

magyar Demokrata

KIVÁLÓ MINŐSÍTÉST KAPOTT A TERV

NAVRACSICS TIBOR: KIFEJEZETTEN
OPTIMISTA VAGYOK

MEGFOGYVA BÁR, DE TÖRVE MÉG NEM

KESERŰ MAGYAR SORSOK
A VIHARVERT KÁRPÁTALJÁN

NE VÁRJUNK AZ UNIÓRA!

VÁCLAV KLAUS: A NYUGAT NEM HAJLANDÓ
SZEMBENÉZNI SAJÁT FELELŐSSÉGÉVEL



**RÉTVÁRI
BENCE:**

**Magyarország
védelmére
hosszú távon kell
berendezkednünk**

**A szívünk
helyén
nincsen kő**

A FEJFÁJÁSNAK GYAKRAN PSZICHOLÓGIAI OKAI VANNAK

Gyógyszerek helyett önsegítő terápia

A közhiedelemmel ellentétben a fejfájás nagyjából ugyanannyi férfit érint, mint nőt. A panaszok mögött gyakran nem testi elváltozás vagy környezeti hatás áll, hanem pszichés problémák. Hal Melinda klinikai szakpszichológust, a Mathias Corvinus Kollégium Tanuláskutató Intézetének vezetőjét az újonnan kikísérletezett gyógymódokról kérdeztük.



SZÖVEG SOMORJAI VIKTÓRIA
FOTÓ VERMES TIBOR

– Milyen típusait különböztetjük meg a fejfájásoknak?

– Vannak elsődleges és másodlagos fejfájások. Ez utóbbiak elsősorban környezeti hatásoktól függenek, például alkoholfogyasztáshoz vagy éppen allergiás reakcióhoz köthetők. Kiváltó tényező lehet az időjárás-változás is, akár migrént, vagyis elsődleges fejfájást is előidézhethet. Az elsődleges fejfájásoknak három nagy kategóriájuk van, a migrén, a tenziós, illetve a ritkán előforduló, úgynevezett clusterfejfájás. Ezek jellemzően nem külső okok miatt alakulnak ki, hanem saját fiziológiai vagy lelki tényezők hatására. A kutatások azt igazolták, hogy az elsődleges fejfájások 90 százaléka pszichés eredetű.

– Ezt ritkán halljuk fejfájásaktól...

– Valóban, a legtöbb esetben tartanak, agyadaganatuk van. Szerencsére ez a diagnózis a betegek egészen kis részénél igazolódik be, ám a kiszűréséhez nyilvánvalóan szükség van szakorvosi vizsgálatokra. A közvélekedéssel ellentétben egyébként a nők és a férfiak nagyjából azonos arányban küzdenek fejfájással; a migrén a nőknél, a tenziós a férfiaknál valamivel gyakoribb.

– Elfogadható, hogy a fejfájást a többség az élet természetes velejárójának tekinti?

– Ez sajnos így van, annak ellenére, hogy a fejfájás nagymértékben rontja az

életminőséget, a munka-, a társas és a párkapcsolatokat. Ez igaz már egy háromas erősségű fejfájásnál; a nyolcas erősségűn túl már szinte mozdulni sem bír az ember. A migrénesektől tudjuk, hogy az erős fény-, hang- vagy akár szagérzékenység, esetleg látási problémák miatt megesik, hogy csak lesötétített szobában képesek fekvüdni.

– A fájdalomcsillapítók jó megoldást jelentenek?

– Sajnos nyaklók nélkül szedjük őket. Saját kutatásunk is azt mutatja, hogy évente nagyjából hárommilliárd forintot költünk fájdalomcsillapító tablettákra... Sokan neurológushoz sem mennek el, így azt sem tudják, milyen gyógyszert lenne érdemes igazából szedniük, pedig a megfelelő nagy valószínűséggel jóval kevesebb is segítené. Az egészségügyi költségek halmozódnak, ha egy fejfájós ember a neurológiai kivizsgálás után nem látja be, hogy pszichoterápiára volna szüksége. Ehelyett akár félévente csináltat magának méregdrága képalkotó és egyéb, nem indokolt vizsgálatokat, mindezzel pedig a kórházi osztályokat terheli. A háziorvosokról már ne is beszéljünk; ők jól ismerik a „vándorló nyavalyák” fogalmát, hiszen ha az okot nem kezeljük, egy idő után már nemcsak a fej fog fájni, hanem előke-rülnek például emésztési panaszok is.

