

Ne adjuk fel, magunkat is gyógyíthatjuk!

Az allergiával kezelt betegeknél az új, súlyosabb tünetek háttérében gyakran munkahelyi, magánéleti konfliktus áll.



Orrfolyás, tüsszögés, viszkető szemek, nehézlégzés. Az allergiás tünetekkel vívott harcban sokszor feladjuk a küzdelmet. Beletörődünk, hogy közérzetünk időszakosan, vagy akár egész évben gyógyszeres kezeléssel sem lesz tökéletes. Az autogén tréning segítségével azonban átvehetjük az irányítást és nem kell, hogy az allergia határozza meg az életünket.

HIRDETÉS



Allergia: a lélek betegsége?

Az allergiás – atópiás - hajlam genetikailag meghatározott. Ahhoz, hogy az öröklött hajlamból betegség legyen, sok környezeti tényező kell. Mai tudásunk szerint a környezeti faktorok azok, amik valójában előhívják, felszínre juttatják a tüneteket. Többek közt ezért is javasoljuk, hogy az édesanyák kerüljék a terhesség alatti dohányzást, az atópiás gyermek lehetőleg ne a nyári, pollendús hónapokban szülessen, sorolja az allergia megelőzésének lehetséges módjait **dr. Balogh Katalin**, a *Budai Allergiaközpont* allergológus főorvosa.

Az allergiával kapcsolatos kutatások régóta keresik az allergia és a lelki tényezők közti összefüggés okát. Az eredmények alapján feltételezhető, hogy a beteget értő folyamatos, mindennapi stresszhelyzet is egy lényeges környezeti tényező, mely szintén szerepet játszhat az allergia kialakulásában.

A stressz a tüneteket is rontja

Az allergiás tünetek többségében jól kezelhetők gyógyszeres terápia segítségével, azonban előfordul, hogy a beteg panaszai a kezelés ellenére sem szűnnek. Ilyen esetekben felvetődhet, hogy az állapotromlás háttérében lelki problémák állnak. Tapasztalataim alapján a már kezelt betegeknél az új, súlyosabb tünetek megjelenésének háttérében gyakran munkahelyi, magánéleti konfliktus áll - magyarázza a főorvosnő.

Német kutatóorvosok az allergiát, mint pszichoszomatikus betegséget vizsgálva már 1981-ben leírták, hogy alkati kérdés függvényében bizonyos személyeknél stresszhelyzetben allergiás tünetek jelentkezhetnek. Megfigyelték, hogy olyan konfliktus helyzetekben, melyek során a betegek érzelmeiket kénytelenek magukba fojtani, az allergiás tünetekhez hasonlóan az orr és hörgő

nyálkahártya vérbőséggel és vizenyővel, valamint fokozott nyáktermeléssel járó duzzanata alakul ki, amelyet a hörgő izomzat görcsös állapota kísér.

A javulásért tenniünk kell!

A lelki tényezők tehát fontos szerepet játszanak az első tünetek megjelenésében épp úgy, mint a már meglévő panaszok felerősödésében. A külső körülményeken a legtöbb esetben változtatni nem tudunk, de a saját hozzáállásunkon igen – magyarázza **Tóth Krisztina** pszichológus.

A folyamatos stressz és a lelkünket nyomasztó terhek ellen úgy vehetjük fel a harcot, ha megtanuljuk saját érzelmeinket és testünk működését kontrollálni. Az autogén tréning egy olyan relaxációs módszer, amely erősíti a test természetes, öngyógyító folyamatait. Napjainkban nem csak másokra, de saját magunkra sem figyelünk eléggé.

A mindennapok során átélt stressz több ponton is támadja egészségünket. Az autogén tréning segítségével megakadályozhatjuk, hogy a fel nem dolgozott feszültség a későbbiekben különböző pszichoszomatikus kórképek formájában jelentkezzen. A relaxációs technika elsajátításával az allergiás betegek testük tudatos megfigyelésével képessé válnak a tünetek és a betegség által okozott stressz csökkentésére is.

Van, akinek ez lehet az egyetlen megoldás

Az autogén tréning különösen előnyös lehet azok számára, akiknél a tüneteket többféle pollen, vagy lakáson belüli allergének okozzák. Esetükben ugyanis elhúzódó, vagy akár egész éven át tartó gyógyszeres kezelésre lehet szükség. A módszer segítségével jelentős javulás érhető el, így a gyógyszerek mennyisége egyéntől függően csökkenthető, vagy elhagyható.

A gyógyszermentes kezelési mód különösen kismamák számára fontos. Terhesség alatt a gyógyszerek szedése nem javasolt, így a kismamák természetes módon igyekeznek az allergiás tüneteket csökkenteni. Az autogén tréning segítségével a várandós kismamák is könnyebben átvészelhetik az előttük álló tavaszi-nyári hónapokat.