

A kiegyensúlyozott, bizalomteli gondolkodású, jól kommunikáló, barátkozó személyiségűek most kedvezőbb helyzetben vannak. Utánozzuk őket, tanuljunk tőlük – tanácsolja a szakember

Nagy stresszt jelent a léleknek a sokáig elnyúló aggodalom

Velkei Tamás

Egy globális járvány az egyébként nem pánikbetegeknél is kiválthat pánikzavart, s ha az ettől szenvedő ember nem kap időben segítséget, annak tartós szorongás, félelem, hipochondria, pszichoszomatikus betegségek vagy depresszió lehet a következménye. Gógh Edit elmagyarázta: a betegségétől való félelem, a szorongás stresszt jelent a léleknek, ami gyengíti az immunrendszert. Ha „elfárad” a lélek, elfárad az immunrendszer, s elfáradnak a fehérvérszeteink is, vagyis lassúbbakká válnak. Ha viszont elfáradt a védekező rendszerünk, könnyebben kapunk meg betegségeket is. Akár fertőzőes, akár úgynevezett pszichoszomatikus betegséget, mint a migrén vagy agyomorfekély.

Minden nem várt életeseemény, betegség, vagy jelen esetben az új koronavírus-járvány stresszt jelent a léleknek. S mivel világjáró vírusról van szó, hatványozódik a hatása, az erje, ráadásul féltelmesebb is – közölte érdeklődésünkre Gógh Edit neurológus, pszichiáter főorvos. Kifejtette: világszerte, így hazánkban is egyre szaporodik a pánikbetegek száma, egyes becslések szerint már a lakosság háromöt százaléka szenved tőle. A pánikrohamok száma még ennél is jóval magasabb: ilyen élményt az emberek nyolc-tizenkét százaléka él meg. Főleg azokat a fiatalokat és fiatal felnőtteket érinti, akik szorongásra hajlamos személyiségűek. Ha erre az „alapra” jön még egy valóban ijesztő esemény, mint az új koronavírus-járvány, ami rövid távon tovább fokozza az akut szorongást, gyakoribbá teheti a pánikrohamokat, felfokozott féltelmézés alakul ki az emberekben.

Ugyanakkor egy hasonló, globális járvány a korábban nem diagnosztizált pánikbetegeknél is kiválthat, elindíthat vagy provokálhat pánikzavart. Ha az ettől szenvedő

ember nem kap időben segítséget, annak hosszú távon akár tartós szorongás, félelem, hipochondria, (betegségtől való kóros félelem), pszichoszomatikus betegségek vagy depresszió lehet a következménye. Gógh Edit elmagyarázta: a betegségétől való félelem, a szorongás stresszt jelent a léleknek, ami gyengíti az immunrendszert. Ha „elfárad” a lélek, elfárad az immunrendszer, s elfáradnak a fehérvérszeteink is, vagyis lassúbbakká válnak. Ha viszont elfáradt a védekező rendszerünk, könnyebben kapunk meg betegségeket is. Akár fertőzőes, akár úgynevezett pszichoszomatikus betegséget, mint a migrén vagy agyomorfekély.

Mint a gépek vagy üzemek eredményessége és hatékonysága, az emberi szervezet egészsége is az azt irányító szervtől, a lélek és a védekező rendszer (az immunrendszer) működésének épségétől függ. Egyre nyilvánvalóbb, hogy a lelki megzavarodások érzékelhető elváltozást idéznek elő az ember testében. Ma már közismert, hogy az idegrendszerben bekövetkező zavarok magas vérnyomást, agyvérzést, szívinfarktust, gyomorpanaszokat, funkcionális emésztőrendszeri betegségeket, migrént okozhatnak – hangsúlyozta Gógh Edit. Hozzáfűzte: a tudomány bizonyította, hogy a heveny, hirtelen fellépő stressz elsősorban az emésztőrendszert károsítja, míg a krónikus, állandóan fennálló stressz az idegrendszert és az immunrendszert rombolja elsődlegesen.

A kóros aggodalmaskodás súlyosabb kárt is okozhat: a túl sokáig fennálló aggodalom nagy stressz

a léleknek, hatására SOS-jeleket kap a pajzsmirigy, amely befolyást gyakorol sok más szervünkre, ez pedig hatással lehet a hormonháztartásra, menstruációs zavarokat vagy potenciaproblémát okozhat. Felléphet koszorúér-göres is, amitől sokszor csak egy lépés a szívinfarktus. A szellemi, lelki megterhelések – ilyen a felfokozott aggodalom is – tartós befolyást gyakorolhatnak szerveink verellátására. Megemelkedhet a vérnyomás, ami akár stroke-ot, agyvérzést okozhat.

Életünkben a gond, a fájdalom és a szenvedés is jelen van az öröm mellett. Az aggodás a félelem egy formája, ami egy szintig normális, az életünk része, az ember alapvető jellemzője, de egy határ fölött már kóros lehet, magyarázza a szakember. Ilyenkor aggodunk és felünk egy esetleg bekövetkező, elképzelhető rossztól. Ebben mintegy beleolvallja magát az ember, így beindítja önmagában a stresszhormonok termelését. Vagyis teljesen haszontalan időpocsékolás – szögezte le a neurológus.

