



DR. ERDEI MÁRTA
EGÉSZSÉGPSZICHOLÓGUS, DE

Új panaszok az egészségügyben

Szomatizáció, egészségsszorongás, cyberchondria

Az egészségügy számára komoly kihívást jelentenek azok a szomatizáló betegek, akik orvosilag megmagyarázhatatlan testi panaszokkal keresik fel orvosukat.

Az alapellátásban megjelenő szomatizáló betegek arányát 28–50% közé helyezi a nemzetközi szakirodalom. Hazánkban a háziorvosok megítélése szerint minden harmadik beteg nem organikus eredetű problémával keresi fel praxisukat. A szomatizáló betegek ellátása jelentős költségterhet von maga után a

Ezek a betegek rendszerint elutasítják a panaszaik pszichés magyarázatát, gyakran elégedetlenek, meg nem értettnek érzik magukat, és jellemző tendencia az orvosváltás.

felesleges orvos-beteg találkozások és vizsgálatok nyomán, s nagy kihívást jelent a szakemberek számára is. A helyzetet árnyalja, hogy a mai betegek aktívan informálódnak tüneteikről a világhálón, nemegyszer már kész „ön diagnosztikával” érkeznek a rendelésre.

Az interneten történő adatgyűjtés gyakran fokozza a szomatizáló betegek körében egyébként is jelentős, egészséggel kapcsolatos szorongást. A mai egészségügy sokféle kihívása közül cikkünkben a szomatizáció, az egészségsszorongás és a cyberchondria jelenségkörébe teszünk rövid bepillantást.

SZOMATIZÁCIÓ: A LÉLEK ÜZEN, A TEST KÖZÖL

A szomatizációs zavarokban a páciens tünetei orvosi úton nem megmagyarázhatók, ezeket a páciens nem tudatosan produkálja vagy színleli, ám jelentős szenvedéssel járnak. Ezek a testi panaszok valamilyen pszichés problémából, feszültségből gyökereznek, de a test nyelvén, orvosi segítségkérés formájában fejeződnek ki. Ide soroljuk például

- a szomatizációs szindrómát,
- a konverziós zavart,
- a hypochondriázist,
- a funkcionális stresszbetegségeket (pl. irritábilis bél szindróma, fibromialgia, atípusos kardiális szindróma, krónikus fáradtság szindróma, premenstruációs szindróma, hiperventillációs szindróma, multiplex kémiai allergia).

A szomatizációs zavarokban szertágazó testi tünetekről számol be a páciens (pl. különböző testtájakat érintő fájdalomokról, gastrointestinalis tünetekről, szexuális zavarokról), míg a konverziós zavarokban pseudo-neurológiai tünetek vannak jelen (pl. érzéskiesések, bémulások).

A SZOMATIZÁLÓ BETEGEK JELLEMZŐI

Az alábbiakban néhány olyan kutatást mutatunk be, melyek arra keresték a választ, milyen jellegzetességek mentén írhatók le a szomatizáló betegek.

- Egyes kutatások azt igazolták, hogy az érzelmi élet zavarai szoros kapcsolatban állnak a szomatizációs problémákkal. Az érzelmek felismerésének és kifejezésének nehézsége (melyet alexithymiának nevezünk) kifejezetten jellemző a szomatizáló páciensek körében. A szomatizáló betegek jellemző továbbá, hogy depressziójukat vagy szorongásukat nem érzelmi és hangulati állapotként, hanem testi tünetek szintjén élik meg és fejezik ki.
- További kutatások a stresszel szembeni sérülékenységet hozták kapcsolatba a szomatizációval. A szomatizáló páciensek a stresszhelyzetekkel szemben védtelenebbek, kiszolgáltatottabbak, így sérülékenyek is. Kifejezetten nehezen viselik el a bizonytalan helyzeteket, szorongásuk enyhítésére folyamatosan külső megerősítésre vágnak.
- Számos kutatás azt igazolja, hogy szomatizációs problémákkal gyakrabban fordulnak orvoshoz a nők. Ennek hátterében szocializációs különbségeket feltételezhetünk. A nők számára ugyanis társadalmilag elfogadottabb a fájdalom kifejezése, mint a férfiak esetében, így a tünetek felvállalása is könnyebb a számukra.
- Végül pedig úgy tűnik, hogy a szomatizáló betegek gondolkodásában is jellemző mintázatok rajzolódnak ki: figyelmük fókuszosa a testi folyamataikra irányul. A testi érzések értelmezésénél katasztrofizálnak: ez azt jelenti, hogy ártalmatlan testi érzeteket is hajlamosak a legrosszabb jelentéssel felruházni. Testi egészségük problémáját figyelmük középpontjába helyezik, az egészségükkel kapcsolatos aggodalmaik túlzott szerepet töltenek be az életükben: jelentős körökben a (túlzott) egészségsszorongás.

