

2015.02.03. - **Többek számára hihetetlennek tűnik, hogy a lelki problémák testi fájdalmakat idézhetnek elő.**

A magány, az elszigeteltség, a szociális peremhelyzet, vagyis a pszichés negatív hatások – különösen idős korban – jelenthetnek súlyos egészségkockázatot, mind a testi, mind a lelki egészség szempontjából.

Az utóbbi években egyre több orvosi, pszichológiai, sőt biokémiai kutatás erősíti meg, hogy a fájdalomként emlegetett kellemetlen, bántó, életminőséget is rontó érzés tüneteit nemcsak a szervezet működési zavarai idézhetik elő, hanem a lelki bántalomként megélt „belső történések” – a feleslegességérzettől, a különféle érzelmi, lelki veszteségekig (pl. nyugdíjazás, munkahelyvesztés, válás), érzelmi, pszichés traumákig (ilyen lehet a társ vagy valamely szeretett személy elvesztése) is.

Nem véletlen, hogy az öregedés minőségével és a társadalmi, családi környezet egymásra hatásával egyre többet foglalkoznak a szociálpszichológusok, pszichológusok, pszichiáterek. A hazai szociálpszichológusok e témájú dolgozataikban, előadásaikban gyakran hivatkoznak a néhány éve elhunyt dr. Gorka Tivadarra, aki majd ötven évig dolgozott háziorvosként, így páciéntúrájában gyakran találkozott olyan előrehaladott korúakkal, akiknél – ahogy ő nevezte – a „meggyőőtört-öreg-tünetegyüttes”, az elmagányosodás, az elszigetelődés hívta elő és tette folyamatossá az olyan testi fájdalmakat, amelyek mögött – orvosi kivizsgálásokkal igazoltan – semmilyen szervi elváltozás, krónikus betegség nem húzódott meg.

Az egyén és a társadalom

Dr. Bárdos György, az ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézetének professzora, akinek egyik kutatási területe annak feltárása, hogy az emberi viselkedésnek, az egyes emberben lezajló lelki „történéseknek” milyen élettani hatásai vannak a test belső szervi (pszichovegetatív) működésére. Az élet árnyoldalai: fájdalom, öregedés, halál című, 2006-ban megjelent könyvében az öregkorral összefüggő problémákról nemcsak mint „bekódolt evolúciós történésekről” ír (vagyis természetes folyamatként tekint az idősödésre és a halálra), hanem az élet utolsó szakaszával kapcsolatban értekezik arról is, hogy előrehaladott életkorban a szubjektív fájdalomérzet keletkezésében és akár krónikus jelenlétében nemcsak a szervezet fokozatos „leépülésének” lehet szerepe, hanem az egyént érő szociális impulzusoknak is. Az általa szociális fájdalomnak nevezett „tünet” gyakran származtatható vissza olyan pszichés okokra, mint az időskori elmagányosodás, a társadalom peremére kerülés, a feleslegesség-, kirekesztettségérzet, mert mint mondja: az ember társas lény, szociális leértékelődése, közösségből való kizárása/kizáródása szinte törvényszerűen vezethet lelki és testi egészsége romlásához.

Állításának igazolására példákat is említ. A Haitin élő vudu (woodoo) vallási-törzsi közösségekben a törvényeket megszegőket sújtó legszigorúbb büntetés a kiközösítés. A néprajzkutatók/antropológusok azt tapasztalták, hogy az erdőbe száműzötteknél szinte napokon belül megjelenik a kínzó fájdalomérzet, amelynek nem volt „előzménye” mindaddig, amíg a közösségükben éltek, vagyis nem valamely szervük betegedett meg, hanem a lelkük. Hasonlót élnek meg azok a gyerekek, kamaszok, akiket a saját kortársközösségük taszít ki. A magányossá válás, az elszigetelődés következtében náluk is megjelennek az olyan, valóságosnak látszó testi fájdalmak (pl. gyakori has- vagy fejfájásfájás stb.), amelyeknek – orvosi kivizsgálásokkal igazoltan – nincs szervi okuk, eredetük.

A lelki okok, zavarok generálta, úgynevezett „szociális” fájdalomtól az idősek (is) gyakran

szenvednek, mivel a kedvezőtlen mikro- és makrokörnyezeti hatások erősebben hatnak az érzelmeikre, hangulatukra, általános közérzetükre. Ma már képalkotó eljárásokkal is kimutatható, hogy az ilyen, a társas kapcsolati zavarokkal, a közösségi beilleszkedési problémákkal, mentális megrázkódtatásokkal összefüggésbe hozható pszichés „bántalmak” ugyanazt a kellemetlen érzést idézik elő, mint bizonyos akut vagy krónikus betegségek. A kérdésre, hogy a szociális fájdalmak hogyan kezelhetők, Bárdos professzor válasza: az ilyen eredetű fájdalmak kezelésekor nagyon fontos az egyénre szabott, általában gyógyszeres terápia, ám a testi fájdalom csökkentésére beváltak többnyire nem jelentenek megoldást, mert például a társadalmi izoláció együtt jár az egyén önmagába fordulásával, vagyis „kedvez” a szubjektív fájdalomérzet felerősödésének. Ezért „orvoslásukban” a pszichoterápiás kezelés fontos szerepet játszik.

Kerüljük a magányt, hogy a betegségek elkerüljenek minket

Bárdos professzor azt tapasztalja, hogy ma még a gyakorló orvosok többségének meglehetősen hiányosak az ismereteik magukról a nem szervi eredetű fájdalmakról, így kezelési módjaikról is. Azok a családorvosok – mondja –, akik jobban ismerik a betegeik életkörülményeit, problémáit, olykor „ráhibáznak” arra, hogy a fizikai eredetűnek gondolt és akként megélt kínzó érzésre panaszkodó betegüknél ezt pszichés okok idézik elő és tartósítják. Ezért is tartja fontosnak, hogy a leendő orvosok, illetve az egészségügyben dolgozó szakdolgozók, a pszichológusok, de a szociális munkások „tananyagaiba”, valamint a háziorvosok továbbképzésébe is bekerüljenek a szociális fájdalmak felismerésével kezelésével kapcsolatos ismeretek, amelyek a társadalom előregedése miatt javarészt az idősek testi és lelki egészségének, jólétének megőrzéséhez járulhatnak hozzá.

Már azt is előrelépésnek tartja, hogy egyes fájdalomklinikákon orvosi, pszichológusi team együttműködésével, komplexen – gyógyszeresen és pszichoterápiás módszerekkel – kezelik a lelki eredetű, kínzó testi tüneteket.

Az öregkori szociális eredetű fájdalom oldására ezért is javasolja az ehhez a korosztályhoz tartozóknak, hogy maguk menjenek elébe szociális izolálódásuknak, kapcsolataik „leépülésének”, vagyis a lelki működési zavar provokálta „álfájdalmaknak.

A megelőzésben (az önvédelemben) fontos szerepe van annak, hogy az egyén maga akarja átformálni addigi viselkedését, életvitelét, életstratégiáját, -szemléletét.

Kinek-kinek magának kell tehát megkeresnie az olyan – kisebb, nagyobb – közösségeket, amelyekben kapcsolatokra tehet szert, amelyek oldják magányérzetét, védik őt az elszigetelődéstől, a „befelé fordulástól”, amely tényezők – időskorban – kifejezetten betegséggeneráló tényezőnek számítanak – magyarázza a professzor. **N. Trencsényi Klára**