

Terminális állapotú betegek pszichedelikus pszichoterápiája

Összefoglalás ♦ *A súlyos, életet veszélyeztető gyógyíthatatlan betegségek diagnózisát követően gyakran alakulnak ki különböző pszichiátriai kórképek, mint depresszió vagy egzisztenciális szorongás. Ezt a betegcsoportot nagyon nehéz hatékonyan kezelni. Erre a problémára lehetnek megoldások az utóbbi években egyre gyakrabban vizsgált pszichedelikus szerek és a segítségükkel folytatott pszichoterápia. Ilyen anyagok a hallucinogén kábítószer közé tartozó LSD, illetve psilocibin. Ebben a cikkben az ezekkel a szerekkel folytatott kísérletek módját és eredményeit foglalom össze, leginkább két klinikai kísérleten keresztül. A kísérleti tapasztalatok azt mutatták, hogy a terápia mind biztonsági szempontból, mind hatékonyságban kiemelkedően jól teljesített. A betegek megközelítően 70 százalékánál voltak hosszantartó antidepresszáns, anxiolitikus hatások és életminőség javulás, de minden beteg beszámolt szubjektív pozitív mentális hatásról. A szerek teljesen biztonságos használatához még sok kísérletre szükség van, de nagyon ígéretesnek tűnnek ebben a betegcsoportban.*

Kulcsszavak: pszichedelikum, LSD, psilocibin, depresszió, szorongás, halálfélelem

Psychedelic-assisted psychotherapy for terminal patients

Summary ♦ *Following the diagnosis of serious, life-threatening incurable illnesses, patients often develop various psychiatric pathologies such as depression or existential anxiety often develop. This group of patients is very difficult to treat effectively. Psychedelics and psychotherapy, which have been increasingly studied in recent years, may be a solution to this problem. Such substances include LSD and psilocybin, which are hallucinogenic drugs. In this article I will summarise the methods and results of experiments with these substances, mainly through two clinical trials. The experimental experience has shown that the therapy has performed extremely well, both in terms of safety and efficacy. Approximately 70 percent of patients showed long-lasting antidepressant, anxiolytic effects and improvement in quality of life, but all patients reported subjective positive mental effects. Many trials are still needed to*

ensure that the drugs are completely safe to use, but they appear very promising in this patient group.

Keywords: psychedelic, LSD, psilocybin, depression, anxiety, fear of death

A gyógyíthatatlan betegek – mint például egyes daganatos betegek – körében a betegséggel járó fizikális tünetek és testi szenvedés mellett jelentősen megnő a lelki szenvedés mértéke is és a pszichés állapot romlik. Az egészségügy és pszichológia fejlődésével napjainkban egyre jobban látszik, hogy mennyire szükséges lenne ezeknek a pszichológiai aspektusoknak a figyelembevétele és a palliatív ellátás fejlesztése. *„A palliatív szemléletű ellátás nemcsak a beteg, hanem az ellátásban érintett valamennyi szereplő (családtagok és szakellátók) számára megkönnyíti az életet veszélyeztető vagy életet rövidítő állapottal és a halállal való szembenézést, megküzdést.”* (Benyó et al. 2017: 298)

Ebben a betegcsoportban a halálfélelem okozta egzisztenciális szorongás, kétségbeesettség nagyon gyakori. Nő a stressz-szint, csökken az emberi méltóság. A kórházban fekvő daganatos betegek jelentős részében kimutatható klinikailag jelentős depresszió, illetve szorongásos tünetek. Kialakulhatnak egyéb súlyos pszichiátriai kórképek, mint generalizált szorongás, major depresszió, demoralizáció szindróma stb. Ezek a faktorok pedig rontják a beteg terápiás együttműködését, fokozzák a szomatikus alaptergység tüneteit és azok negatívabb megélését, csökkentik az élni akarást és növelik az öngyilkosság valószínűségét. *„... a betegséget is holisztikusan, bio-pszicho-szociális egységként kellene szemlélni és értelmezni...”* (Temesváry B. 2010) Tehát a mentális állapot szoros összefüggésben van a test fizikális állapotával és ezek kihatnak egymásra. A szomatikus betegség és tüneteinek szempontjából is fontos a mentális állapot javítása, ha viszont a beteg és a hozzátartozóinak életminőségét is szem előtt tartjuk – azaz bio-pszicho-szociálisan fogjuk fel a betegséget – elengedhetetlen.

