

FEJBEN FÁJ

GYÓGYMÓDOK HIPOCHONDRIÁRA

A PSZICHOLÓGIAI SZAKIRODALOM MA AZ ORVOSUKAT FELKERESŐ BETEGEK 4–6 SZÁZALÉKÁRA BECSÜLI A HIPOCHONDRIÁSOK ARÁNYÁT. ŐK MINDANNYIAN MEG VANNAK GYŐZŐDVE ARRÓL, HOGY SÚLYOS BAJBAN SZENVEDNEK, ÉS EBBÉLI HITÜKET MÉG A NEGATÍV LELETEK SEM KÉPESEK MEGINGATNI. TÖBBFÉLE MÓDSZERREL KEZELIK MA MÁR A HIPOCHONDRIÁT, AMELY AZONBAN – MINT MOSTANÁBAN TÖBB HELYÜTT HALLHATÓ – MŰVÉSZEKNÉL AKÁR INSPIRÁLÓ FORRÁSSÁ IS VÁLHAT.

Betegesen foglalkozott betegségeivel Andy Warhol, a pop-art atyja. Mint naplójából kiderül, rettegett az agyráktól és az AIDS-től, de a legjobban talán mégis a rosszul diagnosztizáló orvosoktól. Ez utóbbi kényszerképze olyannyira elhatalmasodott – állítja Brian Dillon író kultúrtörténész a napokban angolul megjelent Kínzó remény (Tormented hope) című könyvében –, hogy részben felelős lehetett 1987-ben bekövetkezett, epehólyagműtétje utáni végzetes infarktuszáért. A hipochondria és a kreativitás kapcsolatát kilenc híres ember, művész esetén keresztül boncolgató kutatás nem az egyetlen, amely mostanában e sokak által kézlegyintéssel elintézett kórra irányítja a figyelmet. A londoni Tate Britain Galéria például szeptember 18-án szimpóziumot szentel a témának Kultúra és hipochondria címmel.

Az irodalomtörténet leghíresebb hipochondere, Moliere utolsó művének hőse, a Képzelt beteg Arganja valóban csupán képzelt bajaival neveltet. Az igazi „képzelt betegség” a leggyakrabban nem önállóan, hanem valamely más pszichiátriai probléma – a depresszió, a kényszer- vagy a pánikbetegség – társtüneteként jelentkezik. A Dillon kötetében ugyancsak említett Marcel Proust francia írónak is a depresszióját egészítették ki olyasféle hipochondriás tünetei, mint hogy pánikba esett már egy használt törülköző megérintésétől is. Hasonló tünetegyüttes sújtotta Franz Kafkát, aki naplóiban mániákusan jegyezte le testének minden kis rezdülését, vagy az állandóan túlóltözködő Glenn Gould kanadai zongoraművészt, aki nem utolsósorban a másokkal való testi kontaktustól való irtózása miatt vonult vissza a koncertezésétől 1964-ben.

A pszichológiai szakirodalom ma az orvosukat felkereső betegek 4–6 százalékára becsüli a (férfiaknál és a nőknél egyformán előforduló) hipochondriások arányát. Ők mindannyian meg vannak győződve arról, hogy súlyos bajban szenvednek, és ebbéli hitüket még a negatív leletek sem képesek megingatni. Több orvostörténész állítja, hogy Charles Darwin is hipochonder volt, ráadásul nem csupán azt beszélte be magának, hogy föld körüli útján makacs – egyebek mellett hányással, szédüléssel járó – kórt szedett össze, hanem azt is, hogy azzal a családját is megfertőzte.

Bár gyakran hallható szakmai vélemény, hogy a képzelt betegek általában sokáig élnek, mert minden apró tünettől orvoshoz rohannak (Darwint végül 73 éves korában a szíve vitte el), a felesleges gyógyszerek, kezelések vagy éppen műtétek sokat árthatnak egy egyébként egészséges embernek. „Egy középkorú férfi páciensem két éve szenvedett erős gyomorfájdalmaktól, szigorú diétával tudott csak élni, ennek következményeként immunrendszere leromlott, a szájában fekélyek keletkeztek” – kezd egy nem éppen kellemes kóreset taglalásába Balczár Lajos, a Veszprémi Kórház pszichiáter főorvosa. „Rövid idő alatt tíz kilót is fogytam, és már autót sem mertem vezetni rosszulléteim miatt, többek között CT- és gyomortükrözéssel vizsgálatokon estem át, ám a leleteim negatívak voltak” – mesélte a

HVG-nek az említett beteg. A pszichiátriai kivizsgálás kimutatta, hogy a páciens gyomorbántalmait szorongásai okozzák, így végül egy antidepresszánsal egybekötött terápiával tudták kigyógyítani rejtélyes betegségéből. Az ilyesfajta kórisme nem tévesztendő össze a pszichoszomatikus megbetegedéssel, mely szintén lelki okokra vezethető vissza, ám a páciensnek kimutatható szervi baja van.

