

Hagymás István

## Stresszről a pszichiáter szemével

(Az Egmont-nyitánytól Dr. Bánatig)

1809-ben Beethovent felkérték, hogy írjon kísérőzenét Goethe Egmont című darabjához. Lomoral von Egmond XVI. századi németalföldi gróf volt, aki szembeszállt a népet elnyomó II. Fülöp spanyol királlyal, amiért aztán lefejezték...

1956. október 23-án a magyar Parlamentből az Egmont-nyitány fájdalmas dallamai szivárogtak az éterbe, az igazságért való harc haláltmegtető szabadságérzésének a hangjai, amelyek a hős bukásáról, de a szabadságeszmény továbbéléséről is zengtek...

Kinek is?

Annak a 28 000 fős államvédelmi alakulatnak és a 40 000 besúgónak, akik a diktatúrát fenntartották...

Továbbá a Magyarországot megszálló szovjet csapatoknak...

Annak a 2700 forradalmárnak, akik a harcok folyamán elesetek...

Annak a 720 elesett szovjet katonának, akik azt hitték, hogy a Szuezi-csatornát jöttek felszabadítani, mégis Magyarországon érte őket a halál...

Annak a 400 embernek, akik a sztálinista terror elleni forradalmat és a szovjet megszállás elleni szabadságharcot vívták, és a bukás utáni megtorlásban halálra ítéltettek...

Annak a 22 000 bebörtönözöttnek és 28 000 internálnak, valamint annak a több mint 200 000 magyarnak, akik emigrációba kényszerültek...

Annak a több mint 700 embernek, akiket csak az 1970-es években engedtek ki a börtönökből...

Annak a... és ezek vannak a legtöbben, majd 10 000 000 utódnak, nekünk...

A Time Magazin év embere címet 1956-ban a „magyar szabadságharcos” kapta, egy évre rá Nyikita Szergejevics Hruscsov lett az „évember”, az idő (= Time) totális-totalitárius ura, a jelenleg, vagyis a cinizmus pedig a magyarság XX. századi heveny stresszreakciója, amely idültté, vagyis poszttraumás zavarra szervült lelkeinkben...

Mégis, ahogy a 48-ból, úgy az 56-ból sem engedhetünk, ha ötről hatra akarunk jutni, és nem csak ötölni-hatolni...

Ötvenhatban jelent meg a nekünk, magyaroknak magyar, másoknak osztrák, szlovák, kanadai Selye János orvos, vegyész, tudós könyve, *Életünk és a stressz* címmel. Mintha az Egmont-nyitány szomorú dallama és a forradalom segyékiáltásai nyomást, feszültséget váltottak volna ki a „magyar stresszemberben”, akiből így lett 56-os tudósforradalmár, és akinek 2017-ben ünnepeltük a 110. születésnapját...

A stressz (angol eredetű) szó megpróbáltatás, nehézség, igénybevétel, feszülés jelentésű.

Ezen a ponton érdemes egy picit megállni, szétnézni, szempontot váltani és kísérletet tenni arra, hogy a pszichiáter szemével lássunk, és ne csak nézzünk.

A családi legenda szerint Carl Gustav Jung svájci orvos-pszichiáter nagyapja Goethe törvénytelen gyermeke volt. Jung vezette be a nevére elnevezett analitikus pszichológiába az ún. szinkronicitás fogalmát, hasonlóképpen, mint ahogy Selye János is tudományos töltettel gazdagította fel a stressz kifejezést. Jungi értelemben vett szinkronjelenségről akkor beszélhetünk, ha valamilyen külső esemény és egy belső, ún. archetípusi esemény (véletlen módon?) egybeesik, egy időben jelenik meg. Ezek az események vonatkozhatnak bármire: életre, halálra, születésre vagy éppen nyitányra. Selye '56-os forradalmi stresszelmélete és a magyar '56-os forradalom Beethoven, Egmond, Goethe és Jung közvetítésével kimeríti ezt a bizonyos szinkronicitás fogalmát, sőt, József Attilával szólva, ún. törvényes véletlenről beszélhetünk...