A betegek szomatikus terápiás kezelése – amelyek mind testileg, mind lelkileg megterhelőek lehetnek – vagy palliatív ellátásuk mellett a pszichés állapotuk javítása nehéz és összetett feladat, ami pszichológiai, szociális és spirituális támogatást is igénybe vesz. És habár az odaadó ápolás, kezelés, jó környezet és szociális támogatás mind nagyon fontos, azonban nagy hatékonyságú gyógyszeres vagy pszichoterápiás hangulatjavításra igen korlátozottak a lehetőségek Számos kutatás meta-analízise során nem sikerült bebizonyítani, hogy az

antidepresszánsok hatékonyabbak lennének a placebónál ebben a betegcsoportban. (Agin Liebes et al. 2020: 156)

Talán ebben hozhatnak változást a napjainkban újra a kísérletek középpontjába kerülő hallucinogén hatóanyagok mint a pszilocibin, lizgerinsav-dietilamin (LSD), dimetiltriptamin (DMT) vagy a meszkalin, amiket összefoglalva pszichedelikumoknak neveznek. Ezek közül is jelenleg az LSD és a varázsgombák hatóanyaga, a pszilocibin tűnik terápiás szempontból legfelhasználhatóbbnak ezeknél a betegeknél. A varázsgomba hatóanyagával az első kísérletek 2016-ban történtek ebben a betegcsoportban (Ross et al. 2016), (Griffith et al. 2016), az LSD-vel pedig 2014-ben (Gasser et al. 2014). Az eredményeket a *Journal of Psychopharmacology*-ben publikálták. Hogy ezek a kísérletek létrejöhessenek, több évtizednek kellett eltelni, holott ezeknek a szereknek a pozitív terápiás hatásai már a 60-as évektől ismertek voltak.

Az LSD-t 1938-ban fedezték fel Svájcban. Ez volt a pszichedelikumok nyugati világban való hódításának kezdete, ugyanis a világ különböző pontjain, a törzsi kultúrákban régóta elterjedtek voltak hasonló szerek. Mikor a kutatók megértették a tudatmódosító hatásokban rejlő hatalmas potenciált, nagy tudományos érdeklődés kezdte övezni ezeket a hatóanyagokat az egészségügyben is, leginkább a pszichiátriában. Az 50-es, 60-as években elkezdtek kísérletezni velük különböző betegcsoportokban. Már ekkor sok klinikai kísérlet volt, azonban ezek gyakran még nem megfelelő tudományos háttérrel és körültekintéssel történtek. Viszont így is nagy áttörésnek ígérkezett a területen. Mikor azonban a szerek Amerikában kikerültek a laboratóriumok falai közül és elterjedtek a fiatal generációk körében mint rekreációs és élvezeti szerek, a politikai döntéshozók megijedtek a nyilvánvaló és nagy személyiségformáló, valamint a társadalmat nem számukra kedvezően alakító (hippi mozgalmak, vietnami háború ellenzése) erejétől. Ezért elindították a drog ellenes háborút és teljesen betiltották mindennemű használatát, a tudományos kutatásokat pedig szintén befagyasztották és megtiltották azok folytatását. Több mint 30 évig szinte teljes volt a tudományos életben a csend. A 2010-es évekre azonban a társadalmi változásoknak köszönhetően fellazultak a nyilvánvalóan eltúlzott tiltások és újrakezdődhetett a tudományos diskurzus a témában. Így indulhatott újra a hatóanyagok neurofarmakológiai kutatása és jöhetett létre több, jól ellenőrzött klinikai kísérlet is kifejezetten a haldoklók állapotjavításának az érdekében is. (Ross 2018)

A pszichedelikus szerek hatása nagyban különbözik más pszichotrop vegyületek hatásától. A kutatási eredmények azt mutatják, hogy ezek nem csupán a negatív pszichés tüneteket tompítják vagy szüntetik meg a terápia idejére. Ehelyett akár egyszeri használattal, mélyen, gyökerénél kezelik a problémát és drasztikus változást hozhatnak a fogyasztó pszichés státuszában.

