

Derült égből... Pánikbetegség és a magas vérnyomás

Írta: Faludi Viktória

Hypertonia Magazin, 2013/3

kategória: Hipertónia és társbetegségek

Hirtelen érkezik, váratlan vendégként, és úgy érezzük, mintha a világ dőlne össze, mintha minden „más” lenne, a testünk cserbenhagy minket, kontrollálatlanul működik. A tünetek akár súlyos betegségre is utalhatnának, de a negatív orvosi leletek bizonyítják, hogy semmi bajunk nincs. Akkor mégis mi ez, miért érezzük ezt a fojtogató halálfélelmet, ezeket a kellemetlen tüneteket? Szívünk szerint csak szaladnánk, menekülnénk mindenki és minden elől. A súlyos betegség érzete belénk égett. Aztán 20–30 perc múlva a roham tovaszáll, és marad a rettegés: mi lesz, ha ismét elárasztanak a tünetek?

A pánikzavar mára már a köztudatban is elfogadott „betegség”, egyre jobban ismertté váló szorongásos tünetcsoport. A lakosság körében gyakori (kb. 3–6%), és a nők háromszor nagyobb eséllyel kerülnek ilyen állapotba, mint a férfiak. Többnyire a korai felnőttkorban alakul ki. Ennek vélhető oka, hogy ekkor kezdődik az önálló élet, a szülőktől való teljes leválás, a karrier, a magánélet terhének nyomása ekkor fokozódik.

Élete során mindenki átél egy-egy pánikreakciót, de ez még korántsem számít betegségnek, azonban ha mindez egy hónapban 3-4 alkalommal jelentkezik – fél éven át –, az alább felsorolt tünetekből minimum három egyszerre áll fenn és intenzív félelemérzet kíséri, akkor beszélhetünk pánikbetegségről. A pánikbetegségen tehát a többször előforduló, nem megjósolható, helyzettől független pánikrohamokat értjük. A jellemző tünetek lelki és testi érzetek keveréke, amelyeket három nagy csoportba sorolhatunk:

1. Vegetatív tünetek: szívszorítás, heves, szapora szívdobogás, fulladásérzés, nehézlégzés (hiperventilláció), gyomortáji vagy alhasi fájdalom, hányinger, hasmenés, fejfájás, szédülés, ájulás, verejtékezés, izomgörcs (remegés), a vérnyomás növekedése.
2. Kognitív tünetek, gondolkodási nehézségek: negatív gondolatok, irreális gondolatok, fokozott testi figyelem, érzékelési zavarok (pl. látás, hallás), kontrollvesztés.
3. Érzelmi (affektív) tünetek: feszültség, szorongás, félelem, aggodalom, fokozott halálfélelem, félelem a megőrüléstől, félelem a súlyos betegségektől, erős félelem a rohamok ismétlődésétől.

Ördögi kör

A félelmek kísérte helyzetek rögzülnek a legjobban, rövid idő után a pánikroham és a körülmények együttese „beég” a tudatba. Így alakul ki az elkerülő viselkedés, életre kelhetnek a fóbiák. Minden helyzetet, helyszínt kerülünk, ahol roham alakulhat ki. A beteg már nem utazik közlekedési eszközön, nem megy zárt, emberekkel teli helyekre, élettere beszűkül. Éppen ezért minél előbb segítséget kell kérni, még mielőtt a rohamok következtében depresszió alakulna ki, és a normális életvitel teljesen akadályozottá válna. A félelem félelmet generál: a pánikrohamoktól való félelem átveszi felettünk az

irányítást, a pánikrohamok közti idő pedig kitöltődik a szorongással. A szorongás állandósulása gyakran magas vérnyomás kialakulásához vezet. (Szorongásnak hívjuk azt a félelmi – izgalmi – állapotot, amely nem köthető konkrét tárgyhoz.) A test pedig állandó készenlétbe kerül, a vegetatív működés fokozódik. Ennek következtében kialakulhatnak szív- és érrendszeri rendellenességek. A pánikbetegséggel járó magas vérnyomás az alapprobléma, azaz a pánik kezelésével gyógyul, abban az esetben, ha még nem visszafordíthatatlan a folyamat. Emiatt érdemes mielőbb szakemberhez fordulni.

