

A pszichés és testi tünetek kölcsönhatásának egy tipikus esete – az allergia –

A stressz súlyosbítja az allergiát

Érzékenyen reagálnak a stresszes helyzetekre a szénanáthások, ugyanis az ilyen szituációk után sokkal intenzívebben jelentkeznek az allergiájuk. A nyugtalan alaptermészetű embereknek akár négyszer súlyosabb is lehet allergiájuk a stresszes helyzetek után.

Nem tesznek jót a stresszes helyzetek a szénanáthában szenvedőknek. *Jan Kiecolt-Graser*¹, az ohioi állami egyetem pszichológusa kifejtette: az allergia nem jelentéktelen probléma, mivel az emberek nagy része szenved tőle. Az allergia ugyan nem életveszélyes, de az allergiások gyakran asztmásak is egyben, ami így már akár halálos is lehet.

A professzor vezette csapat 28 olyan férfi és nő reakcióit vizsgálta, akik már régóta szenvednek szénanáthában és szezonális allergiában olyankor, amikor erős stressznek vannak kitéve, például azért, mert fel kell olvasniuk egy cikket egy magazinból, tartaniuk kell egy tíz perces beszédet vagy matematikai feladatokat kell megoldaniuk fejben.

A kísérlet alanyaink ki kellett tölteniük néhány tesztet azzal kapcsolatban is, hogy alapvetően aggódó, nyugtalan természetűek-e.

A nálunk is ismert bőrszűrős módszerrel megvizsgálták azt is, hogyan reagálnak az allergénekre. A legerősebb reakciót a nyugtalan alaptermészetű emberek adták.

Az amerikai pszichológusok éves találkozásán, Bostonban a professzor előadásában kifejtette: egy közepesen nyugtalan ember bőrén 75 százalékkal volt nagyobb az allergiát jelző folt a stresszt okozó tevékenység után, mint egy stresszmentes helyzetben.

A kifejezetten nyugtalan típusú emberek esetében pedig kétszer akkora volt a folt. Egy nappal később pedig ezek az emberek négyszer érzékenyebben reagáltak a bőrtesztre, mint máskor. De mi állhat ezen eredmények hátterében?



Az allergia kialakulásában szerepet játszó tényezők

Az allergia úgynevezett "multifaktoriális" (sok tényező hatására kialakuló) betegség.

Ez azt jelenti, hogy kialakulásában, lefolyásában, a tünetek időszakos kiújulásában vagy megszűnésében több tényező játszik közre. Nézzük meg, melyek ezek a tényezők!

Az allergiás betegség alapját általában veleszületett hajlam (genetikai, biológiai háttér) képezi, amelyre az allergiás betegség családi halmozódása utal. Ez a túlérzékenység azonban önmagában még nem vezet törvényszerűen az allergiás tünetek megjelenéséhez.

Azt, hogy allergia mikor, milyen formában (azaz milyen allergiás tünetként vagy betegségként), milyen súlyos tünetekkel jelentkezik, egyszeri vagy visszatérő, tartós tüneteket okoz-e, további tényezők együttes hatása határozza meg.

Az esetek egy részében azonban egyáltalán nem jelentkeznek allergiás tünetek az egyén élete folyamán, annak ellenére, hogy egy esetleges allergiavizsgálat, bőrpróba kimutatja az érzékenységet bizonyos allergénekre. Ezek a további tényezők a környezeti ártalmak, hatások, pszichoszociális tényezők, az allergének aktuális jelenléte, és a szervezet aktuális állapota.

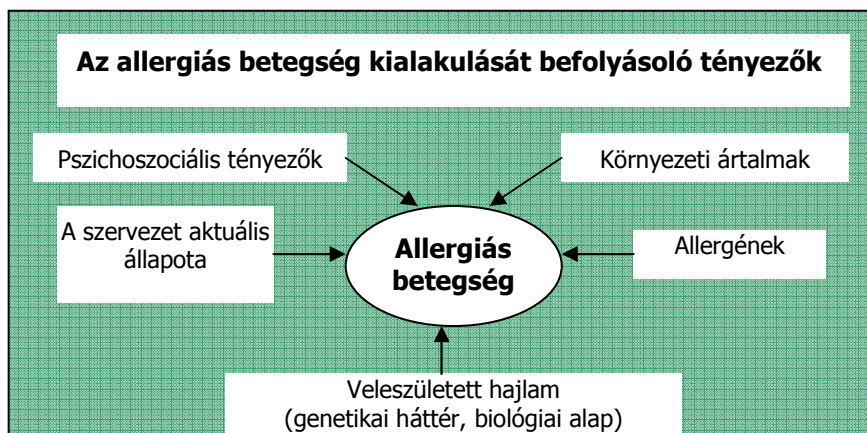
Mit is jelentenek ezek az úgynevezett pszichoszociális tényezők?