Érdeemesnek tűnik magát Selye Jánost is megszólaltatnunk és megkérdeznünk arról, hogy pl. miként vélekedik a stressz és a gyulladás kapcsolatáról. Mint majd az idézetekből látni fogjuk, valójában a forradalomról lesz szó, az orvos-vegyész, vagyis a tudós szemével:

„...a gyulladás minden kétséget kizáróan a sérülés reakciója. Ha a bántalom tényleg komoly, s főként ha életünket fenyegeti azzal, hogy az előidéző ágens behatolhat a vérbe és szétterjedhet a szervezetben, akkor a reakció kétségtelenül hasznos az egészség megőrzése szempontjából. Azzal, hogy körülkeríti az elfoglalt területet, tulajdonképpen demarkációs vonalat húz a beteg és az egészséges szövetek közé. A megbetegedett részt olykor fel kell adni: a gyulladás pusztításra kész sejtjei és nedvei betörnek a vesztőzár kerítései mögé, de a támadó megölésekor többnyire az elfoglalt szöveteket is megölik. A genny, mely a kelésből eltávozik, nemcsak mikrobák, hanem szövetsejtek hulláit is hordozza. Hátrányai közé sorolhatjuk még a duzzanatot, fájdalmat, az élettevékenység megzavarását, amit a burjánzó kötőszövet szükségszerűen előidéz. (...)

Most, hogy górcső alatt szemügyre vettük az önvédelem egyik lényeges biológiai reakcióját, gondolkozzunk el egy pillanatra a látottakon. Ha párhuzamot vonunk a gyulladás tüneténe és egy ember – vagy akár egy egész nemzet – önvédelmi tevékenysége között, szembeötlő hasonlóságokra bukkanunk. A párhuzam egyúttal a mechanizmus lényegét is felfedi, sőt az önvédelem filozófiai elvének tisztázásával olyan problémákat is megvilágít, amelyek kívül esnek az orvostudomány határain. (...)

Ugyanez vonatkoztatható egy egész nemzetre is. Ha felülvöltenek a szirénák, jelezvén az ellen-

ség közeledését, a fenyegetett ország nyomban abbahagyja a békés életet, és harcra sorakozik: minden fegyverforgató kéz puskát ragad, mindenfelé barikádok emelkednek. Vagy nem történik semmi. Hogy a kettő közül mi a jobb, azt az agresszortól kell függővé tenni. Ha ugyanis az ellenség jól felfegyverzett és veszélyes, harcba kell szállni vele mindenáron.” (Selye János: Életünk és a stressz. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1978. (7. kiadás) 118–119. old.)

A magyar forradalom (gyulladás?) '56-ban elbukott ugyan, de leleplezte a totalitárius diktatúrákat, és végső soron a Szovjetunió és az ún. keleti blokk válságát, majd bukását váltotta ki...

Hasonlóképpen a „stresszdivat” is az ötvenes években érte el a tetőpontját, majd azon túljutott, és két új vetélytársa jelent meg: a molekuláris biológia és a biokibernetika. Selye elmélete, zsenialitása, általánosításai és filozófiai következményei okán mégis mélyen, szinte kitörölhetetlenül beleívódott a XX. század tudományaiba...

Selye a stresszt igen költőien az élet sójának nevezte, amely szerinte pl. minden hangulat-ingadozásnál is jelentkezik, miközben az egyik embert megbetegíti, míg a másiknak vérpezsdítő élményt nyújt...

A stresszelmélet szerint az ún. generális adaptációs szindróma gondoskodik arról, hogy a különféle belső szervek, de mindenekelőtt a belső elválasztású mirigyek és az idegrendszer kiegyenlítsék a belső és a külső változások által okozott kilengéseket.

A központi idegrendszer érzékeli a stresszor jelenlétét, és a stressz hatására ingerületbe kerül az agy hipotalamusznak nevezett része, amely viszont az agyalapi mirigyet (hipofízis) aktiválja azzal, hogy hormontermelésre készíti. Ez a hormon az ACTH (adrenokortikotropin), amely kihat a mellékvesékre, amelyekben egy kortizon nevű hormon termelését indítja el.

Ezt a most nagyon durván leegyszerűsítve vázolt folyamatot nevezte el Selye János generális (vagy általános) adaptációs szindrómának, amelynél megduzzad a mellékvese, ezzel szemben a csecsemőmirigy (Thymus) és a nyirokszervek sorvadást szenvednek el. Ez a felismerés volt a bizonyíték arra, hogy a szervezet integritásának fenntartásában egységes rendszer működik: a központi idegrendszer és a belső elválasztású mirigyek rendszerének egysége.

A ma hipotalamo-hipofizeo-adrenális rendszernek nevezett integrációnak Selye János volt az első felismerője, mint ahogy ő indította el azokat a kutatásokat is, amelyek az ún. rilizing hormonok, szomatosztatinok, (belső) opiátok, felismeréséig vezettek.

A stressz Selye szerint lehet pl. fizikai (fájdalom, hőmérsékletingadozás, táplálékmegvonás, túltáplálás stb.), de lehet pszichés is (egzisztenciális szorongás, reális vagy irreális félelmek stb.), de bármi legyen is a stresszor, ugyanazt az általános adaptá-

ciós szindrómát váltja ki a szervezetben a már említett rendszeren keresztül.

