

Egy szemüveg életmentő lehet

A szem a lélek tükre? Más értelemben is így van, nemcsak az érzelmi kifejezés terén. Sokan nem is gondolnák, hogy mennyire... Néhány éve, pár napon belül többször is szembejött velem e téma:

1. Egy vasárnap egy 44 éves Luxemburgi Boing pilóta hívott fel, egy kolleganőm tanácsára. Ideiglenesen megvonták a repülési engedélyét, mert már a szimulátort nézve is könnyezett a szeme és képtelen volt repülni. A pilóták szemészéhez nem mert fordulni, mert attól tartott, hogy végleg bevonják az engedélyét. Emiatt rengeteg stresszt élt meg. De éppen a stressz hatására, látási problémái csak erősödtek. Párkapcsolata tönkrement és kezdett depresszióba süllyedni.

Kiderült, hogy már gyerekkorában szemproblémái voltak, az egyik szeme kifele kancsal volt, és a másikat sokáig ragasztották, hogy a gyengébb szeme megerősödjön. Sokáig olyannyira képes volt ezután kompenzálni, hogy még a szigorú pilótakiképzést is elvégezte. Ehhez izomerőből kellett szemeit párhuzamos pozícióba húzva tartania úgy, hogy a két szemén át érkező fény agyában egy pontos képet alkosson.

A szem azonban csak ca. 12 (fiúknál esetleg 14) éves korig fejlődik, és ahogy az évek múlásával szervezetünkben a kötőszöveti rugalmasság csökken – mint ahogy pl. a ráncok is megjelennek – úgy a szemek kompenzációs készsége is csökken. A pilótatréningen még fiatal volt és vasfegyelemmel kompenzálta a hiányosságokat, de a rendszere mostanra elfáradt.

Egy funkcionális optometristához irányítottam, aki speciális szemüveggel és szemtornával próbált segíteni neki a kétszemes együttlátás javításában. Ezen kívül elmagyaráztam neki, hogy mivel problémái és a rejtett kancsalság hátterében is az idegrendszeri éretlenség áll, ha azt szeretné, hogy állapota tartósan javuljon és a stressz mértéke csökkenjen – még így, 44 évesen is – szüksége lesz egy, az idegrendszeri működéseket megtámogató kezelésre. Ez a csecsemőkori reflexek maradványainak legátlására irányuló, speciális fizikai tréning formájában a leghatékonyabb.

Később beszámolt arról, hogy a tréning során fizikai és lelki egyensúlya helyreállt, s bár szemüveget kapott, de a szeme sajnos már nem működik a pilóta követelménynek megfelelően. Így kiköltözött egy nemrég megörökölt kis tanyára és boldog gazda lett.

2. Kedden a metróban ültem, Széll Kálmán tér – Kossuth tér. Velem szemben, a másik hosszú padon egy szemmel láthatóan fizikailag és szellemileg korlátozott, spasztikus fiatalember ült. A spaszticitás az idegrendszeri sérülés egyik tünete. Spasztikus embereknél valószínűleg a születés előtt, vagy annak során oxigénhiány lépett fel és a központi idegrendszer károsodott. Ennek következményeként a végtagizmok idegi szabályozása megváltozott. Ilyen személyeket ma már alig látunk az utcán, mert nehézkes járásuk miatt inkább szállítják őket.

Spasztikus bénulás esetén ui. egyszerre van jelen az izomerő csökkenése (bénulás) és az izomtónus növekedése (spazmus). Láruk térdben X formában befele fordul, karjuk és kézfejük is, és – mint megannyi zsinórral összekötve – járás közben görcsös cikcakkban rángatózik. Szájuk és állkapcsuk is sokszor e görcsös tartást mutatja.

Ez a fiatalember is így nézett ki. Egyedül utazott. Csodálkoztam is rajta, hogy hogyan volt képes a végtelen hosszú mozgólépcsőn segítség nélkül lemenni. Ahogy a szerelvény nagy svunggal nekilódult, a fiatalember teljes pánikba került. Eszeveszetten kiáltozni kezdett és karjaival úgy hadonászott, hogy a mellette ülő utasok rémülten felugrottak, és mindenki attól tartott, hogy agresszívvé válik. Artikulátlanul üvöltött és ügyetlen kézfejjével eltakarta erősen kancsal szemeit. Egy fiatal diák tétován állt a közelében és szemmel láthatóan segíteni akart, de nem mert közelebb menni hozzá. Lehúztam a maszkomat és elég hangosan ahhoz, hogy a közelben ülő utasok is hallhassák, és megnyugodjanak, elmagyaráztam a fiúnak, ez a fiatalember nem őrült, csak szemüveg kellene neki.

