenes út vezetett a Repülőorvosi Alkalmasságvizsgáló Intézetbe...

nevelt fel bennünket. Szerény anyagi lehetőségeink ellenére mindent elkövetett, hogy lépést tudjunk tartani a kortársainkkal. Igaz kicsi gyerekkoromtól ki kellett venni a részem a feladatokból, gondoztam az állatokat, dolgoztam a kertben. Korán megtanultam főzni, háztartást vezetni. Akkor ez nem mindig esett jól, hiszen iskola után a többiek játszani mentek én pedig a szőlőbe kapálni. Persze felnőttként már hálás voltam érte, mert nem nagyon tudott az élet olyan feladat

elé állítani, amit ne tudtam volna megoldani. Kitűnő tanuló voltam, szinte mindenben élen jártam. A családom büszke volt rám és ez kellő inspirációt adott számomra. Első generációs értelmiséginek készülve nem nagyon tudtam, hogy mire vállalkozom, azonban a sors jó szellemi képességekkel és kellő elszántsággal áldott meg, így nem tűnt lehetetlennek a megvalósítás sem.

A kaskantyúi általános iskolából a 40 km-re lévő Kecskemétre kerültem gimnáziumba és kollégista lettem. Középiskolában kivételes osztályfőnököm volt, aki lányaként terelgetett engem és segített, amiben tudott. Név szerint is megemlíteném, mert nagyon hálás vagyok Zsóka néninek, hogy ma azt csinálhatom, amit szerettem volna. Mag Józsefnének hívják és a mai napig tartjuk a kapcsolatot. Ma már én tartom benne a lelket, mint ahogy annak idején Ő tette. Ő terelgetett engem a honvédségi ösztöndíj felé is, egyrészt anyagi lehetőségek, másrészt pedig a biztosabb felvételi esély miatt.

**Így került a hadsereg kötelékébe.**

– Eleinte belgyógyász akartam lenni. Számomra az volt az orvos,







aki mindenhez ért. Persze korán észrevettem, hogy értek az emberek nyelvén, hamar megnyíltak előttem. Sokszor különösebb kérdés nélkül is felfedték belső titkaikat, problémáikat. Megszámlálhatatlanul gyakran kezdődtek így a mondatok: Még soha nem beszéltem erről senkinek, csak neked mondom el. Valószínűleg a kihívásokban bővelkedő életút olyan határozottságot kölcsönözött számomra, ami biztosságot nyújtott a sérült lelkeknek. Ennek ellenére bár tetszett a pszichiátria és a lélek bonyolultsága, még nem tudtam dönteni. Meg kellett tanulnom meghúzni a határait, kijelölni a kompetenciámat, és kellő önismeretre kellett szert tennem, hogy ne nyomjon agyon a felelősség súlya. Azon kevesek közé tartoztam, akik az egyetem elvégzése után is bent maradtak a hadsereg kötelékében, s mint

katonaeorvos, egészségügyi szolgálatfőnökként kezdtem meg a pályafutásom Kaposváron.

***Bár véletlennek nincsenek, de mondjuk azt, hogy egy szerencsés véletlennek köszönheti, hogy mégis pszichiáter lett.***

– Két év csapatorvoslás után felszámolták az alakulatot, s akkor én a kecskeméti Honvédkórházba kértem magam. A belgyógyászatban nem volt hely, a radiológián kínáltak állást. Még a gondolattól is elborzadtam, hogy a gyógyító oldalról a diagnosztika oldalára átálljak, de akkor ez a lehetőség kínálkozott. A munkakezdés napján húztam az időt, nem volt ínyemre ez a feladat. Addig-addig húztam, hogy 8 óra helyett 10 órára értem az igazgatói irodába. Ez volt a szerencsém, mert ezen a reggelen rohant le az igazgatóságra későbbi főnököm,

hogy túrhetetlen az orvoshiány az osztályán és azonnali intézkedést kér. Így az igazgató első kérdése az volt hozzám: Nem akar inkább neurológus lenni? Hogyne akartam volna, olyan boldog voltam, hogy madarat lehetett volna velem fogatni. Akkor még a neurológia és a pszichiátria egy osztályként működött.

### **Szeret repülni?**

– Lehet, hogy kiábrándító a válaszom, de különösebb kapcsolatom nincs a repüléssel. Természetesen szeretek repülni, de az utazásból nem a repülés vonz leginkább, hanem hogy a távolságok ezzel a módszerrel gyorsan áthidalhatók. Ezen felül csak a munka köt bennünket össze. Magam is csodálattal hallgatom pilóta barátaimat, ismerőseimet milyen áhítattal tudnak a repülésről mesélni, az én szerelmem a családom és a gyógyítás.

### **Azért kérdeztem, mert a Repülőorvosi Alkalmasságvizsgáló Intézetben dolgozik.**

– Annak idején egy igazgató alatt, de külön intézményként egy épületen belül tevékenykedett a klinikai részleg és a kutatóintézet, ami repülőorvosi és űrorvosi feladatokat látott el. Kezdetben nem vettem részt benne, jobban izgatót a gyakorlat és a gyógyítás, mint a tudomány. Időközben



szétvált a neurológia és a pszichiátria, de én egyetlen orvosként mindkét osztályon dolgoztam. Ekkor már helyettesítőként időnként a szűrővizsgálatokba is belefolytam. Később a honvédségen belüli átszervezés miatt került le Budapestről az Alkalmasságvizsgáló Intézet. Hívtak s én jöttem, de már csak korlátozott óraszámban, mert továbbra is klinikusként tudom magamat leginkább elképzelni. Ma már nagyon kevesen vagyunk, akik mindkét szakmát aktívan működtetik, az én korosztályomban pedig szinte egy kezemen meg tudom számolni, hányan vagyunk. Janka professzor Szegeden, mint fehér hollót mutogatott, hogy itt egy neurológus, aki pszichiáter is akar lenni.

### **Beszéljünk a családról! Hogyan lett övék a főszerep?**

– Relatíve későn mentem férjhez, éltem a szinglik szabad életét. Családunkban, ami igen kiterjedt volt – édesanyámék 9-en voltak testvérek – a férfi minta nem volt túl erőteljes. Szinte minden családban a nők vitték a pálmát. Erősek és harcosak voltak, ők biztosították az anyagi hátteret és a lelki támaszt, valamint a gyerekek előmeneteli lehetőségeit is. Elhatároztam, hogy csak akkor fogok házasságot kötni, ha méltó és egyenrangú párta talállok, aki nem csak társam az életben, de tud szeretni és fel is tudok rá nézni. 30-as éveimben jártam, amikor megadatott, hogy álmaim férfija kopogtatott az ajtómon. 20 évvel a hátunk mögött állíthatom, megérte várni. Két csodálatos lányunk született,

Johanna most kezdte meg tanulmányait a szegedi Orvostudományi Egyetemen, Szonja pedig középiskolás lett, a spanyol két tannyelvű gimiben.

