

Budapest, 2013. december 6. - **Pszichoterápiával nemcsak a poszttraumás stressz zavar (PTSD) tünetei csökkenthetők, hanem az általa okozott biológiai változások is visszafordíthatók** - derült ki magyar kutatók új tanulmányából, amely a Biological Psychiatry című szaklapban jelent meg.

A Szegedi Tudományegyetem és a Nyíró Gyula Kórház - Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet Kéri Szabolcs pszichiáter vezette kutatócsoportja 39 önkéntest vizsgált meg. Mindenkinél poszttraumás stressz zavart (PTSD) állapítottak meg. Összehasonlításként kialakítottak egy kontrolcsoportot is, amelyben 31 önkéntes vett részt, akik átestek ugyan traumán, ám náluk nem állapították meg a betegséget.

Kéri Szabolcs az MTI-nek elmondta: a poszttraumás stressz zavarnak nevezett, meglehetősen összetett betegség akkor lép fel, ha olyan extrém lelki vagy testi megrázkódtatáson esik át az ember, amely életveszéllyel jár. Ennek a lelki zavarnak egyik dimenziója az intenzív szorongás, amely a veszélyérzet elmúltával is megmarad. A másik a traumával kapcsolatos, visszatérő gondolatok, emlékek és képek, amelyek a beteg akarata ellenére is betörnek a tudatába, és gyakran filmszerűen lepörgő élmények, rémálmok formájában jelentkeznek.

A harmadik az úgynevezett elkerülő viselkedés. Ha valaki autóbalesetet szenved, nagyon nehezen fog ismét gépjárműbe ülni, azonban ez az elkerülő viselkedés addig fokozódhat, hogy a lakását sem hajlandó elhagyni, a társas kapcsolatait elhanyagolja, bezárkózik, depresszióssá válik - tette hozzá Kéri Szabolcs.

A PTSD-s csoport tagjai közül hárman háborús traumán estek át, sokan természeti csapás (vörösiszap-katasztrófa, árvíz) túlélői, mások közlekedési baleset részesei, egy jelentős számuk bűncselekmény áldozata volt: kirabolták, fizikailag bántalmazták őket vagy szexuális erőszakot szenvedtek el. Őket 12 héten át kezelték kognitív viselkedésterápiával, míg a másik csoportot nem kezelték. Kéri elmondta, a kognitív viselkedésterápia során a pácienseket megtanítják arra, hogyan ismerjék fel a traumával kapcsolatos irracionális automatikus gondolatokat, a hozzájuk kapcsolódó érzelmeket, és hogyan különítsék el a normális tartalmaktól. Ez sokszor hosszú hetek, hónapok munkája.

A betegeknek naplót kell vezetniük, amelyben lejegyzik a traumával kapcsolatos gondolatokat, a szorongást kiváltó képeket, és utána elgondolkodnak azon, mekkora ezek valóságtartalma, megpróbálnak alternatív gondolatokat megfogalmazni, ami csökkenti a feszültséget és a tüneteket. Lassan ráébrednek arra, lehet a történeteket másképp is látni és elfogadni.

A pszichiáter hozzátette, hogy a traumán átesett betegeknek alkalmazott terápiában a képzelet erejét is felhasználják. Ilyenkor a páciensek relaxálnak, a megrázkódtatással kapcsolatos képeket idéznek fel, majd szimbolikus módon megsemmisítik ezeket: elképzeli a beteg, hogy megragadja az emléket, és behajítja a tengerbe, a kép pedig eltűnik. A kutató úgy vélte, a két módszer - természetesen a terápiát végző szakember empátiás, segítő és támogató hozzáállásával együtt - kitűnően kiegészíti egymást.

A résztvevők agyáról a kutatók mágneses rezonanciás képalkotó eljárással (MRI) felvételt készítettek kezelés előtt és után, hogy bizonyos agyi régiók méretét megmérjék. Vérmintát is vettek a résztvevőktől, hogy többek között az FKBP5 jelű gén kifejeződésének változásait is megfigyelhessék. Ez a gén összefügg a PTSD és a depresszió kialakulásának kockázatával, valamint szerepe van a stresszhormonok szabályozásában is.

A terápia előtt a kontrolcsoporthoz képest a PTSD-pácienseknél alacsonyabb volt a FKBP5 gén aktivitása és kisebb volt a tanulás, az emlékezet és az érzelmek szabályozásában fontos

szerepet betöltő agyi területek, a hippocampusz és az orbitofrontális agykéreg (a homloklebeny alsó része) térfogata.

A 12 héttel későbbi vizsgálaton a PTSD-s betegeknél az említett gén fokozottabb kifejeződését állapították meg, és növekedett a hippocampuszok térfogata is. Fontosabb, hogy ezek a változások közvetlenül összefüggtek a páciensek tüneteinek javulásával. A gén fokozottabb kifejeződése és a hippocampusz megnövekedett térfogata a PTSD tüneteinek javulását jelezte.

Ezek az eredmények arra utalnak, hogy a pszichoterápia alapvető biológiai tényezőkön képes változtatni: a gének kifejeződése, az agy szerkezeti módosulásai és a pszichológiai javulás közeli kapcsolatban állhatnak egymással.