

Észlelt stressz és rumináció kapcsolata migrénes és egészséges felnőttek körében a COVID-19 járvány idején

Kovács Lilla Nóra, Baksa Dániel, Dobos Dóra, Eszlári Nóra, Gecse Kinga, Kocsel Natália, Juhász Gabriella, Kökönyei Gyöngyi

Elméleti háttér:

- A **COVID-19 világjárvány** egy elhúzódó, az egész világra kiterjedő **stresszforrás**.
- A **stressz** a leggyakoribb migrénes rohamokat kiváltó és időtartamukat meghosszabbító tényező (Wacogne et al., 2003).
- A **rumináció** a negatív életeseményeken való folyamatos, ismétlődő rágódás (Nolen-Hoeksema et al., 1991), **maladaptív stresszválasznak** tekinthető, ami felerősítheti az észlelt stresszor jelentőségét, és ezáltal fokozhatja a szorongást (Aldao et al., 2010). A **ruminációnak több altípusa** megkülönböztethető. A saját depresszív tüneteken, negatív hangulaton való rágódás a **depresszív rumináció**, melynek két típusa különíthető el, a főként önkritikus gondolatokból álló **tépelődés** (pl. *“miért nem tudom jobban kézben tartani a dolgokat?”*), valamint a reflektívebb, megértést inkább elősegítő **töprengés** (pl. *„A közelmúlt eseményeit elemezve próbálom megérteni, hogy miért vagyok lehangolt”*) (Treyner et al., 2003). Jelen kutatásban a COVID-19 világjárvánnyal kapcsolatos rágódó gondolatokat is vizsgáltuk (pl. *A koronavírus-járvánnyal kapcsolatos emlékek és gondolatok még akkor is folyamatosan eszembe jutnak, amikor nem is akarok rájuk gondolni.*).

Kutatási kérdések:

- A koronavírus első hulláma alatt **magasabb volt-e az észlelt stressz migrénesek**, mint fejfájással nem rendelkező kontrollszemélyek **körében**?
- A **rumináció különböző típusai**, a tépelődés és a töprengés, valamint a COVID-19 helyzettel kapcsolatos rágódás, magyarázzák-e az észlelt stressz mértékét ezekben a csoportokban?
- **Erősebb-e a rumináció és észlelt stressz közötti összefüggés migrénesek**, mint a kontrollszemélyek **körében**?

Módszertan: Önbeszámolós kérdőíveket használtunk. Többszörös lineáris regressziós modellel teszteltük, hogy a depresszív rumináció (azaz a tépelődés és a töprengés) és a COVID-dal kapcsolatos rágódás magyarázza-e az észlelt stresszt migrénes és nem migrénes felnőttek körében. A regresszióban nemre, életkorra, migrén/kontroll csoporttagságra és fejfájásos tünetekre kontrolláltunk.

Minta: 70 migrénes beteg és 62 kontrollszemély (20-50 év közöttiek M= 30,76; SD= 7,10), túlnyomórészt nők (73,5%; n=97), magasan képzettek.

Eredmények:

- **Nem találtunk különbséget az észlelt stressz szintjében** a migrénesek és a kontrollszemélyek között.

- A rumináció két típusa, **a tépelődés és a COVID-dal kapcsolatos rágódás magyarázta az észlelt stresszt** a nem, az életkor, a migrén/kontroll csoporttagság és a fejfájásos tünetek kontrollálása mellett (míg a töprengés nem).
- Az észlelt stressz és a tépelődés, valamint a COVID-dal kapcsolatos rágódás közötti **kapcsolat erősebb volt migrénesek körében**, mint a kontrollszemélyek között.

Konklúzió: A tépelődés, valamint a COVID-19 járványon való rágódás szignifikáns pozitív kapcsolatban álltak az észlelt stresszel a koronavírus járvány első hullámában migrénesek és nem migrénes kontrollszemélyek körében. Ez az összefüggés valamivel erősebb volt migrénesek körében, ami arra utal, hogy ez a betegcsoport fokozottan sérülékeny olyan stresszes helyzetekben, mint a COVID-19 világjárvány.

Kulcsszavak (3-5): COVID-19, észlelt stressz, migrén, rumináció, rágódás

Támogatók: Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Hivatal ; Magyar Tudományos Akadémia, Semmelweis Egyetem és Magyar Agykutatási Program; Magyar Tudományos Akadémia Neuropszichofarmakológiai és Neurokémiai Kutatócsoport; ERA PerMed Innovációs és Technológiai Minisztérium, Tématerületi Kiválósági Program

A teljes tanulmány angol nyelven:

<https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-021-00549-y>