Ugyanis nyilvánvaló volt, hogy erős kancsalsága miatt szemei a szerelvény növekvő sebessége által túl gyorsan változó képeket nem tudta feldolgozni, és teljességgel dezorientálttá vált. A helyzetet rosszabbította, hogy a menetirányhoz képes oldalt ült és szemben az ablakon kinézve, a képek és a sötét alagút lámpáinak éles felvillanó fényei egyre gyorsabban váltakoztak.

(Korábban betiltottak egy csomó ázsiai rajzfilmet, mert a túl gyorsan váltakozó, éles fények és képek sok gyermeknél epilepsziás rohamot váltottak ki...)

Mondtam is a diáknak, hogy figyelje meg, mi történik majd, ha lassít a metró. A fiatalember meg fog nyugodni, és ha a metró ismét elindul, figyelje meg a szemét. Úgy is lett. Ahogy a szerelvény lassított, a fiatalember szépen lenyugodott, és ahogy ismét elindult, a pánik a sebességgel együtt erősödött nála és a jelenet megismétlődött: szegény egyre hangosabban üvöltött, hadonászott, takargatta a szemeit – majd ahogy közeledtünk a Kossuth téri megállóhoz, ismét fokozatosan lenyugodott. (Nem ő a bolond, hanem az, aki ezt nem látja!!! – gondoltam.) A diák megkérdezte, hogy mindezt én honnan tudom. Mondtam, hogy ezt úgy hívják, hogy funkcionális neurológia...

Az egész nagyon gyorsan zajlott. Bénítóan tehetetlen érzéssel leszálltam, a szerelvény pedig folytatta lidérces útját a sötét alagútban, benne a pánikban élő fiatalemberrel, akin senki nem fog segíteni...

3. Pár éve egy 31 éves fiatal hölgy keresett meg, pánikbetegséggel kezelték, de a gyógyszerek se segítettek. A vőlegénye elkísérte, arcán karmolás sebhelyei látszottak. Elmagyarázták, hogy amikor autóban ülnek és pl. a fiú (szabályosan) balra előz, a lány a jobboldali ülésen – különösen ha egy teherautó mellett haladnak el – olyan pánikba kerül, hogy nekiesik a fiúnak, rángatja a kormányt és életveszélyes helyzetek állnak elő. De máskor is könnyen bepánikol, üvölt, „hisztériás” rohamokat kap (amiről mi, szakemberek persze tudjuk, hogy nem más, mint egy villámhárító a szervezetében felhalmozódott elektromos feszültség fizikai levezetésére), és még a falat is véresre kaparja.

Vasutas családból származik, de stressztűrése olyan alacsony, hogy képtelen akár egy felvételi vizsgát megállni, vagy egy felvételi beszélgetést normálisan lefolytatni. Hosszasan megvizsgáltam. Az idegrendszeri éretlenség jelei nyilvánvalóak voltak nála.

A vőlegény áldott ember volt, mindenben segített neki. A lány pedig görcsösen kapaszkodott bele. Igen apró, lassú, egyensúly-javító gyakorlatot tanítottam be nekik, és funkcionális szemészeti vizsgálatra küldtem a hölgyet.

Viccesen megjegyeztem, hogy ha szemüveget kap majd és jobban megnézi a párját, lehet, hogy „más szemmel” fogja látni... Kapott is prizmás szemüveget és az egyensúlyi gyakorlatokat minden áldott nap pontosan végezte. Arról számoltak be az elkövetkező néhány hónap során, hogy a lány fizikai és lelki egyensúlya látványosan kezdett stabilizálódni. Rendszerében helyükre kerültek a fizikai – s így az érzelmi – tengelyek is. A szemei (és agya) számára korábban feldolgozhatatlan mozgások, túl gyors változások által kiváltott *dezorientáció állapota* már nem jött létre, térbeli biztonságérzete jelentősen javult és a pánikrohamok fokozatosan megszűntek.

A napokban felhívott és boldogan újságolta, hogy jelentkezett és felvették a vasúthoz egy szakmai továbbképzésre és álma valóra vált.

A párkapcsolatból valóban kilépett, (természetesen nem a fiúval volt baj...). Saját elmondása szerint most már saját lábán is meg tudott biztosan állni – úgy fizikai, mint érzelmi értelemben. A fizikai és a szociális távolságokat egyaránt helyesen fel tudta mérni. Magabiztos lett és független. Az utazási vagy „tengeri betegség” jelensége

Az egyensúlyi (ún. vestibuláris) rendszer működése igen összetett. Agyunk az egyensúlyi szerv, a hallószerv, a szemek, valamint az izomzat és az ízületek visszajelzéseiből kalkulálja ki testünk mindenkorin téri helyzetének érzékelését, hollétét. Mivel e rendszerek szervesen egymásra támaszkodnak, így ha az egyik (vagy akár több is) e rendszerek közül nem működik optimálisan, azt többi rendszerből kompenzáljuk. Pl. aki nem lát jól, hamar megkapaszkodik, stb.

