

# A GENERALIZÁLT SZORONGÁS

---

## *Amikor az aggodás betegség*

Dr. Ágoston Gabriella

*„Jaj, csak a holnapi napot éljem túl!”*

*„Úgy érzem, többet már nem bírok elviselni, megőrülök a bizonytalanságtól!”*

*„Csak nem történt valami baj?”*

Mindannyiunkkal előfordul életünk során, hogy aggódunk bizonyos dolgok (családtagjaink épsége-egészsége, munkahelyi megfelelés, anyagi nehézségek, párkapcsolati problémák) miatt. Az aggodás ilyen esetekben természetes, az aggodással együtt járó feszültség-emelkedés segít bennünket a probléma minél jobb megoldásában, az egészséges stresszkezelés része. Ha azonban minden apróság, kihívás, döntés, megfelelési helyzet szorongást, aggodást vált ki, ráadásul a kiváltott szorongás mértéke és időtartama indokolatlanul eltúlzott, akkor már nem az egészséges stresszkezelésről, hanem nagy valószínűséggel a szorongásos zavarok egyik fajtájáról, a generalizált szorongásról lehet szó. (A "generalizált" szó azt jelenti, hogy a szorongás nemcsak valamilyen konkrét helyzethez, tárgyhoz, személyhez kötődik, hanem minden - vagy legalábbis a legtöbb - élethelyzetre kiterjed, mindent átszó.)

## **A generalizált szorongásban szenvedő mindennapjai**

A generalizált szorongásban szenvedő beteg számára az élet számtalan veszélyt rejtő, félelmetes, csupa kihívásokkal teli, megterhelő dolog. Minden miatt aggódni, izgulni kell, szinte nincs egy perc nyugalom sem. Valami mindig történik vagy történhet. Mindig a legrosszabb lehetőség jut az eszébe, a negatív gondolkodás egyfajta előrevetített katasztrófaérzést eredményez. Állandó illetve nagyon gyakori emiatt a feszültség, ami számtalan testi tünettel jár: gyomortáji fájdalom, szapora pulzus, mellkasi szűró-szorító érzés, gyakori vizelési inger, hasmenés, fejfájás, hátfájás. A szorongás nem hagyja elaludni, éjszaka nyugtalanul alszik, reggel fáradtan ébred. A problémákra való beszűkülés és az állandó feszültség, kialvatlanság miatti kimerültség miatt nehéz másra figyelni, a túlaggodás lerontja a teljesítményt, sokkal nehezebb a munkavégzés. Állandóan feszültségben élni lelkileg is megterhelő: ingerlékenység, szűrósság, sírósság, kedvetlenség lehet a következménye. Nehéz örülni az élet jó dolgainak, nehéz vagy lehetetlen kikapcsolódni, felszabadultnak lenni. MERT EZ BETEGSÉG!

## Hogyan diagnosztizáljuk a generalizált szorongást?

A generalizált szorongás diagnózisa felállítható, ha a túlzott szorongás, aggodás legalább 6 hónapon keresztül fennáll, és az aggodást egyéb tünetek is kísérik (leggyakrabban idegesség, ingerlékenység, fáradékonyság, koncentrációs nehézség, alvászavar). Ezek a panaszok kifejezett szenvedést okoznak az érintett számára, jelentősen befolyásolva a mindennapokat. A generalizált szorongásban szenvedő általában érzi, hogy szorongása alaptalanul túlzott, de a szorongást okozó gondolatait képtelen elhessegetni, szorongását képtelen kontrollálni, uralni. A jellegzetes tünetek alapján a betegség diagnózisa felállítható, legfeljebb egy-két, egyéb (testi) betegséget kizáró vizsgálat szükséges (pl. vérvétel, EKG).

## Mi okozza a generalizált szorongást?

A generalizált szorongás genetikai (öröklött) alapon kialakuló fokozott stresszérzékenység. Az agyban az információ-feldolgozásban résztvevő ún. ingerületátvivő anyagok (főként egy szerotoninnak nevezett molekula) anyagcseréje megváltozik, "elállítódik", ezért kisebb stresszhatások is intenzív választ váltanak ki.

## Mi jellemzi a generalizált szorongást?

A generalizált szorongás nagyon gyakori szorongásos zavar, az emberek körülbelül 6%-a mégél élete során hasonló tüneteket. Magyarországon egy adott időpontban hozzávetőleg 150-300.000 embert érinthet! Leginkább nőket: a betegek fele-kétharmada nő. A betegség általában 20 és 30 éves kor között indul; kezdete nem köthető egy adott időponthoz, eseményhez, a panaszok lappangva, fokozatosan erősödnek. Sajnos a betegek ritkán ismerik fel, hogy az aggodásuk nem személyiségvonás, hanem betegség. Ha orvoshoz fordulnak, általában a háziorvost keresik fel a testi panaszok miatt, és a lelki tényezők felderítetlenek maradnak.