A szerek pontos neurális és pszichológiai hatásmechanizmusai nagyon bonyolultak és még messze nincsenek teljesen felderítve, emiatt gyakran csak hipotetikus válaszok vannak a feltett kérdésekre, főleg ha a pszichológiai aspektusokat nézzük. A hatás lényege, az hogy ezek az erős szerotonin agonisták az agyat átmenetileg átprogramozzák úgy, hogy különböző idegpályák szinapszisainak számát megnövelik, így új pályákat hoznak létre és megnövelik az agy neuroplaszticitását. A neuroplaszticitás növekedésével egy olyan tudatállapotba kerül az ember, ahol sokkal nyitottabb, könnyebben tanul és az ekkor szerzett élmények nagyobb pszichológiai hatás kiváltására alkalmasak. Ilyen magas neuroplaszticitása az emberi agynak csak gyermekkorban van. (Calder et al. 2022; Gasser et al. 2014)

Mindez az akut hatás egy egybefüggő 3-9 órás, különös, misztikus, szinesztéziákkal és érzékszervi hallucinációkkal járó élmény (pszichedelikus trip) során történik. Ennek csak szakemberi felügyelettel szabad történnie és követnie kell egy, az élményeket integráló pszichoterápiának. Erre nagy szükség van, ugyanis ez az állapot igen kellemetlen, adott esetben egyenesen félelmetes és megrázó élmény tud lenni. A beteg egyfajta pszichotikus állapotba kerül, ahol gyakori a teljes kontrollvesztés, a negatív érzelmek kikerülhetetlen felerősödése, az ego megszűnése – meghalás élmény. Viszont pont a „tripnek” ezen nehéz részei azok, amik segítenek a páciensen. Általa hozzáférnek a bennük elfojtott, gyakran fájdalmas érzelmekhez (ez a terminális betegeknél különösen gyakori), így meg tudják élni a fájdalmukat és megbékélni azzal. Ebben a tértől és időtől függetlenebb tudatállapotban újraélhetik az emlékeiket, kapcsolataikat szeretteikkel, a világgal és megtapasztalhatnak egyféle spirituális „egység” élményt. Ez az élmény a nehéz kezdet ellenére szinte mindig (a kísérletek szerint) pozitívan zárul le. Hatására a beteg a szenvedés, a kapcsolatok, élet és halál kérdéseinek felfogását újraértelmezi magában, úgy, hogy azokkal jobban meg tud békélni. Ez a változás az addig hitetlen, spiritualitással nem foglalkozó személyekre is igaz. A terápiás munka azért szükséges az élmény után, hogy a megrázó élményeket a beteg értelmezni tudja és azokat a saját pszichológiai fejlődésére tudja felhasználni. (Agin Liebes et al. 2020; Gasser et al. 2014)

Peter Gasser és munkatársai kísérlete 2014-ben LSD, Ross és munkatársai 2016-os, vagy Agin-Liebes és társai 2020-as kísérlete pedig pszilocibinnel próbálta meg és értékelte ki a pszichedelikum asszisztált pszichoterápia hatásait terminális betegeknél.

Gasser és munkatársai kísérletükben 2014-ben 11 résztvevőnek adtak 2x200 mikrogramm LSD-t két alkalommal. Mindegyikük valami súlyos betegséggel küzdött, legtöbbjük daganatos betegséggel. Közülük hét betegnek volt major depressziója, hármuknak pánikbetegsége, hatuknak generalizált szorongása. A 200 mikrogramm egy közepesen erős dózis, ami még nem terheli meg olyan súlyosan a páciens, de kiváltja a komoly pszichedelikus, misztikus élményt.