Az, hogy az orvosok komolyan veszik a különös kórt (vagy legalábbis üzletet látnak benne), az is jelzi, hogy 1995-ben – mint arról akkor a HVG is beszámolt (HVG, 1995. március 18.) – a norvégiai Bergenben, a világon elsőként, kizárólag hipochonderek kezelésére szolgáló klinikát nyitottak. A bergeni klinikán jelenleg azt kutatják: van-e összefüggés e kór és a szaknyelven viscerális hiperszenzitivitásnak nevezett betegség között. Az utóbbiban szenvedők másoknál jóval érzékenyebben reagálnak a testükben zajló egészséges folyamatokra, változásokra – akár egy még normálisnak mondható gyomorszorításra is. Számos hipochonder állapota azonban jóval nyilvánvalóbb okokra vezethető vissza: például arra, hogy korábban súlyos betegségben hunyt el egy közeli hozzátartozója, vagy hogy sajátos személyiségfejlődése miatt úgynevezett rejtett függőségigény – állandó gondoskodásra való vágy – alakult ki benne.

A norvég intézménybe kerülő betegek többsége egyébként – noha természetesen tagadja, hogy hipochonder lenne – azzal tisztában van, hogy egészségi állapota komolyan aggasztja. A klinikán ezért – a szorongásokat mérséklő pirulákon túl – az amerikai Aaron Beck által az 1970-es években kidolgozott kognitív viselkedésterápiával próbálnak gyógyítani. Ennek lényege, hogy a pszichoterápia során úgymond átírják a testről, az (ön)érezéletről való hibás gondolkodási sémákat. „A halálfélelemre fókuszálunk. Ezek a páciensek különösen félnek a haláltól, kontrollálni akarják azt, holott ez képtelenség. A betegnek tehát választania kell, hogy az élet vagy a halál tölti ki mindennapjait. Azt szoktam mondani nekik: azt nem tudjuk befolyásolni, hogy teljesen egészségesek vagyunk-e vagy sem, de azt igen, hogy mit higgyünk: azok vagyunk-e vagy sem” – avatta be a HVG-t munkamódszerébe Ingvard Wilhelmsen belgyógyász-pszichiáter. A klinika alapító-vezetője azt is elárulta, hogy kerülük a tudatlan folyamatok feltárását célzó mélylélektani boncolgatást, mert az növeli a szorongást – talán ennek is köszönhető, hogy a nyitás óta pácienseik 70 százaléka távozott „gyógyultan”.

„Mi a terápia során »szétszedjük« a rettegés élményét” – magyarázza saját, némileg eltérő módszerüket Balczár doktor, aki amúgy szintén a kognitív viselkedésterápia híve. „Az igen hosszú kúra során ideális esetben odáig jutunk el, hogy a páciens megérti: bár betegségtudatának élménye valódi, az elsősorban agyi diszfunkciók terméke. És mivel az agy bármit elő tud állítani, képes pozitív élmények létrehozására is.” Egy középkorú férfi betegét – aki hetente kétszer kereste fel a sürgősségi ambulanciát „szívinfarktuszával” – évekig tartó terápiával például eljuttatta oda, hogy el mert utazni a Bakony olyan részére is, ahol nem volt térerő, sőt kijelentette: „kigyógyultam a hipochondriából”.

Ám korántsem mindenki akar kigyógyulni képzelt bajaiból. Jan Eggum népszerű norvég rock zenész – aki dalt is írt hipochondriájáról – a közelmúltban úgy nyilatkozott, messze elkerüli az említett, egyébként a szülővárosában található klinikát, mert gyötrelmei megihletik, ráadásul a ráktól való félelmében leszokott a dohányzásról. Magyarországon Galsai Pongrác, a rendszerváltás hajnalán elhunyt író, szerkesztő már 1974-ben Egy hipochonder emlékiratai címmel adta közre memoárját, de jóval előtte Ady Endre is elhíresült mint hipochonder: a legenda szerint minden verseskötetét abban a tudatban adta a nyomdába, hogy az lesz életében az utolsó.

Talán nem meglepő, hogy ezt a kórt szinte kizárólag a jóléti társadalmakban diagnosztizálták. Ráadásul az internetkorszak újabb kórismét is kitermelt. Azokra, akik betegségtől való félelmükben lázasan kutatják a neten található, sokszor teljesen félrevezető vagy megbízhatatlan egészségügyi szájtokat, a cyberchondria szakkifejezést használják. A legfejlettebb társadalmakban az ilyesmiket is tudják kezelni: a német társadalombiztosítás például négy éve fizet a hipochondria után is.