

Dr. Belső Nóra

Életciklusok és hangulatzavarok

Dr. Belső Nóra

Életciklusok és hangulatzavarok

Hogyan küzdjünk meg életünk hullámvölgyeivel?

Dr. Belső Nóra:
*Életciklusok és hangulatzavarok – Hogyan küzdjük meg
életünk hullámvölgyeivel?*

© Dr. Belső Nóra, 2020

Szerkesztő: Sebes Katalin

Borító: Cristina Grosan

A szerző fotója: Reviczky Zsolt

HVG Könyvek, Budapest, 2020
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-933-4

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos
reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában
vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti 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: Generál Nyomda Kft.

Felelős vezető: Hunya Ágnes

Tartalom

Előszó 7

BEVEZETÉS

Életciklusok 12

Hangulatok, hangulatzavarok és szorongás 17

Hangulaticiklusok 24

MAGZATI LÉT ÉS A SZÜLETÉS

Első csomagunk 31

Megérkezés a világba 35

GYERMEKKOR

Csecsemőkor 38

Dackorszak és kisgyermekkor 51

Kisiskoláskor 67

GYERMEKBŐL FELNŐTT

Testi-lelki változások 73

Hullámhegyek, hullámvölgyek 83

Mankók 89

FELNŐTTKOR

Kapunyitás	94
Elköteleződés, házasság	109
Szülővé válni	118
Női és férfidepresszió	135
Válás	144
Újrakezdés	149

ÉLETKÖZÉP

Üres fészek	159
Egyensúlyban maradni	162
Veszteségek	163
Kapuzárás	165
A nőiség megtartása	168
Az idősödő férfi	177

IDŐSKOR

Milyen idős is vagyok?	183
Nyugdíj	183
Nagyszülővé válni	185
Sikeres öregedés	188
Demencia, depresszió	190
Gyász	194
Szembenézni az elmúlással	197
Lehet idősen boldognak lenni?	200

Utószó 203

Jegyzetek 205

Előszó

– Hol tart az életében? – teszem fel gyakran a kérdést a rendelőmben. – Úgy értem, élete mely szakaszát éli éppen? Mit gondol erről?

– Hát, remélem, még nem járok a felénél, hiszen még családot sem alapítottam. Talán mondjuk úgy, hogy a karrierépítésnél...

Ezután többnyire megpróbáljuk definiálni, mit is értek életciklusokon, életszakaszon, és az illető melyeket érzi ismerősnek, megéltnek, és melyeket távolinak vagy idegennek. Mindenkinél máshová esnek a hangsúlyok. Mindnyájunk számára kiemelkedik egy-egy jelentős időszak az életünk folyamából. Ezek legtöbbször azért hagynak mélyebb nyomot az emlékezetünkben, mert nagy érzelmi hullámot gerjesztettek a lelkünkben, hatásukra átértékeltek az életfelfogásunkat, az értékrendünket, más-hogy kezdtünk viszonyulni a külvilághoz, válságba kerültünk, vagy csak egyszerűen mások lettünk általuk, és ennek tudatára is ébredtünk.

Amikor belefogtam az írásba, rájöttem, hogy egy ilyen összetett téma áttekintéséhez, összefoglalásához nem elég a szakmai tapasztalat, élettapasztalatra is szükség van. Éppen most vagyok 50 éves. A gyerekkorról, az ifjúságról, az életközepi helyzetekről, a női életútról, párkapcsolatról, házasságról bőven van saját tapasztalatom, de az idősödés csak most kezdődik. Talán 50 év

múlva kellene megírnom ezt a könyvet... Ígérem, ha tudom, 100 évesen újraírom.

Minden sors más, minden életút egyedi, ugyanakkor mégis osztozunk hasonló tapasztalatokban, bizonyos élethelyzetek mindnyájunkat fejlődésre, elgondolkodásra, újratervezésre vagy éppen elfogadásra, elengedésre készítetnek. Fontosnak tartom, hogy tudjuk: nem vagyunk egyedül, másokkal is történnek hasonló dolgok, sőt, valójában a sok egyediség mellett mindenki életútjában fellelhetők azonosságok. A születés és a halál közötti élettörténetek, életciklusok mindenkinél előfordulnak, csak éppen a különböző körülmények – a történelmi kor, a hely, a kultúra, a neveltetés és a vallás – egyéni színezetet adnak minden sorsnak.

