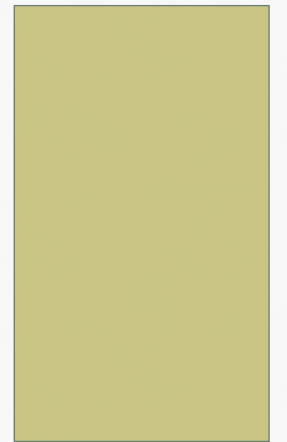


HELSEANGST

- NÅR BEHOVET FOR Å VÆRE FRISK GJØR DEG SYK



INNLEDNING

- 1% av befolkningen har helseangst
- De fleste går til fastlegen. Noen går mye:
- www.youtube.com/watch?v=jewichWh4UQ
- Noen henvises videre til psykolog
- Diskutere holdninger til sykdom:
 - Ekte eller tenkt kreft?
 - Kan han godta tvil om egen helse?

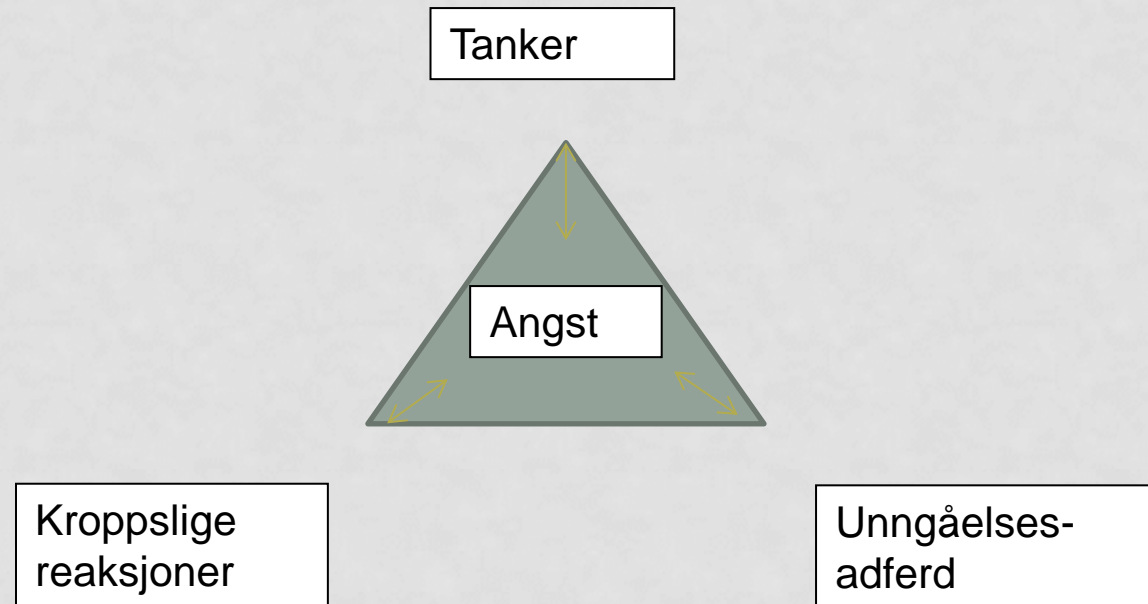
DISPOSISJON

- Hva er angst?
- Hva er helseangst?
- Hvem er hypokonderen?
- Hva skjer når hypokonderen kommer til psykologen?
- Hvordan kan behovet for å være frisk gjøre noen syk?
- Drøfte holdninger til
 - Ubehag i kroppen
 - Døden
 - Usikkerhet og tvil
 - grubling

HVA ER ANGST?

- Varsel om fare
- Allmennmenneskelig
- Ulike grader av angst
- Når blir angst en diagnose?

HVA ER ANGST?



HVA ER HELSEANGST/SYKDOMSANGST /HYPOKONDRI?

- Vedvarende opptatt av muligheten for en eller flere fysiske sykdommer. Selv normale kroppslige fornemmelser tolkes som unormale el sykelige

HVEM ER HYPOKONDEREN?

- Først og fremst: Vanlig person.
- Redd og plaget. Bekymret for dødelig el invalidiserende sykdom
- Ulike årsaker til helseangsten:
 - Overdrevent fokus på sykdom i hjemmet
 - Sykdom i nær familie el omgangskrets
 - Mistanke om fysisk sykdom
 - Livssituasjoner med økt ansvar

HYPOKONDEREN PER – ET OPPDIKTET KASUS

Per er en forretningsmann midt i livet som er i ferd med å få fart på karriæren. Han er tilsynelatende lykkelig gift og har to barn. Trener regelmessig. Det er hjertesykdom i familien, faren hans døde av hjerteinfarkt for noen år siden. Nylig var han selv til legeundersøkelse. Mens han ventet på svar på undersøkelsen, leste han en del på nettet og fant ut at symptomene kan være tegn på alvorlig sykdom. Han ble svært fokusert på symptomene. Han begynte å sjekke kroppen på ulike måter, angsten økte og en vond sirkel var i gang. Behovet for å være frisk, gjorde ham syk!

