

## Stressz - A riasztónk túl gyakran szólal meg

A stresszt olyan ősi reflexek által éljük meg, amelyeknek már rég semmi hasznuk nincs. Gondoljuk meg, mielőtt lenyelünk egy gyógyszert - mondja a holland pszichiáter, Witte Hoogendijk.

Dr. Witte Hoogendijk harminc éve folytat kutatásokat a depresszió területén. Először az Amszterdami *Vrije Universiteit* (Szabad Egyetem)-en dolgozott, majd hét éven át a *Rotterdam Erasmus Medical Center*-ben. Hetente egyszer még mindig rendel és rendszeresen ellátja a betegeket. „Végülis ez a szakmánk lényege”- állítja az 56 éves doktor.

„A depressziót majdnem mindig stressz-állapot előzi meg. Bár a „stressz” valójában egy üres fogalom”, mondja a pszichiáter. „Az emberek „stressz” alatt két dolgot értenek: egyrészt a stresszort - ami bármi lehet, ami stresszt okoz -, másrészt a stresszre adott reakciókat. Ez az ok-okozat összekeverése. A stressz azonban egy fizikailag megtapasztalt jelenség is. Ha az ember megiszik húsz csésze kávé, az is stressz-reakciót vált ki: az ember szíve gyorsabban ver és ugyanolyan űzött vadként érzi magát, mintha valós veszély fenyegetné. Pedig szó sincs valós veszélyről.”

A holland napilap, a *Volkskrant* újságírójával, Wilma Stretch-el együtt írt **„Az ősröbbanástól a kiégésig; a stressz nagy története”** c. könyvében Hoogendijk magával ragadó módon ecseteli a stressz életünkre gyakorolt hatását. Különösen azt, hogy a stresszre adott válaszaink milyen ősi szintről erednek. „A diplomamunkámat a *locus coeruleus*-ról, az agy ún. „kék folt”-járól írtam. Itt állítja elő ez a mintegy tízezer sejtből álló kis központ a noradrenalin nevű hormont, amely az éberséget és ijedtségi/riasztó reakcióinkat irányítja. Ez már több százmillió évvel ezelőtt a halaknál is jelen volt. Itt képződik az a „*harcolj vagy menekülj*”-ként ismert túlélő reakció, amelyet a hal azóta is arra használ, hogy *harcra készen* álljon az ellenfelével szemben, vagy *menekülni kezdjen*, ha egy ragadozóhalat lát közeledni.”

„Az emberi szervezetben ugyanez az ősi stressz-reakciós rendszer működik. És ez bizony meglehetősen sok zavart okozhat” - mondja Hoogendijk. „Tulajdonképpen olyanok vagyunk, mint egy öreg, agyonjavított autó, aminek a riasztója túl gyakran és túl gyorsan megszólal. Mert minket már régesrég óta nem fenyegetnek ragadozók. Ráadásul a legtöbb stresszt képzelt dolgok okozzák. És a legtöbb dolog ellen, ami miatt aggódunk, semmit sem tehetünk. Nem ártana, ha ilyenkor tudatosulna bennünk pl., hogy: „Stresszeltnek érzem magam, mert egy lehetséges nukleáris háború miatt aggódom. De a fejemben most egy hal riasztó berendezése szólalt meg...”

➤ *Azt írja, hogy a stresszorok az alapja mindennek. Az evolúciót is ezek határozták meg.* „Könyvünkben az ember stresszre adott válaszána eredetét vizsgáltuk. Mint kiderült, ezek az evolúcióból ismert ősi reflexeken alapulnak. A stressz, ahogy átéljük, valójában nem más,

mint az évmilliókon át tartó fejlődéstörténetből ránk maradt evolúciós feszültség. Amikor az evolúció során táplálékhiány és éhség – egy jelentős stressz-faktor – lépett fel, a fajták, csoportok megváltoztatták a táplálkozási szokásaikat. Ezáltal lassan új fajták jöttek létre. Korunkban a fejlődés olyan szédítően gyors ütemben halad előre, hogy stressz-rendszerünk már jó ideje nem tud lépést tartani vele. Ezért tapasztaljuk a szakrendelőkben is a stresszel kapcsolatos betegségek számának ugrásszerű növekedését. Az evolúciós feszültség eredményeként – amelyet mellesleg saját magunk hoztunk létre!”

