

Ha nem hiszel abban, hogy nyugtatót kell felírnod a szorongó betegeknek, Te
mindenesetre vedd be egyet

Dr. Oscar London
Fordította:
Vajda András ortopéd szakorvos
Virányos Klinika

A betegek többségét a fő panaszukon kívül még aggodalom és depresszió is gyötri, nekem legalább is ez a tapasztalatom. Ha van olyan kolléga, aki ezt másképpen látja, az vagy túlzott nyájassággal, vagy távolságtartással szigeteli el saját személyiségét a pácienseitől.

Engem borzalmasan irritál, ha egy beteg határozottan visszautasítja, hogy bevegyn egy nyugtatót, miközben rutinosan legurít minden elalváshoz fél liter gint. A kikapcsolódás folyamatában tönkre teszi az agysejtjeit és a máját. A Seduxen mérsékelt adagja kitűnő segítség mind a betegek, mind a saját nappali és éjszakai feszültségem enyhítésére – és az agy meg a májsejtek nem károsodnak.

Igen, időnként beveszek egy Seduxent. Harmincöt telefonhívás és 23 beteg után gyakran bizony feszült vagyok. Ha organikus depressziót érzelnék magamon, és nem a múlt aggodalmát, biztosan ráállnék valamilyen modern hangulatjavító rendszeres szedésére lefekvés előtt. Úgy bizony!

Az emberiség mindig is kereste a szorongástól való menekvés kémiai módját. Csakúgy, mint mások, magam is kísérleteztem alkohollal, nikotinnal, coffeinnel, gyakran egyszerre is adagolva ezeket. Tapasztaltam, mit érnek ezek a “nyugtató” anyagok nekem és a betegeknek. Ha a pia, cigaretta és kávé hirtelen eltűnne e föld színéről, kihálnának az orvosok is.

Nem mintha a nyugtatók és a depresszió-ellenes szerek körén kívül nem találnék egyéb módszereket, hogy megvédjem magam a betegek érzelmi hullámzásaitól. Nagyon sokra becsülök számos egyéb eszközt, például a meditációt, masszázst és a paradicsomos húsgombócot.

Emellett kikutattam, kik a legszenvedélyesebb és legokosabb pszichoterapeuták a környéken - érdekes, hogy mindegyikük nő – és sorozatban küldöm hozzájuk a fáradt agyú és megszakadt szívű betegeket. Bizonyos vagyok, hogy a gyógyszeres és pszichoterápia együttesen hatásosabb, mint egymagában bármelyikük.

Gyógyszerekről szólván, magam nem tartok morfiomot vagy más kábító fájdalomcsillapítót sem a rendelőmben, sem a táskámban. Ezek előcsalhatják a lappangó betörőt a kábszeresből; és kicsalhatják a lappangó kábszerest a doktorból.

