



Az Allegro Audio bemutatótermében. Forrás: Allegro Audio

 Könyves Klaudia

Krízis és gyógyulás

A zene gyógyereje a nehéz helyzetekben

„A zene szeretetét átadni képes vállalkozás” egyik megálmodójának és menedzserének, Dr. Ohár Andreának különös kapcsolata van a zenével – férjével együtt hozták létre az Allegro Audio kereskedelmi céget és bemutatótermet, ami otthon teremt a messzemenőkig professzionális körülmények közötti zenehallgatásnak és szakértő támogatást nyújt az idelátogató vásárlók számára a minőségi audióeszközök terén. Andrea zenéhez fűződő különleges kapcsolata ugyanakkor egy másik szinten is jelen van az életében – praktizáló pszichiáterként gyakorlati tapasztalatai vannak a zene gyógyerejéről, így számára életének e két területe szorosabban összetartozik, mint ahogy azt sejteni lehet. Írásomat éppen e tématerületek különös találkozására ihlette: Andreával a pandémia pszichiátriai vonatkozásáról, a zenéről és e kettő sajátos kapcsolódásáról beszélgettem. A két részes írásom első részében a gyakorló pszichiáter szemszögéből ismerhetjük meg az elmúlt időszak lélektani vonatkozásait, a második részben pedig a pandémia okozta sebek gyógyulásáról, kiutakról, megküzdési stratégiákról, átalakulásról és a zene gyógyító erejéről beszélgetünk.

Mióta foglalkozik lélektannal? Mesélne arról, hogy milyen jellegű a pszichiáteri tevékenysége és milyen esetekkel, milyen páciensekkel foglalkozik?

El sem merem mondani, milyen régen foglalkozom lélektannal... 1996-óta dolgozom pszichiáterként, kezdetben kórházi osztályon, majd 2006-óta döntően a magánszektorban. 2016 és 2020 decembere között vezettem a Nyíró Gyula Kórházban a Pszichoginekológiai Ambulanciát, illetve jelenleg is a szakmai munkám egy részét tölti ki az intézményi ellátásban részesülő és pszichiátriai ellátást igénylő emberek, idősek és mentális fogyatékkal élők szakmai gondozása. A magánrendeléseim keretein belül elsősorban depressziós tünetekkel és a szorongásos zavarok különböző típusaival keresnek meg a páciensek, de természetesen olyan pszichiátriai betegségekkel is mint a skizofrénia, személyiségzavarok vagy a bipoláris betegség. Ezen kívül kérnek segítséget olyan emberek is, akiknél az állapot nem éri el a betegség szintjét, de érzékelik, hogy olyan elakadás, konfliktus vagy krízis jelent meg az életükben, amely megoldásához külső segítségre van szükség. A lélektan területén talán ezért is különösen fontos a betegséget megelőző időszak, mint ahogyan más orvosi diszciplínákban is, mert súlyos kríziseket tudunk megelőzni. Az elmúlt évtizedekben szerencsére sokat változott a pszichiátria és a pszichológia elfogadottsága, és már nem érzik az emberek megbélyegzőnek, ha pszichiáterhez járnak. Sőt!

És életének másik fontos területe az Allegro Audio...

Igen, életem egy másik, nagyon fontos része a férjem, Teleki Béla vállalkozásában betöltött szerepem, melyben igyekszem megteremteni azt a háttérrel, amely támogatást nyújt a szakmai munka kiteljesedéséhez. Számomra egyértelmű a szoros kapcsolat életem e két területe között. Mind az orvosi, mind az Allegro Audiónál betöltött munkámban a közös, hogy a középpontban maga az ember áll. Pszichiáterként páciensekkel találkozom, az Allegro Audióban pedig zeneszerető, zenehallgató emberekkel kerülök kapcsolatba, ha sokszor csak áttételesen is.