Praxisomban többnyire hangulatzavarokkal küzdő betegekkel foglalkozom, és alig akad olyan eset, amelyben ne volna szerepe annak, hogy a páciens éppen mely életszakaszát éli, hiszen ez ad aktuális és egyéni színezetet a tüneteknek, a megélt helyzeteknek, és ez határozza meg azt is, hogy milyen eszközökkel tud kievickélni a bajból. Akár a diagnosztikai folyamatra gondolok, akár a terápiás fázisra, a biológiai jellegzetességek mellett rendkívül sokat számít az egyén pillanatnyi élethelyzete és az addig megszerzett élettapasztalatai. Mást ért meg a világból és saját helyzetéből egy frissen végzett álláskereső fiatal és egy nyugdíjba vonult idősödő ember. Emellett egyes életesemények (például érettségi, házasságkötés, gyermekvállalás, költözés – sokszor mindegy, hogy negatív vagy pozitív töltetűek-e), továbbá bizonyos életszakaszok automatikusan érzelmeket hívnak elő, megérintenek vagy éppen óvatosabbá tesznek. Az életciklusváltások szinte mindig lelkiállapot-változással járnak; az viszont egyedi, ki hogyan tud együtt élni lelkiállapotának természetes hullámválásaival. Van, aki hamar kialakítja új lelki egyensúlyát,

másoknál az életciklus-változások hangulati labilitáshoz, szorongáshoz vagy hangulatzavarokhoz vezetnek.

Ebben a könyvben szeretnék segítséget nyújtani az olvasónak, hogy megismerje azokat a jellegzetes életszakaszokat, amelyeken áthaladva – a kézzelfoghatóbb biológiai változások mellett, mindenkinél más és más hangsúlyokkal – lelki, érzelmi és személyiségbeli fejlődés, személyiségváltozás következik be. Ha megismerjük életünk állomásait, amelyek talán félelmeket, de mindenképpen új életérzéseket és tapasztalatokat tartogatnak számunkra, könnyebben tudunk megbirkózni velük. A különböző életciklusokban bekövetkező jellegzetes változásokat nem kell passzívan elviselnünk, aktív részesei is lehetünk saját fejlődésünknek.

Mai világunkban, és naponta a praxisomban is, azt tapasztalom, hogy azt hisszük, a boldogság a természetes állapot, mert senki nem készít fel bennünket arra, hogy a szomorúság, a lehangoltság vagy a szorongás éppúgy lehet életünk része, mint az öröm és a vidámság. Utunkat elkerülhetetlenül szomorú események, tragédiák, sorscsapások szegélyezik, amelyekkel szembe kell néznünk, együtt kell élnünk velük, vagy fel kell vennünk a harcot ellenük. Életünk ciklusai mellett hangulati életünk is természetes változásokon megy keresztül, ami érzékeny szenzorként jelzi, hogy jó vagy rossz úton járunk-e. Jó esetben, egészségesen, a jelzés mindig helyes. De mi van akkor, ha elromlik vagy rossz és hamis jeleket ad? Ilyenkor beszélünk zavarról. A hangulatzavar a körülményektől független, „hamis” hangulatjelentés, mely problémákat okoz a teljes testi-lelki egyensúlyunk megtartásában.

Fontos tehát megismernünk életszakaszaink pszichobiológiai hátterét, továbbá a felnőtté válás, a leválás, a munkakezdés, a családalapítás, az életközép és az idősödés lelki kihívásait, szép-

ségeit és buktatóit, hogy rálássunk: időnkénti hangulati meg-ingásaink teljesen természetesek és szükségszerűek. A tartós kibillenés viszont gond, ezért ezt is fel kell ismernünk. Hogy hol a határ? Abban szeretnék segítséget nyújtani, hogy el tudjuk különíteni a természetes rossz érzéseket a kóros lelkiállapotoktól. Hiszen előfordul, hogy a hangulatzavar – szorongás, depresszió – láttatja másként az adott életciklus történéseit, amelyben éppen tartunk.

A legnagyobb nehézséget mindannyiunk számára talán az okozza, hogy a mai, rohamosan változó világban a generációs tapasztalatok elévülnek, nem adhatók át úgy, ahogy még akár egy századdal korábban is. Más 2020-ban a munka világába csöppenni, mint 1920-ban vagy akár 1980-ban volt. És másképp kell felkészülniük az involúcióra, azaz a visszavonulásra a mai ötveneseknek, mint a múlt században kellett a nyugdíjba vonulóknak. Persze vannak örök érvényű bölcsességek, és mindig lesznek a kor szelleméhez igazítandó új tapasztalatok. Az emberiség létének nehézsége éppen abban rejlik, hogy a kiszámíthatóságot egyre inkább kiiktatja az életéből, kockáztatva ezzel a saját biztonságát. Ez pedig nagyon sok lelki problémát és zavart okoz. Minden embernek, minden generációnak újabb és újabb ismereteket kell megszereznie az élete lehetséges kockázatairól, hogy szembenézve velük, tudatosabban élve az életét, könnyebben boldoguljon a mindennapjaiban.