– A Semmelweis Egyetem, a Bajai Szent Rókus Kórház és a szegedi Szent-Györgyi Albert Neurológiai Klinika kutatása komoly áttörést jelenthet a fejfájás kezelésében. Ez a vizsgálat,

amely a Mathias Corvinus Collegium bevonásával már az alkalmazott kutatási fázisban jár, pontosan mit hivatott feltárni?

– Arra keresi a választ, milyen személyiségdimenziók és milyen temperamentumprofil esetén enyhíthetjük vagy szüntethetjük meg a fejfájást pszichoterápiával. Minden bizonnyal sokan halottak már például az ókori filozófusok által felvázolt temperamentumdimenziókról; van, aki melankolikus, más inkább szangvinikus, míg a harmadiknak akár fát is lehet vágni a hátán. Arról van tehát szó, hogy mindenki birtokol bizonyos személyiségvonásokat és tulajdonságokat, amelyek együtt egy profilt alkotnak és valamiféle külső jegyben, illetve általános viselkedési mintázatban is megnyilvánulnak. Rendkívül érdekes látni, amikor valaki besétál hozzánk a pszichiátriára, és már az első pillanatban jó eséllyel tudjuk, hogy depresszióval küzd, hiszen ennek azonnal érzékelhető jelei vannak például a hanghordozásban vagy a testtartásban. Azt szeretnénk feltárni, vannak-e a fejfájás hátterében is ilyen karakterisztikák, vannak-e olyan személyiségdimenziók, amelyek a migrén vagy a tenziós típusú fejfájás hátterében állnak. Úgy tűnik, megleltük azokat a legfontosabb pontokat, amelyek segítségünkre lehetnek a kezelésben. A migrénesek esetében például megtalálható a perfekcionizmusra való hajlam, vagyis igény a folyamatos maximális teljesítésre, ami az élet különböző területein öltethet



testet. Azt láttuk azonban, hogy az elsődleges fejfájások esetében a szorongásra való hajlam mindig emelkedett azokhoz képest, akiknek nagyon ritkán fáj a fejük, illetve csak másodlagos fejfájás fordul elő náluk. Ilyen szempontból pedig az az érdekes, hogy a különféle fejfájástípusok esetében mi a szorongás tárgya. A tökéletességre törekvő migréneseknél sokszor az időhiány, a folyamatos koncentráció és a szétforgácsolódás, mert túlvállalják magukat. Esetükben hullámzó hangulatot, dühöt, ellenségességet tapasztalhatunk. A tenziós típusú fejfájások esetében sokkal inkább általános megemelkedett szorongásszintet látunk, ami viszonylag stabil és egysíkú.

– A gyakorlatban hogyan néz ki egy ilyen kezelés?

– Miután kiszűrték, hogy nem állnak-e szervi elváltozások a panaszok hátterében, vagy ha igen, kezelésüket megkezdték, készítünk egy pszichológiai felmérést az egyén személyiségstruktúrájáról, és történnek egyéb pszichológiai-pszichiátriai vizsgálatok is. Ha felszínre kerül például enyhe depressziós vagy szorongásos probléma, annak esetleges kezelését együtt beszéljük meg, semmiféle nyomás nincs a kliensen. Ezek után foghatunk hozzá a személyes terápiához. Mélylélektani kérdésekre keressük a választ; ezekre jellemzően nem is tud valaki azonnal válaszolni, de a közös munka segít egy új gondolkodási módszer megtanulásában: hogyan kell önmagára figyelnie; korábbi élményei következtében milyen sérelmek érték; milyen helytelen megküzdési stratégiákkal szokta megoldani a konfliktusait. Következő lépésként megtanítjuk a klienset relaxálni, amit otthon lehet gyakorolni, míg el nem jutunk odáig, hogy már akkor is tudja alkalmazni a módszert, amikor megjelennek a közelgő fejfájás első jelei. A relaxáció teljes megtanulása 10-15 alkalmat vesz igénybe. Amikor már tudjuk csillapítani a fejfájást, akkor a mélylélektani terápiába bevonjuk a szimbólumokat is. Jelen pillanatban már harminc ilyen szimbólumkép áll rendelkezésünkre, egyelőre papíron. Reményeink szerint hamarosan egy szoftver segít majd azon szimbólumok kiválasztásában, amelyek az adott temperamentumú egyénre pozitív hatással vannak; ebben az esetben 10-15 perces tréninggel el lehet érni, hogy a fejfájás csökkenjen – akár szakember jelenléte nélkül is. Ezekkel az önszempertő módszerekkel csökkenthetjük a gyógyszerek indokolatlan szedését. ■