

Testi betegségek lelki háttere

„Szívére vette...”, „Ezt már nem bírom lenyelni...”, „Kígyót melenget a keblém...”, „Méhének keserű gyümölcse...”, „Megfulladok ettől...”, „Kiütést kapok tőled...” – ismerős kifejezések, de helyettesítsük csak be ezeket a szállóigéket a következő fogalmakkal: szívinfarktus, gyomor-és nyombélfekély, mellrák, belső nemi szervek megbetegedései, asztma, ekcéma! Német nyelvterületen van egy érdekes kifejezés arra, ha valakinek már nagyon elege van abból a helyzetből, amiben él: „tele van az orrom”. Biztos, hogy a gyakran fellépő felső légúti megbetegedésnek, náthának, krónikus arcüreggyulladásnak az oka kizárólag a járvány, vagy a hideg idő? Mitől válik az egyik ember sérülékenyebbé a másikkal szemben? Mi lehet az oka annak, hogy ha valaki nyugodt és kiegyensúlyozott élethelyzetben sosem beteg, hosszan tartó stressz hatására viszont egyik betegségből a másikba lép?

Sokáig nem foglalkozott az orvostudomány ezekkel a megfelelési lehetőségekkel, az utóbbi évtizedekben azonban már a magatartás-orvoslás az orvostudomány és kutatás egyik legdinamikusabban fejlődő területe. Sajnos az emberek körében ma még mindig sokan tagadják a testi betegségek lelki hátterének létezését. Érdekes lenne átgondolni, megvizsgálni, hogy nagyon sok ember miért nem vesz róla tudomást, miért tagadja sok esetben még mindig, hogy valóban lehet összefüggés? Miért hárítunk mindent az orvosokra? Ennyire veszélyes lenne magunkba tekinteni, vállalni saját felelősségünket?

A pszichoszomatika a fizikai tünetek lélektani hátterével foglalkozó tudomány, mely szerint a lelki fájdalmak gyakran testi szinten hívják fel magukra a figyelmet. A lelki problémák olyankor jelennek meg testi tüneteként, ha gondjainkat nem sikerül megoldani, folyamatosan nehézséget okoznak, nyomasztanak.

Az orvos segítsége, a fizikai tünetek kezelése, esetleg műtéti beavatkozások lehetőséget nyújtanak arra, hogy a beteg újragondolja életét, nehezített, stresszt okozó élethelyzeteit, keresse azok megoldásait. Fontos azonban, hogy a kiváltó okokat a lélekben kell megoldani, annak érdekében, hogy ne csak a fizikai tünetek megszüntetését eredményezze, hanem a gyógyulás valóban tartós legyen.

A kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy a „krónikus stressz” a pszichoszomatika lényege. Minden betegség, testi elváltozás, jelenség mögött megtaláljuk a központi idegrendszert, és ott van a psziché szerepe is.

Teljesen természetes emberi reakció, hogy ha egy helyzetet veszélyesnek minősítünk, vagyis vészreakcióval reagálunk – függetlenül attól, az adott helyzet mennyire veszélyes valójában – vegetatív válaszok sora alakul ki. Így például a munkahelyi főnök igazságtalan megjegyzése ugyanolyan valós élettani ártalommal válhat, mint a súlyos testi sértés, vagy az életünket közvetlenül fenyegető események (pl. balesetek). Ezek a helyzetek fokozott készenléti állapotot idéznek elő (ún. alarm-reakciót), amikor a szervezet felkészül a két lehetséges kimeneteli útra, a támadásra vagy a védekezésre. A modern civilizáció, mai életformánk folyamatosan termelik ezeket a helyzeteket, aminek következtében a pszichológiai és fizikai egyensúly csak nagyon nehezen tartható fenn. Sem támadásra, sem menekülésre nincs módunk, a tartós stresszt okozó élethelyzet viszont marad, kilépni képtelenség belőle, így maradnak a vegetatív tünetek: az esszenciális magas vérnyomás például az alarm-készséggel van összefüggésben (ún. idegrendszeri szimpatikus tónussal), más megbetegedések viszont a paraszimpatikus túlsúllyal, az önfeladással, a segítség-kéréssel vannak kapcsolatban, mint a nyombélfekély, a colitis ulcerosa, az asthma bronchiale.

Vagyis a krónikus nem fertőző betegségek (mint például magas vérnyomás, nyombélfekély) korai szakaszában először szervi elváltozás nélküli, visszafordítható szabályozási zavarok mutathatók ki. Ez annyit jelent, hogy visszafordítható a folyamat, a kóros reakció, mindez korrigálható, ha helyreállítjuk az ép szabályozást. Összefoglalva: tartós stressz, pszichés terhelés hatására kóros tanult reakciókat produkálunk, melyek a legtöbb pszichés eredetű testi tünet hátterében megtalálhatóak.

