

A STRESSZ ÉS LELKI OKOK SZEREPE A GYULLADÁSOS BÉLBETEGSÉGEKBEN

OKOZHATJA-E A STRESSZ A GYULLADÁSOS BÉLBETEGSÉGEKET (IBD)?

Nincs rá bizonyíték. Az IBD egy biológiai rendellenesség. A különféle feszült helyzetek befolyásolhatják ugyan a betegek állapotát, de egyik gyulladós bélbetegségnek sem kiváltó oka. A [Crohn betegség](#) és a [colitis ulcerosa](#) kialakulásához valószínűleg több tényező összefonódása szükséges: a kutatók szerint a betegek genetikailag hajlamosak egy immunrendszeri hibára, amely lehetővé teszi bizonyos idegen anyagok számára, hogy kiváltsák a betegséget.

ISMERŐSEIM SZERINT AZ EGÉSZ AZ IDEGESSÉGTŐL VAN. IGAZUK VAN?

A laikusok gyakran összekeverik az IBD-t (Inflammatory Bowel Diseases) az irritábilis bél szindróma (IBS) néven ismert betegséggel, pedig a kettő egészen más. Az IBS egy funkcionális bélbetegség, mely igen fájdalmas is lehet, de jóval kevésbé súlyos, mint az IBD, és nem okoz gyulladást a bélrendszerben. A fekélyes vastagbélgyulladással és a Crohn betegséggel ellentétben az IBS-nél nem mutatható ki sem strukturális elváltozás, sem vérzés. Nincsenek súlyos következményei, sebészeti beavatkozásra sincs szükség. Az IBS oka is ismeretlen, ám az esetek nagy részében a lelki tényezők fontos szerepet játszanak. Ellenben nincs bizonyíték arra, hogy a Crohn betegség és a kolitisz hátterében lelki vagy érzelmi okok állnak. Fontos lenne ezt az elterjedt tévhitet helyreigazítani.

VANNAK AZ IBD-RE HAJLAMOSÍTÓ SZEMÉLYISÉGJEGYEK?

Nincsenek. Ötven évvel ezelőtt még úgy vélték, hogy az IBD olyan rendellenesség, mely bizonyos személyiségjegyekhez köthető. A modern kutatások már nem támasztják alá ezt az elméletet. Ma elterjedt vélemény, hogy nem léteznek olyan személyiségjegyek, melyek predesztinálnak a betegség kialakulására. Tény az is, hogy a negyvenes években végzett tanulmányok szerint a pszichoanalízis nem hozott javulást a kolitiszes betegek számára, sőt. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy az IBD betegeket lebeszéljünk arról, hogy felkeressenek egy pszichológust vagy pszichiátert. (lásd később: [Tanácsos-e pszichológust felkeresni az IBD betegek számára](#)) ha úgy érzik, ez segítené a betegség súlyának elviselésében. De fontos emlékeztetni rá, hogy mivel a betegségnek biológiai és nem lelki okai vannak, csak orvosi kezeléssel lehetséges a betegséget kordában tartani.

JÁTSZANAK-E BÁRMIFÉLE SZEREPET A LELKI TÉNYEZŐK AZ IBD-BEN?

A mai orvostudomány szerint a test és a lélek elválaszthatatlan, és egymással számos bonyolult módon összefüggő kapcsolatot alkot. Sok esetben az agy-test kapcsolat folyamatokat indít el. Megfigyelték, hogy fizikai vagy lelki megterhelés hatására a páciensek a tünetek (hasi görcsök vagy hasmenés) kiújulását észlelik. Mindez az emésztőrendszer fiziológiai működésével és a gyulladós folyamatokkal szembeni kisebb tűrőképességgel hozható kapcsolatba,

mint magával a súlyosbodó gyulladással. Ugyanakkor azt is kimutatták, hogy a hosszantartó, súlyos stressz hozzájárulhat a gyulladás súlyosbodásához. Ezeket ugyanakkor el kell tudni választani az IBD elsődleges okától, amely nem lelki vagy érzelmi eredetű. Számos más krónikus betegség esetében is megfigyelhető, hogy stresszel teli élethelyzetekben a tünetek súlyosbodnak.

LELKI MEGTERHELÉST JELENT GYULLADÁSOS BÉLBETEGSÉGGEL ÉLNI?

Nem lehet azon csodálkozni, hogy valakinek nehézséget jelent olyan komoly krónikus betegséggel együtt élni, mint például a fiatalkori cukorbetegség, az asztma vagy az IBD. Ezek a betegségek az ember életminősége, önmagáról alkotott véleménye, szociális helyzete és fizikai-lelki egyensúlya szempontjából nagy kihívást jelentenek. Olyan helyzetek is adódhatnak, amikor idegesség, depresszió, függőség, a krónikus betegség tagadása vagy más érzelmi reakciók váltódnak ki. Ezek a reakciók a betegség következményei, és nem okozói. Ha ezek beárnyékolják hétköznapijainkat, akkor tanácsos lesz felkeresni egy pszichológust. Erről dönthetünk egyénileg, baráti vagy családi körben, de kérhetjük szakorvos vagy elmeorvos tanácsát is.

HIBÁZTATHATÓ-E VALAKI AZOKÉRT A KELLEMETLENSÉGEKÉRT, MELYEKET SAJÁT MAGÁNAK ÉS CSALÁDTAGJAINAK OKOZ BETEGSÉGÉVEL?