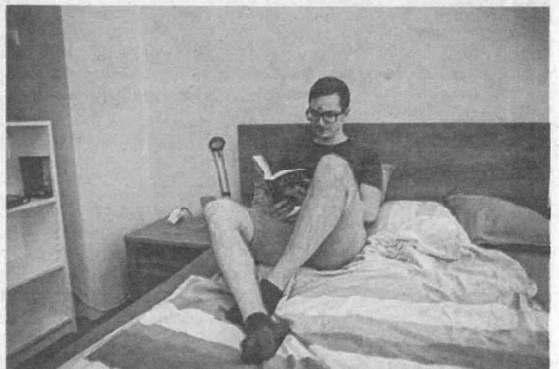
Ugyanis mit csinál a folyton aggó ember? „Kútba dobja” helyzetét. Látja a negatív lehetőséget (csak azt!), ami mint egy fekete lyuk vonzza és húzza lefelé. Előjön a „mi lesz, ha mégis...?”, „mi lett volna akkor, ha...?”, vagy a „mi lenne, ha?” kérdések okozta szorongás. Az aggodás a széles látókörűség alvilági változata, mindig visszahúz, sosem lendít előre. Egyet azért ne feledjünk: különbséget kell tudni tenni valós gondjaink (amiből bőven kijut mindenkinek) és elképzelt bajaink miatti aggodás között! A kettő között nagy a különbség.

Szentmiklóssy Margit klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta szerint, mint minden bajra, így az aggodalomra is a legfőbb jó, az aggodalom megelőzése: nyugalom, „gondtalanítás”, mértékletesség, azaz nem terhelni a tudatot. A médiában hallható folytonos riasztó, ám hasznos hírek az egyébként is érzékeny, kiegyensúlyozatlan, főleg kényszeres, depresszióra hajlamos személyeknek hipnotikus élményévé, hitévé, tudatává, irreális tudatbéli alakítóává, rendezőjévé is válhat. Ennek következtében szorongás, pánik alakulhat ki, nyomában legyengül az immunrendszer és pszichoszomatikus panaszok, betegségek alakulhatnak ki, még ha elszenvédeje nem is tud róla vagy nem ismeri el. A vírusok pedig jó „táptalajra” találhatóak a hamis tudattól legyengült szervezetben. Fontos hinni, elképzelni, remélni, hogy a baj nem érinthet bennünket. Hiszen el is kerülhetjük, ha betartjuk a védekező eljárást, amit naponta közöl a kormány és a média – húzta alá a pszichológus.

Most a legfőbb erény szerinte a túlzás helyett a mértékletesség, a reális gondolkodás. Lássuk, képzeljük el magunkat egészségesen! Amit hiszünk, látunk, az valószínűleg bennünk, körülöttünk, környezetünkben – fejtette ki Szentmiklóssy Margit. Tudjuk, hogy

a képzeltnek, a tudatnak teremtő ereje van, a pozitív képzelet egészséget, jó meglátásokat, találatkonyságot képes teremteni. A kiegyensúlyozott, harmonikus, bizalomteli gondolkodású, jól kommunikáló, barátkozó személyiségűek most kedvezőbb helyzetben vannak. Utánozzuk őket, tanuljunk tőlük, tanácsolja a szakember. Gondoljunk arra, hogy minden rossznak lehet jó oldala is, hiszen a valóban nehéz és váratlan helyzet egy számunkra még ismeretlen, elképzelhetetlen, de akár pozitív változást is hozhat. Jelen helyzetünkben alkalom adódhat egy tisztább, szélesebb látásmód, látóköri kialakulására, a világ és önmagunk jobb megismerésére, a jövőnk épülésére – magyarázta. Hozzáfűzte: gyakorolhatjuk a türelmet, a figyelmet, a kitartást, a bátorságot, a vállalat, a segítséget, a valódi önzetlen empátiát, a szeretetet, a megbocsátást, önmagunk felülmúlását, a lelki, szellemi felemelkedésünket, ráhagyatkozást a természetre s végső soron Istentre.

A pszichológus azt tanácsolja: gyakoroljuk a nyugalmat, a békét, relaxációt, meditációt, a hívők imával, valamint megfelelő olvasmányokkal, tanulással, elérhető élményszerző és boldogságot teremtő hobbiival, sporttal, művészeti gyakorlással. A boldogság a legfőbb gyógyír mindenre.



Nyugalom. A megfelelő kikapcsolódás segíthet csökkenteni a szorongást
Fotó: Bodnár Patricia

Mit tehetünk az idegőrlő bizonytalanság ellen?

Végezzünk tiszta levegőn légzőgyakorlatokat. Legyen több hitünk önmagunkban és több bizalmunk embertársainkkal. Az aggodást helyettesítsük be alkotóerővel, szeretettel végzett munkával. Gondoljuk át, hogyan tudjuk az adott helyzetet előnyre fordítani vagy megoldani. Képzeljük el, hogyan tudunk az adott helyzetből a legkisebb sérülés árán kikerülni, mennyivel jutunk előbbre, ha folyton aggodunk, megoldunk-e azzal valamit. Ne legyünk önzők. Legyünk egy picit elfogadóbbak önmagunkkal, kör-

nyezetünkkel, embertársainkkal. Relaxáljunk, meditáljunk, vegyünk „fénypürdőt” a napon, „hangfűdőt” egy kellemes zenehallgatással, vagy – ha tehetjük – üljünk ki egy folyópartra, hallgassuk a természet beszédese csendjét. Mossuk át lakunkat szép olvasmányokkal, beszélgetünk egymással, hallgassuk meg egymást. Ha önerőből mégsem tudunk őrül lenni a bennünket felőrlő, már-már megbetegítő aggodalmaskodásainktól, ne szegélyeljünk szakember segítségét kérni.