### **Jutott elég ideje rájuk?**

– Igyekeztem összehangolni a munkámat és a családomat. A férjem maximálisan kivette a részét a családi életből, ha kellett a nagyszülőket is mozgósítottam. A gyerekeket magánóvodába írtattam, ami anyagilag természetesen megterhelő volt, de rugalmasabban kezelték a logisztikai kérdéseket. Amíg óvodába jártak csak behívós ügyeletet adtam, ami nagyon fárasztó volt, mert nagyon sokat mozgattak. De este ott voltam a fektetésnél, és éjjel is, ha felriadtak. Ha betegek voltak jöttem velem a kórházba, a szobámban feküdtek, s bármikor rájuk tudtam nézni.

### **Azt mondják szaxofonozik.**

– Felnőtt fejjel tanultam meg szaxofonozni. Imádok főzni is, nálunk a hétköznapi vacsora is egy műalkotás, nem elég, hogy finom legyen, de a tálalás is fontos. Szeretem a szép tárgyakat. Egy kedves barátnőm megtanított a bútorok felújítására. A té-

likertem minden bútordarabja az ócskapiacról származik, s magam hoztam rendbe. Szeretek kerétkedni, az angol stílusú, romantikus kert a kedvencem, amihez természetesen tartozik egy kutya és egy cica is. A nyár kivételével minden péntek este szaunázunk, s ami a legfontosabb, mint ahogy fogmosás nélkül sem fekszem le soha, minden elalvás előtt olvasok.

Meglehetősen nyüzsgő, társas ember vagyok, de semmit sem szeretek jobban, mint néhanapján egy-egy lopott magányos órát, amikor csak úgy ülök egy padon és nézem az embereket, vagy figyelem a természetet. Imádok utazni itthon és külföldön is. Minden nyáron van egy hosszú hétvégénk a férjemmel kettesben, amikor biciklitúrára megyünk. Körbebicikliztük már a Balatont, a Fertő tavat, a Tiszatavat, Velencei tavat, s alig várjuk a következőt.

### **Tervek, vágyak, újabb pipák a bakancslistán?**

– Nagyképűnek hangozhat, de mindent megkaptam az élettől, amire vágytam. Rőzsaszín ködöt sosem borított rám a sors, tudom, hogy mindenért meg kell dolgozni, de hálás vagyok, hogy ilyen élet igenlő természetet kaptam. Vágyam, hogy lássam felnőni a gyermekeimet, hogy része lehessen az életüknek, hogy a családom és én magam képes legyek leküzdeni az elének gördülő akadályokat és még sokáig élvezhessük egymás társaságát. A szakmában pedig nem akartam többet, csak hogy jó orvos legyek, ezt meg majd az utókor megítéli.

**Seregély István**





# A szülőgyilkosságtól a Tao-hárfáig



## **Miért kezdett éppen a szülőgyilkosságokkal foglalkozni?**

– Mindennapi munkám során egyre gyakrabban talákoztam gyilkosságot elkövetett betegekkel. Érdekel, mi zajlik le egy emberben, mikor ilyen szörnyű tettet követ el. Mi történhetett az életében, ami idáig vezetett? Hogyan alakul az élete ezután? Kutatásom az anya ellen életellenes cselekményt elkövető szkizofrén betegek kötődési sajátosságainak és személyiségjellemzőinek vizsgálata volt életkor, iskolai végzettség és diagnózis tekintetében illesztett szkizofrén kontrollcsoport összehasonlításával rajzvizsgálatok (szabad-rajz, élettér-teszt, állatrajz, anya-gyerek rajz) és egy kérdőív mérései alapján.

## **Kiktől kapott segítséget?**

– Úgy éreztem bővíteni kell szakmai ismereteimet, így találtam rá Paneth Gábor: Kriminálpszichiátriai vázlatok, valamint A labirintus járataiban című művére. Művészetterapeutaként a rajzelemzés is terápiás munkám részévé vált. Úgy véltem, ha a kriminálpszichiátriai ismereteket, esettanulmányokat kiegészítem a rajzelemzés során kapott személyiségjellemzőkkel, akkor szakszerűbben tudok majd ezekkel az emberekkel foglalkozni.

**A szentgotthárdi pszichiátria 60 éves jubileumi ünnepségének egyik programja: a városi színházban Hárdi István professzor előadásával művészetterápiás kiállítás nyílt a lakók műveiből**

A pszichiátria egyik súlyos témája a szülőgyilkosságok kérdése. Hogyan tudja valaki – sokszor brutális módon – elvenni az életét annak az asszonynak, akitől az életet kapta? A témáról könyvet is írt Takács Marianna művészetterapeuta, pszichológus, kognitív viselkedésterápiás konzultáns.

Felvettem a kapcsolatot az IMEI akkori igazgatójával, aki rendkívül készségesen és örömmel fogadta kutatási elképzeléseimet. Nagyon sokat tanultam a szakmáról az ott dolgozó kollégáktól, azóta is jó szakmai és emberi kapcsolatokat ápolunk. Csepeli György megkeresett az első kutatást bemutató előadásomat követően, hogy csatlakozzam az ELTE Oresztész Műhelyéhez, aminek nagy örömmel tettem eleget.

## **Megfogalmazna a könyvben leírtak alapján egy rövid üzenetet a szakmának?**

– A kapott eredmények bizonyítják, hogy az életellenes cselekmények a felerősödő kötődési problémák is szerepet játszanak: a közös együttélés (szimbiotikus kapcsolat), az önálló kereset, azaz az önálló életvezetés és önfenntartás hiánya, továbbá az ebből fakadó ambivalens anya-gyerek viszony, a köztük zajló dominanciaharc, valamint a párkapcsolatok hiánya vagy kevés száma. Emellett szűkebb lélettér, az apa hiánya vagy gyen-





ge személyisége is jellemző volt. Ezek a személyek az üldöztetéses, mérgeztetéses téveszmék következtében gyakran „sarokba szorított helyzetben” érezték magukat. A bűncselekmény a fenyegető személy kiiktatása.

