

Dr. Belső Nóra

Félelem, szorongás, pánik

Hogyan találjuk meg a kiutat?

Dr. Belső Nóra:
Félelem, szorongás, pánik – Hogyan találjuk meg a kiutat?

© Dr. Belső Nóra, 2022

Borító: Grosan Cristina

A szerző fotója: Reviczky Zsolt

HVG Könyvek, Budapest, 2022
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-150-4

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképes úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Gyomai Kner Nyomda Zrt.
Felelős vezető: Csöndes Zoltán vezérigazgató

Tartalom

Előszó 7
Bevezetés 15

FÉLELEM 33

A félelem mint érzelem 35
Evolúciós félelmek 43
Tanult félelmek kisgyermekkorban 47
Félelmek iskolás-, serdülőkorban 61
Felnőttkori félelmek 67
Gerjesztett és civilizációs félelmek 75
Halálfélelem 81
Biológiai háttér 86
Megküzdés a félelemmel 91

SZORONGÁS 121

A szorongásos zavarok biológiája 127
Pszichoszociális háttér 136
A temperamentum jelentősége 144

TÜNETEGYÜTTESEK	153
Fóbiák	154
Generalizált szorongás	172
Kevert szorongásos és depresszív zavar	176
Pánik, pánikzavar	176
Kényszeres zavar	188
Poszttraumás stressz zavar	193
Szerhasználattal összefüggő szorongás	195
Életciklussal, élethelyzettel kapcsolatos szorongások	200
A szorongásos zavarok gyógyítása	201

Utószó	211
Jegyzetek	213

Előszó

Ez a világ örült, szokták mondani. Talán így is van, de ha megkérdezem, mely korszakban és a Föld melyik részén élne szívesen a kedves olvasó, akkor talán nehéz lenne válaszolni. Az őskorban, amikor a hordák egymást irtották? Az ókor valamely kultúrájában, ahol a kevés kiváltságoson túl a nép szenvedett? Ázsia területén? Afrika őserdeiben vagy sivatagaiban? Amerikai őslakosként vagy vasútépítő munkásként, netán aranyásó kalandorként? Az európai középkorban, netán az ipari forradalom idején? Az elmúlt két évszázad forradalmi vagy háborúi alatt? Talán mindegy is, csak a kiváltságosok közé kerüljön? Igen ám, de tudjuk, hogy a fáraókat, az ókori császárokat, a középkori királyokat vagy a mindenkori leggazdagabb rétegeket is sújtották betegségek, járványok, meghaltak háborúban vagy gyilkosság áldozatai lettek. Sosem volt és ma sincs garantált biztonság. Az élet veszélyes kaland, amelyben időnként a fennmaradásunk, máskor csak a jólétünk a tét. Itt, Európában legtöbbször az utóbbi, legalábbis az elmúlt ötven évben – leszámítva a jelenleg is zajló, félelmetes és még ki nem ismert Covid-19-járványt. Én a pandémia pusztító hatása és az emberi kiszolgáltatottság megtapasztalása által éreztem életemben először igazi, zsigeri félelmet. Amikor az ember azt hallja, hogy egy másik földrészen zajlik egy háború, vagy éhínség tizedeli

a lakosságot, nehezen tud azonosulni azokkal a fájdalokkal és borzalmakkal, amelyeket azok a távoli emberek, éppen most is, megélnék. És ez nekünk jó! Békében nőttünk fel, szerencsére nem tudjuk, mit jelent a valódi éhezés, a bombázások alatti rettegés vagy az igazságtalan elnyomás. Hőbörgünk sok minden, kell is, hogy jobb legyen az életünk, de szerencsére nem tapasztaljuk meg, milyen az, amikor minden nap rettegésben telik, amikor az alaphelyzet a létbizonytalanság. Mégis vannak félelmeink, egyre több a szorongásos beteg, és sokan érzik úgy, az életük rossz irányba halad. Állandó boldogságkeresésben vagyunk, miközben a boldogtalanság már-már népbetegség. Hogy is van ez?

Azt is szokták mondani, hogy egyre több a „bolond” ember, egyre nagyobb szükség van pszichológusokra, pszichiáterekre. Igaz ez? Nem csak arról van szó, hogy a jelen kor működése – amit persze ember hozott létre – egyre kiszolgáltatottabbá tesz sokakat? Nem lehet, hogy egyre több dologgal kapcsolatban veszítjük el az érzést, hogy tudjuk, ismerjük, meg tudunk birkózni vele, le tudjuk gyűrni? Nem arról van-e szó, hogy lassan nem érzékeljük, mi normális és mi nem, mert a viszonyítási rendszerek folyamatosan és gyorsan változnak? Alkalmazkodnunk kell, de gyakran nem megy, mert a sok új helyzetre nincsenek jól bevált módszereink, eszközeink. Mi ez, ha nem stressz?