E könyvben tehát az emberi életúton szeretném végigvezetni az olvasót, abban a reményben, hogy sokan találnak kapaszkodókat, reményt az aktuális élethelyzetük megoldására, elviselésére.

Bevezetés

Nagymamám egy Zala megyei kis faluban, Kerkecutason született 1922-ben, szülei egyetlen gyermekeként. Már kislány korától tanítónő szeretett volna lenni, de ez akkoriban, szegényparaszti családban, egy szem gyereként elérhetetlen álom volt csupán. A megélhetéshez a család minden tagjának dolgoznia kellett a ház körül és a földeken, a gyerek munkáját sem nélkülözheték. A legokosabb megoldásnak az tűnt, ha jó partit találnak számára, férjhez adják egy módosabb legényhez a faluban. Így is történt: az elemi iskola után nem tanult tovább, 17 évesen lagzi, 19 évesen egy gyerek – ő lett az apukám. Nagymamám 92 évig élt, nagyapámat már 1979-ben elveszítettük. Az életük nehéz volt, a háború, a későbbi évtizedek nem segítettek a vagyonosodásukat. Apámat azonban taníttatták – orvos lett –, pedig az ő két kezére is szükség lett volna. Ezt talán leginkább a nagyanyjának köszönhette, aki forszírozta, hogy tanuljon. Pici mama – ahogy hívtuk, mert alacsony volt, időskorára pedig teljesen összetöprödött – apám szerint rájött arra, hogy a lánya egész életében boldogtalan volt, amiért nem tanulhatott, nem törhetett ki a paraszti létből. Ki tudja, talán ha megtehetette volna, minden másképp alakul, apám sem lenne egyke (nagymamám azt mondta, hogy nem is akartak több gyermeket akkoriban), és nekem is több rokonom lenne azon az ágon.

Nagymamám életében pár év alatt lezajlott szinte minden, ami a gyermekkor után következik: munkába állás, házasság, szülés... Tíz évvel nagyapám halála után szerelmes lett. Második élettársával boldogan éltek még tíz évet, aztán őt is elveszítette. Nagyanyám története egy a sok milliárdból, élete a jellegzetes életszakaszokon keresztül zajlott, de egyedi sorrendben, egyedi körülmények között.

Életciklusok

Az emberi élet, bár hossza, körülményei az idők folyamán sokat változtak, mindig is szakaszokra, ciklusokra tagolódott: csecsemőkor, kis- és nagyobbgyermek-kor, serdülőkor, felnőttkor és időskor. Mivel a korábbi évszázadokban, évtizedekben a várható élettartam, illetve a halandóság életkori megoszlása egészen másképpen alakult, mint napjainkban, emellett életünk ritmusa is sokszínűsödött – a folyamatos és kiszámíthatatlan változásokról nem is beszélve –, jelentős eltérések figyelhetők meg a különböző nemzedékek egyes életszakaszainak alakulásában, időtartamában és a bennük megélt, elvárt történetekben, lelki folyamatokban.

A 20. század gyökeres gazdasági, társadalmi átalakulásai teljesen megváltoztatták az együttélési szokásokat, a munkavállalási és érvényesülési lehetőségeket, a családi modelleket és az egyes életszakaszokhoz köthető szerepeket. Emellett megsokasodtak biológiai és pszichológiai ismereteink is, amelyek segítségével jobban megérthetjük az életciklusokhoz kapcsolódó természetes változásainkat, lelki és szellemi igényeinket, aktuális feladatainkat.

Őseinket lekötötte a mindennapi megélhetés küzdelme, ebben a család összetartására, összefogására volt szükségük. A család, a kisebb közösség nyújtotta a biztonságot. Dédanyáink, nagyanyáink még férjhez mentek, gyereket szültek, eltartották-gondozták a családjukat, és félretettek a temetésükre – ez volt az élet rendje. Az információ áramlása szűkös volt, a világ pusztító eseményeiről nem sokat hallottak. Ők még nem tudták, mi zajlik három településsel odébb, nemhogy a világ távoli tájain. A mai modern világ információs csatornái megsokszorozódtak, sőt rohamos tempóban változnak, és ennek a pszichés sérülékenység szempontjából nagy a jelentősége. Amikor a saját életünk mozzanatait értékeljük – gyakran negatívan –, tisztában kell lennünk azzal, mennyi hatás ér, és ezek mennyire befolyásolják a közérzetünket. Még ha jól telik is a napunk, este megnézzük a híradót vagy elolvassunk egy hírportált, és utolér minket a világ: tragédiák, szörnyűségek.