### **Nagyon sok minden érdekli: a zene, a rajz, a művészet, az emberi kapcsolatok. Miért indult el a zene- és művészetterápia felé vezető úton?**

– Kiskoromtól kezdve emberekkel szerettem volna foglalkozni. Mindig énekeltem, táncoltam, négy évesen a mamámnál a vadászkutya házában énekeltem Kovács Kati dalait. A zeneiskolában furulyáztam, zongoráztam, szaxofonoztam. Közel 20 éven át énekkaros voltam, esetenként ma is beállok a kórusba. Kiváló magyartanárom volt, miatta lettem



magyar szakos. Felnőttként táncsoportokat vezettem (mazsorett, gyerek és felnőtt modern táncsoportok). Saját élményeim, az önkifejezés változottsága és lélekműködés összekapcsolása vezetett oda, hogy úgy éreztem sokszor könnyebb ezen a nonverbális úton kifejezni mindazt, ami bennünk lakozik. A pszichiátrián mindez fokozottan igaz.

### **Most a Zala megyei Szent Rafael Kórház Pszichiátriai osztályán dolgozik. Egyenes volt az útja idáig?**

– Övönöként végeztem, utána magyar nyelv és irodalom szakos tanári, valamint tanítói diplomát szereztem. Tíz évig az alsó tagozatban tanító osztályfőnökként, a felső tagozatban magyartanárként dolgoztam. A munka mellett folytatva tanulmányaimat egészségfejlesztő és mentálhigiénés szakember lettem. 2004 januárjától a Fővárosi Önkormányzat Pszichiátriai Betegek Otthona szentgott-hárdi intézményében tevékenykedtem. A művészetterapeuta, képi kifejezéspszichológiai szaktanácsadó és pszichológus végzettséget is megszereztem. Majd a Zala megyei Szent Rafael Kórház Pszichiátriai osztályára kerültem, és tavaly óta kognitív viselkedésterápiás konzultáns cím birtokosa is vagyok. Idén szeptemberben a felnőtt klinikai és mentálhigiénés szakpszichológus szakképzést is elkezdtem. Egyéb végzettségeim: fitness-, testépítő oktató és fitball instruktorként. Két éven át Mónika-M Szakápolási és



Hospice Szolgálat munkatársa is voltam, a KRE Pszichológiai Intézetnél óraadó tanárként is dolgoztam. A hazai és nemzetközilek konferenciák, rendezvények rendszeres résztvevője és előadója vagyok. Közreműködtem művészetterápiás kiadványok válogatásában, szerkesztésében, szerepeltem a Tao-hárfáról és a hangágyról készült nemzetközi filmben.

### **Beszéljünk egy másik könyvről is! A lélek gyöngyhalásza: más típusú kötet, válogatás a szentgott-hárdi Fővárosi Önkormányzat Pszichiátriai Betegek Otthonában élő 734 lakó irodalmi alkotásaiból.**

– Több éven át gyűjtöttük az intézet lakóinak verseit, a könyv végül az intézmény alapításának hatvanadik évfordulója alkalmából jelent meg 2012-ben. A kiadvány célja az alkotók méltatása, művészetük közkinccsé tétele, a velük szembeni előítéletek felszámolása volt. A lakók kezdetben lapokra, füzetekbe írták verseiket, elbeszéléseiket, később műveiket megosztották betegtársaikkal és a szakemberekkel. Az általam vezetett irodalmi kör (biblioterápia) és az intézeti, országos irodalmi pályázatok az írói kreativitást még inkább „életre hívták”. Gyakran művészi színvonalon fogalmazták meg hétköznapi, emberi problémáikat. A kötetet a lakótársaik által készített rajzok illusztrálják. Sze-





rencsések vagyunk, hogy valamennyijüket ismerhetjük, ott lehettünk egy-egy mű keletkezésénél.

### Hogyan fogadták a könyveket?

– A betegek nagyon büdögek és büszkék voltak, sokan szeretteiknek ajándékozták a kötetet. Az MPT vándorgyűlésén és a városban is bemutattuk a kiadványt. A szakmabeliek keresték, vásárolták. A napokban ünnepeljük a zalaegerszegi pszichiátria fennállásának 110. évfordulóját. Ezen alkalomból a pácienseink írásait, képeit összefoglaló kötetet válogattam Mozaikok címmel. A jövőben az élettör-

ténet, a személyiség és az alkotás összefüggéseit szeretném kutatni.

### Mit tart élete legnagyobb sikerének?

– Nagyon büszke vagyok arra, hogy létrehoztam és közel 12 éven át szakmailag vezettem egy pszichiátriai betegekből álló zenekart, ami nagy sikereket ért el. Felléptünk szerte az országban, eljutottunk a Sziget Fesztiválra is, elkészítettük az első önálló lemezünk anyagát. Csodás, lendületes időszak volt, aztán a felmondással mindez véget ért. Nagyon hiányzik ez az örömmenélés.

Jó volt látni a tagok fejlődését, pszichés állapotuk stabilizálódását, javulását. Ez nem csak zeneterápia volt: amikor kellett zenészként voltam jelen, máskor terapeutaként, ahogy az adott helyzet megkívánta.

### Nehezen tudom elképzelni, hogy van ideje bármilyen hobbiira.

– Valóban kevés szabadidőm van, ezen még dolgoznom kell. Anyai ágon összetartó, nagy családban élek. Az erdész, vadász szakma több generáción át öröklődött férfiágon. Az erdő, a természet közelében nőttem fel, az ott szereshető élmények betöltötték a mindennapjaimat. A hobbiim a sport, olvasás, természetjárás, művészetek gyakorlása.

### Mit csinálna, ha nyerne egy ötöst a lottón?

– Alapítanék egy pszichiátriai intézetet és egy idős otthonot, ahova az általam megismert kiváló szakmabelieket hívnám dolgozni. Minden tudásunkat összeadva egy kliensközpontú, a természettel szorosan kapcsolatot tartó, humán ellátást hoznánk létre. Kiköltöznék az erdő szélre, ahova sok élményem köt.

Vámos Éva

**frontin®**  
ALPRAZOLAM

FR097

Termékeink árváltozásával és rendelkezésével kapcsolatos információkért forduljon orvoslatogató kollégáinkhoz, illetve ezekről tájékozódhat a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő honlapján: [www.neak.gov.hu](http://www.neak.gov.hu).

Bármely említett termék alkalmazásakor az érvényes alkalmazási előírás az irányadó.

További információk:  
Egis Gyógyszergyár Zrt. Specialista Üdötág,  
1134 Budapest, Lehel u. 15., tel.: 06-1-803-2222,  
e-mail: [marketing@egis.hu](mailto:marketing@egis.hu), <http://www.egis.hu>  
Lezárás dátuma: 2019. 05. 06.

