

Dr. Papp Eszter Judit



Orvoscsaládból származom, 1974-ben születtem. 1999-ben végeztem, az akkor még Semmelweis Orvostudományi Egyetem Általános Orvosi Karán.

Egy felnőtt belgyógyászati osztályon eltöltött gyakorlaton dőlt el végleg, gyerekekkel szeretnék foglalkozni. Sokan mondják, ezt nem bírnák... Valóban nem könnyű betegként látni őket, viszont semminél nem ér többet, tapasztalni, ahogy már egy kicsit is jobban vannak, előbújik huncut oldaluk, pörögnek, nevetnek, kíváncsiskodnak, betyárkodnak. A nagyobbak megnyílnak. Mindannyian bizalmukba fogadnak, ami szívet melengető, semmivel fel nem érő érzés számomra!

Munkámat Budapesten a Heim Pál Gyermekkorházban volt lehetőségem elkezdni, ahol rengeteg kis páciens segített tapasztalatot szerezni. Csecsemő – és gyermekgyógyászati szakvizsgát 2009-ben tettem le. (Közben egyáltalán nem mellékesen megszületett a fiam 2003-ban és a lányom 2005-ben). 2009-ben, már épp azt éreztem, kezdek belefásulni a mindennapi munkámba, kiégni, amikor az egyik szakfolyóiratot lapozgatva kétszer is szembe jött velem egy hirdetés a PPKE Integrált szülő – csecsemő konzulens képzéséről. Nem tudtam, mi az, csak azt, hogy hív, nekem ez kell. Mint kiderült, 0-5 éves korú gyermekek pszichoszomatikájával foglalkozik ez a szakág (pl. alvászavar, kifejezett sírás, evészavar, székrekedés, stb.). Számomra gyerekeim cseperedése kapcsán amúgy is elkezdett nyílni a pszichológia világa, addig mit sem sejtettem róla. Nagyon érdekelt – és érdekel ma is a téma, tetszett a képzés. Önmagam számára is rengeteg felismerést adott, néha nem volt könnyű utána hazamenni és a tükörbe nézni. Aki önismereti úton jár, tudja, mire gondolok. Azonban egy pillanatát sem bántam meg. Nem lennék most itt. Életem legjobb döntései közé tartozik, hogy erre az útra léptem.

Ott akkor megfogadtam magamban, ha egy pici kis lehetőséget látok arra, hogy jelezni tudjam a szülők felé, a gyermeküknél érzek egy kis lelki félre siklást, jelzem feléjük. Mert látom, hogy elég akár egy-egy félreértelmezett mondat / gondolat, hogy másról ne beszéljünk, és az képes a gyermek egész életére gúzsba kötően, korlátozóan kihatni, amitől nem tudja, nem meri mindazokat a lehetőségeket kiaknázni, amik benne rejlenek. Nem fog tudni úgy szárnyalni az életben. Mondhatni, nem fog tudni szabadon lélegezni... Így aztán, ahogy ezen tanulmányokat 2012-ben befejeztem, és éreztem, nincs elég háttértudásom (sok pszichológiai alap hiányzott), 2013-ban beiratkoztam a Wesley János Lelkészképző Főiskola 2 éves Családkonzulens képző szakára, ahol szintén rengeteget tanultam a lélekben zajló folyamatokról. Saját, egyre mélyebb önismereti utam is e tájban indult.

Hogy szakmailag is fejlesszem magam, 2014-ben gyermektüdőgyógyász szakképesítést szereztem, melyet követően kórházunk cisztás fibrózisos betegeinek gondozásával kezdtem el foglalkozni a belgyógyászati osztályos munka mellett. 2015-ben a kórház belgyógyászati osztályát saját gyermekeim miatt felváltottam kórházunk állami gondozott gyermekek egészségügyi ellátásával foglalkozó részlegével, ahol közepesen súlyos értelmi és testi fogyatékos, valamint egészséges gyermekek voltak rám bízva (emellett tovább dolgoztam a CF ambulancián). Az ambulancián is és az állami gondozott gyermek ellátásában akár az egészségeseket, akár a fogyatékosokat nézzük, rengeteget adtak munkámban korábbi, pszichológiai irányú képzéseim. (Mindezek mellett másodállásban már dolgoztam eleinte az Interambulance Egészségügyi és Szolgáltató Zrt éjszakai és hétvégi gyermekügyeletein, majd az Medcover Egészségközpont Zrt. Alkotás úti magánklinikáján, később pedig a Svábhegyi Gyermekgyógyintézetben, gyermekorvosként, gyermektüdőgyógyászként).

Mióta találok a pszichológia világával, igyekszem megismerni technikákat, melyek segítségével átírhatóak az emberi elmében félresiklott gondolatok, érzetek, melyek segítségével jobb irányba fordulhatnak életek. Így találok az agykontrollal (ami nagyon sok életterületen segítség tud lenni), majd a Sleptalk technikával, mely gyerekeknél fantasztikusan működik – saját tapasztalat is. Ezek után nem csoda, hogy 2014. szeptemberétől, a terápiás eszköztáram bővítése céljából, hipnózt kezdtem tanulni a Hypnotism Training Institute of Alberta és a Magyar Hipnózis Akadémia kurzusain. 2015. szeptemberében Certified Hypnotherapist képesítéseket szereztem. 2015. októberében bár már kicsit pihenni, nem tanulni szerettem volna, egy angyali – és egyáltalán nem szokványos – kozmetikus révén bepillantást nyertem az illatok és aromák világába, ami azonnal rabul ejtett. Annál is inkább, mert segítségükkel nemcsak a testre, a fizikai érzetekre, hanem a lélek nehézségeire is lehet hatni. Így 2016 januárban beiratkoztam és sorra végeztem a Panarom Aromaterapeuta Intézet kurzusait 2 éven keresztül. Az illatokkal azóta is tart a szerelem. Sőt, terelődik a gyógynövények és egyéb természetes gyógymódok irányába. 2022-ben fitoterapeuta szakképesítést szereztem, illetve gyermekcoachingot tanultam.