Nem is olyan régen még több generáció élt egy fedél alatt, a fiatalok végigkövethették az idősebbek életét, elleshették az élet természetes menetét. A születés és a halál kevésbé volt félelmetes számukra, az élettel együtt járt. A nagycsalád és tágabb környezetük tagjai meg tudták osztani egymással örömet és bánatukat, ami segítséget nyújtott a továbblépésben, és jelentősen csökkentette a félelem és a szorongás érzését. Ma a legtöbben egy hideg intézményben, elidegenedett környezetben születnek, szülnek és távoznak el. Nem csoda, hogy félelem és szorongás kapcsolódik ezekhez a folyamatokhoz.

Mára tehát megváltoztak a társas együttélés szokásai. Egyre több a szétagolt család, a generációk külön élnek, kevesebb figyelem és gondoskodás jut egymásra. Az együttélésből és a természetes élethelyzetekből mára jó esetben örömteli hagyományok és ünnepek lettek, rosszabb esetben – és erre nagyon sok

példát látok – nyűgnek tekintett, kötelező családi összejöve-telek, ajándékozási kényszer, feszült beszélgetések. Már nem tudunk mindent egymásról, egy-egy fordulópont tereli össze a családtagokat, akik gyakran beszélgetni is alig tudnak, hiszen már rég nem tanúi egymás hétköznapijainak. Pedig éppen a mindennapos beszélgetések, az élet apró történéseinek megosztása adná azt a biztonságérzetet, amelyre szükségünk van, és amelynek tudatában a nagyobb problémákat is szívesen megbeszelnénk a többiekkel.

A mai kor szeparált embere sokat szorong. Szorong a mindennapok nehézségei, a jövője, az egészségi állapota miatt, fél a betegségektől és minden ismeretlentől. Szorong és fél. Az egyes életszakaszokban megjelenő szorongásainknak is nagyobb jelentőséget tulajdonítunk, mint kellene, mert nemigen látunk példákat a megoldásukra. Ha nagycsaládban élnénk, tanúi volnánk, mások hogyan kezdik el a felnőttéletet, milyen az első munkahely vagy az áldott állapot, miképpen viselhető az életközép, és milyen örömeket, feladatokat tartogathat számunkra az időskor. Az egyes életciklusokhoz való viszonyunk is egyszerűbb lenne, hiszen életünk sorsfordulói ugyanúgy természetes történések, mint a születés és a halál.

A családi keretek és biztonság mellett a vallások is útmutatást adnak híveiknek az egyes életszakaszokban arról, hogyan erősíthetik jellemüket, hitüket, miképpen fejlődhetnek egy életen át. A vallási szertartások is az egyes életciklusok jelentőségét hangsúlyozzák, ünnepléssel teszik közös élménnyé, ez pedig az örömek megosztásának és a fájdalom enyhítésének legjobb módja. A különböző vallások közös vonása, hogy az egyes életszakaszokban kapaszkodót nyújtanak az egyén és a család számára is. Közösségformáló erejűek, segítik a fiatalok társadalmi beilleszkedését, és felkészítenek az élet nagy kihívá-

saira. Az egészséges hitélet támogatást nyújt a mindennapokban, és szorongáscsökkentő hatású.

Mindezekről azért fontos szót ejteni, mert lelkiállapotunkat nagymértékben befolyásolja, hogy miképpen vélekedünk a világról és benne önmagunkról, milyen kapaszkodóink vannak, és milyen megtartó erőkkel vétezzük fel magunkat. Úgy lehetünk jelen „szakértőként” a saját világunkban, ha átgondoljuk, születésünktől fogva milyen családi és környezeti hatások érték minket, mi ad biztonságot, miből meríthetünk erőt, hogy megküzdhessünk a kihívásokkal. Hiszen csakis gondolkodó és tudatos emberként van esélyünk a jobb életre. Gondolkodásunk, viszonyulásaink és lelkiállapotunk szempontjából viszont nem mindegy, hogy milyen kultúrából érkezünk, kik a szüleink, sőt a nagyszüleink, van-e hitünk, és ha van, mire tanított bennünket. És természetesen az is nagyon fontos, hogy éppen milyen életszakaszban, életciklusban tartunk. Életciklusok... mit is jelent ez valójában?