Mielőtt rátérnénk erre a különleges kapcsolatra, megragdnám az alkalmat, hogy a pandémia lélektani hatásairól



Az Allegro Audio bemutatótermében. Forrás: Allegro Audio

kérdezzem. Tapasztalatai alapján hogyan jellemezné a páciensek mentális állapotát a pandémia időszakára vonatkoztatva?

A pandémia alapvetően változtatta meg mindannyiunk életét és természetesen ez erőteljesen jelentkezett a rendelőben is. Általánosságban elmondhatom, hogy sok új páciens kért segítséget, hiszen a mentális betegségben szenvedők számára – főként azok számára, aki a terápiás folyamat kezdetén vannak, illetve akik állapota krónikus – különösen nagy kihívást jelent, jelentett a járvány. Ezek a páciensek az állapotuk miatt fokozottan kitettek a járvány keltette szorongásnak, és az tovább ronthatja az állapotukat. Vannak olyan kutatások, amelyek igazolták, hogy a mentális betegek körében magasabb a fertőzés kockázata. Itt elsősorban azok a mentális betegségek jelentenek egyértelműen fokozott kockázatot, amelyek halmozott kockázatként jelennek meg, például a demencia – az időskori szellemi hanyatlás vagy a mentális retardáció –, ahol

a szükséges biztonsági intézkedések betartása nehezebb, illetve azok a mentális zavarok, amelyek esetében a társult betegségek miatt nehezített a kezelés, és ezzel a prognózis is rosszabb. Biztos vagyok abban, hogy azért is volt magasabb az új páciensek aránya, mert a járványhelyzet világszerte, így hazánkban is fennakadásokat okozott a mentális betegek ellátásában, ambuláns és kórházi osztályos ellátási területen.

Azt már korábban is számos kutatás igazolta, hogy az ember életében az egyik leginkább szorongást keltő tényező az egzisztenciális bizonytalanság, és sajnos a pandémia sok ember számára jelentett ilyen típusú bizonytalanságot. Tünetként a félelem vagy a szorongás jelent meg, de ritkán akár egészen bénító szintet elérő klinikai állapotok is előfordultak. Megszaporodtak a kapcsolati problémák, aminek hátterében a szociális terek beszűkülése, az izolálódás, a társas kapcsolatok minimalizálása állt. A letális kockázat és a szövődményektől való félelem és szorongás – akár az ember önmagáért, akár szeretteiért való aggodalma – jelent fokozott pszichés terhelést. A pandémia által új ki-

hívások jelentek meg az emberek életében otthon, a munkájukban és az egész életükben, amelyek egyértelmű, és sok esetben maradandó nyomot hagytak a lelkükben is. Megváltoztak a napi rutinok, hiszen a karantén, a különböző korlátozások, a körülöttünk lévő tér beszűkülése és az izoláció alapjaiban strukturálták át az életet. Volt, aki ehhez jobban tudott alkalmazkodni – vagy a személyisége meglévő adottságai miatt, vagy mert korábban már igénybe vett terápiás segítséget, és voltak sokan, akik esetében az adaptáció nem zajlott problémák, konfliktusok nélkül. Ezeknél az embereknél jelentett, jelenthetett sokat a terápiás beavatkozás.

Volt-e bármilyen meglepő tapasztalata a pandémia alatt pszichiáterként?

Az meglepő volt számomra, hogy kevesebb volt az olyan eset, amikor a korábban már stabilizált állapotban lévő pácienseimnél jelentkeztek ismét elakadások. Azt az elméleti következtetést vontam le, hogy a lelki állapot stabilizálása, a megküzdési stratégiák fejlesztése, az én-keretek megerősítése és összességében a tudatosabb állapot kialakítása

