



PÁNIK, A NAGY SZORONGÁS

Lelki szívroham

Pán, a görög mitológia kecskelábú istene a sípjába fújva ijesztgette az Árkádia hegyei közt utazó kereskedőket és pásztorokat. A megrémült emberek fejvesztve menekültek a riasztó hang hallatán, Pán legnagyobb derűségére. A magát imígyen szórakoztató isten így vált annak a betegségnek a névadójává, amelyet tökéletesen jellemeznek a következő jelzők: ijesztő, ám veszélytelen.

Egy stresszes munkanap után – minden előjel nélkül – hevesen zakatolni kezd a szívünk, a mellkasunk szorít. Úgy érezzük, nem kapunk levegőt, izzadunk, remegünk. A fejünkben rémisztő gondolatok keringenek: ez biztosan szívinfarktus, mindjárt meghalunk. Az ijesztő jelek egy idő után maguktól múlni kezdenek, és ha a rutinvizsgálatok semmilyen testi bajt nem jeleznek, sokszor az derül ki, „csupán” pánikrohamot éltünk át.

Négy fal közé szorítva

A rendelőbe belépő páciensek leggyakrabban azzal kezdik a beszámolójukat, hogy egyszer csak félni kezdtek olyan helyzetekben, amelyek korábban nem okoztak nekik problémát. Roszszullét fogta el őket például sorban állás közben. Később az első tapasztalat helyével azonosítják a félelmetes élményt, aminek az lesz az eredménye, hogy – ha csak tehetik – elkerülik a szóban forgó üzletet, aztán gyakran már minden olyan helyet, ahol sorban kell állni. A pánikzavar amúgy is gyakran társul agorafóbiával, ami szó szerint nyílt terektől való félelmet jelent, de ennél szélesebb értelemben használatos. A hivatalos meghatározás szerint szorongás olyan helyektől és helyzetektől, ahonnan a menekülés nehéz (nem feltétlenül fizikai értelemben, lehet egyszerűen zavarba ejtő), vagy ahol a pániktünetek megjelenésekor nem

MEGHALOK!

Bár a pánikroham távolról sem életveszélyes, a hirtelen ránk törő félelemérzés nagyon kellemetlen, ráadásul bármikor előfordulhat. Még álmunkból is felriadhatunk arra, hogy „szívinfarktust” kapunk. Pánikrohamról akkor beszélnek a szakemberek, ha a következő tünetek közül legalább négy jelentkezik: fulladás, légszomj, ájulásérzés, szédülés, remegés, reszketés, izzadás, fuldoklás, hányinger, testelidegenedés érzése, zsibbadás, kipirulás, hidegrázás és mellkasi fájdalom. A rohamok alatt a legtöbb embernek halálfélelme van, vagy úgy érzi, hogy megbolondul. A tünetek legfeljebb tíz perc alatt érik el a maximális intenzitásukat, és általában harminc percnél nem tartanak tovább. Ha egy hónapon belül legalább négy alkalommal előjön a roham, akkor a diagnózis: pánikbetegség.

„...másfél évvel ezelőtt, két tárgyalás között, a szünetben, először érezte azt a különös szédülést, amely aztán kiszámíthatatlan időközökben, megismétlődött. Ez a szédülés ijesztő volt, félelmetes és szégyenletes; volt benne valami megalázó, valami méltóságellenes (...) Testi zavar, múló rosszullét, kimerültség, így mondta az orvos is; mikor rövid idővel az első »roham« után másodszer, sőt harmadszor is jelentkezett, mikor egy alkalommal gépkocsin kellett hazatérnie a városból, mert séta közben, derült hangulatban lepte meg a szédülés. (...) elment az orvoshoz, s akkor sokat és sokféleképpen vizsgálták. De aztán megnyugtatták, hogy »nincsen semmi szervi baja«; a szíve egészséges – (...) idegesség, kimerültség az egész.”