A pszichiátria és a pszichológia tudományát már régóta foglalkoztatja, hogy vajon megragadhatók-e az emberi élet folyamában az egyéni jellegzetességeken túlmutató, közös jellemzőkkel leírható életciklusok. Számos elmélet született, amelyek pszichológiai vagy biológiai ismérvek alapján különféle szakaszokra bontják az élet folyamát, és egyetértenek abban, hogy az emberi élet pszichés szempontból folyamatos fejlődés, amely során a genetikai alapok függvényében, szociokulturális és környezeti hatásoknak megfelelően változik az egyén önmagához és a külvilághoz való viszonya.

Sigmund Freud, a pszichoanalízis atyja alkotta meg az első olyan modellt, amely egymással folyamatos és dinamikus kapcsolatban álló rétegekként képzelte el a személyiséget, amelyet a születést követően az örömev alapú ösztönén irányít, és

folyamatosan arra készíti, hogy elkerülje a kellemetlenségeket.¹ A fejlődés során az életpálya egyes szakaszain és kritikus periódusain egyre fejlettebb megküzdési és elhárítási mechanizmusokkal vergődjük át magunkat. Végül – egészséges esetben – képesek leszünk szeretni és dolgozni. Freud és a későbbi pszichoanalitikus modellek elsősorban a születéstől a felnőtté válásig adtak magyarázatot a természetes és a kóros jelenségekre, az érett felnőttkorral és az idősödéssel nem foglalkoztak hangsúlyosan.

Erik Erikson ellenben, aki pszichoszociális fejlődéstudományában a személyiségfejlődés fő mozgatójának a társas kapcsolatokat tartotta, a fejlődést az egész életen át tartó folyamatként írta le.² Nyolc életszakaszt határozott meg, amelyekben egy-egy új kihívást kell megoldanunk, és amelyekben énidentitásunk és kompetenciánk fejlődik. A nyolc krízis a következők szerint alakul: születéstől 2 éves korig a bizalom-bizalmatlanság; 2 és 4 éves kor között az autonómia-szégyen, kétely; 4-5 éves korban a kezdeményezés-bűntudat; iskoláskorban a teljesítmény-kisebbség; a serdülőkorban az identitás-szerepkonfúzió; fiatal felnőttkorban az intimitás-izoláció; felnőttkorban a generativitás-stagnálás; időskorban pedig az integritás-kétségbeesés tengelyén. Erikson elmélete életközeli és érthető, mára azonban már tudjuk, hogy az egyéni életutak igen nagy eltéréseket mutatnak, és valószínűleg az eriksoni szakaszok tágabb formában és további részletek beiktatásával értelmezendők.

Más irányzatok másképp igyekeztek magyarázatot adni a fejlődés dinamikáira. A kötődéstudományok például a kötődés stílusát és képességét helyezték fókuszba, míg az imprintingkutatók egyértelműen evolúciós előnyként írták le a ragaszkodást, ami később, az embernél az összetartozás élményét is kialakítja. A Harry Harlow-féle szőr- és drótanyakísérlet rámutatott,

hogy a csecsemők ragaszkodása anyjukhoz és a korai kötődés az életben maradás egyik segítője. A biztonságos kötődés kialakulása tehát elengedhetetlen az egészséges személyiség-fejlődéshez és a pszichés stabilitáshoz.

Mára se szeri, se száma a különféle fejlődéselméleteknek, és a technológia forradalmi változásával – funkcionális képalkotó vizsgálatokkal, sejten belüli neurokémiai folyamatok elemzésével és genetikai vizsgálatokkal – egyre több biológiai magyarázat is rendelkezésünkre áll az érzelmi, viselkedési jellegzetességek egyéni különbözőségeire.

Láthatjuk, nem is olyan egyszerű megragadni az emberi életút egyes periódusainak lényegét. Magam inkább, a klinikusi tapasztalataimból merítve, saját megállapításaimat kívánom megosztani a következőkben.

Hangulatok, hangulatzavarok és szorongás

Az ember a mindennapjaiban a hangulata árnyalatain keresztül éli meg, hogy ami éppen történik vele, jó-e vagy rossz. A hangulat az ember látásmódját, gondolkodását, tudatát és magatartását viszonylag tartósan befolyásoló érzelmi állapot. A hangulat hat a megismerés folyamataira is – milyennek látom a világot és az eseményeket –, a feldolgozásra – mit gondolok arról, ami történik, jó-e az vagy rossz – és az emlékezetbe kerülő tartalmakra – milyen élményvilágot élek meg, miképpen fogok rá emlékezni. A hangulatunktól függ tehát, hogy az adott események milyen színezetet, tónust kapnak, miképp minősítjük őket, és később miképpen viszonyulunk hozzájuk. A hangulati töl-

töttség meghatározza a különféle hatásokra adott reakcióinkat is. Ha éppen nincs jó napunk, a bolhából is elefántot csinálunk, ha viszont jó a kedvünk, sok mindenben túllendülünk, nem tulajdonítunk neki jelentőséget.

