

Dr. Sági Zoltán

Rögeszmékkal teli*

A kényszeresség világa

A kényszeresség alapvető jellemzője a kényszeres gondolatok vagy cselekedetek megjelenése és tartós jelenléte, amely az ember mindennapi életét lényegesen befolyásolni tudja.

A kényszer gondolatok állandóan jelenlévő vagy gyakran visszatérő gondolatok, készletek vagy képzetek, rögeszmék, amelyek a gondolkodás folyamatába tolnak, és kifejezett szorongást és szenvedést okoznak. A gyakori rögeszmék közé tartozik a mások megsértésétől való félelem, vagy például a vallásos ember istenkáromló gondolatai.

A kényszer cselekvések viszont ismétlődő, célszerű, akaratlagos cselekvések, amelyek vagy a kényszer gondolatra való válaszként, vagy pedig merev szabályokhoz igazodva, azokat kényszeredetten betartva, jelentkeznek. A gyakori példák közé tartozik a kézmosási és az ellenőrzési rituálék. Ezeknek a rituáléknek a célja kényelmetlenségérzet csökkentése vagy megszüntetése, vagy egy félelmet keltő esemény elkerülése.

Röviden azt mondhatnók, hogy a rögeszmék szorongást keltenek, amely a rituális cselekedet által csökken. Vannak rögeszmék, amelyekkel különösen gyakran találkozni.

A rögeszmetartalmak tarkasága

Bármely gondolattartalom rögeszméssé válhat. Az egyén újra és újra megpróbálja, megkísérli nem tudomásul venni, elnyomni ezeket a gondolatokat, képzeteket, vagy valamilyen más gondolatokkal semlegesíteni azokat. Próbálkozásai azonban nem járnak sikerrel, annak ellenére, hogy ezeket a gondolatokat, képzeteket saját elméjéből valónak - tehát a sajátjának - éli meg, nem pedig a külső környezetből sugalmazottak.

Gyakoriak az agresszív tartalmú kényszer gondolatok, amelyek mások bántalmazására irányulnak. Szóval vagy tettel való bántalmazás kényszeressége, kényszer gondolata tolnak be a gondolkodás folyamatába. Ahogyan egyre tovább van jelen, egyre kifejezettebbé válik a szorongás a személyiségben, hiszen az erkölcsi szabályok szigorúan tiltják az ilyen fajta gondolattartalmat.

Agresszív tartalmú rögeszmeként jelenhet meg a balesetet szenvedés, vagy a balesetet előidézés kényszer gondolata, amely teljes egészében ellehetetlenítheti a szükséges mindennapi közlekedést, például a munkahelyre való bejárást. De ide tartoznak azok a rögeszmék is, amelyek a természeti katasztrófákkal kapcsolatosak. Vannak emberek, akik megszállottan hiszik, hogy ezek a katasztrófák be fognak következni, és akár egész életüket is ennek megfelelően szervezik át.

Máskor viszont a halál rögeszméje dominál, folyton, kényszeredetten a halál gondolata tartja őket fogságban: saját haláluk, szeretteik halála, amit ők maguk is előidézhetnek, ha nem élnek megfelelő életet, nem tartanak be bizonyos szabályokat, nem elég éberek stb. „Elég egy kis hibát elkövetni és mindenek vége...”

Az előbbiektől tán még gyakoribbak a beszennyeződéssel kapcsolatos rögeszmék. A sártól, portól, emberi vagy más ürüléktől, váladéktól, baktériumoktól, betegségektől való beszennyeződéses kényszer gondolatok olyan erősek lehetnek, hogy a környezettel való kommunikációt teljesen megbéníthatják. Főleg a nemi úton történő befertőződéses rögeszmék gyakoriak, ami akár a partnerkapcsolat megszakadásához is vezethet.

Nem ritkák a szexuális tartalmú rögeszmék, amelyek talán a legjobban kapcsolódnak a személyiség erkölcsi értékrendszeréhez. Gyakori az incesztuózus tartalmú kényszer gondolatok megjelenése, amiket a szigorúan tilos kategóriákban tárol a felettes-én. De ilyen tartalmú rögeszmék a homoszexualitástól való félelmek is, amik legtöbbször az azonos neműek átmeneti vagy tartósabb együttélésekor jelennek meg - pl.: táborozáskor, katonaságban stb. A mindkét nemnél jelentkező önkielégítéssel és a szexuális teljesítő-képességgel kapcsolatos rögeszmék is meglehetősen elterjedtek, megkeserítve és minőségteleenné téve az illető ember életét.