(Márai Sándor: Válás Budán – részlet)





ben a gyógyszeripar is nagy üzletet látott. Pedig szó sincs különálló betegségről! A pánikroham egyszerűen intenzív szorongás” – magyarázza Keresztes Zoltán pszichiáter, pszichoterapeuta. Csakhogy a szorongás túl általános kórkép, nehezebb rá specifikus gyógyszereket eladni, marketinghadjáratokkal célba venni.

Mindenki izgult már életében, elég csak a vizsgadrukkra gondolni. Ez teljesen normális állapot, sőt még stimulálóan is hathat az emberre. De hol húzódik az a határ, amikor a szakemberek a szorongásról már mint pszichológiai betegségről beszélnek? „Mindenkinél máshol, hiszen egyéneként másképpen reagálunk a szorongató helyzetekre. Van, akit lebénít a félelem, másokra épp az ellenkező hatást gyakorolja, felpörgeti őket. A szorongás akkor válik kezelendő problémává, ha az már az életminőség rovására megy. A szorongás egy élettani jelenség. Azt jelzi, hogy valami nincs rendben az életünkben. Sajnos azonban nem könnyű felismerni, mivel a szorongás nagyon trükkös, sokáig egy kaméleon ügyességével képes magát álcázni” – magyarázza a pszichiáter. Jó példa erre a pánikroham, aminek a tünetei teljesen megegyeznek egy szívrohaméval, de a szorongás számos egyéb lelki és testi tünet formájában is jelentkezhet. Keresztes doktor szerint érdemes szakembert felkeresni, ha valakinek

lehet segítségre számítani. Ilyen helyzet lehet az egyedüllét, a távollét az otthontól, az utazás a közlekedési eszközökön, a tömeg, a nyílt utca, illetve a már említett sorban állás. Vagyis ezekben a teljesen hétköznapi szituációkban is rátörhet az emberre a heves szorongás. Aki pedig már átélte, nem akar újabb rohamot kapni, ezért inkább elkerüli azokat a helyeket, helyzeteket, amelyek korábban rosszul éltet ki belőle. Emiatt viszont beszűkül az élettere! Ez egészen odáig fajulhat, hogy esetleg már a lakását sem tudja elhagyni.

A hosszú távon kezeletlen pánikbetegség gyakran vezet depresszióhoz, emellett az érintettek halmozni kezdik a különféle szervi bajokat is. Tartóssá válhat a magas vérnyomás, a szívnek sem tesz jót, pláne ha rendszeressé válik a megterhelő magas pulzus, nem is beszélve a számos szervi problémához hozzájáruló, bevált „házi” szorongásoldóról, a rendszeresen fogyasztott alkoholoról.

Szédületes karrier

„Kevés pszichológiai problémáról hallani annyit, mint a pánikról (filmek, könyvek garmadája foglalkozik vele, és a médiában is időről időre felkapott téma). A pánikzavar óriási karrierjét jól körülhatárolható tünetegyüttesének köszönheti, amely-



minden közvetlen kiváltó ok nélkül hosszasan rossz a közérzete, ha nem tud rendesen aludni, rémálmok gyötrik, szervi probléma (például változó székrekedés és hasmenés) nélkül emésztési problémákkal küszködik, de tipikus szorongási tünet a rendszeresen „elfeküdt” nyak is. Ez utóbbi azt mutatja, hogy az illető nem tud ellazulni.



psziché

Mivel a szorongás sok testi tünetet okoz, a páciensek első útja a háziorvoshoz vagy a belgyógyászatra vezet, ahol nem feltétlenül ismerik fel, hogy lelki probléma áll a háttérben. Jön a vizsgálatok és kezelések sora, ám a tünetek nem múlnak el, sőt újabbak keletkeznek. Így könnyen el lehet indítani egy „neurotikus karriert”, amely akár hosszú évekig is eltarthat – figyelmeztetnek a szakemberek. Ebben közrejátszik az is, amit a szakemberek betegségelőnynek neveznek.