javította az emberek valóságához való viszonyulását, az adaptációs képességüket egy olyan nehéz időszakban, amelyet a pandémia jelentett minden tekintetben, lélektanilag, szociálisan, egzisztenciálisan. Hangsúlyozom, hogy a stabilizált, kiegyensúlyozott páciensekre volt ez jellemző. A pandémia különböző szakaszaiban más és más kérdések jelentek meg a rendelőben, például az első szakaszban, hogy hogyan védekezzünk, hogyan érzük el, hogy az idős szülők otthon maradjanak, mit tegyünk, hogy a gyerekek kibírják az izolációt, mikor lehet biztonságosan meglátogatni a szeretteinket. Az oltások elérhetővé válásával gyakorlatilag napi szinten jelent meg az oltassunk vagy ne oltassunk kérdése, és még a mai napig része a terápiás beszélgetéseknek, hiszen a páciensek nemcsak a mentális problémáikat, hanem sokszor az egész életüket hozzák el egy terápiás ülésre.

Születtek új diagnózisok, jelenségek, krízisek a pandémia ideje alatt, vagy „csupán” az általános szorongás megnövekedése volt jellemző?

A közösségi felületeken vicces posztként találkozhattunk azzal, hogy a karantén ideje alatt nőtt az alkoholfogyasztás, azonban szakemberként



Az Allegro Audio bemutatótérjében. Forrás: Allegro Audio



aggodalommal tekintettünk erre a jelenségre. Tudjuk jól – és ezt sajnos a járvány igazolta –, hogy a különböző pszichoaktív szer – illetve viselkedésfüggőségekben szenvedők kiemelten veszélyeztetett helyzetben voltak, vannak. A megnövekedett szorongásszint szempontjából a pszichoaktív szerekkel történő kezelés azok szorongás-csökkentő hatása miatt rövid távon egyfajta megoldást jelenthet, azonban ez a visszaélészerű használat megnövekedett kockázatával jár. A függőségeken belül a viselkedésfüggőségek speciális problémát jelentenek, hiszen a korlátozások nyomán nőtt az otthoni online munkavégzés, az online tanulás mértéke, az online térbe kerültek át a szabadidős tevékenységek és sok esetben a társas programok is. Születtek új diagnózisok, mint az izolációs szorongás vagy depresszió, a post-Covid szorongás vagy post-Covid depresszió, ezek egyértelműen a pandémiával hozhatók összefüggésbe, és elmondhatjuk, hogy ilyen összetett és komoly, az életünk számos területére kiterjedő terheléssel és kihívással az elmúlt sok tíz évben nem kellett szembenéznünk. És természetesen a pandémia okozta helyzet erősített fel sok olyan kapcsolati rendszerekben megjelenő konfliktust, amelyek a pandémia hatásai nélkül elkerülhetők lehettek volna, vagy nem súlyosbodtak volna klinikai szintig. Ezért is nagyon jelentős ezeknek a problémáknak az azonosítása és kezelése, ennek fontossága, mert nem csak a megfertőzött populációt érinti, hanem gyakorlatilag az egész társadalomra hatással van.

Milyen utak születtek a gyógyulásban?

A betegség, annak súlyossági foka, fennállásának időtartama határozza az alkalmazandó terápiát, annak szintjét, tehát, hogy alkalmaznunk kell gyógyszeres terápiát vagy „legendő” lélektani, pszichoterápiás eszközökkel beavatkozni. A terápiás eljárásokban lényegi változás nem történt, azonban áthelyeződtek a hangsúlyok az egyes terápiás módszerek és megoldási lehetőségek vonatkozásában. Hangsúlyosabbá váltak olyan korábban is ismert és elismert fogalmak, mint a napirend, az időbeosztás, a családi és társadalmi rítusokhoz és hagyományokhoz való ragaszkodás, az életmód és a rendszeres testmozgás. Különös fontossága van a társas kapcsolatok ápolásának. És természetesen fontos a tudatos szabályozása az olyan kockázatot jelentő tevékenységeknek, mint a digitális eszközök használata.

A személyes életében és az Allegro Club életében mit jelentett a pandémia?