Találkozni vallásos tartalmú rögeszmékkal, amely kényszer gondolatok isten létezésével, vallási történetekkel kapcsolatosak. Újra és újra a betörnek a tudatba azok a gondolatok, hogy az ember mindennapi cselekedetei mennyire erkölcsösek, észrevétlenül nem követett-e el bűnt. Ezért újra és újra végiggondolja, felülvizsgálja tetteit az ember, és nem nyugtatja meg a számára tekintélyszemélyek támogató viszonyulása, hogy nem követett el hibát.

A rögeszmetartalmak közül végül említsük meg a gyűjtögetési kényszert, amely bármilyen tárgyra vonatkozhat - könyv, madzagok, reklámszatyrok..., és a végtelenségig sorolhatók. A kényszeresség miatt a rögeszmésen gyűjtögetők képtelenek arra, hogy bármit is kidobjanak összegyűjtött tárgyaikból.

Értelmükkel tökéletesen felfogják rögeszméik irracionálisát, de képtelenek szabadulni tőlük.

A kényszeres személyiség

Milyen a kényszeresség világát létrehozó és fenntartó személyiségszerkezet? A kényszeres-rögeszmés zavar hátterében mindig megfigyelhetők a kényszeres személyiségjegyek, bár azt is tudni kell, hogy az utóbbi évek kutatásai ezt nem egyszer cáfolják. Az újabb megfigyelések ugyanis azt látszanak bizonyítani, hogy a kényszeres-rögeszmékben szenvedők inkább passzív-függő, vagy passzív-agresszív személyiségjegyekkel rendelkeznek.

A perfekcionizmus, a rendszeretet, a merevség, a változástól való félelem azonban ma mégis inkább a kényszeres személyiségszerkezet meglétére utalnak.

Minden pszichés működésünk az állandóság érzésének jelenlétében tud kifejlődni. Ha a személyiségben az állandóságra és a biztonságra való törekvés túlértékelődik a következmény az lesz, hogy az illető igyekszik mindent úgy hagyni, ahogy van. Minden változás a múlandóságra emlékezteti, amit viszont, amennyire csak lehet, el akar kerülni. Ezért törekszik a már ismert körülményeket megint megtalálni vagy helyreállítani. Konokul ragaszkodik bizonyos nézetekhez, beállítottságokhoz, elvekhez és szabályokhoz, és azokat lehetőség szerint örökérvényű elvvé, szabállyá akarja megtenni. Így a rendből rendimádat lesz, az egészséges gazdálkodásból fukarság, az egészséges önakaratból akaratosság. Ha mindez nem elegendő a változás okozta szorongás leküzdéséhez, kényszeres rögeszmék és kényszer cselekvések alakulnak ki. Ezeknek voltaképpen az a feladatuk, hogy megkössék a szorongást, később azonban önállósulnak, és egy belső kényszerré válnak. „Valami” rákényszeríti az illetőre ezeket a kényszeres tüneteket és cselekvéseket, és ha neki értelmetlennek is tűnnek fel, többé már nem tud szabadulni tőlük. Amikor megkísérli valamelyik kényszert elhagyni, vagy próbál megszabadulni tőlük, az abban levő szorongások kiszabadulnak.

A kényszeres személyiség nem tudja elfogadni, hogy az életben nem létezik abszolútum, nincsenek megváltoztathatatlan elvek, Úgy hiszi, hogy mindent besorolhat egy rendszerbe, hogy aztán azt ellenőrzése alatt tartsa. Ezek az emberek mindig attól félnek, hogy minden bizonytalanná válik, ha ők megengednek valami lazaságot, ha kinyílnak a másféle számára, vagy ha félreteszik önkontrolljukat, és mások kontrollját. Állandóan attól félnek, hogy mindaz, amit magukba fojtottak, vagy az, aminek szerintük nem volna szabad lennie, mindent el fog árasztani, ha ők csak egyetlenegyszer is engednek. Félnak az „első lépéstől”, ami ha egyszer bekövetkezik - szerintük - beláthatatlan következményekkel jár. Ezért azt gondolják, hogy egyre több tudás, gyakorlat, hatalom birtokában el kell jutniuk odáig, hogy elő ne forduljon semmi nemkívánatos és előre nem látható dolog. Óvintézkedés mindennel szemben, aminek nem szabad lennie, amit az embernek kerülni kell - ez a kényszeres ember legfontosabb életelve.