Gyógyítható

A tévhitek ellenére bizton állíthatjuk, hogy a pánikbetegség gyógyítható. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a pánikbetegség természetes lefolyása miatt kezeletlenül is enyhül az állapot az élethelyzet változásának függvényében. Megfigyelhető, hogy a pánik bizonyos személyiségtípusokra (neurotikus, azaz szorongó, aggodalmaskodó) jobban jellemző, és az életben bekövetkező nagy változásokkor – egy szeretett személy elvesztése, válás, egzisztenciális bizonytalanság, párkapcsolati konfliktus stb. – gyakrabban jelentkezik. A személyiség fejlődésével és az élethelyzetek túlhaladásával a tünetek enyhülhetnek, vagy akár meg is szűnhetnek. Ha a személyiség meg tud erősödni ezekben a krízishelyzetekben, akkor a pánik csökken. Azonban van olyan, amikor elakadunk a megoldásban, nem vagyunk képesek megújulni, megváltozni, ennek következménye lehet a pánikbetegség kialakulása, amely nagyon beszédes tünetcsoport, afféle üzenet.

A pánikbetegség gyógyításának módszerei nagyon sokfélék lehetnek, a páciens egyéniségéhez mérten számos lehetőség áll rendelkezésre. Ha a gyógyszeres kezelés mellett döntünk, akkor is kiegészítő terápiára van szükség, hiszen a személyiség megerősítése elengedhetetlen. A pszichoterápia minden esetben javallott egyrészt az okok felderítése, másrészt a helyzet kezelésének érdekében. A páciens megtanítható a rohamok kontrollálására, testi működése feletti irányítóképességre, a félelemoldásra. A pszichoterápia során megtanulja uralni a bizonytalanságot, elsajátítani a megküzdést, és visszanyeri önmagába vetett hitét. A bizonytalanságot a magabiztosság válthatja át. A lélekkel tehát foglalkozni kell. A gyógyszeres kezelést pedig minden esetben bízzuk pszichiáterre, aki megfelelő gondossággal választja ki a legjobban illeszkedő készítménykombinációt. És ne féljünk kérdezni!

Pár szó a magas vérnyomásról

Mint fentebb említettem, a magas vérnyomás tipikus kísérő tünete a pánikbetegségnek és a szorongásos zavaroknak. A vérnyomás növekedése az izgalmi állapotokban természetes folyamat. Amikor lámpalázunk van, félünk, szerelmet vallunk, sportolunk, a szervezetnek gyorsabb anyagcserére van szüksége. A pánikroham látszólag indokolatlan izgalmi állapot, amelynek során szintén természetes a vérnyomás-növekedés, ilyenkor elhíhetjük, hogy ez veszélytelen. A baj csak akkor kezdődik, ha a magas vérnyomás állandósul, és visszafordíthatatlan folyamatokat indít el. Ehhez azonban hosszabb időre van szükség, ezért lényeges, hogy orvoshoz forduljunk, aki a kivizsgálásokkal igazolja, hogy a pánik csak az agyunk játéka-e, vagy szükséges a vérnyomáscsökkentő. Sok esetben az antidepresszánsok szedésével a kialakult magas vérnyomás is visszatér a normális zónába, a megnövekedett pulzusszám csökken és a rohamot kísérő kellemetlen tünetek is megszűnnek. A belgyógyász pedig be tudja állítani a gyógyszerek megfelelő kombinációját. Sose kezeljük magunkat önállóan!

A test és lélek harmonikus működéséhez elengedhetetlen a mozgás, a sport. A pánikbetegeknél ez talán még fontosabb. A gyógyulásban segít a testedzés, legyen az futás vagy lazító jóga.

A szorongás, a pánik a nemlétezés lehetőségével szembesít. Egy ilyen kellemetlen élmény elől érthető módon menekülünk, ám ezzel csak fenntartjuk a kellemetlen állapotot. Fejlődni és lépni kell. A szakemberek, orvosok, pszichológusok felkészültek a segítségre, használjuk ki tudásukat a jóllétünk érdekében!