Az élet stresszes – ezt is szokták mondani, de ettől ez még egészséges és normális helyzet. Probléma akkor van, ha a stresszmegküzdés nem, vagy nem jól működik. Selye János 1936-ban, a rangos *Nature* tudományos folyóiratban publikálta stresszelméletét.¹ Megfigyelése szerint bármely erős, provokáló hatás (inger) éri a szervezetet, az általános, egységes válasszal reagál. Különbféle ingerekre a szervezet újra és újra ugyanazt a folyamatot hozza működésbe. A keletkezett válaszreakció vagy le

tudja küzdeni a veszélyeztető hatást, vagy nem. Ugyanakkor ez a válaszreakció csak egy darabig tartható fenn, amennyiben az inger nem múlik el, a szervezet megpróbál alkalmazkodni a helyzethez. Ha a külső hatás tartóssá válik, a védekezési mechanizmus kimerül, ami akár pusztuláshoz, halálhoz is vezethet. Selye a támadó ingereket stresszoroknak, a rájuk adott választ mint állapotot stressznek nevezte el. Mai értelmezésünk szerint stresszállapot alatt a külső (szervezeten kívüli) és belső (a szervezetünkben keletkező) stresszorok hatására létrejövő testi és pszichés változások összességét értjük. Így tehát, akár egy kellemetlen fizikai hatás (ütés, szúrás, vágás, hő), akár egy lelki feldolgozást igénylő hatás (megterhelés, igénybevétel, vizsga, súlyos trauma) is stressz az életünkben, amellyel szembe kell néznünk. Stresszor tehát bármi lehet, ami válaszra sarkallja a szervezetet: küzdj vagy menekülj, illetve alkalmazkodj! Belátható, hogy talán nincs is olyan ember, aki stresszmentesen él. A stresszről tartott előadásaim során meg is szoktam kérdezni, hogy ki az, akinek nincs stressz az életében. Sokan teszik fel a kezüket. Az előadás végén már senki sem gondolja így.

Lényeges, hogy a stressz lehet hasznos és káros is. Már Selye is beszélt „jó” és „rossz” stresszről. Az előbbi, az eustressz, kifejezetten előre mozdító, cselekvésre sarkalló, és pozitívan befolyásolhatja az életünket. A rossz stressz, a distressz azonban romboló, megbetegítő hatású.

Pszichés stresszről akkor beszélhetünk, amikor az egyén olyan helyzetbe kerül, amely meghaladja a rendelkezésére álló mentális erőforrásait. Lényeges, hogy mindig az adott személy lehetőségei, képességei döntenek el, hogy egy hatás számára stresszforrás-e, vagy sem. Előfordulhat, hogy az iskolában ugyanannak a feladatnak az elvégzése az egyik gyermek számára örömforrást, a másiknak viszont stresszt jelent. Ugyanez egy munkahelyen is gyakran tapasztalható. A stressz nem csupán

abból fakad, hogy az illető ténylegesen képes-e megoldani egy feladatot, hanem abból is, hogy saját maga miképpen ítéli ezt meg, vagyis mit gondol, meg tudja-e oldani a feladatot. Ez pedig már a saját maga felé támasztott elvárásokon, önbizalmán, kognitív feldolgozási folyamatain, korábbi tapasztalatain is múlik. Depressziós betegeknel gyakran találkozunk azzal, hogy a betegség által kialakult negatív önértékelés és önkép, illetve a folyamatosan alkalmazott negatív kognitív sémák („én nem vagyok jó semmire”, „én mindent elrontok”, „nekem semmi sem sikerül”) miatt a legegyszerűbb feladatok is jelentős stresszt okoznak. Egy idő után pedig kialakul a feladatoktól való félelem, ami visszahúzódná teszi őket.

A folyamatosan fennálló stressz, amennyiben nem küzdhető le, alkalmazkodásra kényszeríti az embert. A pszichés alkalmazkodás iránya többféle lehet. Először is, elkerülhetjük a stresszforrást; vagy élhetünk vele tovább, de ebben az esetben el kell hinnünk, hogy befolyással lehetünk rá. Meg kell ismernünk, részekre kell bontanunk, hogy megértsük, mi okozza. A terápiák során gyakran jutunk el ideig a kliensekkel, például egy rossz házasság vagy stresszes munkahely miatt. A klasszikus stresszreakciókat – küzdj vagy menekülj – a legtöbben eleinte kizártan tartják. Úgy érzik, nem akarnak kilépni az adott helyzetből, de a küzdésen már túl vannak. Sokukban félelem él, hogy egyszertencióalisan rosszabb helyzetbe kerülnek, egyedül maradnak, a főnök vagy az elhagyott házastárs bosszút áll, utánuk nyúl. Marad az alkalmazkodás. Ehhez viszont nincs stratégia. Ilyenkor szét kell cincálni az adott helyzetet, hogy kiderüljön, mi is a legrosszabb vagy legelviselhetlenebb az egészben.

A stresszre adott pszichés reakciók eleinte félelem, szorongás vagy pánik formájában mutatkoznak meg leggyakrabban. De vajon mi a különbség ezek között az érzések között, hol a határ az egészséges és a kóros reakciók között?

