

Segítség a betegséggel való megküzdésben, műtétet követő felépülésben

/Török Emese klinikai szakpszichológus,  
természetgyógyász; [www.lelekpont.hu/](http://www.lelekpont.hu/)

Mindnyájunk életében előfordulnak olyan időszakok, - sajnos -, melyek során valamilyen betegséggel nézünk szembe. Bármi is jön, akár egy gyengébb influenza, tudjuk, tapasztaljuk, hogy mindennapi életünkben, életvitelünkben ez nehézséget okoz. A betegséget tulajdonképpen egyfajta krízisállapotnak is tekinthetjük, mely során kisebb-nagyobb mértékben kiszolgáltatottakká, sérülékenyebbé válunk, s nem csak fizikai értelemben, hanem lelkileg is.

Az életünk folyamán egyéni tapasztalataink, neveltetésünk, a környezetünkől jövő információk és megerősítések hatására különböző „stratégiákat” dolgozunk ki, melyek aztán stabil személyiségvonásokká alakulhatnak avval kapcsolatban, hogyan éljük meg a betegséget, stresszt. De mik azok a védő faktorok, melyek egy ilyen megpróbáltató helyzetben segítségünkre lehetnek?

A pszichés immunrendszerünket, - melynek funkciója biológiai immunrendszerünkkel azonos, csak a lelki síkon -, úgy képzelhetjük el, mint egy olyan integrált rendszerét a személyiségdimenzióknak, ami segít megküzdni a betegségekkel szemben. Milyen dimenziók tartoznak ide? Ide sorolhatjuk a teljesség igénye nélkül a pozitív gondolkodást, az énhatékonyság érzését, a kitartást, azt, hogy az új helyzeteket kihívásként értelmezzük, a rugalmasságot, az öntiszteletet. Pszichés immunrendszerünk „állapota” befolyásolja, hogyan értelmezzük a stresszt, a betegséget, és hogy milyen lelki erőforrásokat tudunk mozgósítani a gyógyulás érdekében.

Bizonyos betegségek kezelésében műtéti beavatkozásra kerülhet sor. A műtét megrázó élmény, hiszen aggódunk fizikai állapotunk, a kórházi tartózkodás, a felépülés miatt. Még a „könnyebbnek ítélt” operációk is intenzív érzelmi reakciókat, szorongást, félelmet válthatnak ki. Ismert az összefüggés, hogy a szorongás a stresszhormonok növekedését eredményezi, melyek az immunfunkciók csökkenéséhez vezetnek. Így a műtétet megelőző nagyobb distressz növelheti a műtétet követő komplikációk esélyét, illetve lassíthatja a gyógyulást, felépülést. Kutatások támasztják alá, hogy még az olyan rövid ideig tartó stressz, mint egy egyetemi vizsga, késleltetheti a sebek gyógyulását (akár 24-40%-ban hátráltathatja a gyógyulási folyamatot!). Másik érdekes adat, hogy a fájdalom intenzitásának megélésében is szerepe van a szorongásnak. Ez befolyásolhatja az igényelt fájdalomcsillapítók mennyiségét

is, melyeknek eltérő hatásai lehetnek az immun-és endokrin rendszerre. Az erősebben szorongó betegek általában több fájdalomcsillapítót igényelnek.

Nagy segítséget jelenthet, ha műtétek előtt és után olyan módszereket veszünk igénybe, melyek bizonyítottan erősítik az immunfunkciókat! Támogatást jelenthetnek a betegséggel való megküzdésben, és aktív szerepvállalásra készítetnek minket a passzív, a kezeléseket, műtétet elszenvedő betegszerep helyett, főként, ha hajlamosabbak vagyunk a szorongásra, aggodalmaskodásra. A műtét előtti tanácsadás, felvilágosítás, az aggodalmak átbeszélése már sokat javíthat lelkiállapotunkon, de számos módszer van, melyek a műtét előtt és után is hasznosnak bizonyulnak. Ilyen például az autogén tréning, melyet megtanulva, bármikor alkalmazni tudjuk, a meditatív tréning, vagy a masszázssterápiák. Kutatások számolnak be arról, hogy a különböző relaxációs helyzetekben, vagy után, konzisztensen csökken a fehérvérsejtek száma, és emelkedik az sIgA-koncentráció, illetve az NK-sejtek ölüaktivitása. (sIgA: legfontosabb szerepe a lokális védelemben van, pl. megakadályozzák, hogy a vírusok és baktériumok a nyálkahártya felszínén megtapadhassanak, NK-sejtek: szerepük a korai immunválasz szakaszában van, immunvédekezésünk egyik legfontosabb része, érzékenyen tükrözi a pszichés állapotváltozásokat).

Felhasznált irodalom:

Urbán, R (szerk.): A magatartás, a lelki élet és az immunrendszer kölcsönhatásai, ELTE Eötvös Kiadó, 2003.

Török, E.: Sugárterápiás osztályon kezelt daganatos betegek pszichés státusza és megküzdési stratégiái (szakd.), 2002.