

## Test és lélek egysége

**A test (szóma) és a lélek (psziché) elválaszthatatlanok: együttműködnek egymás hasznára és kárára is egyaránt.**



*Mit jelent a komorbiditás?*

Ha két vagy több jól elkülöníthető betegség egy betegnél együttesen, akár egy időben, akár egymást követően jelentkeznek, akkor azt komorbiditásnak nevezzük (**társuló betegségek együttes előfordulása**). Ez a meghatározás érvényes pszichés zavar és szomatikus, azaz testi kórfolyamat párhuzamos megjelenésére is.

*Milyen gyakori a komorbiditás?*

A különböző összetételű populációban történt felmérések szerint átlagosan **a népesség 60%-ánál mutatható ki** valamilyen **testi betegség, közzel 1/3-ánál ez pszichiátriai betegséggel**, leggyakrabban szorongásos és/vagy depresszív folyamattal **jár együtt**. A más-más módszerrel elvégzett vizsgálatok eredményei alapján a szívbetegek körében ez az arány 15-30 %, míg a daganatos folyamatokban pedig 20-30 %.

*Mi a komorbiditás oka?*

A tudomány mai állása szerint a pontos válasz még nem ismert. Tudjuk például, hogy a zsírsavcsere zavara arterioszklerózishoz, a koszorúerek elmeszesedéséhez vezethet, ugyanakkor szerepe lehet a depresszió kialakulásában is. Az immunrendszer egyes faktorai szintén eredményezhet pszichiátriai folyamatokat. **A tartósan fennálló testi betegség lelki teherrel jár**, ami azonban nem más, mint egy krónikus stressz, amely döntően az endokrin rendszeren keresztül befolyásolja a testi és ezzel a pszichés folyamatokat.

*Miért válik egyre fontosabbá felismerése?*

**A társult betegségek kölcsönösen súlyosbíthatják egymást**, negatívan befolyásolhatják a másik lefolyását, kimenetelét, ronthatják a beteg teljesítőképességét, a gyógyulás esélyét. A felismerés azonban nem egyszerű: egy szomatikus betegséggel együtt járó hangulatváltozás nem feltétlenül jelent depressziót, ugyanakkor a depresszióban előforduló fáradékonyság nem biztos, hogy egy szomatikus betegség tünete. **A felismerés és értékelés a kezelőorvos feladata.**

*Hogyan kezelhetők a komorbid betegségek?*

Az időben felismert probléma és annak megfelelő terápiája pozitív hatással lehet a vele együtt fennálló másik betegségre is. Bizonyított például, hogy a depresszió gyógyulása a szívbetegek együttműködését javítja, az esetleges következmények rizikóját csökkenti. A megfelelő terápia egyénre szabott, azaz a szomatikus és pszichiátriai kezelések figyelembe veszik a beteg és betegség jellemzőin túlmenően a terápiák kölcsönhatását is. *Mindehhez a beteg menedzselésében résztvevő szakorvosok együttműködésére, folyamatos konzultációjára van szükség.*



*Mit tehet a páciens?*

Fontos, hogy tüneteit, panaszait ne bagatellizálja, őszintén tárja fel kezelőorvosának. Ugyanakkor ne higgye azt, hogy tünete minden esetben segítség nélkül elmúlnak, vagy saját maga meg tudja oldani azokat. **Bízza magát a szakemberekre!** Azonban ők is csak akkor tudnak segíteni, ha hosszútávon együttműködik velük, elfogadja életmódbeli és terápiás javaslatokat.