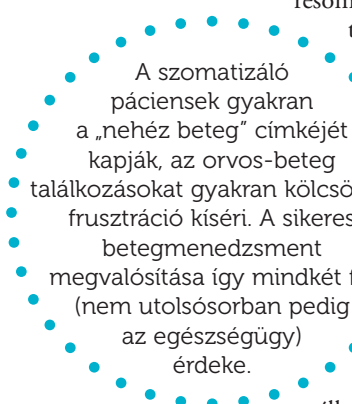


A TÚLZOTT EGÉSZSÉGSZORONGÁS

A túlzott mértékű egészségszorongás akár értelmetlen testi folyamatok félreértelméhez, a testi észleletek folyamatos megfigyeléséhez vezethet. Ez önrontó körként tovább fokozza a szorongást, mely maga is újabb tüneteket generálhat. Egyik szélsőséges megnyilvánulási formája a **hipochondriázis**, melyben a beteg meg van győződve arról, vagy fél attól, hogy az általa észlelt szomatikus jelek súlyos testi betegség tünetei. Ekkor a beteg tudata beszűkül a betegségre (vagy annak lehetőségére), és a negatív vizsgálati eredmények sem nyugtatják meg.

A CYBERCHONDRIA CSAPDÁJA

Az egészségügyi kérdésekkel kapcsolatos válaszkeresés egyre gyakoribb a világhálón, mely nemcsak lehetőséget teremt, de komoly veszélyeket is rejt magában. A keresőprogramokat az öndiagnózis eszközeként használva, akár közönséges tünetek is könnyen súlyos betegség jeleként értelmezhetők. Egy tünetre rákeresve számtalan potenciális magyarázat árasztja el a keresőt, amelyek közül a legnagyobb erővel a súlyos betegségek lehetőségei hatnak: hiába lehet elenyésző az esélye egy-egy komoly kórnak, a számtalan lehetőség közül mégis ezek kerülnek a figyelem előterébe kimenetelük súlyossága miatt. Az internetes böngészés nyomán a katasztrofizáló értelmezés csapdája különösen veszélyes a szomatizáló páciensek számára, akik alapvetően hajlamosak panaszaiknak a legsúlyosabb jelentést adni. Az értelmezés torzítását maguk a keresőmotorok is elősegítik: minél


 többet érik el ugyanis azokat az oldalakat, amelyek a legdrasztikusabb kimeneteket taglalják egy-egy tünet kapcsán, annál inkább előtérbe kerülnek a keresési találatok között is. A tünetekkel kapcsolatos internetes keresések nyomán tovább növekedhet az egyén egészségszorongása a kiinduló állapotához képest, ezt a jelenséget nevezük cyberchondriának. Különösen gyakori a szomatizáló, magas egészségszorongással rendelkező betegeknél. Jelentős időt töltenek el az interneten panaszaik után kutatva, sőt amit olvasnak, erőteljesen hat rájuk: számottevő stresszt élnek át az információszerzés során, mivel a súlyos betegségek lehetősége elárasztja őket. Paradox módon az internetes tünetértelmezés mögött meghúzódó legfontosabb motiváció éppen a megnyugtató-keresés és a bizonytalanság csökkentése, ám akiknél eleve magas az egészségszorongás-szint, azoknál nem csökken, hanem nő az egészséggel kapcsolatos szorongás. Miért van ekkora hatással a magas egészségszorongással rendelkezők esetében az internetes válaszkeresés? Kutatások szerint a folyamat kulcstényezője a **csökkent bizonytalanságtűrő készség**. Nehezen tűrik a bizonyosság hiányának feszültségét, főleg testi tünetek értelmezésével kapcsolatban. Feszültségük enyhítése céljából hajlamosabbak az internetes keresésre és öndiagnózisra, amely

az oldalakat, amelyek a legdrasztikusabb kimeneteket taglalják egy-egy tünet kapcsán, annál inkább előtérbe kerülnek a keresési találatok között is. A tünetekkel kapcsolatos internetes keresések nyomán tovább növekedhet az egyén egészségszorongása a kiinduló állapotához képest, ezt a jelenséget nevezük cyberchondriának. Különösen gyakori a szomatizáló, magas egészségszorongással rendelkező betegeknél. Jelentős időt töltenek el az interneten panaszaik után kutatva, sőt amit olvasnak, erőteljesen hat rájuk: számottevő stresszt élnek át az információszerzés során, mivel a súlyos betegségek lehetősége elárasztja őket. Paradox módon az internetes tünetértelmezés mögött meghúzódó legfontosabb motiváció éppen a megnyugtató-keresés és a bizonytalanság csökkentése, ám akiknél eleve magas az egészségszorongás-szint, azoknál nem csökken, hanem nő az egészséggel kapcsolatos szorongás. Miért van ekkora hatással a magas egészségszorongással rendelkezők esetében az internetes válaszkeresés?