Ennek a könyvnek az a célja, hogy ezek az állapotok értelmezhetőek legyenek itt, a 21. században. Egészen mástól félünk ma, mint az őseink, de a félelem keletkezése, a mögöttes biológiai folyamatok évezredek óta változatlanok. Szorongani is megtanulunk, már egész korán, és időnként nem tudunk mit kezdeni vele. Arra vállalkozom, hogy körbejárjam, mitől fél, miért szorong és pánikol a mai ember, noha látszólag semmi oka rá. Pszichiátriai praxisomban egyre több az efféle probléma, és a pandémia még rátett egy lapáttal. Relativizálni nem érdemes, mert minden embernek a saját életében kell megküzdenie a félelmeivel, és saját magának kell kialakítania biztonsága kereteit, mind fizikai, mind mentális értelemben. Ehhez szeretnék fogódzót nyújtani, a saját praxisomból vett példákkal illusztrálva, a vonatkozó szakirodalom alapismereteivel kiegészítve. Szeretnék alkalmat adni az olvasónak arra, hogy a mai félelmekkel és szorongással teli világunkban egy kicsit elgondolkodjon a saját életén, és megfogalmazhassa, tart-e valamitől, vannak-e olyan érzései, amelyekkel az életminősége, a boldogsága érdekében foglalkoznia kell – hiszen félelemben élni, legyen annak bármilyen oka, képtelenség. Ok pedig mindig van!

Nagyon fontos, hogy lássuk meg saját felelősségünket is minden egyes lelki folyamatban, legyen az pozitív vagy negatív. Értsük meg, hogy amennyire természetes érzés az öröm, olyannyira az a szomorúság vagy a félelem is, attól függően, mi történik velünk. De, hogy mit kezdünk mindezzel, az már rajtunk is múlik. Ez az alaptétel, ahonnan kiindulva szinte mindenre lehet megoldást találni. A pszichiátria és a pszichológia mára annyi javaslatot halmozott fel, hogy inkább a megfelelő módszer megválasztása okoz nehézséget. Egy biztos: aki tudományosan igazolt módszert választ, annak minden esélye megvan érzelmi élete egyensúlyban tartására. Persze, léteznek ezenfelül olyan technikák, amelyek az életmód oldaláról segítenek a meg-

küzdésben, és ezeket mindenkinek érdemes lehet alkalmaznia a mindennapokban.

A modern pszichiátria minden olyan területről merít, ahonnan az emberek mentális egészségét célzó tudás szereszhető. A keleti kultúrák éppen olyan izgalmas tapasztalatokat hordoznak, mint a nyugati pszichológiai irányzatok, és mindezek valós működése ma már tudományosan vizsgálható. A jelen és a jövő terápiái e megismerési folyamatok által felhalmozott tudásból szerveződnek, és integratív módon, egyénre szabva nyújtanak segítséget a félelemmel és a szorongással való megküzdésben. Sajnos manapság tombol a tudományellenesség, és sokak számára a nagyhangú szemfényvesztők csodamódszerei vagy pirulái elfogadhatóbbak, mint a saját hibáit és határait is elismerő tudomány bevizsgált módszerei vagy gyógyszerei.

Jó lenne, ha az emberek elhinnék, hogy a Föld gömbölyű, semmilyen háttérhatalomnak nem célja kiirtani az emberiséget, és az orvostudományt nem a profit halmozása, hanem az emberi élet minőségének javítása motiválja.

Amikor az orvosegyetem elvégzése után a pszichiátria szakirányt választottam, akkoriban ez a szakma nem tartozott a népszerű területek közé. Ugyanakkor ma már látom, mekkora szükség van rá, és nemcsak pszichiátriai betegek, de sajnos az egész népesség szempontjából is. A mentális egészség védelme, megőrzése és karbantartása az egyik záloga a minőségi, hosszú életnek. Ezért fontos, hogy minden problémát és zavart időben felismerjünk és kezeljünk. Ehhez viszont szembe kell nézni velük. Meg kell ismernünk legbelső félelmeink okát, keletkezését, és szorongásaink biológiai hátterét éppúgy, mint társadalmi beágyazottságát. Látnunk kell, hogy a mai világ, az életmód és a környezet milyen hatásokkal képes gerjeszteni és fenntartani rossz érzéseinket. Így komplexen tekintve talán hihetővé válik az is, hogy a legyőzésükhöz nem kell más, mint szabad akarat,

döntés és megvalósítás. Napjainkban nem kellene félelemben és szorongásban élnünk, legalábbis itt, Európa közepén. A mentális egészség megőrzése nem csupán az egyes embernek, hanem egész társadalmunknak fontos. Csakis ép elmével lehet helyes döntéseket hozni, a jóért dolgozni és összefogni. A félelem és a szorongás rossz irányba tudja terelni a gondolkodást, és kiszolgáltatottá, manipulálhatóvá tesz. Egy egészséges társadalom alapja az önmagáért és másokért is tenni tudó, elégedett, pozitív jövőképpel rendelkező ember. Hiszek abban, hogy mindenkinek lehetősége van megtalálni a nyugodt, kiegyensúlyozott életet, de ezért tenni kell. Ebben segíthet az ismeret, amely elfogadhatóvá, emberivé teheti a félelmet és a szorongást, és hihetővé azt, hogy mindezekkel meg lehet birkózni.