Az állandóság igénye mögött tehát folyamatosan ott van bennük a szorongás a változástól, a mulékonyságtól, végső soron a haláltól. A kényszeres személyiségek ezért szeretnék mindent és mindenkit arra kényszeríteni, hogy olyanok legyenek, mint amilyenek az ő véleményük szerint lenniük kell. De éppen emiatt vallanak kudarcot az életben, és mint a bumeráng tér vissza önmagukra kényszer formájában az, amit másokra akarnak rákényszeríteni.

Partnerkapcsolatukban nagy szerepet játszik az idő és a pénz, a pontosság és a takarékoság. Az ételnek percnyi pontossággal az asztalon kell lennie, a házastársnak a kerestetét szigorúan le kell adnia. A kényszeres személyiségek számára az a legfontosabb, hogy a partnerük „jól funkcionáljon”: pontosan, gondosan, megbízhatóan, mint egy olajozott gép, saját kívánságok, érzelmi igények nélkül. Aztán a kölcsönös adok-kapok helyett nemsokára kizárólag a feltételek és a partner viselkedését szabályozó előírások irányítják az együttélést. Hideggé és beprogramozottá válik az ilyen együttlét, ahol gyakran még a szexuális élet is menetrend szerint történik. A szexuális életük könnyen megzavarható, tekintve, hogy gyakran függnek bizonyos feltételektől, amelyeknek okvetlenül teljesülniük kell: zajok, szagok, fényviszonyok, nem jól bezárt ajtók és egyéb külső körülmények annyira zavaróak lehetnek számukra, hogy kedvüket veszítik, vagy éppen impotensnek bizonyulnak. Vannak olyanok, akiknek hosszas tisztálkodási előkészületekre van szükségük, és ezzel már eleve minden izgatótól megfosztják az intim együttlétet, vagy rendszeresen még előbb ellátandó kötelességek miatt húzzák ki magukat - valamit még el kell rámolni, be kell fejezni. Gyakran megtalálni náluk az éles megkülönböztetést a szerelem és a szexualitás, a gyengédség és az érzékiség között, annyira, hogy ott, ahol szeretnek, nem tudnak tűzbe jönni, másrészt csak ott tudnak tűzbe jönni, ahol nem szeretnek.

A kényszeres rituálék

A kényszerszorgodolatok, képzetek rendszerint nem maradnak meg a gondolat szintjén, hiszen, mint említettük a rögeszmék keletkezésük pillanatától magukon viselik a készítés jellegét. Ez azt jelenti, hogy a kényszerszorgodolat cselekvést, kényszerszorgodolást szül. Ez az a része az kényszeres-rögeszmés zavarnak, amelytől a kényszeres ember legjobban fél. Ameddig ugyanis a gondolatot nem követi tett, nem is okozhat kárt önmagának, vagy a környezetének. Ha viszont a „tettek mezejére lép” – megjelenik a kényszerszorgodolást -, elkövethet nem kívánt dolgot, aminek elkövetését nem tudja befolyásolni.

Leggyakrabban tisztálkodási, pontosabban kézmosási, vagy éppen ellenőrzési kényszerrel, rituáléval találkozunk, de egyáltalán nem ritkák a rendrakási rituálék sem. Mindennek a megfelelő helyen kell állnia, ha attól minimális eltérés is jelentkezik, az robbanásszerűen megemeli a szorongási szintet, ellenállhatatlan kényszer jelenik meg, hogy az illető tárgyat azonnal és halaszthatatlanul az elképzelt optimális helyre kell visszahelyezni. Ismétlődő cselekedetek jelentkehetnek a gondolkodásban is, például imádkozás, számolás vagy egyes szavak néma ismételtetése formájában.

A kényszeres rituálék célja tehát a szorongás, a kényelmetlenségérzet csökkentése, vagy megszüntetése, vagy esetleg egy félelmet keltő esemény vagy helyzet elkerülése.

A rituálékra jellemző, hogy nem kapcsolódnak közvetlenül az adott szituációhoz, és ugyanakkor eltűntek is. Például egy háziasszony azt gondolja, hogy gyermekét veszély fenyegeti, ha nem olvassa el újra és újra a mosóporos dobozokon lévő használati utasítást, vagy éppen a családját veszélyezteti, ha nem győződik meg sokadszorra is a vásárolt élelmiszer felhasználhatósági idejéről

Vannak egészséges - alkalminak nevezhető - kényszerek is. Számos egészséges embernek, főként gyerekeknek lehetnek ilyen kényszeres gondolatai és ismétlődő viselkedésformái. Néhánnyal, a leggyakrabbak közül, majd még külön is foglalkozunk. Ezek azonban általában nem okoznak elviselhetetlen szenvedést, s nem befolyásolják a mindennapi életvitelt sem.