A klinikai vizsgálat egy 3 hónapos, felépített pszichoterápiás kezelés keretein belül történt. A résztvevők szorongásszintjét és pszichés állapotát STAI tesztekkel mérték és összehasonlították a terápia előttit a kísérlet után egy héttel, 2 hónappal és 12 hónappal mért adatokkal. Ezenkívül a résztvevőket meginterjúvolták a szubjektív élményeikről a pszichológiai hatás jobb megértése érdekében.

A résztvevők 77,8%-ban volt szorongás- és halálfélelem csökkenés, 66,7%-uknál jelent meg életminőség javulás. Az összes résztvevő pozitív pszichés hatásokról számolt be, valamint olyan személyiségváltozásokról, mint az érzelmekhez való jobb hozzáférés, relaxáció, nyitottság, elfogadás, mentális erő és tudatosság növekedése. 44,4%-uk az élmény nyújtotta pszichés változások hatására fizikálisan is jobban érezték magukat. (Gasser et al. 2014) Emellett a fájdalomtűrése is javult a betegeknek az ahhoz való viszonyulásuk okán. Két betegnek a súlyos migrénes fejfájása teljesen megszűnt illetve mérséklődött. A hosszútávú követés tanulsága is az volt, hogy ezek a változások a terápia után is megmaradtak, a betegek nem estek vissza a pszichológiai mutatók szerint, sőt kialakultak hosszútávú változások is, mint a családhoz és szeretteikhez való erősebb kötődés vagy az addigi értékrendszerük gyökeres átalakulása.

Ross és munkatársai 2016-ban varázsgombák hatóanyagával, a psilocibinnel végeztek hasonló kísérletet 29 daganatos beteggel. Gabrielle I Agin-Liebes és munkatársai 2020-ban ezt folytatták, részben az előző kutatásban résztvevőkkel, akik még életben voltak, ekkor már a hatások hosszú, 4,5 éves követésével. Az eredmények hasonló hatékonyságot mutattak, mint az LSD esetében, a résztvevők 60-80%-ában volt kimutatható az anxiolitikus és antidepresszáns hatás, amit HADS és STAI tesztekkel mutattak ki. A többi pozitív, fentebb említett, pszichedelikumokra jellemző hatások itt is jelentkeztek. Az itt feltett kérdésekből derült ki hogy a résztvevők 70%-a a terápiát élete egyik legmeghatározóbb személyes, míg 50%-uk élete „top-5” vagy legfontosabb spirituális élményének élte meg (Agin-Liebes et al.2020).

A kísérletek mindegyik résztvevője azt nyilatkozta, hogy pozitív változást hozott neki az élmény. A szubjektív beszámolóiban ilyen élményekről, érzésekről beszéltek: „Az LSD ülés alatt felszabadultak a dolgok az elmémbe, amik normális állapotban nem jöttek volna elő, mert talán túlságosan el voltak nyomva.”, (Gasser et al. 2014: 5) „Lehetőségem volt relaxálni. Inkább a belső világomhoz kapcsolódtam. Csukott szemmel. A betegséggel kevésbé törődtem.. Képes voltam perspektívába helyezni...hogy ne a betegséggel a középpontban tekintsek magamra.” (Gasser et al. 2014: 6) Ezeket és ehhez hasonlókat nyilatkoztak: megváltozott a hozzáállásuk a viselkedésükhöz, értékeikhez, helyzetükhöz. El tudták engedni

a kevésbé fontos dolgokat és meglátni az igazi értékeket az életükben, valamint a betegséghez és a halálhoz kötődő félelmeiktől is távolabb tudtak kerülni.