Akár Ön, akár valamelyik rokona, ismerőse allergiás, biztosan tapasztalta a testi tünetek mellett megjelenő kellemetlen viselkedésbeli változásokat: ingerlékenyebb, feszültebb lesz, álmosnak érzi magát, nehezebben tud koncentrálni.

¹ Forrás: <http://pszichologia.com>

Az allergiás problémákhoz akár komolyabb pszichés tünetek is társulhatnak: lehangoltság, depresszió, szorongásos zavarok, alvászavar, tartós fájdalomtünetek és fáradtság. Ezek a problémák tovább súlyosbítják az amúgy is kellemetlen allergiás tüneteket, és az ezekkel való megbirkózást.

A nemzetközi és hazai kutatások eredményei is igazolták, hogy az allergiás betegségekhez 20-40 százalékban társulnak pszichés zavarok, enyhébb, átmeneti lelki problémák pedig még ennél is nagyobb arányban jelentkezhetnek.



Az allergiás betegségben szenvedők közül sokan számoltak be arról, hogy a lelki problémák - pl. stressz, munkahelyi vagy magánéleti konfliktusok - negatív hatással vannak az allergiás tünetekre.

Dr. Kovács Mónika² és munkatársai felmérése szerint, melyben mintegy 900 allergiás beteget kérdeztek meg, a betegek meglepően magas arányban jelölték meg pszichés okokat, mint az allergiás tüneteket kiváltó tényezőt (stresszhelyzeteket a betegek 16,4 százaléka, erős érzelmeket, indulatokat 10,2 százaléka).

Számos beteg arról is beszámolt, hogy az allergiás betegség megjelenését megelőzte valamilyen jelentős életesemény, pl. válás, munkahelyváltás, stb.

Az is említésre méltó, hogy a társuló pszichés problémák nemcsak a súlyos rohamokkal, állandó gyógykezeléssel és gyakori kórházi kezelésekkal járó allergiás betegségekben (pl. asztmában) gyakoriak - mint a betegség "természetes" következménye -, hanem az olykor igen makacs és kellemetlen szénanáthás, ekcémás, ételallergiás panaszok esetében is.

Különösen olyan esetekben, ha az allergia a megfelelő antiallergiás kezelés ellenére sem javul megfelelően, vagy ha az allergiás háttér tisztázásában vannak gondok, nem sikerül az allergiát okozó tényezőt kimutatni. Ez leggyakrabban bizonytalan eredetű ételallergiás, gyógyszerallergiás, bőrgyógyászati allergiás panaszok esetében fordul elő.

Milyen előnyökkel jár az esetleges pszichés háttértényezők felismerése és kezelése?

1. Az allergiás betegséghez társuló pszichés problémák felismerése és megfelelő kezelése a pszichés tünetek - pl. szorongás, feszültség, depresszió, alvászavar, stb. - csökkentésén keresztül közvetve, illetve közvetlenül is pozitív hatást gyakorol az allergiás tünetek súlyosságára, gyakoriságára. Ezáltal - bár nem helyettesítheti a megfelelő allergiás kezelést - csökkentheti a szükséges antiallergiás gyógyszerek mennyiségét.
2. Másrészt abban is segít, hogy az allergiás betegek könnyebben megbirkózzanak azokkal a kellemetlenségekkel, amelyeket az allergia - a testi tüneteken kívül - az általános közérzetben, a mindennapi életben, a munkában és a szabadidős tevékenységekben okoz.
3. Harmadrészt fontos szerepe van az allergiás betegségek kialakulásának vagy rosszabbodásának, illetve az esetleges szövődmények megelőzésében is.

A pszichés problémák feltárása nemcsak felnőttkorban - a már fennálló allergia esetében - fontos, hanem gyermekkorban is, amikor még megelőzhető vagy csökkenthető annak a valószínűsége, hogy a veleszületett hajlam talaján tényleges allergiás betegség alakuljon ki.

Sági Andrea egészségpszichológus
Virányos Klinika

² Dr. Kovács Mónika: Patika Tükör 2000.június 28.