



▲ Oláh Rita

„...amik rajtad állnak”

Nemrégiben ugyanazon a napon két SM-beteg keresett fel alig néhány óra különbséggel. A velük folytatott beszélgetés kapcsán ismét előtérbe került az a gyakran felmerülő kérdés, vajon mitől függ a lelki egészség egy krónikus betegség árnyékában.

▲ Hanna (a neveket a titoktartás érdekében megváltoztattam) az elmúlt években számos neurológiai kezeléssel esett át állapotrosszabbodásai kapcsán. Hónapok óta nem volt shubja, de a járásbizonytalansága miatt feladta régi állását, és otthoni munkát vállalt. Egy ismerősétől hallott arról, hogy az Uzsoki Utcai Kórházban a SM-betegekkel pszichológus dolgozik, így hívott fel telefonon. A vele folytatott beszélgetés egy rövid részletét idézem:

Hanna: „Lehet, hogy furcsán hangzik, de amióta beteg vagyok, úgy érzem, jobb ember lettem. Az életem dolgai a helyükre kerültek, tudom, mi a fontos és mi nem, jobban oda tudok figyelni másokra, nem rágom magam lényegtelen dolgokra. Valahogy rendet teremtettem magamban, ami korábban nem sikerült, és ez a partnerkapcsolatomban is javulást hozott.”

Lilit a kezelőorvosa küldte hozzám. Néhány éve diagnosztizált betegsége az eltelt idő alatt egyértelműen jóindulatúnak bizonyult. Az időszakosan jelentkező fáradékonyságon és igen enyhe végtagszibbadásokon kívül neurológiai tünetei nincsenek, gyakorlatilag úgy élhet, mint egy egészséges ember. Úgy élhetne, ha képes lenne örülni annak, amit elért, ha értékelni tudná a biztonságos családi hátszínét, amely körülveszi, ha nem környékezné állandóan a sírás, és nem gyötörné bűntudat saját hasznavehetetlenségének érzése miatt.

Lili: „Úgy érzem, semmire se vagyok jó. Rossz a hangulatom, türelmetlen vagyok a lányommal, pedig egy kamasznak szüksége lenne az anyjára. Szép házban, jó körülmények között élek, a férjem a világ legrendesebb embere, az anyám lesben állva figyel, mi-

ben segíthet, és én képtelen vagyok mindezt értékelni. Állandóan a betegségemem rágódom. Úgy érzem, az agyamra megy, hogy mindenki olyan jó velem, de közben lelkiismeret-furdalásom is van, mert az eszemmel tudom, milyen jó dolgom van.”

Kettejüket végighallgatva felmerül a kérdés: mit tud Hanna, amit Lili nem, mi teszi őt képessé arra, hogy súlyosabb neurológiai tünetek mellett is kiegyensúlyozott és vidám maradjon?

Néhány évtizede a pszichológia tudományán belül egy új, igen markáns irányzat bontogatja szárnyait, az egészségpszichológia. Ennek legfontosabb jellemzője, hogy nem azt kutatja, hogyan alakulnak ki a pszichiátriai kórképek, nem az érdeklődés elsősorban, melyek a megbetegítő tényezők, hanem az, hogyan tud valaki talpon maradni, megőrizni lelki egészségét nehezített feltételek között is. Ilyen nehezített helyzet lehet például egy krónikus betegség, amelynek okai összetettek, lefolyására az életfeltételek, életesemények, életmód és a lelkiállapot változásai egyaránt hatást gyakorolnak. Ha az alapsbetegség a mai tudásunk szerint még nem gyógyítható, akkor a legfontosabb kérdés az, hogyan lehet méltósággal, az elérhető legharmonikusabb módon együtt élni az adott állapottal.

Melyek azok a személyiségben rejlő erők, amelyek képessé tesznek bennünket a stressz elviselésére, a stresszhelyzetek megoldására anélkül, hogy súlyuk alatt összeroppannánk?

A stressz olyan helyzetek gyűjtőfogalma, amely veszélyezteti a fizikai vagy a pszichés jólétünket. A nagy egyéni változatosság mellett vannak olyan események – például a házastárs halála vagy a válás, a bal-

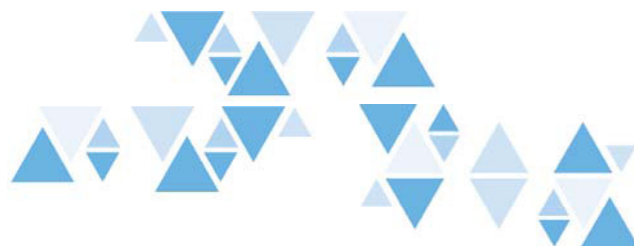
eset vagy a tartós betegség –, amelyeket az emberek többsége stresszkeltőnek tart. Az ilyen események nem kis feszültséggel járnak, s ezeket igyekszünk csökkenteni. Az erre irányuló erőfeszítéseket hívja a pszichológia megküzdésnek.