Mindnyájunknak vannak az évek során változatlanul fennmaradó napi rutinjaink, például a reggeli kávé, ebéd mindig ugyanabban az időben, vacsora este nyolckor, lefekvés tizenegykor, stb. Sokan közülünk kétszer is megnézik, hogy jól bezárták-e az ajtót lefekvés előtt, vagy ha elmennek hazulról, kikerülnek a járda repedéseit, minden másnap húzzák csak fel ugyanazt a lábbelit, lottóvásárlásnál görcsösen ragaszkodnak a tizenhármas számhoz, minden étkezést rituális imádkozás előz meg... Ezek a napi rituálék elfogadottak, sőt nem is olyan ritkán elvártak is, és könnyen alkalmazhatók változó körülmények között is. A kényszeres ember világában azonban ezek a rituálék kikerülhetetlen és elviselhetetlen életmódot jelentenek.

Felvetődik a kérdés, mikor beszélünk kóros kényszeres zavarról? Fontos tudni, hogy az elváltozás megállapításához szükség van arra, hogy az illető felismerje rögeszméi és kényszerei eltúlzottságát, értelmetlenségét. Ez a gyerekkorban jelentkező zavarra nem vonatkozik, hiszen ebben a korban a kényszerességet annyira én-azonosnak éli meg a fejlődő személyiség, hogy hiányzik az eltúlzottság felismerése. Így aztán a korrekciós próbálkozás a szülők, a környezet részéről csak súlyosbítja az állapotot. Igaz, ez felnőttkorban is gyakran így van.

A rituálék vagy rögeszmék kifejezett gyötrelmet okoznak, időigényesek, naponta akár több órát is igénybe vehetnek, de súlyosabb esetben akár egész nap tarthatnak, megakadályozva az egyént abban, hogy valamiféle hasznos dolgot is művelni tudjon. Jelentős mértékben zavarják a normális életvitelt, foglalkozást vagy a tanulást, illetve a társas kapcsolatot.

És egy nagyon fontos mozzanatot kell még hangsúlyozni: minél inkább megpróbáljuk ezeket a rituálékat kijavítani, tiltani, büntetni, minden eszközzel kiirtani, annál mélyebbre ássuk be őket. A kényszeresség miatti megszegényítés, megalázás - legyen szó gyerekről vagy felnőttől - pedig helyrehozhatatlan lelki sérüléseket okoz.

Mielőtt megnéznénk, hogyan is néznek ki a leggyakoribb formák, szóljunk néhány szót a gyakoriságról.

A kényszeres-rögeszmés zavar többnyire a második évtized végén, a harmadik elején kezdődik. Kimutatások szerint - amelyek, tegyük hozzá, nehezen pontosíthatók - tizenöt éves kor alatt a népesség egy harmadánál, harmincéves korig háromnegyedénél alakul ki. Előfordulási gyakoriságot tekintve pedig azt látni, hogy a gyerek- és adolezscens korban 10-15%-os a megjelenés, míg a felnőttek körében 8-10% körüli. Tehát egyáltalán nem ritka zavarról van szó. A kezdet általában fokozatos, ámbár nem ritkaság a hirtelen kezdet sem, többnyire bármiféle látható ok nélkül. A férfiak és nők között nincs lényeges különbség a gyakoriságot illetően, bár vannak, akik szerint a nők között gyakoribb. Korábban úgy gondolták, hogy inkább az átlagon felüli intelligencia szinttel rendelkezők között fordul elő, az utólagos vizsgálatok azonban azt bizonyították, hogy ez egyáltalán nincs így, a megjelenés nem intelligenciafüggő, azaz bárkinél megjelenhet.

A kényszeres ujszopás

Az ujszopást másfél-két éves korig nem tekintjük kórosnak, de vannak, akik ezt egészen a hat éves korig kitolják. A személyiségfejlődés orális fázisáról van szó ebben a korban, amikor a gyermek szájközpontú lényként, a szájjal való manipulálást használja öröm és kielégülés forrásként. Az ujszopás segítségével igyekszik megteremteni az egyensúlyt önmaga és a külvilág ingerállapota között.