MAGYAR GYÓGYSZER

MB MAGYAR BRÁND 2018

EGIS

# A változó kor rejtelmei

A változókör jegyében szerveződött a Lélekemelő Extra és az Egiszüret Purebl György elnökletével. Galsi Gabriella, László Ádám, Lukács Eszter a hormonpótlás pró és kontra érveiről, pszichés hatásairól, illetve a menopauza utáni szexualitásról beszéltek. Az Egiszüret blokkban a vitaszimpózium szintén a változókorról szólt, az érem két oldaláról közelítve a témát: a férfi és a nő szempontjából. Előadók: Fekete Ferenc urológus, Melczer Zsolt nőgyógyász, valamint Németh Attila, és Ágoston Gabriella.

**L**ris Apfel a legendás ezüst modell 97 évesen kapott szerződést, és arról se feledkezzünk meg, hogy idős korban is jelen van a szexualitás! – mondja felvezetőjében Purebl György. Azzal folytatja, hogy amíg a férfi él, addig szexelni akar, van, aki a korosztálya tagjaival és olyan is, aki jóval fiatalabbakkal idézi fel a vérben fürdő Báthory Erzsébet legendáját. Megemlíti az idős Jókai Mór 17 éves feleségét, és szóba kerül Macron, Franciaország elnöke is a nagy korkülönbség ellenére is – ott a feleség az idősebb – remekül működő házasságával. Olyan korban élünk, ahol az idősödés nem jelent akadályt. Mivel be vagyunk zárva a testünkbe, nem árt egy kis orvosi támogatás, erről szólt a „Lélekemelő extra”.



## Hormonnal, vagy hormon nélkül?

Minden életkor lehet elbűvölő, amiben élsz! – állítja az első elő-

adó **Galsi Gabriella** Szegeдрől. A XIX. századig a nők átlagéletkora 45 év volt, tehát meg sem éltek a változó kort. Ma 75 év, amiből legalább 15 a változó korban







zajlik, vagyis a nő életének egy részét hormonhiányos állapotban tölti. A változókori első tünetei – a hőhullámok, az izzadás, az alvászavar – már a negyvenes évektől jelentkezhetnek, ráadásul a menopauza idején pszichés tünetekkel is szembe kell néznünk – hangulatingadozás, szorongás, lehangoltság – sőt, a depresszió kialakulása is fenyegetheti a hölgyeket. Jellemző a testalkat megváltozása, ha szeretnénk elkerülni a hirtelen súlygyarapodást, oda kell figyelnünk a táplálkozásra, több zöldség, gyümölcs, rostban gazdag ill. gyors felszívódású szénhidrát fogyasztására van szükségünk. Szó esett a

változókori neurobiológiájáról is, hiszen az ösztrogéncsökkenés változást okoz az agyban is. A megoldás hormonterápiás kezelés, amely kiegészíthető antidepresszánsokkal. A záró képen tudósok, színésznők, sportolók, vagyis rendkívüli nők példamutatása arról, hogy az elvirágzó korban is lehet alkotni.

**László Ádám** szülész-nőgyógyász professzor a Bajcsy Kórházból azzal kezdi, hogy az életkor kitolódásával ma a hölgyek életük 1/3-át posztmenopauzában töltik. Magyarországon a változókori nők 75%-át érintik a menopauza tünetei – mondja

a Magyar Menopauza Társaság előző elnöke. Úgy véli legalább 700.000 posztmenopauzális beteg él Magyarországon. Természetesen különbséget kell tenni az enyhe és közepes, valamint a középsúlyos és súlyos tünetek között. Az utóbbiak az észrevehető szimptomákat produkáló hölgyek egyharmadára jellemzők. Ennek az állapotnak a vele járó testi és lelki elváltozásokkal együtt népegészségügyi jelentősége van. Két rettegett szövődményt is említ, ezek a vénás tromboembólia, és a stroke. A súlyosabb panaszok esetén a hormonpótlást tartja megoldásnak, hiszen a változókori tüneteit a tüszőhormon hiánya okozza. „Mai tudásunk szerint a változókori panaszok hormonkezelése az életminőség javítása és bizonyos későbbi betegségek megelőzése céljából egyrészt szükséges, másrészt jó hatáserővel és biztonságosan kivitelezhető.”

A szexuális egészség megőrzésében hasznos az „Elég Jó Szex” teóriájának követése, vagyis: az idealisztikus helyett realisztikus megközelítés, a hangsúly a szexuális élvezet megosztásán, nem pedig az egyéni szexuális teljesítményen van! – hangsúlyozza **Lukács Eszter**. A változókori bekövetkező biológiai és pszichoszociális változások a nők





ajándék a nőknek, lehetőségük van valamivel szembenézni, hogy valaminek vége van. És ott vannak a szegény férfiak, akik állandóan azt hiszik, hogy nem...” Az is tény, hogy a menopauzális státusz előrehaladtával romlanak a szexuális funkciók, csökken a szexuális érdeklődés és vágy, csökken a szexuális készenlét, az orgazmuskészség. A kötőszövet ellazul, a női arc elveszíti kontúrjait, a test homokóra helyett villanybojler alakúvá válik, a has megnő, csökken az attraktivitás, jön az alvászavar, a szorongás, valóságos földcsuszamlást él meg a nő. Ahogyan dől a dominó romlik a párkapcsolati elégedettség, csökken az „észlelt szexuális vonzerő” negatív irányba változik a testkép és a szexuális én-kép, jön a szexuális bizonytalanság és a distressz. A testi és mentális tüneteket holisztikus szemlélettel: medikális terápiákkal és pszichoterápiás módszerekkel érdemes kezelni.

50–85%-ánál jelentős stresszt és funkcióromlást okoznak. Eszter idézi a „Menopauza” című musicalből – a főszereplők saját mondatait: „Van, aki lehúzza a redőnyt”, „Van, aki nem is foglalkozik velem”, „Én már nem is emlékszem rá”, „Valahogy egy







## Férfiak kontra nők

A férfiak az erősebb nem? – tette fel a kérdést **Fekete Ferenc** a Magyar Szexuális Medicina Társaság előző elnöke. Aztán elkezdte sorolni mindazt, amitől hallgatósa a nem válasz felé hajlott. Egymás mellé tette egy kigyúrt testű fiatal meg egy andropauzás megereszkedett hasú, lógó mellű tesztoszteron hiányos idősebb férfi képét, és már sorolta is a listát. A hypogonadizmus testi tünetei: vékonyabb hang, nőies szőrzet, oszteoporózis, fokozott visceralis zsír felszaporodás, izomatrófia, atrófiás pénisz és herék. És jönnek a társult tünetek: csökkent libidó, nehezített orgazmus, merevedési zavar, depresszió, ingerlékenység, emlékezési zavarok. Érdekes ahogyan a tesztoszteronszint csökkenésével párhuzamosan növekszik a hastérfogat, és az is gyorsan kiderül, van összefüggés az elhízás és a férfiúi szexualitás között.