A megküzdés alapvetően kétféle módon zajlik. Ezek bemutatására álljon itt példaként egy hétköznapi, sokak által ismert példa. Képzeljünk el egy szülőt, akit állandó feszültségben tart serdületlen gyermekének rendetlensége, amiben saját nevelési módszérének csődjét látja. Gyakran a legszívesebben sírva fakadna, amikor meglát egy-egy eldobott, ide-oda legyúrt ruhadarabot. Ha a probléma fókuszú megküzdést választja, akkor századszor is megpróbálja rávenni a gyermeket, hogy a szennyes zokniját a padló helyett a szennyestartóba dobja. Bár a küzdelem sokszor reménytelennek látszik, nem adja fel, mert tudja, nem indulatainak lecsendesítése, hanem a helyzet megoldása, azaz a gyerek rendre szoktatása a cél.

Ha az érzelem központú megküzdést választja, akkor nem a feszültség okát igyekszik megszüntetni, hanem saját viszonyulásmódjában változtat, az érzelmein próbál úrrá lenni. Nem a gyerek rendre szoktatásán fáradozik, hanem az indulatait igyekszik lágy és megértő elfogadássá szelídíteni. (Hogy ez mennyire reális célkitűzés, annak eldöntését az olvasóra bízom.)

Nincs jó vagy rossz megküzdési stratégia. Hogy mikor melyik a hatékony, az mindig a konkrét helyzet függvénye. Ha a stressz kiváltó okai megszüntethetők, akkor a probléma fókuszú megküzdés ideális lehet. Sokszor azonban erre nincs lehetőség. Ilyen helyzet az, amikor a neurológus közli az SM diagnózisát. E betegség ténye megváltoztathatatlan, de fontos cél lehet, hogy a beteg ne hagyja eluralkodni magán a negatív érzelmeket, például ne hatalmasodjon el rajta a tehetetlenség érzése.

A negatív érzelmek – például a szorongás, a düh – lecsendesítésének számos módja lehetséges. Hosszú távon hatékony módszer a családi, baráti kapcsolatok ápolása. Számos vizsgálat igazolta, hogy a kiegyensúlyozott érzelmi háttér az egyik legfontosabb védőfaktor stresszkeltő események idején. Míg a konfliktu-



sokkal terhelt személyes kapcsolatok fokozzák a testi és érzelmi egészségkárosodás veszélyét, azok az emberek, akik sok jól működő társas kapcsolattal rendelkeznek, tovább élnek és kevésbé kiszolgáltatottak stresszekkel összefüggő betegségeknek. A családtagok, barátok érzelmi támaszt nyújtanak, ugyanakkor megakadályozzák az állandó tépelődést, s a figyelemelterelés révén kiragadják a beteget a „nincs a földön vesztes, csak én” gondolati örvényéből.

Hasonló funkciója lehet a hétköznapi aktivitás fenntartásának is. A munkahely nemcsak a pénzkérés színtere, jó esetben leköti a figyelmet, erősíti a hasznosság tudatát, állandó napirendet és rendszerességet követel.

A stresszkezelés hatékonyságának fejlesztését szolgálhatják a különféle csoportos pszichoterápiák is. Az előző számban bemutatott, hasonló állapotú SM-betegek számára szervezett csoportok a nehézségek megbeszélése és a relaxációs gyakorlatok révén közvetlen feszültségcsökkentő hatásúak, de legalább ilyen fontos céljuk az is, hogy a betegek saját példáikkal egymást tanítsák új, addig nem próbált megoldási módokra.

Az érzelem központú megküzdésnek, a negatív érzelmek kordában tartásának hatékony eszköze a rendszeres testmozgás, valamint a relaxáció, amelyek különféle módszerei ma már számos helyen elsajátíthatóak.