"A stressz-faktorok, amelyekkel manapság dolgozunk van elkerülhetetlenek, megfoghatatlanok és befolyásolhatatlanok. A Nagyvilágból folyamatosan megszámlálhatatlan benyomás ér bennünket. Meglévő rendszerünkkel, amelyekkel a stresszre megtanultunk reagálni, már nem tudunk mit kezdeni a minket érő ingeráradattal. Kézenfekvőek a kiégés\* és depresszió kialakulásának feltételei."

[\*A **kiégési szindróma** (angolul 'burnout syndrome) azt a tünetegyüttest jelöli, amely **hosszú távú fokozott érzelmi megterhelés**, kedvezőtlen stressz-hatások következtében jön létre, fizikai-érzelmi-mentális kimerüléssel jár. Elsősorban azokat sújtja, akik munkájuk során társadalmi segítő funkciót látnak el, humán területen dolgoznak, vagy akiknek munkájukhoz az átlagnál sokkal nagyobb mértékű empátiára vagy azonosulásra van szükségük. Tünetek: apátia, csökkent teljesítőképesség, túlzott lelkesedés a munka iránt, intenzív kapcsolat a munkatársakkal, saját személyiség mint munkaeszköz, kihívások kerülése.]

➤ *Ismeri a „kütyü-stresszt”?*

„Hogyne!!! Én is azonnal megválaszolok minden üzenetet... Biológiailag már csak ilyenek vagyunk. A csoporthoz, a falkához akarunk tartozni. És ez nagy hatással van a jutalom-rendszerünkre is: hiszen egy ilyen üzenet valami kellemest is tartogathat számunkra. Mindent összevetve, az ember úgy hiszi, hogy több pozitívumot rejt az okos telefon, mint amennyi bajt hordozhat magában. De van egy egyre növekvő csoport, akik számára ez sokkal nehezebben viselhető terhet jelent. Korábban az ember a harctéren kapott légnyomást, ott szerezte gyógyíthatatlan háborús traumáit. Manapság a harctér – a technika modern vívmányai által – egyszerűen házhoz jön."

➤ *A stressz fogalmát erősen a mai időkhez kapcsoljuk. Igaz ez?*

„A stressz mindig is jelen volt az ember életében. De korábban a stressz meglehetősen kiszámítható jellegű volt. A betegség és a halál például sokszázezer év óta valós fenyegetést jelentenek. Erre a stressz-feldolgozó rendszerünk viszonylag jól berendezkedett. Régen az emberek tisztában voltak azzal, hogy gyermekeik egy részét esetleg el fogják veszíteni. Ez természetesen nagyon rossz volt, de hozzátartozott az élethez."

➤ *De hiszen a szüleinknek és nagyszüleinknek kijutott a traumatikus eseményekből, a stresszből? Átélték legalább egy világháborút, a kubai rakétaválságot és még sokkal, de sokkal többet! Miért nem jelentkeztek ugyanezek a stressz-tünetek náluk?*

„Minél elvontabb, minél absztraktabb formában jelentkezik a veszély, annál nehezebb azt feldolgozni. Közvetlen kapcsolatot van a Homo Sapiens agyának mérete és a csoport mérete, az emberek száma között, akikkel képesek vagyunk kapcsolatot tartani. Legfeljebb százötven emberrel való kapcsolattartásra vagyunk felkészülve mentálisan. Ez nagyszüleink idejében jól megvalósítható volt. Azonban éles ellentétben áll a korról, amelyben jelenleg élünk: kapcsolatok százait kezeljük egyszerre, milliók sorsáról szerzünk folyamatosan tudomást. Napjainkban a Facebook és más közösségi média által folyamatosan szembesülünk a Nagyvilágban történetekkel, a menekültek megrázó sorsaival, a környezeti és természeti katasztrófák fenyegetéseivel és az Aleppóban halálra vérző gyermekek képével. Mindez túl nagyméretű, túl elvont és túl távol van ahhoz, hogy megfelelően kezeljük. A tehetetlenség és a dolgok absztrakt mivolta hatalmas stresszt és a szorongást vált ki belőlünk. Ezen alapul a **populista\*** politikusok, mint pl. Donald Trump, vagy a holland Geert Wilders stratégiája is: közvetlenül az emberekre gyakorolt a **félelemkeltés impulzusával rájátszanak a tényekre**. Egy migráns, egy menekült ugyebár ijesztő és veszélyes...!