Dehogy. Az önvád abban az esetben léphet fel, ha valaki azt gondolja, az IBD-t lelki tényezők okozzák, és hogy valamiképpen ő a felelős ennek a betegségnek a kialakulásáért, mivel nem uralta megfelelően saját érzelmi világát. Alaptalan ez a megközelítés. Az IBD nem lelki eredetű betegség, ezért annak kialakulásáért semmilyen felelősség nem terheli a beteget, beleértve, hogy nem is tudta volna megelőzni azt. Az effajta önvád teljesen alaptalan és nem helyénvaló. Mi több, csak fokozza azt a testi és lelki megterhelést, melyet ezen betegeknek el kell viselniük. Éppen ezért lenne fontos eloszlatni az önmarcangoló gondolatokat.

OKOLHATÓK-E A CSALÁDTAGOK, HOGY ÁTÖRÖKÍTETTÉK A BETEGSÉGET?

Egyáltalán nem. Mint fent említettük, nincs kire hárítani a felelősséget az IBD betegség kialakulásáért, legyen az férj, feleség, gyermek, szülő vagy testvér. Megnyugtatósul közöljük: a genetikai átöröklődés esélye (ha csak az egyik szülő Crohn beteg) mindössze 5-7 százalék, fekélyes vastagbélgyulladás esetén még ennél is kevesebb.

HOGYAN KÜZDJÜK LE FÉLELMÜNKET ATTÓL, HOGY TÜNETEINK KIÚJULNAK?

A legjobb, ha hatásos kezelést találunk. A legtöbb IBD beteg nagyon jól kezelhető gyulladáscsökkentő szerekkel. Számos korszerű készítmény mutatkozik eredményesnek, különösen a fekélyes vastagbélgyulladás esetében. Szakorvosa majd eldönti, melyik kezelés a legmegfelelőbb az ön pillanatnyi állapotára. Kiegészítésül fontos tudni, hogy a jó orvos-beteg viszony lehetővé teszi, hogy hatékonyan lépünk fel mindenfajta szövődmény ellen.

MILYEN GYÓGYSZEREK AJÁNLHATÓAK AZ IBD-VEL ÖSSZEFÜGGÉSBE HOZHATÓ PSZICHOLÓGIAI PROBLÉMÁK ENYHÍTÉSÉRE?

Általánosságban az IBD tünetek fellángolásával összefüggésbe hozható pszichológiai problémákra nem kell gyógyszer. Egyesek tapasztalhatnak súlyosabb tüneteket, például idegesség

vagy depresszió, ezeket el kell látni gyógyszerekkel. Az ilyen esetekben a szakorvos szava a döntő, vagy egyes esetekben ajánlhat pszichiátert. Idegesség-elleni szereket rövidebb ideig szoktak adni. Depressziós tünetek esetén, vagy a betegségből adódó krónikus fájdalom enyhítésére antidepresszánsokat szokás adni. Általánosságban elmondható, hogy a lelki panaszokra felírt és az IBD kezelésére használatos gyógyszerek nem zavarják egymás hatását.

TANÁCSOS-E PSZICHOLOGUST FELKERESNI AZ IBD BETEGEK SZÁMÁRA?

Ha a beteg idegességre vagy feszültségre panaszkodik, akkor nem. Erre a Crohn betegség és a colitis területén edződött szakorvosok is tudnak mit ajánlani, ideértve az érzelmi támogatást is, melyre bizony nagy szükség van. Ugyanakkor, ha a beteg súlyosabb érzelmi zavart észlel, hasznos volna pszichológushoz vagy pszichiáterhez fordulni. Olyan elmeorvost válasszon, akinek van tapasztalata az IBD területén, és megérti, hogy néha lelki nehézségekkel jár a betegek élete. Ritkán ugyan, de vannak "problémás" betegek, ha például valaki arra használja fel betegségét, hogy családtagjait befolyásolja, vagy kényszerítse őket valamire.

EGY PSZICHOLOGUSNAK MELY VONÁSA FONTOS EGY IBD BETEG SZÁMÁRA?

Az a fontos, hogy a pszichológust (túl azon, hogy saját szakmájában járatos) az IBD kezelése is érdekelje. Nagyon jó, ha tisztában van az IBD kezelésére való gyógyszerekkel, a különféle szövődeményekkel és betegség normális vagy attól eltérő lefolyásával. Az is lényeges, hogy az elsőszámú kezelőorvos tartson fenn munka-kapcsolatot a pszichológussal, mert a jó összhang nagyon fontos.

MI AZ IBD ÉRZELMI HATÁSA A FIATALOK ESETÉBEN?

A fiatalokat sokkal súlyosabban érinti egy szervi betegség, mint azokat, akik már elfoglalták helyüket az életben és megtanultak szembenézni a nehézségekkel. A kamaszkorban kezdünk el önállóvá válni, ez a normális érési folyamat része. Egy krónikus betegség esetében nagyobb mértékben függünk az orvosoktól, a családtól vagy az egészségügyi rendszertől. Ezt különösen nehéz egy kamasznak elviselni. Ezért nem meglepő, hogy bizonyos érzelmi reakciók, például a betegség letagadása, vagy tudomásul nem vétele némileg gyakoribb fiatal korban, mint később. Mellesleg a korábban említett elvek éppúgy érvényesek a fiatalokra, mint a felnőttekre.