Előfordul, hogy valami bennünk vagy velünk zajló eseményre, folyamatra – például rossz az idő, nem pihentünk eleget, beteg a gyerek, sok a munka – az érzelmi beállítódásunk negatívan reagál. Ilyenkor érthető, hogy nem jó a hangulatunk. Egyes élethelyzetekre – szakítás, munkahely elvesztése, gyász – tartósabb negatív hangulati hullámmal válaszolunk. Ez normális reakció az élet szomorú eseményeire. És végül van olyan rosszkedv és tartós nyomottság, amelynek már nincs konkrét, kézzelfogható magyarázata, vagy ha volt is, időben elég távol került ahhoz, hogy túljuthattunk volna rajta. Ez a hosszan tartó, indokolatlan rosszkedv, örömtelenség, különféle egyéb testi és lelki tünetekkel együtt már orvosi értelemben minősül hangulatzavarnak. A hangulatzavarok a pszichiátriai betegségek közé tartozó állapotok, és sok formájuk ismeretes. Közös jellemzőjük, hogy tartós változással járnak, amely már kihat az egyén közérzetére, szenvedést okoz, és a szociális funkcióit is csökkenti. Ma a világon mindenütt akkor tekintik a hangulatzavarokat kezelendő problémának, ha a tartós állapot egyéni és társadalmi egyensúlyvesztést okoz.

A pszichésen kiegyensúlyozott, egészséges ember képes arra, hogy felismerje az aktuális hangulati beállítódását, és kontroll alatt tartsa a hangulat által elindított reakcióit, érzelmi kifejezéseit, netán indulatait. Hangulatzavarok esetén az egyensúly megbomlik, és a hangulat tartósan valamely irányba – ez lehet negatív és pozitív is – tolódik el. Zavarról akkor beszélünk, amikor valamely szélsőség tartósan fennmarad, és az egyén pszichés működéseit (gondolkodás, feldolgozás, reakciók, magatartás, emlékezet) is befolyásolja. Ha csak negatív irányú a tartós ke-

délyállapot-változás, típusa szerint egypólusú, azaz unipoláris (régebbi nevén major) depresszióról beszélünk. Azt a hangulatzavart azonban, amely kétirányú, azaz hol fent, hol lent érzi magát az ember, kétpólusú, azaz bipoláris hangulatzavarként (korábbi elnevezése mániás depresszió) emlegetjük. A polaritás mellett meghatározhatjuk a hangulatzavar súlyosságát, a tüneti repertoár alapján pedig több altípusát különíthetjük el. A hangulatzavarok mindegyikére jellemző, hogy súlyos zavart okoznak az egyén külvilághoz és önmagához való viszonyulásában, az érzelmi életében és az emberi kapcsolataiban. Bármilyen furcsa, a hangulati beállítódás meghatározza a belső energiaszintet is, ami hatással van az aktivitásra, arra, hogy valaki hogyan viszi az élet dolgait. Gyakran éppen ezen a területen jelentkeznek az első jelek, míg maga a kedély nem rossz vagy legalábbis semleges. Összességében tehát elmondható, hogy az orvosi értelemben vett hangulatzavar hatással van az egyén teljes életvitelére, érzelmi folyamataira, és hosszú távon súlyos károkat okozhat az életében.

Nemzetközi és hazai adatok szerint a felnőtt lakosság csaknem 20%-a legalább egy depressziós fázison keresztülmegy élete során, és az ismétlődően zajló vagy krónikus depressziók prevalenciája is meghaladja a 10%-ot. Ez Magyarországon körülbelül két-, illetve egymillió embert jelent! Fontos megjegyezni, hogy a depresszió nem azonos a rossz társadalmi és szociális viszonyok okozta, többnyire jogos rossz közérzettel, hiszen az igen nehéz körülmények között élők többsége nem depressziós, míg a depresszióban szenvedők jelentős hányada az átlagnál lényegesen jobb körülmények között él. Téves az a nézet, amely a depressziót csupán a hangulati élet indokolatlan és tartós negatív irányú eltolódásával azonosítja. Bár ez a tünet – kisebb-nagyobb intenzitással – lényegében mindig jelen van, igen gyakoriak az egyéb szimptómák, mint például a szoron-