Aztán egy anekdota. John Calvin Coolidge az Amerikai Egyesült Államok 30. elnöke feleségével egy csirkefarmra látogatott. Az egyetlen kakas volt, naponta többször sikeresen kergette meg a tyúkokat. Amikor ezt Coolidge asszony megtudta, megkérte a farm tulajdonosát, hogy mesélje el a férjének, mekkora potenciál lapul egy igazi kakasban. Az elnök

kérdése: „A kakas mindig ugyanarra a tyúkra veti rá magát? A válasz: nem, a kakas mindig más tyúkot kerget meg. Coolidge így reagált: „Mesélje ezt el a feleségemnek is!” A derű után egy drámai kép: az előadó elhízott férfi szinte eltűnt péniszének képével borzolja kedélyeket, az is kiderül, hogy a gyakori cukorbetegség miatt a gyulladt környezetben a sebészi beavatkozás se könnyű.

Elhangzik, hogy a tesztoszteron pótlás javítja a kardiovaszkuláris rizikófaktorokat (elhízás, cukorbetegség, magas vérzsírok stb.) a terhelhetőséget, a kardi-

ovaszkuláris halálozási arányt, ugyanakkor nem szabad megfeledkezni arról sem, hogy férfi fogamzásgátlóként működik.

A tesztoszteronpótlást monitorozni kell, rendszeres máj-funkció, és vérkép ellenőrzéssel. A végső tanulság: Az orvosi indok nélküli túlzott és hosszas tesztoszteron bevitel tartós meddőséghez és hereműködési zavarhoz vezet!

Hogyan él meg ugyanezt a nők? Változó korú nők gondolatai változó korokról. És tényleg. **Melczér Zsolt** a Semmelweis Egyetem Szülészeti és Nőgyógyászati Klinikájáról nem volt rest saját felmérést készíteni páciensei körében. Már a felütés is szimpatikus: a nőknél a reprodukciós kor lezárultával óhatatlanul elkezdődik az öregedés. Igen ám de hogyan? Bár biológiai, szociológiai és pszichológiai változások következnek be mindenkinél, a fizikai változások mellett egyre lényegesebb lesz a szubjektum, vagyis tényleg érvényessé válik az, hogy mindenki annyi éves, amennyinek érzi magát. A „real age” vagyis a számokban kifejezhető kor, a „look age” amennyinek látszik az illető, a „do age” amennyit a tevékenységei mutatnak, a „feel age” amennyinek érzi magát, mind közül talán ez utóbbi a leglényegesebb. Az elő-



adó kávéházi beszélgetései során 23 középiskolát és egyetemet végzett hölgyet faggatott – 44–55 év közöttiek – többek között arról, hogy mennyire nyomasztó ez az életszakasz, mi az, amit sajnálnak, mi az, aminek örülnek, illetve kell-e segítség, vagy megbirkóznak egyedül ezzel az állapottal. A legtöbb panasz a jellegzetes tünetekkel kapcsolatos, de szerepel közöttük a szexualitás, a súlyproblémák és a hangulatváltozások is. Sokan optimisták, örülnek, hogy túl vannak rajta, érdekes, hogy még mindig tabutémának tartják, és úgy vélekednek, hogy a férfiaknak könnyebb!

Változókorok, változó kórok, változó kór-okok. **Ágoston Gabriella** szerint Amerikában a nők 85%-ának van panasa a változókorban! Összeveti a különböző kontinenseken jelentkező menopauzális adatokat: alvászavar 23% Ausztráliában, 84% Afrikában. Szexuális diszfunkció: 32% Észak-Amerikában, 94% Afrikában, 92% Ausztráliában. Depresszió irritábilis: 25% Ausztráliában, 85% Európában. Hőhullám, éjszakai izzadás: 37% Ázsiában, 97% Európában.

Ebben a korban változik az életvitel, jellemzői az üres fészek szindróma, a kiüresedett kapcsolat, a magányosság, a társas kapcsolatok beszűkülése, és a két generációs megfelelés, miközben közeledik a nyugdíjkorhatár is. Ráadásul szembe kell nézni a korfüggő változásokkal. Látszódnak az öregedés testi jelei, a kognitív változások, és a női szerep, valamint az önértékelés is átalakul. Ezek pedig egyértelműen stresszt jelentenek a változókorban lévő hölgyek számára! Hát még ha hozzátesszük a hőhullámokat, az éjszakai izzadást, az alvászavarokat és a depressziót! A depresszió neurobiológiai hatásai az egész szervezetet érintő szisztémás következményekkel járnak, szinte minden szervet, szervrendszert befolyásolnak. Ami a kardiovaszkuláris rizikófaktorokat illeti, 1984 óta kétszer több nő hal meg CV betegségben, mint férfi, minden harmadik nő haláloka ebbe a csoportba tartozik. Egy izgalmas mondat: az obezitás nem gyulladáso folyamatokkal jár, hanem maga a gyulladás! A panaszok kezelésére hormonális terápiát, életmódváltást, stressz csökkentést javasol, utóbbiban helye van a jógnak, a relaxációnak, a zenének és a háziállatoknak, de a mindfulnessnek is.

Női klimax után „Férfi klimax férfi pszichiáter szemmel”. Ez **Németh Attila** előadásának címe. A menopauza férfi hasonmásáról, az andropausáról beszél, a férfi öregedés részéről, fizikális, szexuális, pszichés tünetekről, amelyek az életminőség romlását eredményezik.

Itt is szóba kerül a tesztoszteron, hiszen tudott, hogy a férfiak termékenységét, az izomszaporulatot, a testtömeg eloszlását és a másodlagos férfi nemi

jelleget a tesztoszteron határozza meg. Ez egy androgén típusú hormon, ami elsősorban a here sejtjeiben, a Leydig-sejtekben termelődik. 40 éves kor felett évente 1-2 százalékkal lesz kevesebb, 40–60 között 7%-kal, 60–90 között 20%-kal, 80 felett 30–51%-kal csökken a tesztoszteron termelés! Az andropausa tünetei az uraknál sem kellemesek: a szexualitás zavaraira (libidó csökkenés, merevedési zavarok, következményes párkapcsolati problémák), a pszichológia változásokra (koncentráció csökkenése, memória zavar, szellemi teljesítőképesség hanyatlása, depresszió, szorongás), és csöppet sem pozitív fizikális változásokra is (fáradékonyság, izomgyengesség, patológiás törés, elhízás) is számíthatnak. Mi lehet a megoldás a kihívásra? Életmód váltás – a dohányzás, alkoholizmus, túlsúly, mozgásszegény életmód nem nevezhető „tesztoszteron barát”-nak –, valamint pszicho- és farmakoterápia egyaránt. Ugyanakkor hangsúlyozta, hogy egyelőre nincs bizonyíték a tesztoszteron pozitív hatására a szexuális zavarok, a hangulatváltozások kezelésében, de a kardiovaszkuláris rizikó csökkentésében sem.

