

A tünetek tükrében – Agyrázkódás

Agyunk egy csodálatos szerkezet. Fantasztikus bonyolultsága ellenére megbízhatóan, tökéletes összhangban dolgozik. Ő a bennünk élő irányító központ. Ide fut be az összes információ a külvilágból, s innen elindulnak el végső soron a végrehajtó parancsok. Régebben azt gondolták, hogy a gondolkodás mechanizmusa kizárólagosan agyi funkció, mert a különféle vizsgálatok során jól látszanak azok az agyi hullámhossz változások, amiket az ember a gondolkodtató feladatok megoldása közben produkál. A gondolkodás azonban sokkal több, mint egyetlen fizikai szervi funkció. Rátalálva azokra a neurotranszmitterekre (olyan speciális fehérjékre, amik a gondolkodás során termelődnek az emberi testben) az orvostudomány is belátta ezt, hiszen az említett fehérjék az agyon kívül a test legkülönbözőbb szerveiben is megjelennek a folyamat során. Ez azt eredményezte feltételezni, hogy a vesénk, a májunk, a hasnyálmirigyünk is gondolkodik. Hasonlóan a repülőtérhez, ahol az irányító központban zajló rendkívül összehangolt, gondolkodó és döntéshozó mechanizmuson túl a különböző gépeket irányító pilóták megszerzett tudásán, valamint a pillanatnyi érzékelés alapján hozott döntések is befutnak a központba és módosíthatják az ott zajló folyamatokat, és döntéseket.

Agyunkat a koponyacsontok és az agyhártyák védik. A koponyacsontokhoz való ütközés elkerülését folyadék biztosítja, ám, ha erőteljesebb ütés éri a fejet, akkor a folyadék bár tompítja, mégsem tudja kivédeni az agy sérülését. Egy autóbaleset, egy lovas baleset, egy lépcsőről való leesés, a fej megütése, ütközése mind-mind előidézhetheti az agy megrázkódását. Előfordul, hogy elveszítjük az eszméletünket, de ez nem feltétlenül velejárója az agyrázkódásnak. Az agyrázkódás súlyosságától függően a legkülönbözőbb tünetekkel találkozhatunk: fejfájás, szédülés, látászavar, émelygés, hányinger, hányás, alvászavar, túlzott aluszékonyság, étvágytalanság, kedvetlenség. E beszédes tünetek különböző erősséggel jelezhetik azt a problémát, ami voltaképp a baleset mögött húzódik meg. Itt ugyanis olyasmi jöhet felszínre, ami ez idáig nem került a figyelem középpontjába. Meg kellett, hogy rázzon az adott baleset ahhoz, hogy meglássuk mi történik valójában. Már, ha van hozzá szemünk és bátorságunk. Az agyrázkódást követően az agy regenerálódása érdekében fontos, hogy pihenjünk. Teremtsünk csendes, ingerszegény környezetet, amiben agyunk ellazulhat, és megengedheti magának a gyógyulást. Jó alkalom ez a fizikai semmittevés arra, hogy belül, a belső világunkban megutazzuk a tüneteinket, és feltegyünk olyan kérdéseket, amikhez eddig talán nem volt bátorságunk.

Mi történik most bennem? Mi az, amiből felráz ez a baleset? Mi rázkódott össze bennem (gondolatformák, viselkedésmintázatok, döntéshozási mechanizmusok)? Ez a baleset megállított. Kivontam tehát magam a forgalomból. Mit vegyek észre? Mi az, ami meg akarja mutatni magát az életemben? Hol és hogyan változtassak, ha változtatnom kéne valamin?

