

MENTÁLIS KÖRNYEZETSZENNYEZÉS ÉS ALLERGIA



Az allergiás betegségek ma már szinte mindenkit érintenek – ha nem is súlyosan, de az ismeret-ségi körében biztosan van mindenkinek valaki, aki kisebb vagy nagyobb mértékben érintett valamilyen allergiás betegségben. A tünetek a tüsszögéstől és a szemviszketéstől az egészen súlyos zavarokig terjedhetnek. Felmerül a kérdés: miért van egyre több allergiás beteg?

A genetikai okok mellett befolyásolja az allergiás hajlam kialakulását a koraszülöttség, az alacsony születési súly, a csecsemőkori táplálás minősége. Az anya dohányzása a terhesség alatt, illetve a dohányzás a csecsemő környezetében bűnös ártalmat jelent az allergiás betegségek előfordulása szempontjából. Szerepet játszhatnak a kialakulásban az immunrendszer érését befolyásoló tényezők.

Az „allergiásra hangolt” szervezetben a betegség megjelenését külső tényezők váltják ki, amik környezetünk biológiai, fizikai és mentális szennyeződéséből adódnak.

A fizikai, kémiai környezeti szennyezők száma naponta növekszik. Ilyen például a lakáson belül a padlófűtés, a szőnyegpadlók, a gázfűtés, de a légkondicionálás, penészgombák, atkák, csótányok is. Sőt, a tisztítószer-ek egy része, a lakáson belüli do-

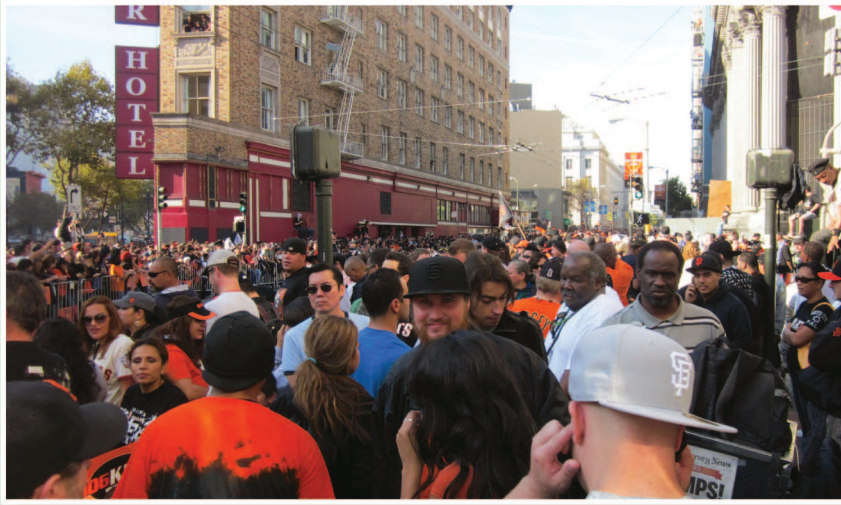
hányzás is. A lakáson kívül a közlekedési és ipari porok, melléktermékek, valamint a pollenek szennyezik a környezetet. Az étellel magunkhoz vett növényvédő szerek, műtrágyák maradéka, a hússal megevett takarmánykiegészítők és az állatgyógyításhoz használt antibiotikumok mellett az élelmiszer-adalékok, ízjavítók, állományjavítók, színezékek, tartósítószer-ek jelentenek veszélyt. A munkahelyi ártalmak jelentősége is számottevő.

Koncentráljunk most a mentális környezetszennyezésre! Ennek szerepe legalább annyira jelentős, mint a fizikai környezetszennyezésé.

A neuroimmunológia és a pszichoneuro-immunológia két új, eddig még nem eléggé ismert területe az immunológiai kutatásoknak. Kimutatták, hogy a központi idegrendszer és az immunrendszer működése között szoros, kétirányú kapcsolat van,

aminek következtében például ösz-szefüggést találtak az immunfolyamatok és egyes pszichiátriai betegségek, tünetek között. Egyre több bizonyíték halmozódik arra, hogy a központi idegrendszert érő stresszhatások átvehetőek az immunrendszerre, kiváltva annak kóros reakcióját. Ilyen stresszhatásokból pedig egyre több van a környezetünkben. Ahogy a fizikai és kémiai környezetszennyezők egyre szaporodnak, úgy éri naponta új és tömegében egyre növekvő terhelés is a pszichénket.