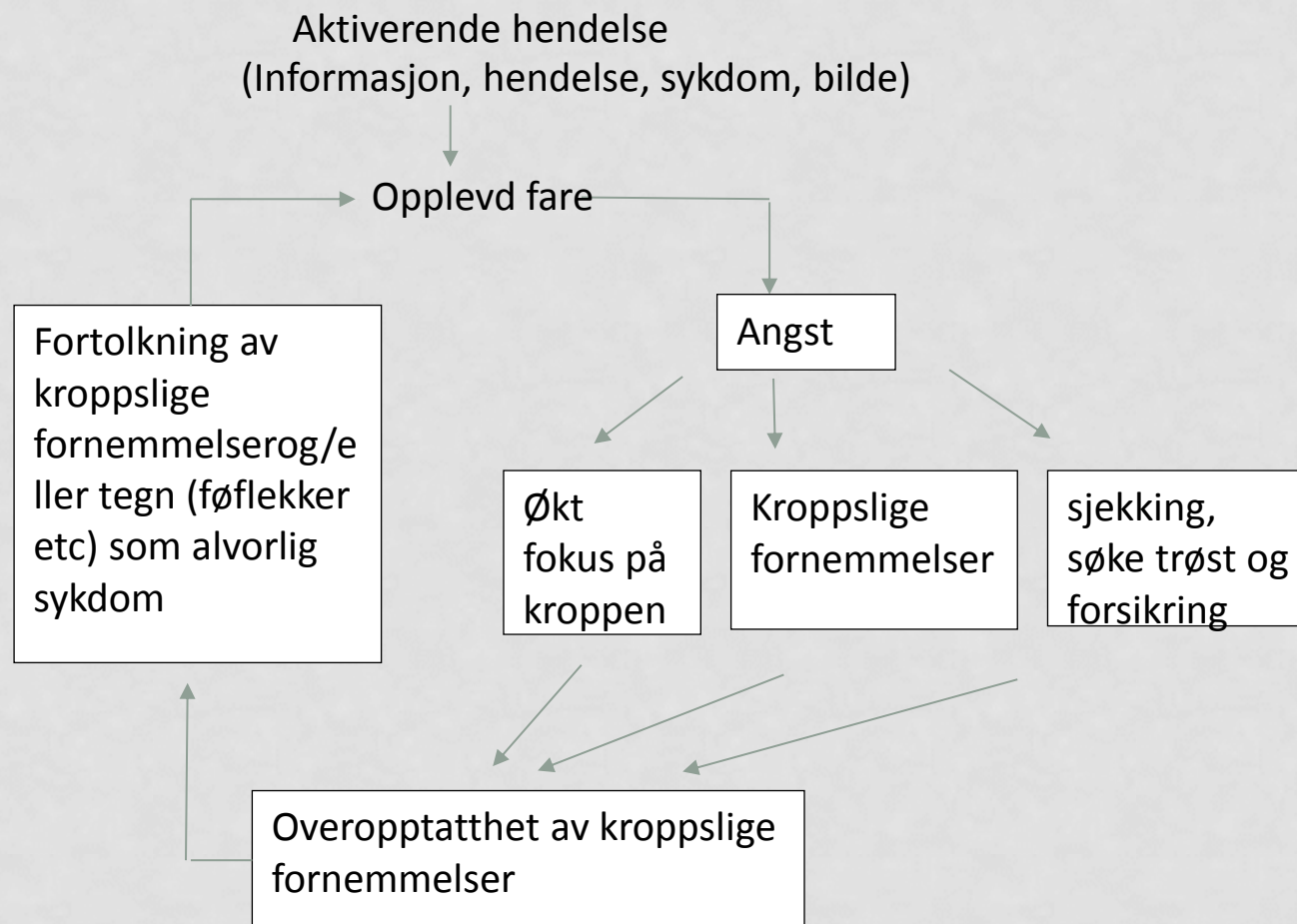
HVA SKJER NÅR HYPOKONDEREN KOMMER TIL PSYKOLOGEN?

- Bred kartlegging
- Tilleggs lidelser kan få betydning for behandling
 - Eksempelvis kan behandling av depresjon gi bedring i angst
- Tar utgangspunkt i situasjoner fra pasientens hverdag hvor han kjenner seg stresset, urolig eller har plagsomme tanker. Eks.: Nummen i fingrene, svimmel og hjertebank. Undersøker sammenheng med tanker.

HVORDAN KAN BEHOVET FOR Å VÆRE FRISK GJØRE NOEN SYK?

- Hypokonderens utgangspunkt er at han ikke vil bli syk, invalidisert eller dø.
- Han vil gjerne være 100% sikker på at han ikke feiler noe.
- Problemet er at han vil lese om sykdommer han kjenner seg igjen i, kan komme til å kjenne noe urovekkende i kroppen, hører om andre som blir syke osv. Det oppleves truende.
- Sammenhengene kan fremstilles i en modell:

HVORDAN KAN BEHOVET FOR Å VÆRE FRISK GJØRE NOEN SYK?