A krónikus stressz hatására számos, ún. pszichoszomatikus betegség alakulhat ki, pl. gyomorfekély, asztma, magas vérnyomás, krónikus fejfájás, pajzsmirigy-túlműködés, álmatlanság, iritábilis vastagbél-szindróma, szívinfarktusz, bőrbetegségek, impotencia, alkoholizmus, kábítószer-függőség, pszichoneurózisok, poszttraumás stresszrendellenességek, pánikbetegség, depresszió, de akár (más kóroki tényezőkkel) rosszindulatú daganatok is. Azáltal, hogy a stressz gátolja az immunrendszer működését, a krónikus stressz lehetőséget teremt a bakteriális és vírusfertőzésekre és ezek szövődményeire.

A stressz kórokozó szerepe az első helyek egyikén foglal helyet! Ez a közvetlen vagy közvetett kóroki tényező indokolhatja, hogy a kifejezés (eredeti jelentésében) bekerült a betegségek nemzetközi osztályozásának kézikönyvébe, még hozzá arra a helyre, ahol a lelki zavarok, illetve a viselkedészavarok kerülnek felsorolásra.

Az F43.0 kódszám (az Amerikai Pszichiátriai Szövetség Diagnosztikai és Statisztikai Kézikönyvében – DSM – a 08.3 számkód) részletezi az ún. akut stressz-zavar ismérveit:

A.) A személyt megrázó eseményre az alábbi két pontban leírtak érvényesek:

1. Olyan eseményt élt át, vagy olyannak volt tanúja, vagy olyannal szembesült, amelyben valóságos vagy fenyegető haláleset, súlyos sérülés, vagy saját vagy mások testi épségének veszélyeztetése valósult meg.

2. A személy erre intuitív félelemmel, tehetetlenséggel vagy rémülettel reagál.

B.) Akár a szenvedést okozó élmény alatt, akár utána a személyre az alábbi diszociatív tünetekből legalább három vagy több jellemző:

1. Szubjektív bénultság érzése, elszakadás élménye vagy emocionális válaszkészség hiánya.

2. A valóság környezetben való tudatos tájékozódás képességének a lecsökkenése (olyan a személy, mint aki alva jár).

3. Derealizáció (a valóság elvesztésének az érzése).

4. Depresszionalizáció (a saját személyre vonatkozó tudatzavar, a beteg úgy érzi, mintha saját életének a kívülálló megfigyelője volna).

5. Diszociatív amnézia (a trauma fontos jellemzőire való visszaemlékezés képtelensége).

C.) A traumát a személy ismételten újraéli az alábbiak közül legalább egyféle módon:

Visszatérő képzetek, gondolatok, álmok, illúziók, flashback-szerű epizódok, a trauma újraélésének élménye, szenvedés a traumás eseményekre emlékeztető helyzetekben.

D.) A traumára emlékeztető ingerek, pl. gondolatok, érzések, beszélgetések, helyek, emberek stb. észrevehető kerülése.

E.) Szorongás és fokozott készenlét észrevehető tünetei, alvászavar, ingerlékenység, koncentrációs nehézségek, motoros nyugtalanság stb.

F.) A zavar klinikailag jelentős szenvedést vagy szociális, munkahelyi vagy más fontos funkciók romlását okozza vagy akadályozza az egyént az esemény feldolgozásakor, pl. további erőforrások mobilizálása stb.

G.) A zavar minimum 2 napig, maximum 4 hétig tart, és a traumát követő 4 héten belül jelentkezik.

H.) A zavar nem tulajdonítható pszichoaktív szer vagy általános egészségügyi állapot közvetlen élettani hatásának, nem magyarázható pl. rövid pszichotikus zavar jelenségével stb.

A stressz kifejezés szerepel az ún. poszttraumás stressz zavar F43.1, illetve 309.81 kódok alatt is, ezáltal azonban eltekintünk attól, hogy a tünetek hosszú listáját felsoroljuk.

Fontos megjegyeznünk, hogy – mint azt az előzőekben is láttuk – a jelenleg érvényben lévő szabályok értelmében a mentális zavarok besorolásánál, ellentétben az ún. szomatikus betegségeknél, nem kóroki, biológiai alapú, neuropatológiai kritériumok, hanem a szimptomák egyszerű leírása a mértékadó a diagnózis meghatározásában. Mindez főleg annak a következménye, hogy a pszichiátria biológiai alapjai: a neurokémia, neuropszichológia, molekuláris biológia, biokibernetika stb. egyre dinamikusabban fejlődnek ugyan, de a mentális zavarok etiológiájának gyökerei az idegtudósok és lélekbúvárok számára továbbra is rejtettek maradnak, olyannyira, hogy még a legegyszerűbb emberi cselekvéseket is nehezen tudjuk összekapcsolni az agy működésével és szerkezetével.