Személyesen én is furcsán éltem meg, amikor az első online koncertelőadásra készültünk otthon, a nappaliban. A járvány előtt fontos részét képezte az életünknek a koncerttermek, színházak látogatása. Szerettem azt, hogy találkozunk emberekkel, hogy ünneplőbe öltözzünk és ünneplőbe öltöztetjük a lelkünket is, amikor koncertre készülünk. Szerettem a várakozást, a tapsot, azt az érzelmi állapotot, amelyet egy koncertélmény, a zene hoz létre a lelkemben. És próbáltunk hasonlóképpen készülni az első

online koncertünkre is. Csak hát hogyan is van ez? Öltözzünk ünneplőbe? Tegyük félre mindent? Tapsoljunk? Újra kellett értelmeznünk a koncert fogalmát a karantén idején.

Természetesen erőteljes hatással volt a járvány az Allegro Club működésére is, hiszen a már beütemezett, megtervezett és szervezés alatt lévő programokat tavaly márciusban le kellett mondanunk. Nagyon pozitív tapasztalat volt, hogy a második évadban már professzionális módon rögzített előadások és beszélgetések felkerültek az Allegro Club YouTube csatornájára. A rögzített előadások a rögzítést követő időszakban is népszerűek voltak, azonban a karantén idején egyértelműen megnövekedett az érdeklődés. Markánsan érzékelhető volt, hogy az embereknek hiányzott a társasági élet abban az időszakban, amikor sok bizonytalanság jelent meg hirtelen, váratlanul az életükben. Egyfajta biztonságérzetet is nyújtott ezeknek a videóknak az újranezhetősége, egy kicsit segítettek abban, hogy meg tudjuk tartani belső kereteinket. Mi bizakodók vagyunk, hiszen az Allegro Club összejövetelek azon túl, hogy nagyon kellemes együtt töltött időt jelentenek havonta egy alkalommal, sok pozitív élményt adnak, értéket teremtenek.

Korábban már említette, hogy a gyógyítás és a zene szorosan összekapcsolódik – hogyan fonódik össze ez a két terület a mindennapi praxisában?

A magam számára is felértékelődött az az érték, amit a zenehallgatás ad nekem, és ezt igyekszem a pácienseim irányába is közvetíteni. Az a tapasztalom, hogy a hozzám fordulók sokszor szinte ösztönösen fordultak a zene felé, a korábbi időszakhoz viszonyítva többször lett része a terápiás beszélgetéseknek a zene. Ez gyakorlatilag is alátámasztja azt a szakmai tudást, hogy a zene – ha magunk aktívan műveljük és abban az esetben is, amikor hallgatjuk – segít feldolgozni az új, megváltozott élethelyzeteket. És ebben az elhúzódó krízissel jellemezhető helyzetben felértékelődött a zene. A zenélés és a zenehallgatás, az ismerős harmóniák által felidézett élmények hoztak a hallgató életébe egyfajta stabilitást. A zene segít irányítani a belső figyelmet, segít strukturálni a gondolatokat, és olyan mély rétegeket szólít meg az ember lelkében, mint a türelem, a kiegyensúlyozottság, a biztonság. A zenehallgatás rituáléi segítenek egy ennyire megváltozott helyzetben felidézni a megszokottat és visszaállítani az ember lelkében az egyensúlyt. A zenei motívumokkal felszínre hozhatók az elfojtott lelki tartalmak és javulnak a hallgató kognitív funkciói, forrása lehet az érzelmileg legintenzívebb élményeknek és eszköze az érzelmek felidézésének. Közismert a zene gyógyító hatása, amely terápiás folyamatokban direkt módon is alkalmazható, ez a zeneterápia, amelynek lényege egyfajta fokozatos tudatállapot-változás elérése a zene által. És itt kapcsolódik össze elválaszthatatlanul a lélektan és a zene a gyakorlatban és az én életemben is.