Ezeknek a betegségeknek a kialakulásában a szervi sérülékenységnek, és a korai kötődésnek, a korai hatásoknak meghatározó szerepük van. Gondoljunk csak bele! A

Névtelen

bölcsődében, óvodában nevelt kicsi gyermek csak betegséggel társítva kapja meg (kapja vissza) édesanyját! Ha megbetegszik, anyja otthon marad vele. A kisgyermek számára az anyával való együttlét a legnagyobb jutalom, a legerősebb pozitív inger, ha viszont ezt betegséggel társítjuk (mert csak így kaphatja meg), várhatóan az immunrendszer megtanul betegséggel válaszolni az enyhe fertőzésekre is, hogy a lélek elérje célját! A másik oldalról viszont, ha az anya kimarad a munkából, mert beteg gyermekével szeretne otthon maradni, kiteszi magát a munkahelyi elmarasztalásnak, állásvesztésnek (stressz), ha viszont nem kockáztatja mindezt (mert szükség van az ő keresetére is), és nagymamára vagy „bébicsőszre” bízta beteg gyermekét, akkor folyamatosan a saját „rossz anya” képével és büntudatával kell küzdenie (stressz).

Pedig a korai kötődés meghatározza későbbi életünkben a stresszel szembeni ellenálló képességünket, azt, hogy hogyan birkózunk meg ezekkel a stresszhelyzetekkel. Társadalmi szinten ezt a bizalmat, ami az „ősbizalomból” fejlődik emberek közötti bizalommá, társadalmi tőkének nevezzük. Aki ezt az ősbizalmat megkapja gyermekkorában az állandóan, egészséges testi állapotban is elérhető, nyugodt és kiegyensúlyozott anyától (és apától), akkor a későbbiekben is mer bízni másokban, képes valódi kapcsolatokra, intimitásra, ami az egészséges felnőtt lét egyik alapja. A későbbiekben már nagyon nehéz pótolni ezt a „tőkét”. Hogyan kapcsolódik ez a pszichoszomatikához? Az az egyén, aki nem „fejleszti ki” magában a tanult tehetetlenség állapotát, a későbbiekben nagyobb bizalommal, optimizmussal, működőképesebb megküzdési stratégiákkal fog szembeszállni a nehézségekkel.

Azok viszont, akik a negatív életesemények hatására a tanult tehetetlenség állapotába kerülnek, az esetleg folyamatos stressz hatására a számukra kezelhetetlennek tűnő helyzetet érzelmi dermedtséggel fogják fogadni, akkor is megmaradnak ebben az érzelmileg bémult állapotban, amikor új élethelyzetbe kerülnek, és lehetőségük van a változtatásra. Már nem hisznek abban, hogy képesek befolyásolni a velük történeteket. Ez a tehetetlen dermedtség (elhúzódó) depresszió, érzelmi elfojtás formájában is megjelenhet. Mindehhez társulhat egy olyan fenyegetettség-élmény, amikor az illető tagadja a megoldási lehetőségeket, reménytelenné válik, passzívvá és tehetetlenné – mindez erőteljesen jellemző a daganatos betegségben szenvedőkre. Azok az emberek, akik képtelenek kimutatni negatív érzelmeiket, például haragjukat, a másikkal szemben érzett dühöt, indulataikat elfojtják, az elfogadó, agressziójukat gátló, kórosan kedves-negédes betegeknél a prognózis kimutathatóan rosszabb, mint azoknál a daganatos betegeknél, akik harcias szellemmel szállnak szembe alapvetően is nehézségekkel, jellemzi őket a problémamegoldó magatartás, szeretnek panaszkodni, illetve vallásosak.

Számos kutatás kimutatta már a daganatos betegségek kapcsolatát a tárgyvesztéssel (számunkra fontos személyek, kapcsolatok elvesztésével, pl. válás), a gyásszal, biztonságvesztéssel, rossz (szeretetszegény, gyenge, bizonytalan, elutasító) családi kapcsolatokkal.

Mindenki rendelkezik konfliktusmegoldó képességgel, ún. coping (megküzdési, megbirkózási) stratégiával. Ezek a konfliktusmegoldó stratégiák a szocializáció (a gyermek társadalmi lényvé válása) során alakulnak ki. Vannak jó (adaptív) és rossz (maladaptív) konfliktusmegoldó stratégiák. Rossznak nevezhetjük, ha valaki tartós stressz, konfliktus hatására az alkoholhoz, droghoz folyamodik, növeli a napi elszívott cigaretták mennyiségét, vagy tartósan képtelen szembenézni a problémákkal, nem akarja megkeresni azok gyökerét, megoldásait, úgynevezett elkerülő magatartási, megküzdési módokat alakít ki, ilyen a már említett ivás mellett az evés, fokozott gyógyszeresedés, mivel ezek a testi tünetek, megbetegedések előidézésében, fenntartásában és kiújulásában igen jelentős szerepet játszanak.

A megfelelő megoldási mód, átstrukturálás, a helyzet más szempontok szerinti újraértelmezése azt jelenti, hogy a nehéz élethelyzetből más emberként kerülünk ki, pozitív értelemben véve, levonva az eseményből a tanulságokat, megfogalmazva, mi volt a nehézségben mégis a „nyereség”, mit tanultunk belőle, vagyis: a krízishelyzetből a személyiségfejlődés magasabb fázisába vagyunk képesek átlépni!