gás, gondolkodászavarok, vegetatív, illetve testi tünetek (alvászavar, étvágytalanság vagy fokozott étvágy, testsúlyváltozás, székrekedés, menstruációs zavarok, szexuális aktivitás csökkenése), valamint a szervi okokkal nem magyarázható nagy fokú fáradékonyság, erőtlenség, fájdalmak és egyéb testi érzetek (fejfájás, mellkasi nyomás, torokszorítás, derékfájás, diffúz hasi panaszok, érzészavarok és egyebek). Ha az említett szomatikus tünetek dominálnak, és a hangulatzavar kevésbé nyilvánvaló, testi tünetekkel maszkírozott (larvált) depresszióról beszélünk. Ezeket az enyhe vagy testi tünetek által maszkírozott formákat sokszor nem ismerik fel, és így a megfelelő kezelés is elmarad. A beteg több tucat orvosi kivizsgálás negatív leleteivel érkezik. Akár a krónikus fájdalom, visszatérő nőgyógyászati panasz vagy nem specifikus bélbetegség hátterében is hangulatzavar állhat.

Néhány hónapja járt nálam először egy 73 éves asszony, akinek két éve állnak fenn bal oldali alhasi fájdalmai, amelyek még hátrafelé, a medence irányába is kisugároznak. Szinte minden létező szakrendelésen megfordult, én is áttekintettem a több száz oldalnyi összegyűjtött leletet, és érdemi eltérést egyik sem mutatott ki. Egyórás beszélgetésünk alatt azonban kiderült, hogy éppen annyi idősen jelentek meg a tünetei, mint ahány éves az édesanyja volt, amikor vastagbél-daganatban elhunyt. Az is felszínre került, hogy két éve rosszul alszik, sokat szorong, és a kedélyállapotában is negatív változás következett be. „Talán maga az élet fáj” – állapította meg, és tulajdonképpen igaza volt. Testi tünetei mögött enyhe depressziót véltem felfedezni, erősebb szorongással, amelyet el is kezdtünk kezelni. Ennyi idős korban gyakori, hogy az idősödés önmagában félelmetessé válik, és a szüleink hasonló korával kapcsolatos emlékek átszínezik a magunk megélt panaszait. Úgy tűnik, a feltételezésem megállta a helyét, mert néhány hét múlva, az első kontrollon arról számolt be, hogy jobban alszik, és a fájdalmai is

lényegesen ritkultak. Még néhány héttel később jó hangulatban, kiegyensúlyozottan láttam viszont: „Igazunk volt – mondta mosolyogva –, jól vagyok, de a temetőben még bele-belenyilall a fájdalom a hasamba.” A depressziót és szorongást csökkentő terápia hatásos volt, utána már könnyebben küzdött meg a többi lelki gondjával.

Sokan nem tudják, mi a gond, éveken, akár évtizedeken keresztül próbálnak megszabadulni a nyavalyájuktól: átrendezik a lakást, több tonna répát és gyömbért lenyomnak a torkukon, méregdrága mágneses rezgő ágyat és sok más kütyüt vásárolnak, és a rontást is többször levetetik magukról. Egyetlen kérdést nem teszek fel csupán maguknak: ha minden rendben van, miért érzem rosszul magam? Ilyenkor általában fel nem ismert kedélybetegség áll a háttérben. Ugyanakkor sokan erőfeszítéseik hatására kilábalnak a mélypontról, és egyszer csak jobban érzik magukat, mint valaha. Ők a bipolárisok. A „felpörgött” időszakban – ez a hipomán vagy mániás fázis – úgy érzik, övék a világ.

A fel nem ismert vagy kezeletlen betegséggel küzdők bármelyik fajta hangulatzavar esetén alkohol- vagy droghasználat, nyugtatók túlzott szedésével reagálhatnak, romló munkahelyi teljesítménnyel, interperszonális konfliktusokkal kell szembenéznük, és ez a helyzet sajnos vezethet váláshoz, a munkahely elvesztéséhez, de akár öngyilkossághoz is. Segítség nélkül csak igen ritkán lehet kilépni a hangulatzavarok önsorsrontó köreiből. Így végül sokan az egész életüket végigszenvedik és -szorongják.

