

## **Dr. Takách Gáspár (1946)** **addiktológus és pszichoterapeuta**



A Toldy Ferenc Gimnáziumban érettségizett, majd orvosdoktori diplomáját a Semmelweis Orvostudományi Egyetemen kapta 1971-ben. Pszichiátriából(1975), neurológiából(1978), addiktológiából(1992), pszichoterápiából(1994) és pszichiátriai orvosi rehabilitációból (2004) szerzett szakorvosi képesítést. Harminchárom éve dolgozik közalkalmazottként az egészségügyben, előbb általános pszichiátriai osztályokon, majd az utóbbi 25 évben az alkohológia- narkológia szakterületén osztályvezető főorvosként. 1978-85 között vezetése alatt a Fővárosi Kijózanító Állomásra épülve a Róbert Kórházban Alkohológiai Osztály létesült szomato-, és pszichoterápiás részleggel, munkaterápiás foglalkoztatóval, nappali-, és éjszakai szanatóriummal. 1986-88-ban a Pomázi Munkaterápiás Intézet Kiskovácsi Kórházában beindította a II. Pszichiátriai Rehabilitációs osztályt 200 addiktológiai ágygal. Az osztályvezető főorvosi teendők megtartása mellett 1983-tól az Alkohológiai Tudományos Módszertani Központ igazgató helyettese, később igazgatója, 1985-88-ban pedig az ebből alakult Országos Alkohológiai Intézet igazgató főorvosa lett.

Jelenlegi munkahelyén a Szent István és Szent László Kórház-Rendelőintézetben 2008. Január 1.-től dolgozik pszichiáter-addiktológusként osztályvezető főorvosi beosztásban. Előző munkahelyén, az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézetben 1988 óta dolgozott, ahol megszervezte előbb a Drog-pszichoterápiás-, majd 1992-ben az ebből létesült Addiktológiai Osztály működését, mely a szenvedélybetegség ellátása, a szenvedélybetegségek oktatása és kutatása terén országos módszertani bázisként működött.

Alapító és vezetőségi tagja volt a Magyar Pszichiátriai-, és a Magyar Fitoterápiás Társaságnak. Tagja továbbá a Magyar Ideg- és Elmeorvosok-, a Narkológiai-, valamint az Addiktológiai Társaságnak. Tagja és egyik kiképző trénera az "International European Drug Abuse Treatment Training" szervezetnek. A "Józan Élet" Egészség- és Családvédők Országos Szövetségének elnöke. 1978-ban feleségül vette Kovács Ágnes, akitől két fia született: Gáspár (1978) és Gergely (1980).

# Pozitív szenvedélyek mint a szenvedélybetegségek rehabilitációs gyógymódja

(Részletek)

## ***A „bűnbak” kereső negatív gondolkodás***

Jórészt nevelés következménye, hogy az emberek oly gyakran elégedetlenek, kishitűek, bizalmatlanok és sokat panaszkodnak. Az európai népek közül ezt főleg ránk magyarokra, a magyar emberre mondják. Így e sajátosan beteges gondolkodás által az egyén negatív irányba torzítva észleli a külvilágot és önmagát, emiatt negatív érzései támadnak, és ettől a viselkedése, majd előbb-utóbb személyisége is torzul.

„Én nem vagyok jó, de Te sem vagy az” következményesen jellemző negatív érzésekkel, és a „bűnbak” kereső viszonyulásával mindinkább magányossá válik, továbbá elvágja magát az életerő és az életöröm forrásától, a körülményektől független boldogság átélésének lehetőségétől.

Ha egészségünket meg akarjuk őrizni, vagy ismét egészségessé akarunk válni, akkor törekednünk kell arra, hogy múltunkból a jót idézzük fel, az emlékek kellemes részeire figyeljünk jobban oda, a jelenben figyelmünket a nekünk tetszőre irányítsuk, és a jövőt elképzelve az optimista gondolatoknál, a derüs képeknél időzzünk el.

E viszonyulási módot érvényesítenünk kell mind önmagunkkal, mind másokkal szemben, úgy értelmi, mint érzelmi vonatkozásban egyaránt. Az a törekvés, mellyel mindenben a jót keressük, persze nem jelentheti a mindenbe való beletörődést. Éppen ellenkezőleg: a pozitív szemlélet elősegítheti céljaink elérését azáltal, hogy nem vért izzadva, „ha törik, ha szakad” alapon, hanem optimistán, kellemesen, ha lehet, könnyedén, vagy az erőfeszítésben is jót látva, önmagunkat és másokat biztatva cselekszünk.

## ***Pozitív gondolkodás alatt azt értjük:***

Neked és nekem, mindkettőnknek vannak érdemeink, értékeink és emberi méltóságunk. Elfogadom önmagam úgy, amilyen vagyok, és elfogadlak téged is olyannak, amilyen vagy. Ez inkább lényegi, mint viselkedésbeli megállapodás.

Időnként előfordulhat, hogy nem tetszik, amit csinálsz. Téged azonban, személyedben mindig elfogadlak. Ez azt jelenti, hogy emberi lényed tökéletesen rendben van nálam, bár a viselkedésed visszatetsző lehet.

Nem állok feletted és te nem állsz felettem. Egy szinten vagyunk mint emberek. Ez igaz akkor is, ha teljesítményünk vagy műveltségünk különbözik. Ez akkor is igaz, ha különböző korúak, fajtájúak vagy vallásúak vagyunk.