A körülöttünk lévő világ, életfeltételeink az elmúlt kétszáz évben jelentősen

2. oldal

Névtelen

megváltoztak. Ezek a változások személytelenné tették világunkat, épp a legfontosabbat felejtették ki belőle: az emberi alkalmazkodóképesség korlátait.

Ma legfőbb célunk a technikai fejlődés, az anyagi javak felhalmozása. Háttérbe szorult az emberi „jól-lét”, egészség megvalósítása.

Nem véletlen, hogy divattá (sőt szinte hisztériává) vált a visszatérés az ősi népi tudományokhoz, nagyon sokan – már ha pénztárcájuk engedi – végső kétségbeesésükben eljutnak olyan gyógyítókhoz, akik szempontnak tartják az emberi személyiségfejlődésnek ezt a célját: a test – lélek – külvilág harmóniáját.

A nem adaptív aktív magatartásformák is lehetnek megbetegítőek.

Ha saját helyzetünket, környezetünket, jövőnket tartósan negatívnak értékeljük, ebből az állapotból nem tudunk kilépni, ez az állapot ismétlődik, akkor ez előbb-utóbb szorongáshoz, gyomor-és bélrendszeri fekélyhez, végül a tanult tehetetlenség és depresszió állapotához vezethet.

A kóros aktivitás, az állandó cselekvési kényszer, bizonyítási vágy, mellyel az egyén a saját magával szemben támasztott elvárásokat belső kényszerként éli meg, és ez nagyobb hatékonysággal, fokozottabb jelentőséggel érvényesül életvezetésében, mint az egyensúly fenntartása, vezethet magas vérnyomáshoz, hipertireózishoz (pajzsmirigy-túlműködés), a diabetes bizonyos formáihoz és migrénhez is.

Mi segíthet?

Az evolúció során a túlélés egyik legfőbb feltétele volt, hogy képesek legyünk a szükséges fizikai teljesítményre. Az intenzív testmozgás tehát egyrészt az alkalmazkodás egyik legfőbb jellemzője, másrészt lényegesen csökkenti a szív-ér-rendszeri megbetegedéseket. A pszichés igénybevétel, a megoldatlannak ítélt stresszhelyzetek kardiovaszkuláris kockázati tényezők.

A szorongás lényege, hogy a veszélyeztető helyzetet aktivitással kontrollálhatatlannak minősítjük, vagyis nincs lehetőségünk aktívan ellenőrizni, befolyásolni, uralni a helyzetet. Vészhelyzetben pedig ösztönösen „mozgunk” (futunk vagy támadunk). Vagyis, ha a szorongáskeltő élethelyzetben sportolunk, a szabályozási zavar nem alakul ki, a vészhelyzetnek megfelelő fizikai aktivitást sportban vezetjük le. Az aktív mozgás során ráadásul endorfin („örömhormon”) szabadul fel, ami szintén segít abban, hogy jobban érezzük magunkat.

Fontos a helyzet átkeretezése, újrafogalmazása. Megbetegíthet a tartós munkanélküliség fenyegetettsége, egy tartós rossz kapcsolat, mindenfajta olyan helyzet, amelyet megoldhatatlannak minősítünk. Kulcsfogalom a minősítés.

Mi történhet, ha valaki munkanélküli lesz? Kétségbe eshet, életét értelmetlennek minősítheti, elkerülő magatartásmódot alakíthat ki az egzisztenciális problémák okozta félelemtől, de minősítheti úgy is a helyzetet, mint egy új lehetőséget a bizonyításra, életforma váltásra, új életet kezdhet- mindezzel elkerülheti a pszichés hátterű betegségek kialakulását.

A gyerekek „kirepülését”, nyugdíjazást megélhetjük úgy is, hogy nincs már ránk szükség (ennek következményeként depresszió, testi betegségek), de úgy is, hogy több idő jut magunkra, társaságra, olvasni, utazni, unokázni.

Ha egy rendszert nem lehet belülről megreformálni, amikor egy helyzet megbetegít, akkor ki kell lépni belőle.

Legyen bátorságunk szembenézni önmagunkkal, vállalni saját felelősségünket, tehetetlenségünket az adott helyzetben, vagy állapotunk kialakulásáért. Nem biztos, hogy kizárólag a vírusok, baktériumok, szmog, a fönök, a szomszéd, az anyós, és hasonlóké felelősek a betegségünkért. Legyen merszünk magunkba tekinteni, megismerni személyiségünk árnyoldalát is, mi mivel járulunk ehhez hozzá – és hogyan tudnánk változtatni ezen, és fejlődni.

Ne szégyelljünk segítséget kérni!

Végezetül ügyeljünk arra, mindig legyen társas támasz, őrizzük meg

Névtelen
humorérzékünket és soha ne adjuk fel az optimizmust!