[\*A **populizmus** a politikai ideológia egyik ága, jelentése: népszerű. A nép, a választók bizalmának megszerzéséért - kivitelezhetetlen és üres jelmondatokkal - operáló irányzat, mivel a nép óhajai örökre csak óhajok maradnak. A populizmus a népet egy, kizárólag a saját érdekeit szembe előtt tartó (szűk) hatalmi elit elnyomásban tartja, megfosztja a hatalomba való beleszólástól, ennél fogva a **populisták** elsőszámú célja a gazdasági, politikai és egyéb (köz)intézmények „visszahódítása” az „elittől” a „népnek”. A Szerk.]

Eközben a *ragadozó agressziója* összekeveredik a *félelemből származó agresszióval*. Ha az ember pl. a buszmegállóban véletlenül a másik lábára lép és az illető felkiált: „Hé, nem tudsz vigyázni?”, elsőre az ember azt gondolja, hogy a másik most mindjárt megtámadja. Tehát így szól vissza”: „Mit akarsz? Miért nem vigyázol te jobban?” Közben pedig a szegény ember csak az ijedtség miatt reagál így. Az emberek közötti kapcsolatok során a két dolog állandóan összekeveredik. Ha például alá szeretnénk ásnunk az ilyen populista politikusok érveit, sokkal okosabb lenne elismerni, hogy sok ember valóban félelmet érez a menekültek láttán. Egyúttal azonban rá is kell mutatnunk, hogy ezek a félelmek evolúciós szempontból abszolút megmagyarázhatóak, de arra is, hogy a populista politika sem nyújt megoldást e félelmekre."

➤ *Ha a stressz annyira fontos volt az evolúció során, akkor miért olyan rossz?*  
„A stressz korábban a túlélést szolgálta. De amikor folyamatosan elkerülhetetlen, elvont és befolyásolhatatlan eseményekkel állunk szembe, az másfajta stresszt jelent. Ezért ott leselkedik a kiégés és depresszió veszélye. Ezért olyan jó, hogy a jelenlegi [holland] egészségügyi miniszter kampányt indított a fiatalok köreiben a depresszió jelenségéről. Ők ui. kiemelten érintettek a stressz számos területén. Az egyik ilyen fontos terület a túl nagy választékból eredő stressz, ami korunk általános, nagy veszélyeztető tényezője. A másik a teljesítménykényszer. Meg kell felelniük az Facebook diktálta ideálnak, ahol **mindig, mindenkinek, minden fantasztikusan sikerül!** Így aztán ez a generáció sokkal gyakrabban kerül kapcsolatba a mentálhigiénés rendszerrel. Mára ez tényleg egyre nagyobb problémává kezd válni."

- *Őn azt írja: „Az első négy év során végbemenő érzelmi fejlődés közrejátszik a későbbi depresszióra való hajlam kialakulásában.”*

„A kortizol-termostát az első négy életév során állítódik be, meghatározva azt a stressz-hormon mennyiséget, amelyet a szervezetnek létre kell hoznia. Ha már fiatal korban stresszes körülményeknek vagyunk kitéve, akkor az agy azt feltételezi, hogy látszólag ez a normális, ezáltal attól a pillanattól kezdve már sokkal több stressz-hormont termel. Ezáltal a *stressz-hőmérő* eleve rosszul lett beállítva. Ez nem csak gének kérdése, de az anya már a terhesség alatt is átadhatja gyermekének. Ha az anya stresszes körülmények között élt, a gyermek már az anyaméhben magával hozza.