Apropó: szorongás. Sokan mumusként tekintenek a szorongásra, pedig nem az! A szorongás egy tünet. Olyan, mint a fájdalom, amelynek fontos vészjelző funkciója van: vigyázat, baj lehet! Amikor a félelem nem konkretizálódik, csak belül érezzük, hogy valami nincs rendben, szorongást élünk át. Ez lehet egy pillanatnyi érzés is, de sokszor tartóssá válik. Félünk vala-

mitől, amit nem tudunk megnevezni, csak azt érezzük, hogy félelmetes élni, veszélyesek a mindennapok, rettegésben tart az ismeretlen. Ilyenkor már szorongásos állapotról, bizonyos esetekben pedig betegségről beszélünk. Sajnos ez a jelenség egyre fiatalabb korban jelentkezik, egyre szélesebb körű, és nehéz a lényegét megragadni. Sokan úgy írják le, hogy szorongani olyan, mintha nagyon erős vizsgadrukkja lenne az embernek, csak nincs vizsga, azaz nem tudni, mikor lesz. Van benne valami készenléti érzés, egyfajta várakozás is, ugyanakkor arra készteti az embert, hogy tegyen valamit, mert nem tud nyugton maradni. A szorongás néha mindannyiunkban felbukkanhat, de a rendszeres, rohamokban jelentkező formától (pánikszerű rohamok) az egy-egy dologhoz fűződő megnyilvánulásain (fóbiák) keresztül a tartós állapotig (generalizált szorongás) sokféle arca lehet.

Nemritkán a depresszió vagy a bipoláris zavar mellett jelentkezik, vagy a későbbi hangulatzavar előszobáját jelenti. Tartósá válása mindenképpen kóros, és sokféle kárt okozhat a testi működésünkben is (szívproblémák, vérnyomás-szabályozási zavar, étvágyzavar, irritábilis belek, légzőszervi betegségek és egyébek). Szorongás előjöhethet olyan élethelyzetekben is, amelyekben valami emlékeztet bennünket egy korábbi félelmetes szituációra. Ezért kutatja a pszichológia gyakran egy felnőttkori szorongásos zavar gyökerét a korábbi életciklusokban, amikor esetleg történt valami konkrét, félelmet keltő esemény, trauma (gyermekkori félelmek, bántalmazás, abúzusok), vagy lezajlott egy szorongást provokáló élethelyzet (például a kisbabák szeparációs szorongása, amikor az anyjuktól elválasztják őket, vagy tartós iskolai kiközösítés, megszégyenítés). Azok a szituációk, amelyekre az ember egy adott életszakaszban még nem rendelkezik megfelelő megküzdő és elhárító mechanizmusokkal, legtöbbször szorongást provokálnak. Ez a szorongás, ha újból

és újból megerősítést kap, a kondicionált tanulás révén automatikus reakcióvá válik, és bármikor visszatérhet, amikor nem is gondolnánk, hogy okunk van rá. Ilyenkor arra figyelmeztet, hogy valószínűleg nem ideális számunkra a helyzet, amelyben vagyunk.

Életünk ciklusaiban gyakran előfordulnak hasonló lelki reakciót kiváltó helyzetek, amelyeket felszínesen szemlélve nem is kapcsolnánk össze. Egy iskolai felelés és egy munkahelyi prezentáció még csak-csak emlékeztet egymásra, de egy szerelmi kudarc és a kutyaatóbia már nehezebben hozható össze. Pedig egyszerű: az agyunk asszociációs működése a magyarázat.

Egy harmincas férfi páciensem rettenetesen félt a kutyáktól, pedig soha nem harapta meg egy sem. Az első nagy szerelmének azonban, aki csúfosan elhagyta, volt egy nagy juhászkutyája. Páciensem a szakítás után nem sokkal kezdte észrevenni, hogy először csak a nagy testű kutyákat kerüli el az utcán, aztán már a kisebb testűektől is félni kezd. Mindez odáig fajult, hogy már a kutya gondolata is pánikszerű tüneteket provokált nála. Azóta volt két barátnője, akiknek nem volt kutyájuk, a fóbiája azonban nem múlt el, sőt spontán pánikrohamai támadtak. Pánikbetegség gyanújával keresett fel. Az ülések során felfejtettük a probléma részleteit, és ez már önmagában is megkönnyebbülést hozott számára. A pánik persze nem múlik el, ha megnevezzük az okát, terápiára is szükség volt, de a fiatalember ma már boldog macskatulajdonos, és részt vesz egy kutyafajtamentő nevelőszülő-programjában.

Láthatjuk tehát, hogy az életünk egyes ciklusaiban lezajlott lelki történések mekkora hatással vannak a későbbi életszakaszokban adott reakcióinkra és döntéseinkre. Az életkorunkból fakadó fiziológiai és hormonális státuszunk pedig hat a lelki életünk szabályozására. Így bizonyos életciklusokban nagyobb arányban fordulnak elő hangulatzavarok.