Ha azonban túl sok az inger, amelyet az adott érzékszerv vagy rendszer nem képes feldolgozni (pl. túl sok váltakozó kép, fény halad el a szem előtt, miközben a járművön még tehetetlenül sebesen haladunk és minden irányba rázkódunk is, akkor az egyensúlyi rendszer egyhamar telítődik és az agy diszkomfort érzettel – fejfájás, hányinger, szédülés, félelem, összezavarodás – jelzi, hogy „*Elég! Azonnal hagyd abba, amit éppen csinálsz!*”.

Csak hogy ügyebár, a hintázást abbahagyhatjuk, de egy hánykolódó hajóról, egy gyorsan haladó autóból, liftből, metróból nehéz csak úgy kiszállni. Így többnyire marad a rosszullét és a pánik, amíg az ingerek nem csökkennek (vagy az egyes érzékszervi rendszereinket meg nem támogatjuk, hogy jobban bírják az ilyetén kihívásokat).

Ne feledjük:

Az emberi szem távolra nézésre „készült”. Az ősember korában, de legalább az ipari forradalomig, a veszély – a medve, az ellenség, a vihar – messziről fenyegetett. A iparosodással és gépesítéssel és az elektromosság (világítás) által azonban a veszély kiszámíthatóbb lett. A finommechanikai ipar és a közoktatás elterjedése által is, az elmúlt másfél évszázad során egyre többet nézünk közelre. A távolból közelre – vagy fordítva, közelről távolra – visszafókuszálva a szemek több, mint 60 dioptriányit is képesek természetes módon alkalmazkodni. Olyan ez, mint amikor a távcső lencsáját élesre állítjuk.

Az utóbbi néhány évtizedekben a számítógép és az egyre kisebb kütyük, telefonok robbanásszerű elterjedése, és az egészségtelen, ingerdús, mozgásszegény, ülő életmód azonban olyan tempóban és olyan mértékben károsítja az idegrendszert (ezzel az egyensúlyt és a szemet!!!), hogy biológiai rendszerünk azt már nem képes követni. A társas elszigeteltségről nem is beszélve!

Mindehhez hozzájárul a kései (sokszor hormonokkal megsegített) terhesség, a terhes anyák és környezetük stresszteli élete; továbbá, hogy a túltápláltság miatt a babák kétszer akkorák, mint akár csak 50 éve – de a szülőcsatorna mérete évmilliók óta nem változott. Mindez nem múlik el nyomtalanul.

Így egyre több a (sokszor programozott), eltérő, természetellenes szülés, amely során a csecsemőkori, ősi túlélő reflexek nem fejlődnek ki megfelelően, és később nem gátlódnak le a megfelelő sorrendben. A legelső az ingerek, amelyeket a terhesség 5. hetétől az embrió észlel, a taktilis (bőrön általi) ingerek. Röviddel később, a 12. héttől a fej minden mozdítására reagáló egyensúlyrendszer is fejlődésnek indul, amely az összes érzékszervi működéssel összefügg.

Eltérő terhesség és/vagy születési folyamat által az érzékszervi rendszerek sem aktiválódnak megfelelő mértékben, amely által az idegrendszeri éretlenség fennmarad. E tényezők az egyén észlelési rendszerére, valamint testéről alkotott képére, egész életére kihat. Kimagasló intelligencia ellenére is. Fiatalon még valamennyit képesek lehetünk kompenzálni, de később elkerülhetetlenül jelentkeznek a problémák.

Illetve, már ez sem igaz így. Nézzük csak meg a mai gyermekekre vonatkozó, riasztó statisztikákat, már ők sem képesek mindent ellensúlyozni: hány a diszlexiás, diszpraxiás, diszkalkuliás, autizmussal együtt élő, depressziós, kényszeres, szorongós, hiperaktív, határérzet nélküli, túlsúlyos, cukorbeteg, allergiás vagy anyagcsere problémával küzdő, stb. stb. gyermek és fiatal? Annak ellenére, hogy szinte születésüktől fogva, (vagy akár már azt megelőzően) mindenféle fejlesztésre és terápiákra, tréningekre hordjuk őket...

Magda Zweegman – Kocsis
INPP UK - NL – HU tagja
Magyarországi Területi Vezető és Oktató
www.inpp.hu
www.inpp.org.uk

2022. Június

További kiemelten ajánlott cikkek a www.ariasleszel.hu vagy a www.inpp.hu nyitóoldalán:

[Úszóreflex](#) – A bábireflexek szerepe az idegrendszer fejlődésében.

[A függőségekről](#) – (képernyő, játék, drog, cukor, shopping...)

[Az agyi jutalmazó központ](#) – az öröm kémia...

[A vakság az új népbetegség?](#) A szemorvosok meghúzzák a vészharangot

[A XXI. Század elkorcsosult embere](#) – A „kütyük” okozta problémák