Míg a második világháború már régen véget ért, az ilyen gyermek rendszere még mindig a „háború”-ra van beállva. A legnagyobb probléma az, hogy ez aligha fordítható vissza. Van ui. egy növekedési hormonhoz tartozó gén, amely pl. a háború alatti, a 1944-45-ös, szokatlanul kemény télen kitört éhínség következtében, az anyák éhezése miatt, mára már módosult. Az ő gyermekeiknek felnőttkorban hatványozottan sokkal nagyobb esélyük van az elhízásra. Úgy tűnik, ezek a gyerekek már az anyaméhben felkészültek az élelmiszerhiányra. A harmadik világban most van óriási mértékben kibontakozóban egy hasonló probléma. A legnagyobb baj egyre inkább nem az éhség, hanem a növekvő mértékű kóros elhízás.”

- *A 17 millió hollandból 1,1 millió ember szed antidepresszáns gyógyszert. Azok mind valóban depressziósok?*

„Nem. A betegek nagy csoportja más betegség, például szorongásos zavar miatt szed ilyen gyógyszert. Megint mások bár depressziósok, de nem használ nekik a depresszió elleni gyógyszer.”

- *A házi orvosok manapság kétszer olyan gyakran állítanak fel „depresszió” diagnózist, mint húsz évvel ezelőtt. Vajon a depresszió is kétszer olyan gyakori?*

„Nem hinném. Látszik ugyan az olyan stresszhez kapcsolható rendellenességek számának növekedése, mint például a 'burn-out', a kiegész. De a depresszió nem fordul elő többször, mint korábban. Ez definíció kérdése is. A depresszió egyik fő tünete a *levertség* vagy *üresség* érzéséből származó komor hangulat. A DSM5-ben [a Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, a mentális betegségek diagnosztikai lexikona - a szerk.] hozzáfűzték még a *kétségbeesés*, *reménytelenség* érzetét is. Ezáltal a meghatározás más területeket is magába foglal, ami által úgy tűnik, mintha több depressziós eset fordulna elő. Ez azonban csak optikai csalódás.”

- *Egyre több vita folyik arról, hogy felírhat-e egyáltalán antidepresszánsokat a házi orvos. Ez nem a szakorvosok dolga lenne?*

„Amikor egy házi orvos első alkalommal antidepresszánszt ír fel, igenis egy specialista szakvéleményére lenne szükség. A probléma az, hogy sajnos túl gyakran és túl gyorsan írják fel e gyógyszereket. Hivatalosan a házi orvosnak az első három hónapban közelről kell monitoroznia a páciens és szoros kapcsolatot kell tartania vele, mielőtt ténylegesen

antidepresszánt írnak fel neki. Ennek így kellene lennie. Csak hát ugye, a páciens nem akar üres kézzel hazamenni az orvostól. Ezenkívül a házi orvosnak igen kevés – csak néhány percnyi – ideje van betegenként. Mi lehet vonzóbb, mint engedni a beteg kívánságának? Ez természetesen a gyógyszerek túlzott fogyasztásához vezet, és az emberek akkor is tablettákat nyelnek, amikor nincs is rá szükségük. Még nehezebb egy idő után leállni vele. Ha túl korán abbahagyja, akkor mindenféle **elvonási tünetek** jelennek meg – mint pl. remegő kéz – és ettől a beteget tévesen továbbra is a depressziósokhoz sorolják.

A visszaeséstől való félelem miatt a betegek gyorsan inkább tovább szedik a gyógyszert. Olyannyira, hogy gyakran évekig nyelnek tablettákat, miközben már rég jól vannak! És a gyógyszeripar időközben kacag a markába. Ez engem tényleg felbőszít. A gyógyszeripar hatalmas összegeket fektetett a reklámba és az orvosok befolyásolásába.