Kinek könnyebb, a férfiaknak, vagy a nőknek? Mi szól a hormonterápia mellett és mi ellene? Izgalmas, sokszereplős vita bontakozott ki a pszichiáterek és a szülész-nőgyógyászok között ezekről a kérdésekről időnként sok szenvedéllyel, kinek-kinek vérmérséklete szerint. A rendezvényt **Pataki Gábor** adatvédelmi és egészségügyi szakjogász remek és hasznos előadása zárta a GDPR-ről, ami sokak számára maga a mumus. Gábor árnyalta a képet, és azt is megmutatta, hogy viszonylag kis munkával – ez viszont elengedhetetlen a vállalkozó és nem alkalmazott orvosok számára – mindenki megfelelhet a kötelező európai adatvédelmi elvárásoknak.

**B.Király Györgyi**





# 70 év a pszichoanalízis szolgálatában

Hermann Imre orvos, pszichiáter, pszichológus, a Magyar Pszichoanalitikus Társaság tagja, Ferenczi Sándor és Bálint Mihály mellett a budapesti pszichoanalitikus iskola egyik legmeghatározóbb személyisége, aki akkor is kitartott a pszichoanalízis mellett, amikor ez az állásába került. Nagyné Dubay Éva mutatja be olvasóinknak a pszichoanalízis hazai népszerűsítőjét.



Szülei második fiaként nevelkedett polgári családban, édesapja vasútigazgatási hivatalnok volt. Édesanyja bátor és kíváncsi gyermekként jellemezte őt, aki szeret meséket kitalálni és azokat másoknak előadni. Már kamaszként érdekelte a pszichológia, de a botanika és a matematika is. A matematikai-logikai problémákat később pszichoanalitikus szemzőgből is igyekezett értelmezni. Hermann az érettségit a Tavaszmező utcai gimnáziumban tette le. Másodéves orvostanhallgató korában már Révész Géza kísérleti pszichológiai laboratóriumában dolgozott. Kezdetben gyermeklélektanál és az érzékelés lélektanával foglalkozott, erről

már 1911-ben készített első dolgozatában is írt. 1913-ban avatták orvossá a budapesti egyetemen. Révész laboratóriumában ismerte meg Cziner Alice-t, aki a felesége lett, Hermann Alice néven vált ismertté. Házasságukból három gyermek született, 53 évig éltek szép kapcsolatban és több közös tanulmányuk is megjelent. Pszichológiai pályafutásának kezdetén a kísérleti lélektantól indult el, s végül az analitikus mélylélektan tanulmányozásáig jutott. Hermann Imre személyisége azért is kiemelkedő a magyar pszichoanalízis történetében, mert miután túlélte a II. világháború viszontagságait, az országban maradt, és 1945 után is kitartott az egyébként üldözött pszichoanalízis mellett.

## Ferenczi és Herman

Tegyünk egy kis kitérőt! A Nemzetközi Pszichoanalitikus Egyesület (IPA) 1910-ben alakult meg Bécsben, Ferenczi Sándor kezdeményezésére. Célja a Freud által megalapozott pszichoanalízis gondozása, fejlesztése volt. A különböző országokban kialakuló tagegyesületek hosszú, többlépcsős folyamatban jöttek létre az IPA szigorú kontrollja alatt. Itthon Ferenczi Sándor vezetésével 1913-ban alapították meg a Magyarországi Pszichoanalitikai

Egyesületet. Az öt alapító tag reprezentálja a magyarországi pszichoanalitikus mozgalomra jellemző korabeli interdiszciplináris nyitottságot: Ferenczi Sándor és Hollós István pszichiáter, Radó Sándor orvosi tanulmányokat végző jogász, Lévy Lajos belgyógyász és Ignotus a Nyugat főszerkesztője. Az alapítás előtti 5 év – Freud-Ferenczi első találkozásától számítva – meghatározó szerepet játszott a magyarországi pszichoanalízis fejlődéstörténetében. Korabeli fórumok, többek között orvosi és irodalmi folyóiratok, mint a Gyógyászat és a Nyugat, valamint a fiatal értelmiségi csoportok által felkínált nyilvános előadások a Galilei Körben, vagy a Társadalomtudományok Szabad Iskolájában segítették a pszichoanalízis gyors kulturális beágyazódását. Ennek köszönhetően az első világháború nehéz éveire 1918-ban már 19 taggal működött az egyesület.

Hermann a pszichoanalízissel Ferenczi Sándor mélylélektani szemináriumain került kapcsolatba, a szeminárium alatt végig kritikusan állt az analízishez. Egy később írt visszaemlékezésében megjegyzi: annak ellenére, hogy bírálta a pszichoanalízis bizonyos vonásait, Ferenczi meghívta a társaságába. Hermann későbbi vezető pszichoanalitikusi szere-

