

A lélekben kezdődik

KETTŐ AZ EGYBEN

Hazánkban is egyre szaporodik azok száma, akik a lélek szerepét keresik a test történeiseiben, ám még mindig gyakoribb, hogy egy-egy betegség kapcsán kizárólag a test működéseinek a rendbetételéről esik szó. A betegek gyógyításának tudománya a reneszánsz korszakban került be a természettudományok előkelő társaságába. Azóta az orvosi szemléletet az az elképzelés uralja, hogy a test és a lélek teljesen különálló valóság. Gyógyítani a testet kell, a lelket pedig meg kell hagyni a lelkészek és pszichológusok számára. Az oktatásban is évtizedekig tabutéma volt a léleknek a testre gyakorolt hatása, pedig az emberiséggel egyidős az a megfigyelés, hogy egyes betegségek létrejöttében a pszichének is szerepe lehet. Szókratész már a IV. században úgy fogalmazott, hogy a test nem gyógyul a lélek nélkül, de a híresen bölcs Salamon király Példabeszédei is számtalan utalást tartalmaznak a test és a lélek összefüggéseiről.



szorongás, de a zavaros családi viszonyok is. Természetesen előfordulhat, hogy ezeket a betegségeket fiziológiai zavarok váltják ki, de például a magas vérnyomásos eseteknél ez az arány csupán 5-10 százalék.

A stressz nem csak a hagyományosan pszichoszomatikusnak tartott betegségek terjedéséhez járulhat hozzá. Az immunrendszerre gyakorolt hatása miatt vírusok és baktériumok is könnyebben fertőzhetik meg a szervezetet. Leglátványosabban ezt az állítást egyetemistákon végzett kísérletek igazolják. A hallgatók vérében a fertőzéseket kivédő ellenanyagok szintjét vizsgálták, és azt találták, hogy a nyugodtnak mondható szep-temberben az értékek normálisak voltak, míg a stresszel teli vizsgaidőszakban az immunrendszer csökkenő aktivitást mutatott.

Balázs professzor meglátása szerint a gyógyuláshoz vezető úton az első és legnehezebb kérdéskör, amikor a betegnek szembesülnie kell a problémával. Ha ezen túl vagyunk, meg kell keresni és ismerni azokat a stresszkezelő módszereket (és nem feltétlen gyógyszereket!), melyek segíthetnek.

„Az életmód-változtatás kérdése összefüggésben van sok társadalmi gonddal és az értékviszályokkal is: az emberek nem az egészséget tekintik a legfőbb értéknek, mindenre van idő, néha még pénz is, de erre nincs” – összegzi tapasztalatait a szakember, aki szerint a társadalom „mikrotexturájának” helyreállítása alapvető feltétele egy új nemzeti egészségvédő, megelőző programnak. ■

BAGYARIK CECÍLIA

A nyugati ember lassan kezdi felismerni, amit ősei már évezredekkel ezelőtt tudtak, hogy egyes testi betegségek kialakulásához, de a meggyógyításához is szükség van a lélekre. A pszichoszomatikus betegségek közé tartozik a magas vérnyomás, a pajzsmirigybetegségek, ízületi gyulladások és még számos kór, ami a ma emberét kínozza. A sikeres kezeléshez jobban kellene ismernünk a lelket.

„Ilyenkor télen gyakran előfordul velem, hogy nem bírok kiegyenesedni, így kényszerűségből az ágyat kell nyomnom egész nap – meséli Róbert. – Évekkel ezelőtt ez az állapotom részvételt váltott ki, ma viszont egyre többet találkozom önjelölt pszichológusokkal, akiktől ilyenkor megkapom, hogy ideje lenne már úrrá lennem a problémáimon, és végre legyőznöm a stresszt.”

„A betegek leggyakrabban nincsenek tisztában azzal, hogy mi is állhat tüneteik háttérében, például nem tudják, hogy a magas vérnyomást krónikus stressz is előidézheti – tájékoztatta lapunkat Balázs Csaba, a Budai Allergiaközpont endokrinológus professzora, aki a következő példát mesélte ezzel kapcsolatban: – Egyik betegünk vérnyomását több intézményben sem lehetett beállítani. Mivel az átlagosnál több feszültségoldó tablettát vett be, hozzátartozói behozták a kórházba. A beteg vérnyomása négyhat nap alatt minden vérnyomáscsökkentőtől függetlenül rendeződött. Pszichés panaszainak feltárása és a családi háttér részleges rendezése után addigi panaszai megszűntek, vérnyomása beállíthatóvá vált.”

Régóta ismert, hogy már egyetlen katasztrófa is megnövelheti a megbetegedésre való hajlamot. A St. Helen vulkán 1980-as kitörését követően a közeli Othelloban 34 százalékkal megnőtt a rendelőt felkeresők és 19 százalékkal az elhunytak száma. Ám

sokan rendkívüli esemény bekövetkezése nélkül is fenyegetésként élik meg mindennapjaikat. Ilyenkor az agy az ingerek hatására folytonosan cselekvésre ösztönzi a szerveket. A kiváltók lehet például munkahelyi stressz, a pénzügyi nehézségek, az állandó családhiány állapot vagy csak egyszerűen annyi, hogy valaki túlreagálja a hétköznapi eseményeket. A sok bejövő és fel nem dolgozott információ hatására könnyen kialakul a stressz-szindróma (nyak-, illetve fejfájás, szívdobogásérzés, izadékonyság, álmatlanság, a koncentrációképesség csökkenése stb.). A tartósan fennálló stressz aztán könnyen vezethet betegségekhez. Pedig a stressznek amúgy igen hasznos szerepe van: elősegíti a mindennapokban való helytállást és a váratlan helyzetekre való reagálást is. De az állandó információözmény, a folyamatos veszélyeztetettségérzés felborítja a szervezet egyensúlyát. Az agy nem tudja leállítani a reakciókat, hiszen nem kapja meg az információt arról, hogy „minden rendben van”.

A kialakuló pszichoszomatikus betegségek fajtáiban nagy szerepe van az egyéni sajátosságoknak, hiszen a stresszhelyzetekre sem egyformán reagálunk. A tünetek gyakran jelzésértékűek. Bizonyított például, hogy az ellenségeskedés összefügg a szív-

betegségekkel, de az is, hogy a pozitív megküzdési stratégiákkal rendelkező embereket kevésbé terheli meg a tartós negatív élethelyzet. A stressz kezelésében a nemek között is megfigyelhető bizonyos különbség. Freud például azt állította, hogy azért van több női betege, mint férfi, mert a férfiak elisszák a szorongásait. A stressz-szindróma a statisztikák szerint elsősorban a nőket érinti, akik hajlamosabbak többet rágódni egy-egy problémán. Persze vannak olyan körülmények, melyek típusból függetlenül szinte mindenkit megviselnek.

„Az állástalanság óriási stressz az emberek életében, ezért az állástalanság döntő többsége a nagyobb kockázati csoportba sorolható. A kilátástalanság, a bizonytalanság, a munkahelyi kapcsolatok elvesztése nagyon komoly veszélyforrás” – állítja Balázs professzor. A szociális támasz és az összetartozás az immunrendszerre és a stressz kezelésére is jótékony hatással van.

A hagyományosan pszichoszomatikusnak tartott betegségek – gyanorfekély, szívkoszorúér-betegség, asztma, krónikus fejfájás, magas vérnyomás – keletkezésében mind fizikai, mind pszichológiai tényezők közrejátszanak. Gyerekeknél az asztmás rohamok jelentkezéséért felelős lehet a