A testi tüneteket illetően: Van itt valami, ami fejfájást okoz – átvitt értelemben, persze. Aluszékonyság gyötör: Vajon mi elől menekülök az alvás gondtalan mezejére? Mivel nem akarok szembenézni? Nem tudok aludni, de nyitva sem tudom tartani a szemem, annyira zavar a fény: Ez alapvetően egy erőteljes hívás arra, hogy induljak el befelé, és merüljek alá abba a sötétségbe, aminek úgymond a foglya vagyok ebben a helyzetben. Nagyon mélyre tud vinni, ha hagyjuk, és döbbenetes felismeréseknek lehetünk tanúi, amik gyökeres változást idéznek elő bennünk. Mintha átkapcsolódna bennünk valami. S, ahogy belül gyógyulunk, úgy jelenik meg kívül is a látható, érzékelhető eredmény. Ez bátorságunk jutalma, hiszen szembe mertünk nézni a bennünk lévő árnyoldalunkkal. Ám vannak még más tünetek is a tarsolyban. Hányinger, étvágytalanság, elkedvetlenedés: Mi van az életemben, amitől ilyen hányingerem van? Mi az a táplálék, amit nem tudok befogadni a testembe-lelkembe? Mit nem akarok megemészteni?

Vajon mi az, ami elkülönít isteni önvalómtól, a mindennapi örömtől és lelkesedéstől? Vajon mivel, és hogyan szabotálom önmagam jó létét, jóllétét?

A feltérképezéshez minden apró momentumnak lehet olyan jelentéstartalma, ami segít megfejteni életünk e rejtvényét. Például ilyen az is, hogy a baleset során ütközés vagy zuhanás vezetett-e az agyrázkódás kialakulásához. Én ütköztem neki valaminek, vagy nekem jött valaki/valami. Autóbaleset során még az is fontos lehet, hogy férfi vagy nő, fiatal vagy idős az, akivel karamboloztunk, s hogy elöl, oldalt vagy hátul történt-e az összeütközés.

A zuhanásban benne rejlik, hogy talán túl magasra merészkedtünk, nem álltunk még készen arra, hogy ebben a magasságban ténykedjünk. Az eszméletvesztés azt üzeni, hogy átmenetileg átadtuk a felelősség stafétáját a körülöttünk lévőeknek. Hozzanak ők döntéseket, vállalják ők a felelősséget. Olyasmi ez, mint, amikor a meccs során időt kérnek, s csak azután folytatják, amikor mindent újra átgondoltak. Épp ezért nagyon fontos a további életünk szempontjából, hogy átnézzük, felismerjük, átgondoljuk és megértsük, hogy mi is történt valójában azon túl, mint, ahogy az a fizikai valóságban látszik. Csak így leszünk képesek idővel visszavenni a felelősség stafétáját.

Nem kell mindig eget rengető dolgokra gondolni. Előfordul, hogy csupán arról szól az üzenet, hogy: pihenj! Annyira túlhajsztad magad, évek óta nem fordítottál elegendő időt a pihenésre, nem adtál teret az ellazulásra, és a lelked így követeli ki a tested számára a jól megérdemelt szünetet.

Természetesen lehet olyasmi is a dolgok mögött, hogy ráébredünk egy olyan bennünket működtető energiamintázatra, ami generációk óta száll apáról-fiúra, anyáról-leányra, s pont egy ilyen baleset kell ahhoz, hogy le tudjuk végre tenni, s fel tudjuk végre vállalni a felelősséget a saját életünkért, a saját érzelmeinkért, és a saját gondolatainkért. Ami ekkor végbemegy, bizony kihatással lesz a kapcsolatainkra, hiszen az önmagunkkal való kapcsolódásunk egy aspektusa gyógyul meg. Ezáltal változik az a bennünk lévő minőség, ami meghatározza a mindennapi életünk vezetését.

Akárhogy is legyen, az agyrázkódás egy komoly, összetett üzenettartalmú állapot, tünetegyüttes, amit tanácsos komolyan venni, és megfontolni mindazt, amit felfedezni vélünk benne. Ha szemet hunyunk az üzenet felett, újra ránk talál, valahogy más formában, de sokkal erőteljesebben mindaddig, amíg így vagy úgy meg nem adjuk magunkat.

László Anikó
Alternatív Mozgás és Masszázsterapeuta
Babamasszázs oktató
Ringatóterapeuta és oktató
www.ringatoterapia.hu

Megjelent a Természetgyógyász Magazin 2018. áprilisi számában