

A címben szereplő szó sokaknak ismerős, sokaknak a mindennapi élet része. A mindennapokban igencsak változatos tünetekkel jelentkezik. Van, akinek a szeme könnyezik, viszket és piroslik. Másoknak a szénanátha miatti reménytelen küzdelem az orrfolyással. Megint mások a viszkető bőrkiütésektől gyötrődnek. És vannak, akiknek az étkezésre kell odafigyelni, mert a leghétköznapibb élelmiszerekben fellelhető anyagok is allergiás reakciókat váltanak ki, amik a fulladásos rohamoktól hasemnésig széles skálán mozognak. Ez utóbbiakat különösen fontos orvosi vizsgálatokkal elkülöníteni az egyéb okokkal magyarázható élelmiszer érzékenységektől, amik háttérben enzimproblémák állnak a leggyakrabban, de korántsem mindig.

Ne feledjük, nem csak veszélytelen, bár kínzó kiütések, orrfolyás, könnyezés lehet az allergiák tünetkörében, hanem igencsak veszélyes, akár az életet is veszélyeztető fulladásos, sokkos reakciók is tartoznak ide.

És tartsuk szem előtt azt is, hogy most csak a gyakoribb megjelenési formákat említettem. Egyéni változékonysága igazából elég széles, és emiatt tünetek alapján nem diagnosztizálható az allergia. Körültekintő orvosi vizsgálatok elvégzése után lehet kijelenteni, hogy allergiáról van szó, és az allergéneket, vagyis azokat az anyagokat, amik kiváltják, megnevezni. És nem mindig anyagok: találkoztam már orvos által hideg-allergiának diagnosztizált tünetegyüttesrel is.

Ami ennyire különböző formában jelenik meg, hogy lehet mégis egy? Hogy lehet mindez közös névvel allergia? Mi az, ami összeköti ezeket? Az ok, a kiváltó ok mechanizmusa, működése. Ez pedig a szervezet védekező rendszerének, az immunrendszernek a túlzott reakciója. De igazából mit is jelent ez? Miben és miért „túloz” az immunrendszerünk? És hogyan csinálja?

Ez utóbbi kérdést mindjárt rá is hagyom a szakértőire, az orvosokra: hogy biológiailag pontosan hogyan működnek az allergiák, az az ő szakmai kompetenciájuk, és nem szeretnék belekontárkodni.

Akkor meg miért, milyen alapon gondolom azt, hogy lehet a témában mondanivalója, kompetenciája egy pszichológusnak? – kérdezhetik sokan, és akár joggal is.

A válasz a pszichoneuroimmunológia tudományában van. Ez a tudomány, mint a neve is mutatja, a pszichológia – neurológia – immunológia határtudománya, mindezek ismeretanyagaival dolgozik, és nézőpontjaikból vizsgálja az immunrendszer működését. Most csak a legalapvetőbb, minket jelenleg érintő megállapításait említem:

1. az immunrendszerre befolyással bír a lelki- és hangulati állapot,
2. az immunrendszer tanul, adott esetben a pavlovi feltételes reflex kritériumait kielégítő inger – válasz - reakciók is kiépíthetőek,
3. az immunrendszer „emlékezik”, vagyis hosszabb-rövidebb ideig megőrzi a megtanult reakciókat, és hasonló helyzetben, környezetben az újra és újra megjelenik, kiváltódik.

Az immunrendszer működése tehát nem statikus, hanem alapvetően dinamikus, a (külső és belső) környezeti „igényekhez” alkalmazkodóan, az élet során változóan teszi a dolgát. A legismertebb biológiai példája ennek a védőoltás, ami gyakorlatilag biológiai úton tanítja meg az immunrendszert arra, hogy legyőzzön egy betegséget, még mielőtt az kifejlődne, azaz a fertőzés után szinte azonnal. Mégpedig oly módon, hogy az adott fertőzést veszélytelen formában hordozó anyagot, vagy módosított kórokozóját juttatja a szervezetbe, amit követően aztán az immunrendszer kialakítja a védő válaszát és azt meg is jegyzi hosszú időre.

A fenti három tény az, ami lehetővé teszi, hogy pszichoterápiás technikákkal enyítsük az allergia okozta kellemetlenségeket, nehézségeket.