

## **Állítsuk meg az ördögi kört! A lélek és a magas vérnyomás**

Írta: Dr. Kárpáti Róbert

Kulcsszavak: hipertónia, stressz, szorongás, menedzser-betegség, depresszió, relaxáció

Manapság a lelki betegségek szinte népbetegségnek számítanak, hiszen a háziorvoshoz fordulók közel 70%-a vagy pszichiátriai, vagy pszichoszomatikus bajban (lelki baj következtében kialakult testi betegség) szenved. Ha ehhez hozzávesszük, hogy hazánkban a magas vérnyomásban szenvedők száma szintén milliókban mérhető – levonhatjuk azt a következtetést, hogy a két betegség- típus átfedi egymást, tehát a hipertóniások egy részének lelki bajai lehetnek és fordítva.

### Menedzser-betegség

Mindennapi életünk velejárója a stressz, szorongás, depresszió, illetve egyre gyakrabban a különböző addikciók. A szív- és érrendszeri betegségeket szorosan lehet kapcsolni a modern társadalom felgyorsult életviteléhez is, lásd menedzser-betegség. A menedzser-betegség kifejezést pár éve még csak a szakma ismerte, manapság viszont már a közbeszéd része, a laikusok is tisztában vannak vele, hogy a stresszben élő menedzsereknél milyen gyakori problémák fordulnak elő. Ha azt vesszük, hogy ezen betegségben szenvedők egy része olyan élethelyzetben van, melyre ezeket a kóros válaszokat képesek csak adni – elmondhatjuk, hogy előbb-utóbb a lelki tüneteik fizikai tünetekkel fognak társulni. Ezek miatt szükséges a lelki zavarban szenvedők szakszerű pszichés támogatása, illetve azoknak a technikáknak a megtanulása, melyek nemcsak a lelki egészségüket, hanem fizikai jólétüket is szolgálja.

### Feszültségoldás – megtanulható!

Igen, kedves olvasók, vannak olyan könnyen elsajátítható technikák, amelyek „pszicho”-gyógyszerek nélkül képesek szorongást oldani, stresszt kezelni. Más technikák megtanítanak minket embertársainkkal kommunikálni úgy, hogy ne érezzük magunkat alá rendeltnek, higgyünk önmagunkban. De ezek a technikák már csak akkor kerülnek felszínre, ha valami miatt szükség van rájuk, tehát tüneteink vannak. Ezért a legfontosabb, hogy olyan életformát folytassunk, úgy éljünk, hogy minimalizáljuk annak a kockázatát, hogy a pszichés okok már az „ereinkre” menjenek, magas vérnyomásunk, cukorbetegségünk alakuljon ki.

A dohányzás teljes elhagyása, az egészséges táplálkozás, illetve a rendszeres testmozgás azok az alapvető tényezők, melyek magas vérnyomásunk kialakulása ellen hatnak.

### Nem vagyok bolond!

De Önök, kedves olvasók is felelősek azért, hogy nem kellő időben kezdődik el a kezelésük. Tipikus, hogy a betegek különböző testi panaszokkal keresik fel a háziorvosukat (fáj a háta, fáj a feje, szédül, nem bír enni, álmatlanságban szenved, hányingere van stb.), és amikor nem derül ki szervi ok a panaszok hátterében, felvetődik, hogy pszichológus segítségét kéne kérni. Azonban a betegek egy része azzal utasítja el a segítséget, hogy nem „bolond”, nem lelki

problémája van, hanem testi, és csak azzal foglalkozzanak. A betegek elképzelése szerint ilyenkor az orvos nem jól végezte a dolgát, mert nem találta meg a testi okot. Ezután vagy keres egy másik orvost, vagy felkeres egy patikát, és az ismerősök tanácsai, a reklámok hatására vásárol valamit, vagy semmit nem tesz és kezeletlenül szenved tovább.

Kedves Olvasók!

Szorongani, feszültnek lenni, gyakran rosszul aludni, depressziósnak lenni nem szégyen, nem elmebetegség, nem stigma. Ha ezek bármelyike folyamatosan fennáll, vagy rendszeresen előfordul, kérem, keressék fel a házi orvosukat, hogy ő döntse el, szükséges-e Önöket továbbküldeni specialistához. Korai diagnózissal, korán elkezdett kezeléssel (mely nem feltétlenül gyógyszeres...) megelőzhetők a következményes szív- és érrendszeri szövődmények, a magas vérnyomás.