## Mi történik, ha nem kezelik a betegséget?

- ▶ Tartóssá, krónikussá válik. A panaszok jellege, intenzitása változó, de végigkíséri az egész életet. Noha a panaszok önmagukban nem súlyosak, kifejezetten rontják a mindennapokat, az életminőséget, a munkateljesítményt, a családi és társas kapcsolatokat.
- ▶ A szorongásos állapotot az érintett enyhíteni szeretné. Az öngyógyítás egyik gyakori módja az alkoholfogyasztás, amely alkoholizmushoz is vezethet.
- ▶ Tartós fennállás esetén igen gyakran társul a generalizált szorongáshoz egyéb szorongásos zavar (pánikbetegség, szociális fóbia) vagy depresszió. Előfordul, hogy idővel már a depresszió a súlyosabb teher!

- ▶ Az állandóan emelkedett stresszhormonszint igen gyakran magas vérnyomás kialakulásához vezet, amely további szív-érrendszeri szövődményeket okozhat (például érelmeszesedést), fokozva a szíveredetű halálozás (infarktus, szívmegeállás, stroke) kockázatát.

## Hogyan kezeljük a generalizált szorongást?

Két fő kezelési lehetőség van, a pszichoterápia és a gyógyszeres kezelés. Mai ismereteink szerint a kétfajta terápia kombinációja a leghatékonyabb a betegség gyógyításában. A gyógyszer a kialakult fokozott biológiai sérülékenységet, a pszichoterápia a helytelen stresszkezelést igyekszik korrigálni.

*Leggyakoribb pszichoterápiás technikák:*

- ▶ **Relaxáció, meditáció:** a görcsösséget, magas feszültséget oldja.
- ▶ **Kognitív terápia:** a "katasztrofizáló" és negatív gondolatokat, eltúlzott stresszválaszt korrigálja.
- ▶ **Magatartásterápia:** a hibás problémamegoldás helyett egészséges mintát nyújt és begyakoroltatja azt.

*A gyógyszeres kezelés lehetőségei:*

- ▶ **Szorongáscsökkentők:** ún. benzodiazepinek és a buspiron.
- ▶ **Hangulatjavítók:** főként az agyi szerotonin-anyagcserére ható szerek.

Időrendben a szorongáscsökkentők voltak az elsők a szorongásos betegségek kezelésében, de ma már inkább kiegészítő szerepük van a terápia elején. Ma elsősorban a hangulatjavítóknak nevezett gyógyszerek tekinthetők a generalizált szorongás fő terápiás eszközeinek, ugyanis a hangulatjavítók vagy antidepresszívumok nevükkel ellentétben nem kizárólag a depresszió kezelésében, a "hangulat javításában" hatékonyak, hanem kiválóan csökkentik a szorongást, annak testi-lelki tüneteit is. Ez azért van, mert a hangulatjavítók arra az agyi szerotonin-anyagcserére hatnak, amely kulcsszerepet játszik a fokozott stresszérzékenység kialakulásában. Ráadásul az antidepresszívumok - a szorongáscsökkentőkkel ellentétben - nem okoznak álmodást, kábasságot, és a hozzá szokás, függőség veszélye sem áll fenn a terápia során.

## A kezelés menete

- ▶ A gyógyszeres terápiát fokozatos dózisémeléssel kezdjük. Kezdetben enyhe émelygés, fejfájás, szédülés előfordulhat, pár nap után ezek elmúlnak. A tartós szedés mellett mellékhatások nem jellemzőek.
- ▶ **Fontos!** A hangulatjavítók nem hatnak azonnal, körülbelül 2-3 hétre van szükség a hatás elindulásáig, de vannak olyan készítmények, amelyek korábban, már a 7-10. naptól javulást hoznak. Általában az első hónap végén a betegek már sokkal jobban érzik magukat, a teljes szorongásmentesség a 6-8. hét körül érik el. Ebben a kezdeti terápiás időszakban a hangulat-

javító mellé - átmenetileg – szorongáscsökkentő vagy korszerű altató szedhető, amelyet a későbbiekben fokozatosan elhagyunk.

- ▶ A pszichoterápia segítségével a beteg megtanulja a stresszhelyzeteket jobban felbecsülni, a katasztrófaérzést kezelni, a problémákat egészséges szinten megoldani, a mindennapokban fellépő feszültséget levezetni.
- ▶ **Fontos!** Ha már jól is érzi magát valaki, a gyógyszeres terápiának legalább egy évig kell tartania ahhoz, hogy a későbbiekben a tünetek a gyógyszer elhagyása után se térjenek vissza.
- ▶ Tévhit, hogy ennyi ideig nem lehet gyógyszert szedni! Hozzászokástól és függőségtől nem kell tartani a hangulatjavítók tartós szedése mellett sem!
- ▶ A gyógyszeres terápiát fokozatosan, hónapok alatt fejezzük be. A megtanult stresszkezelő technikák alkalmazásával a visszaesés kivédhető.

## Az állandó, eltúlzott aggodalmaskodás...

- ▶ ...betegség!
- ▶ ...hangulatjavítókkal, szorongáscsökkentőkkel jól kezelhető!
- ▶ ...a terápia látványos eredménnyel jár!

*Dr. Ágoston Gabriella*

Lundbeck Hungaria Kft.

1037 Budapest, Montevideo u. 3/b.