„Egy zenetanárnő páciensemnek bizonyos napszakokban rendszeresen migrénrohamai voltak otthon, és ilyenkor az egész családnak lábujjhegyen kellett járjalni a lakásban – meséli Keresztes Zoltán. – A zeneórákon viszont nem jelentkeztek a görcsös fejfájásai, vagy ha előfordultak, akkor sem akadályozták a tanításban. A munkájában ugyanis elégedett volt önmagával, amiben a rengeteg pozitív visszajelzés is megerősítette, ám ugyanezt nem mondhatta el önmagáról mint családanyáról és feleségről. A fejfájás viszont megkönnyítette számára, hogy ne kelljen szembenéznie a problémákkal.”

Inkább a nők

A szorongás számos egyéb formában nyilvánulhat meg. A szociális fóbiában szenvedő beteg például szorong mások társaságában, retteg mindenféle nyilvános szerepléstől, és elkerüli a számára félelmet jelentő helyzeteket, mint amilyen például egy előadás megtartása, a bemutatkozás, a telefonálás vagy a mások előtt való étkezés. A generalizált, vagyis általános szorongásban szenvedő emberek pedig reggeltől estig szoronganak – szinte mindentől –, folyamatosan irritáltak és ingerlékenyek.



Pánikrohamról akkor beszélnek a szakemberek, ha a következő tünetek közül legalább négy jelentkezik: fulladás, légszomj, ájulásérzés, szédülés, remegés, reszketés, izzadás, fuldoklás, hányinger, testelidegenedés érzése, zsibbadás, kipirulás, hidegrázás és mellkasi fájdalom.



A nők hajlamosabbak a szorongásos zavarokra, viszont korábban hajlandók segítséget kérni. A férfínál gyakrabban derül ki, hogy már hosszú évek vagy akár évtizedek óta küzd az adott problémával, és mire eljut egy szakemberhez, már sokkal nehezebb gyógyítani a lelki baját. Nemcsak a személyiségzavarokra, de a szorongásos problémákra is igaz, hogy célszerű azokat minél fiatalabb korban nyakon csípni. Keresztes

GYÓGYSZER: ELŐNYÖK, HÁTRÁNYOK

„A kezeléssel két irányból támadható a szorongás. A gyógyszerek (szorongásoldók, nyugtatók, bizonyos antidepresszánsok) kémiai úton avatkoznak be a központi idegrendszer működésébe, a különféle pszichoterápiák viszont a lelket veszik célba, és abból indulnak ki, hogy az ember belső világának alaposabb megismerése, saját belső összefüggéseinek feltárása vezet a gyógyuláshoz” – magyarázza a pszichoterapeuta. Sokan kifejezetten igénylik a gyógyszereket, amelyekkel egyszerűbben és gyorsabban érezhetik jobban magukat, kaphatják vissza az elvesztett kontrollérzetet az életük felett – bár e tekintetben érezhető némi elmozdulás a magyar páciensek körében is. A pirulák nagy hátránya, hogy hosszú távú szedésük függéshez, memóriaproblémákhoz és teljesítményromláshoz vezethet, arról nem is beszélve, hogy a tünetek „elnyomása” nem oldja meg a valódi problémákat. „Az emberi lélek bonyolult. Ahogy nem lehet kalapáccsal órát javítani, úgy nehéz elhinni, hogy egy vegyület átírja valakinek a tapasztalásrendszerét, emlékeit, reakciómódját” – írja egyik, a tenyektevhtek.hu című honlapján is megtalálható írásában Szendi Gábor pszichológus.





Zoltán szerint nagy szükség volna pszichológiai oktatásra a középiskolákban, hogy a fiatalok több információt szerezhessenek az emberi lélek működéséről, és támpontokat kapjanak saját problémáik megoldásához.