A rituálét általában lefekvés előtt végzik, vagy akkor, ha valamilyen okból erősen szoronganak, például iskolai kudarc után, vagy éppen a szülők közötti diszharmonia megnyilvánulása esetén. A megjelenő erős szorongás levezetését szolgálja, emocionális egyensúlyteremtő céllal. Ha a felgyülemelő szorongás ilyen formában nem tud leereagálódni a rituálék fokozódnak és elhúzódnak. Akár egész naposakká válhatnak, belenyúlhatnak a pubertáskorba. Ilyenkor a kényszeresség életre szólóan veszélyezteti a szocializálódást.

Ez a kényszeresség, ha nem próbáljuk tüzzel-vassal irtani, magától elmúlik. A fejlődő személyiség képes az önkorrekcióna.

Körömrágás

Főleg gyermek, de inkább pubertás és adolezscens korban találkozni vele. Fiúknál kétszer olyan gyakori, mint lányoknál. A háttérben itt is mindig hatalmas feszültség, szorongás húzódik meg. Így a körömrágás mellett a vegetatív idegrendszer fokozott működésének jelei is jelen vannak: izzadt tenyerek, gyakran kiszáradó száj, gyorsult szív működés a leggyakoribbak.

A körömrágás is a heves szorongások levezetését hivatott szolgálni. Felelés vagy vizsga előtt az iskolában, teljesen automatikusan, nem tudatosan egészen a kivézésig terjedő körömrágás indulhat be. Ha figyelmeztetik őket, az állapot rosszabbodik, akár a teljes körömfelületet lerághatják, aminek már komoly egészségkárosító hatása is lehet. Enyhébb formában a fiatal körmének csak az újbegyét meghaladó részét rágja le. A kettő közötti átmenet mindegyik formáját megtalálhatjuk, esztétikailag azonban egyik sem foglal el előkelő helyet.

Kényszeres kézmosás

A kényszeres tisztálkodás, a gyakori kézmosás rendszerint felnőttkorban jelenik meg, háttérben a sártól, portól, váladéktól, baktériumoktól, egyszóval a beszennyeződéstől való félelem áll. Olyan erősségűvé válhat ez a félelem, és ennek következményeként a kényszeresség, hogy az egyén akár ötpercenként kezét mos, semmilyen tárgyhoz nem nyúl kesztyű nélkül. A tárgyakat, amelyekkel érintkezésbe kerül (telefon, vízcsap, esernyő stb.) többször is fertőtleníti, használat előtt, használat után egyaránt.

Jellemző lehet, hogy meghatározott stresszel teli szituációk hatására a kényszeresség felerősödik, ami már lehetetlenné teszi a normális életvezetést, a gyakori kézmosási igény miatt az egyén szinte képtelen elhagyni lakását.

Kényszeres hajtépdésés

Inkább gyermek és pubertás korban fordul elő, inkább lányoknál, de bizony felnőtt korban is találkozunk vele. A kényszeres tépdésés érinthet más testfelületet is, ahol szőrzet található, például szemöldököt, vagy a szempillát. A szorongás olyan nagyfokú lehet, hogy egyszerre nagyobb mennyiségű szőrzet kitépése okozta fájdalmat sem regisztrálja az illető, nem érzi a fájdalmat.

A kényszeres ember világában a kényszeres-rögeszme megnyilvánulása öröm és fájdalom, fájdalom és öröm. Mindez mellett legtöbbször azonban normális társadalmi életet is tud élni.

Veleszületett vagy szerzett?

Az egyetemen ikrek között jelentős számban tapasztalható az egyidejű előfordulás. Ez arra enged következtetni, hogy a kényszerességre való hajlam öröklődhet. Ennek ellenére a genetikai vizsgálatoktól még számos kérdésre várunk választ.

Történelmi érdekessége van már csupán, de a kezelésben alkalmazott pszichoterápiában való használhatósága miatt érdemes tudni, hogy jó ideig tartotta magát az a felfogás, hogy ez a zavar a személyiségfejlődés, pontosabban a pszichoszexuális fejlődés elakadásának következménye. Erre a fejlődési szakaszra jellemző a székllettel, piszokkal való foglalatatoskodás, a dühreakciók, az ellentmondásos érzelmi reagálások és a mágikus gondolkodás. Mindezek következtében túlfellett felettes-én, azaz merev erkölcsösség, lelkiismeretesség alakul ki, kifejezett szorongások kíséretében.