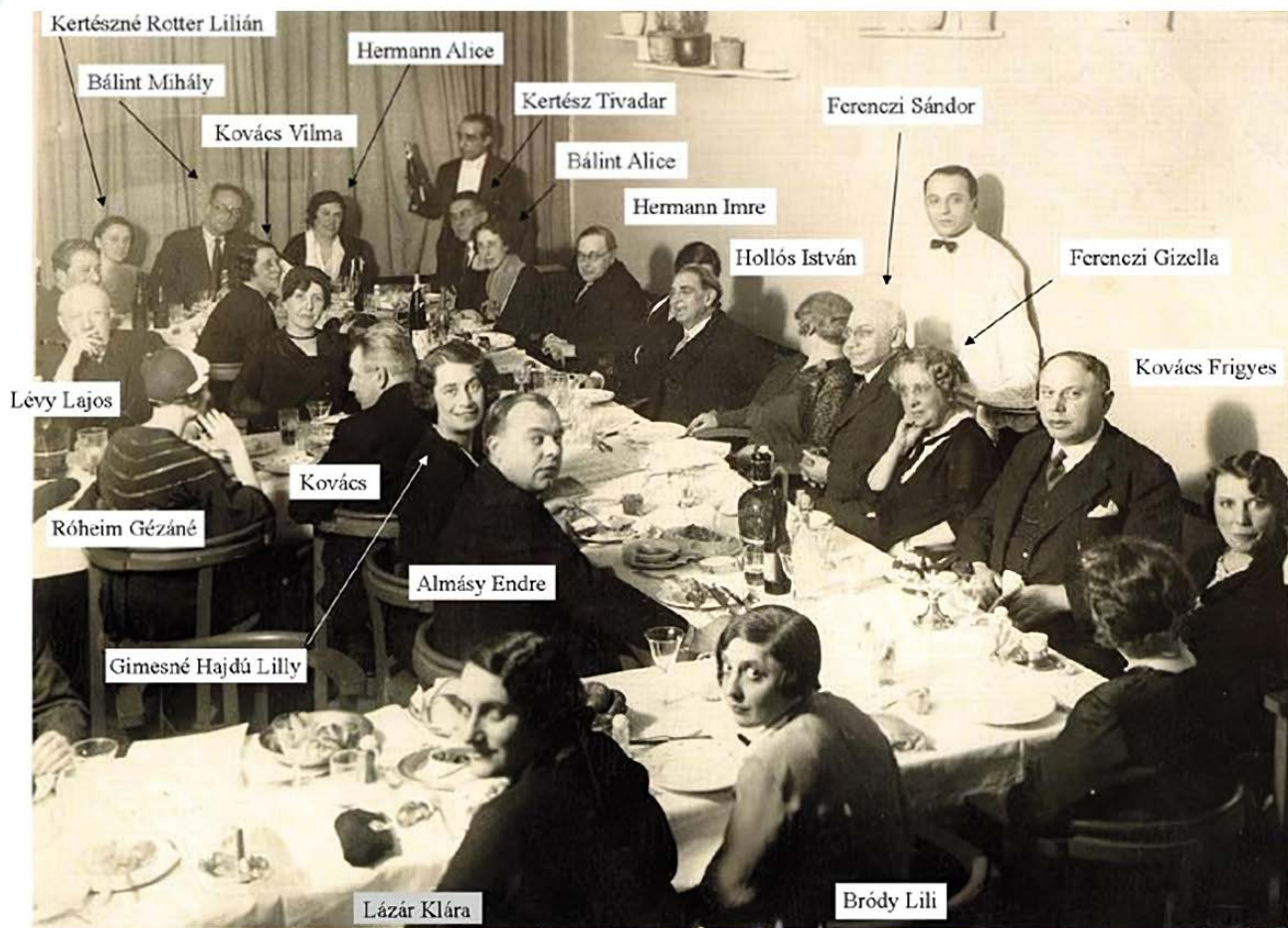
pében sem adta fel teljesen kísérleti pszichológiai gyökereit. Integrált tudományos álláspontját többek között a széli választásról szóló elmélete bizonyítja. Az I. Világháború alatt négyéves frontszolgálatot teljesített, ekkoriban néhány gondolkodás lélektani megfigyelést is tett. 1919 őszén ismerkedett meg Bálint Mihállyal. Ez volt az az időszak, amikor elsősorban baloldali beállítottságú orvosok megalapították tudományos társaságukat, a Galilei kört, melynek Hermann is tagja lett. A Galileisták ideggyógyászati járóbeteg-rendelések szervezésére és vezetésére, valamint elméleti reformok megalkotására is vállalkoztak.

1922-ben a berlini Pszichoanalitikus Kongresszuson Ferenczi Sándor bemutatta Freudnak. Hermann későbbi kapcsolata Freuddal kedvezőbben alakult, mint Bálint Mihálynak, és ez a két magyar pszichiáter közötti ellentétet tovább mélyítette. A budapesti Pszichoanalitikus Egyesület híres

volt belső vitáiról, mely a Bálint-Hermann ellentétből kiindulva a két tábor köré szerveződött. Hermann Freud rokonszenve mellett Ferenczi Sándor támogatását is élvezte; kettejük viszonya különböző érdeklődési köreik ellenére is harmonikus volt, mely egyfajta mester-tanítvány(utód) kapcsolatként is jellemezhető. 1925-ben Hermann Imrét kinevezték a Magyar Pszichoanalitikus Egyesület titkárává. 1936–1944 között elnökhelyettes, 1945-től már ő az elnök.

1930-ban Bécsben rendezték meg az I. Pszichoanalitikus Konferenciát, melyen Ausztria, Csehország, Olaszország és Magyarország analitikusai is találkoztak. A II. konferenciára 1937-ben Budapesten került sor, ezen Herman is tartott előadást. Témája az én és a felettes én ösztönmegszállásai. Ezekben az években gyakori vendég volt a Szondi Lipót lakásán tartott szemináriumokon, és ő képezte ki József Attila híres analitikusát, Bak Róbertet is.

1943-ban jelent meg Hermann egyik leghíresebb munkája: Az ember ősi ösztöneiről címmel, némileg megcsonkítva, cenzúrázva. 1942-ben az egyesület vezetői beszüntetik a pedagógusoknak tartott szemináriumokat, viszont orvosok számára szociálpszichológiai tanfolyamokat hirdettek, melyeken olyan témák kerültek előtérbe, mint a militarizmus, antiszemitizmus, a propaganda és a demokrácia lélektana. Ezen Hermann Imre is részt vett előadóként, elsősorban Freud ideggyógyászati munkásságát ismertette és a paranoiáról is értekezett. A II. Világháború után a magyar pszichoanalitikusok körében erőteljes politikai balrafordulás volt megfigyelhető. Többen beléptek a kommunista pártba, többek között Hermann Imre és családja is. 1945-től a pszichoanalitikus egyesület tagjainak érdeklődése erőteljesen a háború felé fordult, többek között a náciizmus lélektana irányába. Hermann Imre céljai között szerepelt





a háborús főbűnösök analitikus szemléletű vizsgálata, de ezt a szándékát nem sikerült keresztül vinnie. 1946-ban kérdőíves vizsgálattal kutatta a kényszerű tartós koplalás lelki hatásait a túlélők körében. Feleségével együtt szabadegyetemi előadásokat tartottak. Hermann Imre a rádióban is előadott, 1946. május 6-án, Freud 90. születésnapján, magáról Freudról is készített műsort.

## Kirúgás és kormánykitüntetés

A kommunista elnyomás a magyar pszichoanalízist ismét száműzte a tudományos életből, erőteljes támadásokat indítva az analízis ellen. 1948-ban Hermann előadást tartott a pszichoanalízis védelmében, mely a Wesselényi utcai vita címen híresült el. Az egyesületet 1948-ban feloszlatták, Hermann Imre egyetemi kinevezését is visszavonták, s ettől kezdve nem is taníthatott. Ebben az időszakban, a hatóságok látóköre elől „elbújva” magánorvosi tevékenységet végzett. 1956 után, az analízissel szemben táplált agresszió csökkenni látszott. A hatalom képviselői engedélyezték néhány pszichoanalitikus kiadvány megjelenését, mint pl.: A pszichoanalízis és modern irányzatai című antológiát, melyhez Hermann Imre is hozzájárult egy tanulmánnyal. 1969-ben, 80. születésnapja alkalmából magas

kormánykitüntetésben részesült. 1974. július 1-jén a Magyar Ideg- és Elmeorvosok Társaságának tudományos ülésén tarthatott előadást.

