

HÄLSOÅNGEST

Hälsångest innebär en stark och svårkontrollerad oro över att ha, eller få, en allvarlig sjukdom. Tillståndet leder ofta till ett stort lidande hos de personer som drabbats då det utöver rädslan och ångesten över att vara sjuk eller döende ofta innebär starka skuld- och skamkänslor samt svårigheter att lita på vården. Att oroa sig över sin hälsa är en viktig förmåga, vi behöver vara uppmärksamma på potentiellt farliga symtom för att kunna upptäcka eventuella behov av undersökning och behandling. Problem uppstår när oron förekommer ständigt och inte lindras av lugnande besked, oavsett av vem de kommer ifrån.

Symtom på hälsångest

Symtom på hälsångest skiljer sig till viss del åt från person till person. Många söker försäkran från anhöriga eller vården vid olika former av sjukdomstecken, läser på om olika diagnoser samt äter stora mängder läkemedel eller kosttillskott för att vara på den säkra sidan. Andra undviker att söka vård överhuvudtaget av rädsla att få farhågor om sjukdomar bekräftade, det är också vanligt att undvika att se på filmer eller läsa artiklar med innehåll om sjukdom och död. Vilka symtom på hälsångest upplever du?

Vanligt hos personer med hälsångest är någonting vi kallar för *selektiv uppmärksamhet*. Selektiv uppmärksamhet innebär att ha ett ökat fokus på någonting specifikt, för personer med hälsångest ofta sjukdomssymtom. Vi kan jämföra detta med att titta igenom ett mikroskop, vi kommer att märka av även de minsta företeelser som vi i vanliga fall inte noterat. Problemet blir att vi, genom vårt överdrivna fokus, förstorar upp olika upplevelser att utvecklas till verkliga kroppsliga sensationer. Om du känner av någonting i halsen kommer du antagligen fortsätta känna efter för att se om det finns kvar eller försvunnit, du harklar dig, spänner käkarna och nacken, sväljer. Allt det här leder på ett naturligt sätt till ökade känningar, och kanske till och med smärta eller torrhetskänslor, i halsen. Dessa symtom är verkliga, men beror högst troligt snarare på din selektiva uppmärksamhet för vad som händer i din hals än på en allvarlig sjukdom.

Hur kan jag lära mig hantera min hälsångest?

Selektiv uppmärksamhet som du läst om ovan är ett av flera beteenden personer med hälsångest ofta har som i längden vidmakthåller hälsångesten istället för att minska den. Undvikande är ett annat sådant beteende. I psykologisk behandling kan man arbeta med något som kallas för exponering med responsprevention som är en av de bästa metoderna vi har när det kommer till ångestproblematik. Exponering med responsprevention innebär att närma sig det vi upplever obehagligt utan att utföra något av de beteenden som minskar ångesten i stunden. På så sätt lär vi oss att stå ut med att kroppen ibland känns och fungerar olika utan att detta ska behöva begränsa vår livskvalitet.