Hosszabb, de tartósabb

A pszichoterápia minimum fél-másfél évet vesz igénybe, de előfordul, hogy éveig is elhúzódik, ráadásul nemcsak időt és pénzt, hanem sok „munkát” is igényel a páciens részéről. Ugyanakkor a pszichoterápia nagy előnye a gyógyszerekkel szemben, hogy a hatása tartósabb, amit számos klinikai vizsgálat is kimutatót. „A gyógyulás szempontjából fontos a megtett út is, a saját tapasztalatok megszerzése. A tabletták is sokkal hatékonyabbak, ha a páciens is változtatni akar, hajlandó dolgozni saját magán” – hangsúlyozza Keresztes Zoltán.

A pszichoterápiába belefogó pácienseknek viszont nincs könnyű dolguk, ha választani akarnak a többféle pszichológia iskola közül, hiszen természetesen mindegyik a saját hatásossága mellett érvel. A pszichoanalitikus, vagyis freudiánus megközelítés szerint a kórosan szorongó ember azért reagálja túl annyira a dolgokat, mert tele

A hosszú távon kezeletlen pánikbetegség gyakran vezet depresszióhoz, emellett az érintettek halmozni kezdik a különféle szer- vi bajokat is. Tartóssá válhat például a magas vérnyomás, de a szívnek sem tesz jót, pláne ha rendszeressé válik a megerhelő magas pulzus.



is igazolja, hogy a pánik kezelésében a kognitív viselkedésterápiák szignifikánsan hatékonyabbak, és többéves követésben is tartós hatásúnak bizonyulnak, emiatt Ausztráliában és Új-Zélandon a hivatalos protokoll is ezt javasolja elsőnek választandó módszerként.

Lélegezzen mélyeket!

A kognitív viselkedésterápiák több ponton támadnak. Egyrészt fontos a testi élmények katasztrófizálásához vezető, téves interpretációk, negatív gondolati sémák korrigálása, illetve az alternatív magyarázatok gyakoroltatása. Nagy szerepet kap a rohamok mechanizmusának és veszélytelenségének ismételt demonstrálása. Erre gyakori módszer az úgynevezett provokáció, amikor illusztrálják a páciensnek, hogy a hiperventiláció következtében induló rohamot oldja a szén-dioxid-szint emelése (például légzés nejlonzacskóba, légzésvisszatartás, intenzív fizikai aktivitás). A viselkedésterápiás módszerek között fontos szerepet kap a légzéskontroll (a légzésfrekvencia csökkentése, az elhúzott kilégzés elsajátítása), a relaxáció, a relaxációban elképzelt vagy a valóságban létrehozott rohamkiváltó állapot leküzdésének gyakorlása. Gyakori a tünetnapló használata, viselkedéses házi feladatok megoldása.

■ MÁRK EDINA



A páciensek leggyakrabban azzal kezdik a beszámolójukat, hogy egyszer csak félni kezdtek olyan helyzetekben, amelyek korábban nem okoztak nekik problémát.

van feldolgozatlan, a tudatalanjába elsuvasztott, régi, gyermekkori traumákkal, amelyek azután felnőttkorban törnek a felszínre. A pszichológus feladata, hogy előhozza ezeket a „démonokat”, és segítse a páciens megküzdenni velük. A kognitív pszichológia hívei ezzel szemben nem firtatják a régmúltat, pláne mert sokszor egyszerűen kideríthetetlen, hogy honnan indult az egész, ehelyett a szorongást kiváltó, negatív gondolati sémákat próbálják meg felülírni.

Szendí Gábor a pánikzavar kezelésében elsőnek választandó módszerként a kognitív viselkedésterápiát ajánlja. A pszichológus szerint több kutatás

KAPCSOLÓDÓ CIKKEK



medizona.hu

▶ <http://ajanlo.medizona.hu/jatszmac>

▶ <http://ajanlo.medizona.hu/kapunyitas>

▶ <http://ajanlo.medizona.hu/szexoldalok>