Kutatások szerint a folyamat kulcstényezője a **csökkent bizonytalanságtűrő készség**. Nehezen tűrik a bizonyosság hiányának feszültségét, főleg testi tünetek értelmezésével kapcsolatban. Feszültségük enyhítése céljából hajlamosabbak az internetes keresésre és öndiagnózisra, amely

azonban tovább fokozza feszültségüket. Úgy tűnik tehát, hogy épp a túlzott egészségszorongásra leginkább hajlamosak a legveszélyeztetettebbek a világhálón való tünetértelmezés veszélyei szempontjából, mely ördögi körként tovább fokozza aggodalmaikat.

KÖLCSÖNÖS CSALÓDÁS HELYETT BETEGVEZETÉS A MODERN KIHÍVÁSOK TÜKRÉBEN

Fontos, hogy a szakember elismerje és megértse páciense szenvedését. Ami az orvos szempontjából eltúlzott tünetnek és irracionális aggodalomnak tűnhet, az a páciens életében valóságos szenvedést okoz. Lényeges szem előtt tartani, hogy a páciens a test nyelvén juttatja kifejezésre valós pszichés szenvedését (szorongását, depresszióját).

... PL.

- Az orvos empatikus attitűdje, a beteg szenvedésének elismerése segíthet megérezni a páciensnek, hogy a szakember elkötelezett a segítségnyújtásban.
- Érdemes elkerülni a panaszok negligálását, a páciens burkolt hibáztatását.
- A tünetek tagadása a páciensben ellenérzéseket kelthet, mely az orvos szaktudásának megkérdőjelezését, a bizalom elvesztését, és végül orvosváltást eredményezhet.
- Komoly kihívást jelenthet a negatív vizsgálati eredmények közlése és a felesleges vizsgálatkérések elutasítása is.



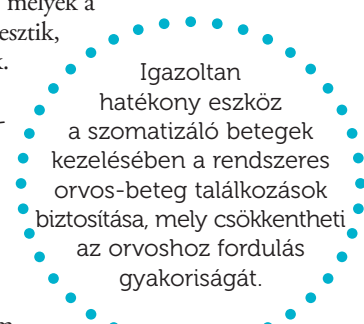
Az indokolatlan vizsgálatok elkerülése kiemelten fontos, hiszen a tünetek krónikussá válása gyakoribb azoknál, akiknél a vizsgálatok az ellátás magasabb szintjein is megtörténnek. Emellett az ismételt vizsgálatok önmaguk is stressz forrásává és a szomatikus problémátudat meg erősítőivé válhatnak.

A **pszichoterápia** is érhet el sikereket, ám a terápiába utalás csak egy erős orvos-beteg kapcsolat talaján érheti el célját. A pszichoterápiák közül pl. a kognitív viselkedésterápiák bizonyulnak hatékonyak, melyek a betegek gondolkodási torzításainak megváltoztatását célozzák meg, de eredményesek a tünetek hátterében álló szorongás és depresszió kezelésében is. Azok az intervenciók, melyek a páciensek stresszkezelő készségeit fejlesztik, szintén eredményesnek mutatkoznak. Mivel a szomatizáló betegek gyakran külső beavatkozásoktól (pl. gyógyszerektől, műtéttől) remélik a tüneteik enyhítését, fel kell hívni a figyelmüket, hogy panaszaik nem szüntethetők meg anélkül, hogy ők is aktív szerepet ne vállalnának a probléma megoldásában.

Mindemellett a szakembereknek szem előtt kell tartaniuk a szomatizáló betegek egészségszorongását és annak következményeit: e páciensek különösen fogékonyak az internetes magyarázatkeresésre, és fokozottan ki vannak téve a veszélynek, hogy egészségszorongásuk nőni fog a folyamat során. Fontos ezért a páciensek figyelmét felhívni tünetértelmezés káros hatásaira. A szakember a legeredményesebben akkor veheti fel a harcot, ha a páciens igényét a megnyugtatóra, az orvos-beteg kapcsolat bizalmára alapozva igyekszik kielégíteni.



Debreceni Egyetem Népegészségügyi Kar
Magartástudományi Intézet


 Igazoltan hatékony eszköz a szomatizáló betegek kezelésében a rendszeres orvos-beteg találkozások biztosítása, mely csökkentheti az orvoshoz fordulás gyakoriságát.