A „nyugati életstílus” ugyanúgy kitermeli a maga mentális környezetszennyezését, mint a fizikai természetűt. Ez a hatás is jobban sújtja a városi környezetben élőket (az allergiás betegségek előfordulási gyakorisága is náluk nagyobb), de manapság nem nagyon találni olyan helyet, ahol ezektől meg lehetne menekülni.



A fő probléma a mindennapi élet szabályainak gyors változása. A korábbi évszázad(ok)ban az emberek termelő tevékenysége nemzedékről-nemzedékre lassan változott. Manapság az alapanyagok, a technológiák, a műveleti standardok rövid időn (éveken) belül lényegesen változnak. Mindennapos az irányelvek, módszertani útmutatók, jogszabályok, változása, amiknek követése állandóan fokozott odafigyeléssel, frusztrációval, a tévedéstől és a szankcióktól való szorongással párosul. A szakmák szabályai, módszerei, eszközei, kapcsolatrendszerei is gyakran módosulnak, rövid időn belül más ismereteket, készségeket igényelnek, nemegyszer egzisztenciális bizonytalanságot okozva.

Új és új berendezések, szerkezetek használatát kell megtanulni a hivatás gyakorlása közben és a mindennapi életben és a háztartásban is. A szabadidő eltöltése gyakran bonyolult gépekhez, berendezésekhez kötött. (Elektronizálás, számítástechnika, szórakoztató ipari berendezések).

A közlekedés a psziché fokozott kényszerléti állapotával, a feszült figyelem kényszerével és a veszélyhelyzeteivel gyakorta vált ki kóros reakciókat. (Gyalogjárás, gépkocsival utazás, repülés).

Érdemes megfigyelni, milyen más, gyors változások lehetségesek környezetünkben. A közlekedési szabályok, az útvonalak például gyakran változnak. Az

utcakép egyre harsányabb, állandóan változó tartalmú reklámok, portálok, információk bombázzák a tudatunkat. Az utca eseményei, zajai szinte észrevétlenül veszik igénybe figyelmünket. Gyakran változnak a viselkedési normák, a divat, amikhez az emberek többsége alkalmazkodni szeretne.



Ráadásul változások vannak a kommunikációnkban is. Az egymás közötti érintkezésben rövid idő alatt hatalmas változás (fejlődés?) következett be. Manapság ehhez telefont (faxot), mobiltelefont (hang, írás, kép és multimédia lehetőséggel) számítógépet (e-mailt, internetet, Facebookot, webkamerát, internet alapú telefont) használunk. A számítógépes kommunikáció által kitermelt szennyezésről (spamek, bannekek, kéretlen reklámlevelek, ártó vírusok stb.) nem is beszélve.

A háttérkommunikáció szinte észrevétlenül zavarja a tudatalattinkat és a pszichénket: nyilvános helyeken többnyire harsány zenét és információkat közölnek. Rafinált hang- és képi reklámokkal próbálnak hatni a tudatunkra és tudatalattinkra, amikre bármennyire nem próbálunk figyelni, zavarják a mentális állapotunkat.

A tömegkommunikációnak tehát káros hatásai lehetnek. A rádiókban agresszív zene és lehangoló szöveg próbálja megragadni a figyelmünket, a háttér „zene” is figyelemelterelő hatású. A televízióban nagy az erőszakot közvetítő adások aránya, és még az eredetileg szórakoztatónak számító műsorokban is a villámgyors vágások és zaklatott képi megoldások terjednek el, a reklámokhoz hasonlóan. Maguk a reklámok, tartalmi és képi megjelenítésükkel inkább felzaklatóak, mint informatívak.

A tömegtájékoztatás a híreket is a szenzációknak kijáró tálalásban közli, a „szenzációk” viszont hatásadász, sokkoló formában kerülnek közlésre. A bulvár események nagyon sokakat foglalkoztatnak és hoznak izgalomba, és a politika is gondoskodik a nyugtalanításunkról.

A hatékony, és egyre gyakoribb internetes információszerzés nehézségekbe ütközik amiatt, hogy elveszünk az információk özönében, illetve ezek megszerzését számos kéretlen, zavaró tényező hátráltatja.

Mindezek eredményeképpen az életritmusunk felgyorsult, a környezetünkben alig követhető ütemű változások történnek, az információk mennyisége tengernyi. Emellett életünket a teljesítményközpontúság és a stresszszek állandósulása jellemzi.

Ha az előzőekben részletezett pszichoszociális- és materiális környezeti ártalmak elérnek egy kritikus szintet, akkor az immunválasz „kisszik”, rossz vágányra áll, felülke-rekednek az allergiás mechanizmusok és a genetikai hajlamból atopiás-allergiás betegség lesz.

BERTA GYULA