

*Kedves Dr. Kopácsi László!*

*1999-2000-ben Mosonmagyaróváron a pánikbetegei egyike voltam. Sokszor tűnődöm azon, hogy köszönetet mondhatnék Önnek a nagyszerű gyógyításért. Úgy gondoltam megosztom Önnel egy levelem, amit a pánikbetegeknek írtam segítségül. Kérem, fogadja szeretettel.*

*Üdvözlettel:*

**Adrienn**

2010.05.16.

## KEDVES SORSTÁRSAIM!

Én egy gyógyult pánikbeteg vagyok, és ezt nem kevés örömmel jelentem ki.

A történetem 1999-ben kezdődött, 19 éves koromban. A munkahelyemen arra lettem figyelmes, hogy mindent tisztán látok, de az emberek arca elmosódik. Nagyon megijedtem! Megcsíptem a kezem, biztos álmodom. De nem. Felugrottam, hogy kimenjek a mosdóba, de ekkor kifehéredett minden, és a tejszínű ködön kívül nem láttam semmit. Valószínűleg nagyon rosszul festhettem, mert oda-siettek hozzám, bevittek az orvosi szobába vérnyomást mérni, és azonnal hívták az orvost. Idegkimerültség volt a diagnózis. Aztán másnap mentem dolgozni, rettegve, hogy megismétlődik az a szörnyű dolog. Délelőtt már halálfélelmem volt. Megmagyarázhatatlan szorongást éreztem, rosszul voltam. Hazamentem. Jöttek a kivizsgálások, negatív leletek, a pánikbetegség összes tünete az enyém volt, de senki nem mondta, hogy a baj forrása ez a betegség lehet. Aztán a sok táppénz miatt feladtam a munkám. Nem mertem egyedül kimozdulni, lassan egyedül otthon maradni sem. Szörnyű idők voltak. Bár az életkedvem, humorérzésem mindvégig megmaradt.

Egy nap a keresztanyámhoz mentem autóval a szomszéd településre, gondolván, hogy most aztán talpra állok, nem félek, megmutatom magamnak, hogy erős vagyok! Igen, ez simán ment egészen addig, amíg a két község közé nem értem. Ott éreztem, hogy mindjárt nagyon rosszul leszek, elszibadt a kezem, lábam, nyelvem, és úgy éreztem, szívrohamom van. Nem is tudom, hogyan értem oda, de mikor beszaladtam, és kértem keresztanyámat öleljen meg, olyan szörnyen nézhettem ki, hogy azt hitte elgázoltam valakit. Kértem, hívjon mentőt azonnal. Pár másodperc múlva aztán megnyugodtam, jól lettem. Aztán hazafelé megint rosszul lettem, ezért bevitt a házi orvosához, aki csinált EKG-t. Azt mondta, hogy semmi baj, csak ijedtség, és valószínűleg pánikbetegség. Kaptam egy névjegykártyát, vele egy pszichiátert, Dr. Kopácsi Lászlót. Tőle Seropramot\*, Rivotril, és válaszokat a kérdéseimre.

Szerettem azokat a terápiákat, mert azok az órák megnyugvást hoztak, és megismertem önmagam. Az orvos azt tanácsolta, hogy adjam fel a szerintem tökéletesen működő, hat éve tartó kapcsolatomat. A sors, vagy a véletlen úgy hozta, hogy röviddel ezután megismertem egy fiút. Szerelem, majd új kapcsolat lett belőle. A pánikrohamok kezdtek elmaradni, és a terápiák is.

Volt egy chopper nagymotorom, amire a pánikbetegségem intenzív szakaszában képtelen voltam hosszabb távot megtenni. Aztán, hogy találkozhatnék a szerelmemmel, 30 km-t kellett volna megten-

nem. Már az elhatározás után éreztem, hogy menni fog. Elindultam. A 20 km-re levő városban megálltam egy parkolóban, lélegeztem úgy, ahogy tanultam, hogy kibírjam a fennmaradó távolságot. Tovább, mondtam magamnak! Mikor már láttam a házakat, a célt, a lelkem ujjongott. Nem nagy dolog ez ugyebár, de akkor és ott iszonyú büszke voltam magamra. Arra a kis darabkára belőlem, ami a szabadságomból megmaradt nekem. Mintha rést vágtak volna a dobozon, amiben addig, két éven át éltem, és végre jött levegő, és fény.

Az életmódváltás, a szerelem, az új barátok, az, hogy szerettem azt a lányt, aki a fiú mellett lettem, mind-mind segített kilábalni a kínból. Persze nem egyik napról a másikra, de lassan elfelejtettem folyton befelé figyelni, a szervezetem már nem reagált pánikrohammal az apró szúrásokra, nem estem kétségbe a testem minden rezdülésétől. A szorongásaimat játékkal, eltereléssel már gyorsan legyűrtem. Már a boltban sem akartam megfulladni a tömegtől, de a buszra képtelen voltam egyedül felszállni. Mára már ez is megy. Már nem tud elhatalmasodni rajtam a pánik. Néha érzem, hogy kopogtat, de nem tud szétáradni bennem. Hálás vagyok a pszichiáteremnek, aki a gyógyulás útján elindított, aki miatt a végére is értem. Bár a Vészhelyzettől, és az ehhez hasonló, betegségekről szóló műsoroktól azért el vagyok tiltva.

Az első roham óta eltelt 11 év. Az akkori negatív erők, érzések, kilátástalanság, félelem, nem kísértenek már. Az élet szép!

A természet gyönyörű, de mi nem vesszük észre a nagy rohanásban az út mentén nyíló vadvirág lélekmelengető képességét. Gyermekként úgy tudjuk, hogy minden él. A nap, a felhők, a fáknek arcot képzelünk, aztán elmúlik a varázs, felnövünk, elfelejtjük a természet ilyen közelségét. Ettől is lehetünk boldogtalanok, leverték, elégedetlenek, bár nem is sejtjük mi ennek az oka. Ezért néha álljunk meg, és örüljünk a minket körülvevő csendes életnek. Szeressük a fűt, a fát, a virágot. A Természetet. Vagy mikor nyári, csendes eső esik, menjünk ki a szabadba, és nézzük a fényt, ami csak ilyenkor látható. Ha erdő mellett vezet utunk, vegyük észre a zöld megannyi árnyalatát. Legyünk nyitottak a világra, a benne levő szépségre. Szerintem mi pánikbetegnek nagyon érzékenyek vagyunk a körülöttünk lévő energiákra. Különlegesnek is mondhatnánk magunkat. Ezért emeld fel a fejed! Tedd meg magadért! Mert sikerül!

\* Nem tartozik a lényeghez, de az antipánik szer (antidepresszáns) neve kimaradt. (K. L.)