A pszichedelikumokról a közvélekedésben mélyen be van ágyazva az a tévhit, hogy veszélyes, kiszámíthatatlan és komoly negatív pszichés mellékhatásai lehetnek, mint például a skizofrénia kiváltása vagy a drog indukálta pszichózis. Azonban a tapasztalatok azt mutatják, hogy egy megfelelően felépített, integráló pszichoterápiával, megfelelő körülmények között (ugyanis a set is setting, azaz a környezet és hozzáállás nagyon fontos tényezője egy pszichedelikus tripnek) az okozott kellemetlenségek szinte teljesen kiküszöbölhetők. Ezen kutatásokban a betegek semmilyen hosszútávú negatív következményről nem számoltak be. Az egyetlen panasz az ülés közben érzett fejfájás illetve szorongás, ez azonban elenyésző a nyújtott pozitív hatásokhoz képest. Ennek eléréséhez természetesen hozzájárul a megfelelő rizikócsoportok, mint például a skizofrénia hajlamos egyének kiszűrése. Fontos még a kezelt trippe és annak lehetséges nehézségeire – mint zavarodottság, elveszettség érzés, kellemetlen hallucinációk – felkészítése, illetve a támogató terápia megfelelő kivitelezése és végig vitele.

Az LSD-szerű pszichedelikumok alkalmazása teljesen új távlatokat nyithat a terminális betegek pszichiátriai kezelésében. Emellett sok egyéb kórképben is hatásosnak tűnnek, ilyenek a súlyos, kezelésnek ellenálló depresszió, a függőségek vagy a PTSD kezelése, ezek körül szintén zajlanak hasonló kísérletek. Az ígéretes eredmények még fontosabbnak tűnnek annak fényében, hogy ezek a kórképek nagyon gyakran kívül esnek a használatban lévő pszichiátriai eszközök repertoárjának hatáskörén és ezeknek a betegeknek az egyetlen esélyt nyújthatják a gyógyulásra vagy életminőségük javítására. Azonban, hogy ezek a módszerek használhatóak legyenek, a klinikai gyakorlatban még több hasonló átfogóbb, nagyobb esetszámú kísérletre van szükség, emellett pedig jelentős társadalmi és politikai változásokat igényelnek, hogy a szerek körül megszűnjenek, a jelenleg még nagyon erősen jelenlévő tabuk és a hamis előítéletek.

IRODALOM

- AGIN-LIEBES, G.I. és munkatársai (2020) Long Term follow-up of psilocybin-assisted psychotherapy for psychiatric and existential distress in patients with life-threatening cancer, *Journal of Psychopharmacology* Vol. 34(2) 155-166
- BENYÓ G., LUKÁCS M., BUSA CS., MENGEL L., CSIKÓS Á.: A magyarországi palliatív-hospice ellátás helyzete, kihívásai, kitörési pontjai. *Magyar Onkológia* 61:292–299, 2017

- CALDER A.E. and HASLER G. (2022) Towards an understanding of psychedelic-induced neuroplasticity www.nature.com/npp
- GASSER P. és munkatársai (2014) LSD-assisted psychotherapy for anxiety associated with a life-threatening disease: A qualitative study of acute and sustained subjective effects, *Journal of Psychopharmacology* Volume 29, Issue 1, January 2015, Pages 57-68
- GRIFFITH R.R. és munkatársai (2016) Psilocybin produces substantial and sustained decreases in depression and anxiety in patients with life-threatening cancer: A randomized double-blind trial, *Journal of Psychopharmacology* Vol 30(12) 1181-1197
- ROSS S. és munkatársai (2016) Rapid and sustained symptom reduction following psilocybin treatment for anxiety and depression in patients with life-threatening cancer: A randomized controlled trial. *Journal of Psychopharmacology* 30: 1165–1180.
- ROSS S. (2018) Therapeutic use of classic psychedelics to treat cancer-related psychiatric distress, *International Review of Psychiatry* (Print) 1369-162
- TEMESVÁRY B.: Direkt és indirekt önpusztítás, avagy hogyan lehet a „szuicidogén klímát” csökkenteni?. *Egészségtudomány*, LIV. évf, 2010. 3.

Tóth Krisztián
orvostanhallgató
Semmelweis Egyetem,
Általános Orvostudományi Kar
thot.krisztian@gmail.com