HOLDNINGER SOM DRØFTES

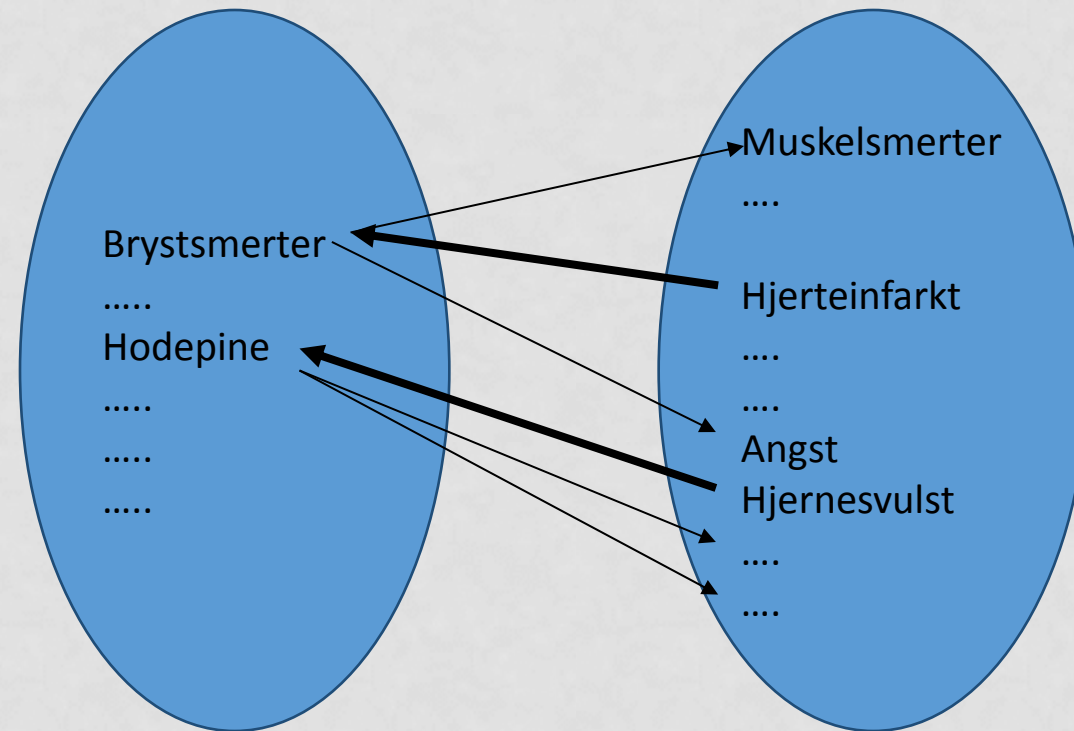
Holdninger til:

1. Ubehag i kroppen
2. Døden
3. Usikkerhet og tvil
4. Grubling

1. UBEHAG I KROPPEN

- Mange har slutninger som «Hjerteinfarkt merkes ved brystmerter. Jeg har brystmerter, ergo har jeg hjerteinfarkt»
- Men: Selv om de fleste som har hjerteinfarkt har brystmerter (80%), har de færreste med brystmerter hjerteinfarkt (20%)
- En sykdom har gitte symptomer. Enkeltstående symptomer kan være tegn på ulike sykdommer, se figur:

1. UBEHAG I KROPPEN



DET ER VANLIG Å KJENNE UBEHAG I KROPPEN

- Hodepine, rygg og-muskelsmerter, forstoppelse, diare, søvnproblemer forekommer ofte blant folk flest. Bare 6 % av befolkningen (normale nordmenn) har ikke opplevd en helseplage ilt siste mnd.
- Når kroppen observeres under angst vil man i tillegg legge mer merke til ting som man ellers ikke ville vurdert som problematisk.
- Er svaret så at man skal slutte helt å følge med på det som skjer i kroppen? Livet er en balansekunst og den gyldne middelvei er ofte et godt prinsipp. Man kan godt følge litt med på hva som skjer i kroppen. Oftest vil folk som blir alvorlig syke merke det uten at man følger intenst med.
- Så har man alltid unntak. F.eks. er det folk som gjennomgår hjerteinfarkt uten å merke det. Er det en fornuftig innstilling til å livet å gjøre unntaket til en hovedregel? Hvilken lærdom kan man trekke ut av slike unntak: at man må være veldig bekymret om man ikke kjenner noe? Jeg kjenner ingenting for tiden – har faktisk havnet blant de 6 % som ikke gjør det – kan det være jeg har et hjerteinfarkt?

2. HOLDNING TIL DØDEN

- Kan pas godta at han skal dø en gang?

3. HOLDNING TIL USIKKERHET OG TVIL

- Må pas være 100% sikker på at han er frisk eller kan han leve med noe tvil eller usikkerhet?

4. HOLDNING TIL GRUBLING

- Hjelper det å bekymre seg?

AVSLUTNING

- Klar himmel av Eline Garmaker