



Helbredsangst

Hvad er helbredsangst?

Helbredsangst er en ny diagnose, der er karakteriseret ved, at du bekymrer dig i overdreven grad om at blive eller være syg og dine bekymrende tanker er svære at stoppe.

Diagnosen er stedfortræder for diagnosen hypokondertilstand, der ellers er brugt i Danmark.

Helbredsangst er en lidelse, der viser sig ved nogle af følgende symptomer

- Hvis du hører eller læser om sygdom, vil du være tilbøjelig til at frygte, at du har eller får samme sygdom
- Du har ofte en overdreven optagethed af information om sundhed og sygdom eller en urealistisk frygt for at blive smittet af noget du f.eks. har rørt eller spist
- Der ses også ofte en frygt for at tage ordineret medicin
- Tilstanden skal have været til stede det meste af tiden i mindst 2 uger
- Symptomerne skal være svært forstyrrende eller gribe ind i dine dagligdagsaktiviteter

Diagnosen

Helbredsangst betegnes som en *funktionel* lidelse, hvilket betyder, at der er fysiske symptomer til stede, som ikke kan forklares bedre ved underliggende fysisk sygdom.

Helbredsangst er hyppig i befolkningen og starter ofte i en ung alder og er ofte langvarig. I en dansk undersøgelse blev det vist, at 10% af de 18 – 65-årige, der søgte læge med et nyt helbredsproblem, havde helbredsangst. Man kan bedst forklare helbredsangst som et spektrum fra lette tilfælde, der er vanskelige at afgrænse i forhold til det normale, over til svære tilstande, hvor man er meget belastet i sin dagligdag af tanker om sygdom.

I de senere år er der kommet fokus på helbredsangst, idet det kan være svært belastende såvel psykisk, fysisk som socialt for såvel én selv som de nære omgivelser. Endvidere indebærer helbredsangst en risiko for "overbehandling" med legemlige undersøgelser, idet den helbredsangste

ofte vil føle sig kortvarigt beroliget efter at have været igennem en undersøgelse (f.eks. mammografi eller kikkertundersøgelse).

Det er vigtigt, at både lægen og du selv genkender og anerkender helbredsangst som diagnose og forstår, at det at have denne lidelse er alvorligt, men kan afhjælpes med den rette behandling.

Eventuelle sameksisterende sygdomme

Hos mange, der lider af helbredsangst, ses en række andre lidelser, f.eks.:

Bodily Distress Syndrome (BDS) er en funktionel lidelse ligesom helbredsangst. Men hvor man ved helbredsangst primært er generet af tanker om sygdom, er man ved BDS belastet af fysiske gener, som gør det svært at fungere i dagligdagen. Der findes endnu ikke en dansk betegnelse, men *bodily distress* kan oversættes til "kropsligt plaget" eller "kropslig stress". Typiske gener er hovedpine, smerter i ryg, muskler og led, maveproblemer, åndenød, voldsom træthed og mange flere. For nogle er generne så svære, at de ikke kan passe et arbejde. Man kan forstå BDS som en tilstand, hvor hjernen og kroppen er overbelastet og ikke fungerer normalt.

Angst er i sig selv ufarligt og er en følelse, der aktiverer alarmberedskabet i kroppen, uden at der er en reel fare på færde. Ved angst vil du således kunne opleve en række symptomer, f.eks.: hjertebanken, smerter eller trykken i brystet, svimmelhed, mundtørhed, uro i maven, kvalme, åndedrætsbesvær samt frygt for at "blive sindssyg eller miste kontrollen".

Panikangst er pludselige og voldsomme fysiske fornemmelser i kroppen, oftest i bestemte situationer, men helt uden varsel.

Panikangst kan optræde alene, men kan i nogle tilfælde udvikle sig til helbredsangst, f.eks. hvor du bliver overopmærksom på din hjerterytme. Fælles for de to lidelser er den øgede opmærksomhed på signaler fra kroppen.

Tvangslidelse (OCD) involverer tilbagevendende tvangshandlinger og/eller tvangstanker. Tvangstanker er tankebilleder der ufrivilligt dukker op i bevidstheden. Tvangshandlinger (ritualer) er tilbagevendende handlinger, der udføres efter bestemte mønstre for at undgå en eller anden frygtet begivenhed. Personer med helbredsangst udviser også en høj grad af "tvangsadfærd" i form af f.eks. undersøgelse af kroppen, men ved helbredsangst drejer adfærden sig om helbredet. Derudover er der andre symptomer til stede, som ikke ses ved tvangslidelse.

Depression viser sig ofte ved, at dit syn på dig selv, andre og verden generelt er negativt farvet. Ofte ses en manglende livslyst og energi samt tristhed. En depressiv tilstand kan være til stede ved siden af helbredsangsten eller opstå som følge af helbredsangst, som reaktion

på, at du i årevis har kæmpet med din helbredsangst, uden at have fået en behandling, der har hjulpet.

Misbrug af alkohol eller beroligende piller ses i visse tilfælde som en måde at forsøge at dæmpe de ængstelige tanker og uro på.

Behandling

Indenfor den seneste årrække er læger og psykologer i samråd begyndt at udvikle effektive behandlingsmetoder for helbredsangst. Der findes i dag kun i meget begrænset form behandlingstilbud rettet mod denne lidelse og der er endnu ikke forsket meget herhjemme i effekten heraf, men undersøgelser i udlandet viser lovende resultater.

Et behandlingstilbud til helbredsangst kan bestå af medicin eller samtaleterapi eller en kombination af begge.

Samtaleterapi eller psykoterapi

De psykoterapeutiske behandlingstilbud, der oftest anvendes, har udgangspunkt i kognitiv adfærdsbehandling.

Den form for behandling der bliver tilbudt ved Forskningsklinikken for Funktionelle Lidelser er en videreudvikling af kognitiv adfærdsterapi og hedder Acceptance and Commitment Therapy (ACT). I ACT arbejder du med at blive bedre til at tackle sygdom og livsproblemer ved at lære at fokusere på de ting du kan ændre og kontrollere, frem for alt det du ikke har kontrol over og som sluger din energi. I terapien er der fokus på at øge opmærksomhed på værdier og styre din handling mod at leve det liv du værdsætter. Endvidere lærer du i ACT en række afspændings- og opmærksomhedsøvelser (mindfulness meditation). ACT har vist sig at have god effekt i behandlingen af en række lidelser, bl.a. depression, angstlidelser, tvangslidelser og kroniske smerter.

Medicinsk behandling

Den type medicin man anvender ved helbredsangst, er den samme som ved angstlidelser; antidepressiv eller antiangst medicin. Behandlingen vil oftest skulle trappes langsomt op, førend der registreres en positiv effekt af medicinen.

Medicin af typen "antidepressiv medicin" giver ingen afhængighed og kan ikke misbruges, da det ikke giver eufori. I mange tilfælde vil man have gavn af en kombination af medicinsk behandling og samtaleterapi.