Most, hogy több mint egymillió ember szedi a tablettákat, a szabadalom lejárt, de ők már rég lefölözték a busás hasznot. Már nem érdekli őket, hogy hatékony-e egyáltalán a gyógyszer!

Mostanra ugyanis kutatások alapján kiderült, hogy az antidepresszánsok gyakran egyáltalán nincsenek hatással az enyhe vagy közepes fokú depresszióra. A gyógyszeripari cégek reakciójára azonban hiába várunk, meg se mukkannak. És itt ülünk 1,1 millió gyógyszerfüggő emberrel, az összlakosság közel 7 %-ával, és a gyógyszeriparhoz vezető minden út zsákutca. Kimondhatatlanul botrányosnak tartom, hogy hagytuk, hogy ez megtörténjen. Néha úgy gondolom, hogy egy parlamenti vizsgálóbizottságot kellene ez ügyben felállítani. Mert ez már súrolja a bűncselekmény határát."

- *Nem a dohányipar módszereire emlékeztet, ahogyan emberek millióit a dohányzásra csábították?*

„Nagyon is hasonlít rá. És most több, mint egy millió ember került mentális gyógyszerfüggőségbe az antidepresszánsoktól és az ipar dörzsöli a markát."

- *Kinek írják fel a leggyakrabban depresszió elleni gyógyszert?*

„Hollandiában van egy ijesztően magas adat a középkorú bevándorló török és marokkói nők köréről. Huszonnyolc százalékuk szed antidepresszánt. Ez majdnem egy a háromhoz. Egyértelmű összefüggés van az iskolai végzettség és az ilyen szerek használata között. Akik csak általános iskolát végeztek, ötször annyi antidepresszánt szednek, mint az felsőoktatást végeztek! Ez rendkívül aggasztó. És alátámasztja azt az elképzelést is, hogy a társadalom alsóbb rétegeiben élő emberek egyre kevésbé tartják saját életüket a kezükben."

- *Node hiszen a gyógyszert orvosok írják fel!*

„Éppen ez a nagy dilemma. Egy recept felírása nyilvánvalóan hatalmas gyengeséget mutat. A török és marokkói nőknek sokkal inkább pszichoterápiás lehetőséget kellene nyújtani és a társadalomba való beilleszkedésüket jobban elősegíteni. De a házi orvos nemigen tud mást tenni: nem beszél a nyelvüket és nem kényszerítheti őket arra sem, hogy beolvadjanak a társadalomba."

- *Még egy megdöbentő adat a könyvből: a pszichiátriára felvett emberek 44 százaléka feltűnően alacsony IQ-val rendelkezik.*

„Még ha az IQ tesztet a gyógyszerhasználathoz igazítjuk is, és feltételezzük, hogy ezek a személyek csökkent reakcióképességgel rendelkeznek, az arányok akkor is fennmaradnak. A legtöbb ember képes a stressz-hatásokat valamennyire kontrollálni és képes néha azt mondani, hogy „most nem!” De egy alacsony IQ-val és alacsony iskolai végzettséggel rendelkező személy, illetve egy középkorú bevándorló nő esetében ez sokkal nehezebb.”

- *Egy másik pszichiáter, Frank Koerselman nemrég ugyanebben az újságban rámutatott az alacsony IQ és a populizmus összefüggéseire. Állítása szerint a populista vezetőkre általában az alacsonyabb IQ-val rendelkező választók szavaznak. Ön szerint is így van?*

„Én ezt inkább az alacsony iskolavégzettséghez kapcsolnám. De a kettő összefügg. Mert egy iskolázatlan személy számára természetesen a menekültek különösen fenyegető és ellenőrizhetetlen hatással vannak. És ugye milyen jó, hogy valaki, a mi „vezérünk” az ember gondját és félelmeit olyan pontosan megfogalmazza...?”

