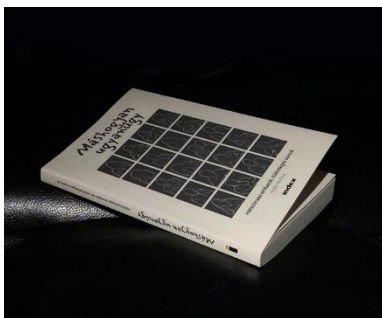


## 20 MEGRÁZÓ IGAZ TÖRTÉNETRŐL MESÉL A JUNIOR PRIMA DÍJAS ÚJSÁGÍRÓ

**„Történeteket kell mesélni. Olyan történeteket, amelyek lebontják a szegyen falait, amelyek felszámolják a pszichés nehézségek és függőségek körül kialakult tabukat, amelyek gyógyítják az egyént és vele együtt az egész társadalmunkat” – mondta Orvos-Tóth Noémi klinikai szakpszichológus a *Máshogyan ugyanúgy* című könyv olvasása után. Holló Bettina első könyve azokról az életekről szól, amelyek a mentális betegségek, idegrendszeri zavarok és függőségek árnyékában zajlanak.**

Holló Bettina, az Index.hu munkatársa évek óta dolgozik azon tévhitek eloszlatásán, amelyek a különböző mentális betegségeket körülengik, hiszen sok esetben éppen ezek akadályozzák a problémák hatékony kezelését. Az újságíró érzékenyen, mégis reálisan mutatja be, hogy az érintettek nem „rosszak” vagy „gyengék” – a problémák valójában ennél sokkal mélyebbek, és gyakran a társadalom hozzáállása miatt válnak még súlyosabbá. Holló Bettina ezirányú munkásságát és társadalmi szerepvállalását **2023-ban Junior Prima díjjal, 2024-ben pedig Antisigma-díjjal méltányolták.**



A napokban jelent meg első könyve, amely a *Máshogyan ugyanúgy* címet kapta, és amely húsz valós történeten keresztül nyíltan beszél azokról a sokakat érintő idegrendszeri és mentális problémákról, függőségekről, amelyeket a legtöbben inkább elhallgatnának. Az érintett szereplők, akik saját útjukon szembesültek a társadalmi megbélyegzéssel, megrendítő **őszinteséggel vallanak arról, hogy milyen nehézségekkel jár „másnak lenni”**. Ahogy minden emberi sors, így az övék is egyedi, de a belső harc, amit saját démonjaikkal

vívunk, közös bennük, nekik egytől egyig a legmélyebb bugyrokba kellett alámerülni ahhoz, hogy megtalálhassák a kiutat.

Minden történet után **egy-egy neves pszichológus és pszichiáter, köztük dr. Lukács Liza, dr. Kapitány-Fövény Máté és dr. Belső Nóra elemzi az adott betegséget**, még mélyebb betekintést engedve a pszichébe, így jutunk bővebb információhoz például a borderline személyiségzavarról, a skizofréniáról, a depresszióról vagy a narcizmusról, de még a dadogás mivoltjáról is többet megtudhatunk. A szakértői megszólalások egyben tudományos perspektívát is nyújtanak a mentális egészséggel kapcsolatos problémák megértéséhez, valamint tanácsokkal szolgálnak, hogyan segíthetnek a hozzátartozók.



A statisztikák ugyanis megdöbbenőek, a pszichés nehézségek, függőségek és traumák több embert érintenek, mint gondolnánk. Nem állhatunk tovább úgy hozzá, mintha nem léteznének:

– *Ha körbenézünk magunk körül, szinte biztosan találunk valakit, aki valamilyen mentális nehézségekkel, idegrendszeri zavarral vagy függőséggel küzd. A könyvben leírtak nemcsak az érintettek számára lehetnek hasznosak, hanem a környezetüknek is, az ő reakcióik a legtöbb esetben nagyon meghatározóak. Ha nem jól közelítjük meg a problémát, még a legjobb szándékú segítség is ártalmas lehet – osztotta*

meg a gondolatait a szerző. – *Én arra biztatok mindenkit, hogy figyeljünk egymásra és segítsünk, senki se maradjon egyedül a küzdelmeivel* – tette hozzá.

A könyv különböző elérhetőségekkel is segíti az érintetteket, illetve Holló Bettina megálmodta a **#nekemisvanmondanivalóm** mozgalmat, melynek keretében az említett egyedi hashtag használatával bárki elmondhatja a saját történetét a közösségi oldalán. Az író abban bízik, hogy a lelki nehézségek nyílt felvállalása sokakat a gyógyuláshoz is elvezethet.