

A magas vérnyomás és a hangulati élet zavarai

Írta: Faludi Viktória

Hypertonia Magazin 2014/1

Kategória: Hipertónia és társbetegségek

Ott künn a tavasznak napja ég.

Jaj, nem tudok én fölkelni még!

Lelkemben zsibbad a gyöngye vágy

bús testemet marasztja az ágy.

Bénult akarásom csak kesereg! ó, régi tavaszi reggelek!

Babits Mihály: Reggel

A hangulatzavar számos híres művész életét keserítette meg: Vörösmarty Mihály, Ernest Hemingway, Viktória királynő, Marilyn Monroe, Amy Winehouse és még sorolhatnánk a depresszióban szenvedő hírességek nevét. A betegség azonban nem csak a művészek „kiváltsága”, a lakosság 20 százaléka életének során egy-két hetes depresszív állapotot él át, és körülbelül 5-10 százaléknál tartósabb ideig áll fenn a depresszió. Az idézett Babits Mihály-vers jól példázza, hogy mit is érez az, akit bezár saját hangulatának börtöne. A depressziós világgal való kapcsolatát mintha egy hatalmas erő vezérelné, ilyenkor a saját akarat elveszik, a cselekvésekhez szükséges energia eltűnik. A külső szemlélő sokszor véli úgy, hogy a beteg lusta, nem akar meggyógyulni, nem tesz érte semmit, hogy jobban legyen, nehéz megérteni, hogy a betegség lényege pont az, hogy hiányzik a „motor”, az akarat, ami az élet irányításához kell.

A betegség átszínezi az életről alkotott véleményünket, a sivárság, a reménytelenség lesz az uralkodó. A hangulatzavarban szenvedők leggyakrabban az unipoláris depresszió állapotának áldozatai lesznek.

Unipoláris, azaz a klasszikus depresszió

Az unipoláris depresszió tünetei a következők: állandósult szomorú hangulat, szorongás, ingerlékenység, az érdeklődés beszűkülése, olykor halálvágy, alvászavar (sok alvás vagy kevés, nyugtalan alvás), koncentrációs nehézségek, memóriazavarok, döntésképtelenség, tépelődés, fáradtságérzés, étvágyzavar (súlyvesztés vagy hízás, de minimum 5 kg testsúlyváltozás), állandó bűntudatérzés, önértéktelenség, a szexuális élet zavarai (többnyire libidócsökkenés). Ezek a tünetek azok, amelyek jellemzően megjelennek. Csálóka lehet, hogy a betegek többsége képes fenntartani

korábbi életvitelét, azaz szinte semmit nem vesz észre a környezet, miközben az érintett személy teljes örömtelenséget, a világ színtelenségét éli át.

Bipoláris, azaz mániás depresszió

A mánia ennek az állapotnak a szöges ellentéte, az élet habzsolása, felhangolt eufória, túlhajtott tettrekészség. A mániás ember magabiztos, hiperaktív, kihívó. Túlfűtött örömeiket élethelyzetük nem indokolja, a környezet számára nehezen viselhető az indokolatlan magabiztosságuk. A depresszió ezen formájában a kettősség jellemző, a beteg saját érzelmeinek hullámvasútján ül: bénító szomorúságát hirtelen felváltja a mánia.

A bipoláris depresszió korai életszakaszban kezdődik, a serdülő-, illetve fiatal felnőtt korban, egész életen át tartó állapot, és sajnos sok öngyilkossági kísérlet is jellemezheti. Ezért is fontos felismerni a szakaszok váltakozását. A mániás fázis előjelei között található az ingerlékenység és szétszórtság, eufórikus hangulat, nyugtalanság, száguldó gondolatok, csökkent alvás, irreális elképzelések a saját képességekről és az önhatalomról, fokozott energia, túlzásba vitt gyógyszer- vagy alkoholfogyasztás, provokatív viselkedés, váratlan, megmagyarázhatatlan cselekedet. A másik fázisban a depresszió jellemző tünetei mutatkoznak: pesszimizmus, az érdeklődés elvesztése, fáradtságérzés, lelassulás, megnehezült koncentráció, memóriazavar, krónikus fájdalom, vagy más testi tünetek, amelyek mögött nincs szervi elváltozás.

Okok

A biológiai háttér feltárása a kutatás középpontjában áll. Hormonális, genetikai, biokémiai tényezők együttes hatására számos bizonyíték született. Pszichológiai hátterében a gyász, a veszteség, a pszichológiai immunrendszer sérülékenysége állhat. Fontos kutatási eredmény, hogy a nőknél kétszer olyan gyakran fordul elő, mint a férfiaknál, ami felveti annak a lehetőségét is, hogy a férfiak inkább testi tünetekben „jelenítik” meg a depressziós állapotot, míg a nők könnyebben beszélnek az érzéseikről, ezáltal náluk a psziché szenved jobban.

Hipertónia és a hangulat

Szinte minden pszichés zavar megvalósulhat testi tünetekben is. A magas vérnyomás meghatározó előjele a háttérben húzódó pszichológiai problémának. A depressziót sok esetben szorongás kíséri, aminek testi megjelenése például a szapora pulzus, a vérnyomás ingadozása, légzési nehézségek, az izomtónus változása, gyomor- és bélpanaszok. A depresszió életmódbeli változásainak – az evési, alvási szokások megváltozása, gondolati önmarcangolás – egyenes következménye lehet a magas vérnyomás kialakulása. A mániás szakaszban pedig az izgatottság, a nyugtalanság testi táplálója a vérnyomás-emelkedés. Természetesen ez csak akkor jelent problémát, ha tartóssá válik, amelynek

kezelése sokszor az alapprobléma kiküszöbölése. A vérnyomáscsökkentő gyógyszerek a tüneti kezelésben, az antidepresszánsok pedig az okok megszüntetésében jelentősek. A gyógyszeres terápiákon kívül/mellett azonban létezik egyéb módszer is, amely hatékony a gyógyításban. A pszichoterápia elengedhetetlen a hangulatzavarok kezelésében, és a tartós jóllét elérésében.

De mit tudunk tenni saját pszichés egészségünk megőrzéséért?

A mozgás maga az élet és az egészség. A depressziós állapotban a sport még nagyobb jelentőséget kap. A pszichológia ismert fogalmai közé tartozik az ún. depressziós bolyongás, amikor is a beteg sokszor órákig sétál önn nyugtató jelleggel. A ritmikus mozgás, és a ritmikus zene is azokat az agyterületeket ingerli, amelyek fontos szerepet játszanak az állapot javulásában és a vérnyomás szinten tartásában. Hallgassunk zenét és mozogjunk minél többet! A napirend kialakítása is lényeges a gyógyuláshoz, amely mindig a tervezett és az elvégzett feladatokat tartalmazza, ezzel a beteg önmaga tudja kontrollálni az állapotjavulást (a terápiás időszak elengedhetetlen része a rendszeres evés, alvás). A gyógyulási esély lényegesen növekszik, ha a farmakoterápia kiegészül a pszichoterápiás támogatással, és ezáltal a visszaesés lehetősége is csökken.