- *Könyvében azt a következtetést vonja le, hogy "a tökéletesség nem létezik, és az emberi boldogság evolúciós szempontból egyáltalán nem fontos."*

"Sőt! Tovább megyek! Teljesen természetes, ha az ember néha boldogtalan. Evolúciós szempontból a boldogság hajszolása és a stressz-mentes élet soha nem volt cél. A biológiailag legmagasabb elérhető cél a józan egyensúlyra való törekedés. Tehát meg kell próbálni a dolgokat más perspektívából nézni és a stressz érzetét relatívabban kezelni magát. Ne feledjük, hogy a stressz egy ősi rendszerből maradt ránk. Ráadásul a legtöbb dolog, ami stresszel minket, az irányításunkon kívülre esik. Fontos azonban, hogy tudatában legyünk annak, hogy a stressz tulajdonképpen mennyire szükségtelen és fölösleges dolog!"

- *A stresszorok tehát képzelt dolgok. Az ember agyának szüleményei. Eszerint meg is szabadulhatunk tőlük?*

"Pontosan. Azáltal, hogy belátjuk, hogy magunknak csináljuk."

- *Tehát az ember ne aggódjon tovább Trump miatt és az aleppoi gyermekek miatt?*

„Akárhogyan is vesszük, semmi értelme nincs. Egyébként sem működik. Mindenesetre a legfontosabb, hogy felismerjük, hogy az ember azért izgatja magát a dolgokon, mert az evolúció így formált bennünket. Akkor az ember már sokkal nyugodtabban tér nyugovóra. Én, ha nem tudok aludni, megpróbálom elképzelni, hogy milyen lenne, ha most fel kéne kelnem, és mínusz öt fokos hidegben valahol az utcán egy nagy csőrepedést kellene megjavítanom. Rögtön ezután pedig arra gondolok, hogy milyen fantasztikus, hogy ehelyett én itt fekehetek a meleg ágyikómban - és már alszom is.”

Forrás: „Az ősrobbanástól a kiégésig; a stressz nagy története”

## Pszichoterápia

**Witte Hoogendijk kutatásai mellett hetente egy napot még rendel, és a betegek kezelésével foglalkozik.** „Ez a szakmánk lényege.” A depresszió enyhébb formájánál az egyik bevált módszer a Sigmund Freud által kifejlesztett pszichoanalízisen alapuló pszichoterápia. A pszichoterápia során a beteg hosszabb-rövidebb ideig intenzív beszélgetéseket folytat egy pszichológussal.

**Sok különböző pszichoterápiás módszer létezik.** Többnyire viselkedési és/ vagy kognitív terápiáról beszélhetünk. Ezek során a beteg gondolatmenetét, amely a viselkedésének alapját szolgáltatja, lassanként lebontjuk. A terápia arra törekszik, hogy a beteg, új felismeréseken keresztül, fokozatosan átlássa, tudatosan megértse saját gondolatmenetének mechanizmusát és lépésről-lépésre megváltoztassa azt.

## Antidepresszánsok

Mérsékelt vagy súlyos depresszió esetén az orvos antidepresszánsokat írhat elő. Különbséget kell tenni a klasszikus és a modern antidepresszánsok között. Klasszikus TCA-k (triciklikus antidepresszánsok) bizonyos anyagok felvételét biztosítják az agyban.

A modern SSRI-k (szelektív szerotonin újrafelvétel-gátlók) elsősorban a hangulatot meghatározó szerotoninra vannak befolyással. Prozac volt az első ilyen SSRI, majd, többek között, Lexapro és a Zoloft követték.

Továbbá, vannak MAO-gátlók (a monoamin-oxidáz nevű enzim gátlása révén fejtik ki hatásukat), amelyeket csak súlyos depresszió esetén írunk elő. Ez az enzim az idegsejtekben található és fő feladata az ingerület-átvivő anyagok, például a szerotonin és a noradrenalin lebontása. Ha meggátoljuk működését, akkor több ingerület-átvivő molekula marad az idegsejtek közti térben, tehát jobban ki tudják fejteni a hatásukat.

Írta: Coen Verbraak

Forrás: *NRC Handelsblad (a legelismertebb minőségi holland napilap) 2017.02.11.*

<https://www.nrc.nl/nieuws/2017/02/10/ons-alarmsysteem-gaat-te-vaak-af-6503474-a1545503>