Hermann pszichoanalitikus munkássága a gondolkodás-lélektan köré szerveződött. 1921-ben megjelent egy könyvbírálata, melyben utalt a tudatpszichológia és a pszichoanalízis hasonlóságaira és különbségeire. 1922-ben a nyilvánosság elé tárt egy álomfejtéses esetet. Ebben az időszakban jelentek meg pszichoanalitikus gondolkodás-lélektani írásai, 1924-ben pedig híres műve Pszichoanalízis és logika címmel. Hermann Imre matematikai és pszichoanalitikus érdeklődésének legjellemzőbb ötvöze a Bolyai Jánosról készített tanulmányában nyilvánult meg (1945). Ebben a munkájában is megkísérelte nyomon követni és igazolni a gondolati működés és a belső pszichés folyamatok párhuzamba állítását. Hermann Imre késői gondolkodás-lélektani munkásságában a fonetika és a zene felé fordult, összefüggéseket keresett a muzikalitás és a különböző perverzciók között.

Hermann Imre egyik legjelentősebb pszichoanalitikus eredménye volt, hogy bevezette a megkapaszkodás-ösztön fogalmát az elméletbe, mely a leghíresebb művében: Az ember ősi ösztöneiben jelent meg 1943-ban. Mindez rendkívül újszerűnek számított, hiszen összekapcsolta az analiti-

kus megközelítést a főemlősökről szerzett etológia ismeretekkel.

Hermann Imre pályája összeforrt a pszichoanalízis hazai népszerűsítésével, amelyért egész életében dolgozott. Elsőként foglalta össze magyarul, népszerű formában a pszichoanalízis gyermekek nevelésére vonatkozó írásait. Legfontosabb nevelésméleti tanulmánya a feleségével közösen írt cikk első gyermekük fejlődéséről, melynek címe: Ahogyan a kisgyermek érez és gondolkodik (1927). Közös munkájukban arra igyekeznek felhívni a szülők figyelmét, hogy a gyermeki gondolkodás minőségileg különbözik a felnőtétől, így gyermekeink viselkedésének megértéséhez nagy szükség van fejlődésük tudatos figyelemmel kísérésére. A megkapaszkodási ösztön kapcsán arról írtak, hogy a primitív népcsoportoknál megfigyelhető, amint a nők testükre kötözve hordják gyermekeiket, s ezt a Hermann házaspár természetesebb jelenségnek tartotta, mint a modern társadalomban divatos elválasztást, érintés nélküli nevelést.

Hermann Imre munkássága a pszichoanalitikus mozgalomban egyedülállónak tekinthető, a modern fejlődéslélektan sokat köszönhet elméleteinek, tanulmányainak. Műveit nemzetközi figyelem is övezte, németül, franciául és olaszul is megjelentek. 1984. február 24-én, 94 éves korában hunyt el Budapesten.

**escital®**  
escitalopram

Termékeink árvaltozásával és rendelkezésével kapcsolatos információkért forduljon orvosától vagy kollégáitól, illetve ezekről tájékozódhat a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő honlapján: [www.neak.gov.hu](http://www.neak.gov.hu)

Bármely említett termék alkalmazásakor az erélyes alkalmazási előírás az irányadó.

további információk:  
Egy Gyógyszergyár Zrt. Specialista Gyártó,  
1134 Budapest, Lelki u. 15., tel.: 06-1-960-2222,  
e-mail: [marketing@egygyg.hu](mailto:marketing@egygyg.hu), honlap: [www.egygyg.hu](http://www.egygyg.hu)  
Utazás időpontja: 2019. 06. 06.

MB MAGYAR BRANDS 2018

EGIS

# KETILEPT® PROLONG

quetiapin

50 mg

200 mg

300 mg

400 mg

Felezhető tabletták!

KETILEPT®  
quetiapin 150 mg

## A valóság elérhető

Bővebb információért olvassa el a gyógyszerek alkalmazási előírását!



**KETILEPT® PROLONG  
50 mg retard tabletta**  
[https://www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis  
&action=show\\_details&item=95793](https://www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis?action=show_details&item=95793)



**KETILEPT® PROLONG  
300 mg retard tabletta**  
[https://www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis  
&action=show\\_details&item=95810](https://www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis?action=show_details&item=95810)



**KETILEPT® PROLONG  
200 mg retard tabletta**  
[https://www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis  
&action=show\\_details&item=95796](https://www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis?action=show_details&item=95796)



**KETILEPT® PROLONG  
400 mg retard tabletta**  
[https://www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis  
&action=show\\_details&item=95811](https://www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis?action=show_details&item=95811)



**KETILEPT®  
150 mg filmtabletta**  
[https://www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis  
&action=show\\_details&item=23539](https://www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis?action=show_details&item=23539)

### Árinformáció:

Megnevezés	Készlet	Fogyasztói ár (Ft)	Kiemelt támogatás mértéke (%)	Eü. pont	Kiemelt támogatás (Ft)	Térítési díj emelt támogatással (Ft)
Ketilept 150 mg filmtabletta	60x	8 017	100	10/a2, 10/b3	7 717	300
Ketilept Prolong 50 mg retard tabletta	60x	7 300	100	10/a2	7 000	300
Ketilept Prolong 200 mg retard tabletta	60x	12 179	100	10/a2	11 879	300
Ketilept Prolong 300 mg retard tabletta	60x	17 574	100	10/a2	17 274	300
Ketilept Prolong 400 mg retard tabletta	60x	23 319	100	10/a2	23 019	300

Termékeink árváltozásával és rendelkezésével kapcsolatos információkért forduljon orvoslátogató kollégáinkhoz, illetve ezekről tájékozódhat a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő honlapján: [www.neak.gov.hu](http://www.neak.gov.hu)

KET59

További információk: Egis Gyógyszergyár Zrt. Specialista Üzletág, 1134 Budapest, Lehel u. 15.,  
tel.: 06-1-803-2222, e-mail: [marketing@egis.hu](mailto:marketing@egis.hu), honlap: [www.egis.hu](http://www.egis.hu)  
Lezárás dátuma: 2019. 06. 05.