A testmozgás életem szerves része. 2019 óta a jóga is bekerült a repertoárba meditációival együtt. A testi kihívások mellett a lelkemet is dolgoztatja, lazítja. Segít felszínre hozni korábbi élményeket, de segít a közepemben maradni, főleg a jelen kor eseményei mellett. Általa könnyebben kapcsolódom belső önvalómhoz.

Pár éve érzem, igazi, csupa nagy betűkkel leírt GYÓGYÍTÓ szeretnék lenni, mert hiszem, vallo és tapasztalom, hogy testi tüneteink hátterét holisztikusan, a test, lélek, szellem egységében kell vizsgálni, támogatni. Hiszem, hogy a betegségeket lehetőleg megelőzni kell, de ha már mégis kialakult egy állapot, akkor csakis e hármas nézőpontjáról érdemes elindulni visszafordítani és ha lehet, természetes segítőkkal... Szülők esetében időt szánva arra, értsék, mit, miért tegyenek magukért, gyermekeikért.

A kórházi munkával felhagytam, átmenetileg dolgoztam a Doktor24-nél. Jelenleg iskola-orvos vagyok két 3. kerületi iskolában, illetve gyermekgyógyász és gyermektüdőgyógyász pedig a Rózsakert Medical Centerben és a ZeroMedical Magánrendelőben.

Jelenleg keresem az egészség forrását, mi lehet a lélek világa, a táplálkozás és testmozgás mellett meghatározó az egészség tekintetében. Ennek érdekében különböző légzéstechnikákat igyekszem megismerni.

Szóval a tanulás nem ért véget...

TANULMÁNYOK

1999	Diploma a Semmelweis Orvostudományi Egyetem Általános Orvosi Karán
2009	Általános csecsemő- és gyermekgyógyász szakvizsga megszerzése
2012	A Pázmány Péter Katolikus Egyetem Integrált szülő-csecsemő konzultáció diploma megszerzése
2014	Gyermekek - tüdőgyógyászat ráépített szakvizsga
2015	Tanulmányok befejezése a Wesley János Lelkészképző Főiskola Családkonzultáció szakán
2014 - 2015	Hypnotism Training Institute of Alberta és a Magyar Hipnózis Akadémia kurzusain Certified Hypnotherapist képesítés
2017	Panarom Aromaterapeuta Intézetben aromaterápiás tanulmányok
2019 -	Jógaoktatói képzések kezdete
2021 - 2022	Természetgyógyász fitoterapeuta képzés
2022	Gyermeckoach képzés

TEVÉKENYSÉGEK

1992 -93	Segédgyógytornász a mezőkövesdi Megyei Rheuma Kórházban
1996	Segédápoló SOTE II. sz. Gyermekklinika II. sz. Csecsemőosztályán
1996-98	Részt vettem a Hypertonia Társaság, a SOTE I.sz. Belklinika és a SOTE Családorvosi Tanszék által szervezett adatgyűjtésben, ami az „Effective Controll of Hypertension” világbanki projekt részét képezte.
1997	Előadásokat tartottam AIDS és dohányzás témákban a SOTE Társadalomorvostani Intézete által szervezett Kortársoktató Program keretén belül.
1998	Az igazságügyi orvostani tanulmányi versenyen az első tíz helyezett között végeztem.
1999	Üzemorvosi ügyelet ellátása a Chinoin Rt. IV. kerületi telephelyén. Szakdolgozatot a SOTE I. sz. Gyermekklinikáján Az akut lymphoid leukémia diagnosztikája, terápiája és prognózisa címmel írtam. Munkavégzés kezdete a Fővárosi Önkormányzat Heim Pál Gyermekkórházban
2010	Szűrővizsgálat végzése a Heim Pál Gyermekkórházban az „Egészséges utódokért” és a „Tiszta lappal” nevű programok keretén belül.
2011 - 2019	Körzeti gyermekügyelet az Inter - Ambulance Service Kft.-nél
2013 - 2020	Medicover Egészség Központ Zrt. társaságnál általános csecsemő – és gyermekgyógyászként dolgoztam
2012-	Szülő – csecsemő konzultáció végzése különböző helyszíneken
2014 - 2021	Heim Pál Gyermekkórházban mucoviscidosisban szenvedő gyermekek gondozása
2015 - 2021	Heim Pál Gyermekkórházban Gyermekotthoni Osztályán ép és szomatomentálisan sérült gyermekek ellátása budapesti állami gondozott intézményekben
2019 - 2021	Svábhegyi Gyermekgyógyintézetben, majd jogutódjánál, a Doktor24 Medicina Zrt-nél csecsemő – és gyermekgyógyász, gyermektüdőgyógyász
2021 -	iskolaorvos a III. kerületi Csillagház és Szent Miklós téri iskolákban
2022 -	munkavégzés kezdete a Rózsakert Medical Centerben és a Zero-Medical magánrendelőben