Ez a tény természetesen stresszeli a szakembereket, de mielőtt eluralkodna rajtunk az általános adaptációs szindróma, tisztában kell lennünk azzal, hogy az emberi agy igen különleges jelenség, már csak azért is, mert pl. posztntális állapotában az állatvilágban sehol sem tapasztalt mértékben fejlődik, szerkezetére és működésére az ún. környezet, amely nagyrészt maga is emberi teremtés része, rendkívüli módon befolyást gyakorol.

A társadalmi stimulációk, a kulturális, de különösen a családi környezet (ha ugyan van ilyen) közvetlenül kihatnak az agy morfológiájára, létrehozván (vagy éppen nem hozva létre) azokat a többszörösen összetett diffúz idegkapcsolódásokat, amelyek aztán (jó esetben) érzelmeink és tudásunk fizikai alapjait alkotják bennünk. Embervoltunk egyszerűen igényli a környezet hatásait, a külső és az önmagunkból fakadó jó és rossz stresszeket ahhoz, hogy akár még öregkorunkban is normálisan (vagy abnormálisan) fejlődhessünk, és a magunkkal hozott genetikai örökségünket kiteljesítsük, vagy éppen elherdáljuk...

A nem genetikai úton terjedő (minden) tudást népünk tudó-asszonyai és a pogány kor sámánjai hordozták, akikkel már csak azért sem versenyezhetünk, mai orvosok, mert a kereszténység előtti „kollégáink” nemcsak gyógyítók, hanem emellett, mai szóhasználattal, papok, vagyis az

áldozati szertartások bemutatói, egyszersmind táncosok, éneklők, zenészek, költők, jószok, szülésszek, vezetők stb. is voltak. Maga a sámánválas (beavatás) is jó, de elsősorban rossz stresszszek sorozatából tevődött össze, melyek során a sámánjelölt testet-lelket egyaránt megterhelő, ún. sámánbetegségeken esett át, vagy éppen belehalt azokba. Eppen ezért a sámánt különleges tisztelet övezte, kitüntetett helyet foglalt el a közösségben. Összetett szerepköréből adódóan ténykedése volt hivatott fenntartani az egyén és a csoport testi-lelki nagybetűs Egészségét...

Mi, mai „Dr. Bánat”-ok híján voltunk ugyan gyógyító elődeink sámánbetegségeinek, de talán valamennyien emlékszünk arra, hogy medikus korunkban az éppen aktuálisan tanult kórságok valamennyi tünetét a generális adaptációs szindróma stressze alatt kíséreltük meg az agyunkba vésni, és eközben a világ összes baját felfedezni véltük magunkon-magunkban, nem is beszélve a szigorlatok pszichoszomatikus-szomatopszichés stresszéről...

Nyitánnyal kezdtük kis történetünket a stresszről, úgy illik, hogy zenével, ha úgy tetszik, zeneterápiával tegyünk újabb három pontot mondandónk végére... Adjuk át a szót és a hangot Presser Gábornak, és hangoljuk rá szíveinket, lelkeinket „Dr. Bánat”-ra:

Presser Gábor: **Dr. Bánat**

Hétharminc-hatvan-nulla-tíz  
– itt doktor Bánat, jókor hívsz.  
Nem szólok közbe, itt senki se hall,  
van három perced, mondd, mi baj.  
Sose szégyelld, ami fáj,  
mindenki járt így már.  
Én átveszem a fájdalmakat,  
láss neki – itt doktor Bánat.

Százharminc minden megkezdett perc,  
nem is drága, ha odafigyelsz.  
Ez is munka, sőt nagyon kemény,  
ez nem panasz, ez szigorú tény.  
Sose szégyelld, kezd el már,  
nekem már ugyanúgy fáj.  
Ha éreznéd a súlyt a vállamon,  
napi ötven bánat az átlagom.

Reggeltől estig, ez nagyon nehéz,  
nincs senkim, nincs egy segítő kéz.  
Este ne, este fáradt vagyok,  
csak ücsörgök, semmit nem akarok.  
Sose szégyelld, hogy nekem fáj,  
folytasd, ha megakadtál.  
Százharminc minden megkezdett perc,  
itt doktor Bánat – most már jól ismersz.

Elhangzott a Magyar Egészségügyi Társaság (MET) és a MET Muravidéki Tagozata által rendezett konferencián Dobronakon (Szlovénia) 2017. április 22-én.