Vannak olyan tulajdonságok, személyiségjellemzők, amelyeknek a megküzdésben kiemelt jelentőségük van. Úgy tűnik, hogy a stressznek leginkább ellenálló szívós és kitartó személyek elsősorban a változások iránti viszonyukban különböznek stresszér-

zékenyebb társaiktól. Azok az emberek, akik a változásokat – például munkahely- vagy lakhelyváltás, párkapcsolati zavarok – nem feltétlenül válságként élik meg, kevésbé kiszolgáltatottak a stressznek. Aki élete nehéz helyzeteit nem sorscsapásnak, hanem kihívásnak tekinti, a passzív elszenvedés helyett inkább a megküzdést választja, az nagyobb eséllyel képes a hátrányokból előnyt kovácsolni. Gondoljunk a vak zongoristára, aki látásának elvesztését zenei tehetségének kibontakoztatásával ellensúlyozza.

„A karakter konfliktusokon keresztül fejlődik” – állítja Popper Péter. Belső konfliktusait önmagával, a külsőket másokkal vívja az ember, van, aki valamenynyit elkerülni igyekszik. Ezek szemléltetésére is álljon itt egy példa:

X azt tapasztalja, hogy Y viselkedése gyökeresen megváltozott iránta. Korábban figyelmes, érdeklődő, érzékeny, baráti és lojális volt, egyszer csak figyelmetlenné, érzéketlenné, rideggé vált. Ha X konfliktuskerülő, dönthet úgy, ez már nem az az ember, akihez baráti érzelmek fűzték és lezárhatja a kapcsolatot. A másik út, hogy megpróbálja tisztázni, mi a távolságtartás valódi oka. Ez egyrészt nyílt (külső) konfliktushoz, esetleg vitához, veszekedéshez vezethet, másrészt azzal a veszéllyel fenyeget, hogy szembesül saját tévedéseivel, hibáival, gyengeségeivel (belső konfliktus). Egyik helyzet sem kényelmes, de a megoldatlan, tisztázatlan kapcsolati zavarok krónikus stresszt okoznak, ilyenformán egészségkárosítók. Az ember alapvető igénye, hogy értelmezni tudja azokat a helyzeteket, eseményeket, amelyeknek részesévé válik. A tartós bizonytalanság a rossz bizonyosságnál is rosszabb. Hogy ez mennyire igaz, azt minden beteg tudja, aki sokáig küzdött bizonytalan panaszokkal anélkül, hogy tudta volna az okát.

Ahhoz, hogy valaki a feszültségteli helyzetekben ne passzív elszenvedő, hanem aktív megküzdő lehessen,

pozitív gondolkodás szükséges. Ez nem irreális csodavárást jelent – ahogyan ezzel manapság gyakran találkozunk –, hanem az optimista szemlélet észszerű keretek közt gyakorolt túlsúlyát. Hogy egy akadály irányába elinduljunk, hinnünk kell a kedvező kimenetelben, önmagunkban, hogy a megoldás elsősorban vagy legalább részben rajtunk múlik, hogy valamelyest kontrollt gyakorlunk a helyzet felett.

„Ne törődj semmivel, ami független a te akaratodtól, de igyekezzél megjavítani minden dolgokat, amik rajtad állnak” (Epiktétosz)

Kérdés, hogyan érvényesíthető ez a kontroll SM-ben. Mit tehet az érintett maga, hogy az adott helyzetben kiegyensúlyozottabbnak érezhesse magát?

A választ krónikus betegek beszámolóiból állította össze egy kutatócsoport:

Az érzelmi reakciók kontrollja a pozitív viszonyulásmódok, a hit és az aktivitás fenntartása révén.

A házastárssal, barátokkal való kapcsolat kontrollja a kommunikáció fenntartása és az állandó panaszkodás elkerülése révén.

A fizikai tünetek kontrollja diéta, torna, relaxáció, valamint a tevékenység-pihenés optimális arányának kialakítása révén.

Az orvosi kezelés és a betegségről szerzett információk kontrollja a stabil orvos-beteg kapcsolat, az aktív részvétel, a jó együttműködés és a betegséggel kapcsolatos információszerzés révén.

Ha választ akarunk adni az eredeti kérdésre, vajon mi különbözteti meg egymástól a bevezetőben idézett két beteget, egyszerűen azt mondhatnánk, hogy míg Hanna igyekszik aktívan megküzdni betegsége következményeivel, Lili passzívan elszenved azokat. Hanna nem azon tépelődik, hogy miért pont őt sújtja ez a betegség (ahogyan azt Lili teszi), hanem alkalmazkodni próbál az új helyzethez.

„Az embernek muszáj az életét a karjára vennie” – írja valahol Tamási Áron. Az ehhez szükséges tulajdonságok (mint a pozitív gondolkodás, a kontrolligény, a kitartás stb.) tanulással fejleszthető, az élet stresszeivel való megküzdés folyamatában tökéletesíthető, pszichoterápiával erősíthető személyiségternezők.