Nos, ennek a szorongásnak a csökkentésére neurotikus védőmechanizmusok alakulnak ki, mint például az áttolás, áthelyezés, meg nem történtté tevés, és maga a kényszeresség is. Mint említettem, kényszeres cselekedetek által pedig csökken a szorongás.

A tanulásemélet képviselői viszont a kényszeres-rögeszmés zavar keletkezését úgy magyarázzák, hogy - legalábbis kezdetben - a szorongás specifikus környezeti hatásokkal társul, megfertőződéssel vagy beszennyeződéssel. Ezt követően alakulnak ki a kényszeres cselekedetek, rítusok, amelyek célja a szorongás csökkentése - például kézmosással. Ha a kényszeres cselekvés sikeresen csökkenti a szorongást, az valószínűleg a közeli jövőben is megjelenik - amikor a személyiség ismételt szorongáscsökkentésre kényszerül.

A gyógyítás lehetőségei

A kényszeres-rögeszmés zavarok kezelése gyógyszeres és pszichoterápiás kombinációval történik.

A gyógyszeres kezelés elkezdése előtt mindig alaposan fel kell mérni a kényszeresség súlyosságát, a személyiség szerkezet milyenségét, meg azt, hogy egyéb elváltozások - pl. depresszió, személyiségzavar - vannak-e jelen.

A gyógyszerek közül antidepresszánsokat egyformán jól hatnak a rögeszmékre és a kényszeres cselekvésekre is, függetlenül attól, hogy depressziós tünetek vannak-e, vagy nincsenek. A kezelést hosszabb távra kell tervezni, korai megszakítása akár egy-két hét múlva bekövetkező visszaesést eredményezhet.

A pszichoterápiás kezelést illetően, a kényszerességben szenvedőt mindenekelőtt informálni kell a kényszeres-rögeszmés zavar lényegéről. Erre elszigeteltsége, félelmei csökkentése érdekében van szükség. Ha agresszív késztetései vannak, el kell mondani, hogy a kényszerességben szenvedők általában jól kontrollálják azokat. Ne biztassuk őket arra, hogy próbálják meg abbahagyni a rítusokat, mert - mint tudjuk - erre képtelenek. El kell viszont mondani, hogy a tünetekről való beszélgetés nem rontja az állapotot.

A pszichoterápiák közül a viselkedésterápia vált be legjobban. Az esetek szinte mindegyikében kifejezett javulást lehet elérni. A lényege az, hogy a kényszerességben szenvedőt különféle módszerekkel a félelmet keltő helyzetbe hozzák, és megakadályozzák a következményes kényszeres cselekvések végrehajtását. Sajnos nem ritkán egy részük elutasítja a részvételt, vagy később lép ki a terapiából a szorongás erősödésétől való félelmek miatt. Ezért a viselkedésterápia elé korlátozott célokat kell állítani, nem szabad az összes szertartást egyszerre célba venni. Egyszerre csak egy rítuson kell dolgozni, és egyszerű célokkal kezdeni - pl. feladatként azt határozzuk meg, hogy minden, a zuhany alatt eltöltött időt öt perccel csökkentjen.

A kényszeres-rögeszmés zavar kezelése során türelmesnek kell lenni, mert tudjuk, hogy az állapot lassan javul. Általában a hangulat javulását és a szorongás szintjének csökkenését észlelni először. Ezt követi a kényszer gondolatokra és cselekvésekre fordított idő fokozatos csökkenése, majd annak a képességnek a növekedése, hogy az illető ellent tudjon állni ezeknek a késztetéseknek. A kezelés általában nyolc-tíz hónapig tart, de nem ritka az egy-másfél éves gyógyulási időtartam sem. De tegyük hozzá azt is, hogy még sikeres kezelés esetén is maradhatnak vissza enyhébb tünetek. Az életminőség javulása azonban mindig óriási.

* MEGJEGYZÉS:

Az itt közölt írás a Vajdasági Magyar Tankönyv Tanács szervezésében megjelent tanári kézikönyvből származik, melynek címe: *A kötődés hálói – Közösségben létezve.*

Szerző: Dr. med. Sági Zoltán, neuropszichiáter, pszichoterapeuta, csoportanalitikus.

Ez a kiadvány a magyarországi Nemzeti Kulturális Alap támogatásával jelent meg Újvidéken 2015-ben az Árgus kiadásában.

A kiadvány szerkesztője Muhi Béla.