

Helbredsangst

Patientinformation



midt
regionmidtjylland

Hvad er helbredsangst?

Helbredsangst er en relativt 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 en forskningsdiagnose og bruges sammen med diagnosen Hypokondertilstand, der i øjeblikket bruges i diagnosesystemet i Danmark ved helbredsangst.

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.

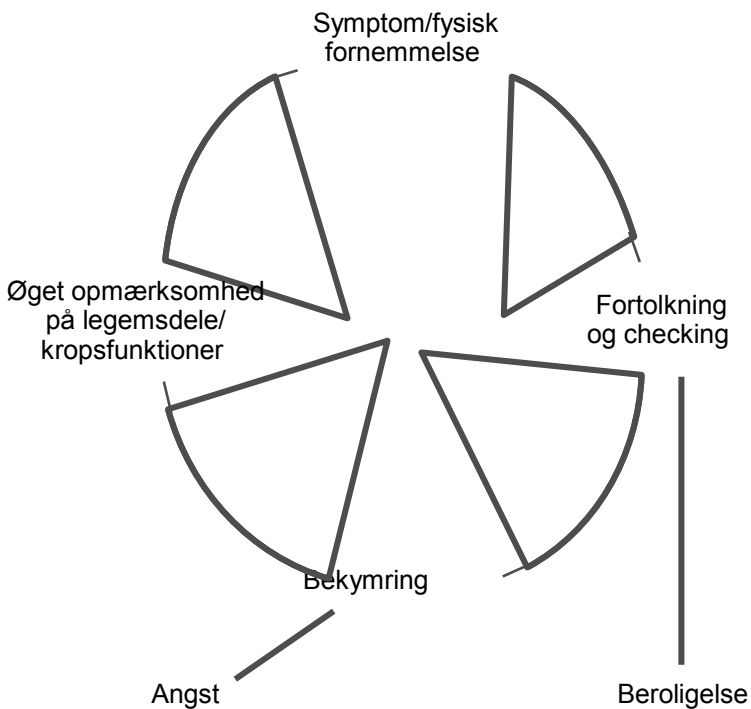
Der ses også ofte en frygt for at tage ordineret medicin.

Tilstanden skal have været til stede det mest af tiden i mindst 2 uger.

Symptomerne skal være svært forstyrrende eller gribe ind i dine daglige aktiviteter.

Helbredsangst er hyppig i befolkningen og starter ofte i en ung alder og kan være langvarig og invaliderende.

I en dansk undersøgelse blev det påvist, at 10% af de 18-65-årige, der søgte læge med et nyt helbredsproblem, havde helbredsangst. Tilstanden kan gå fra let helbredsangst, der er vanskelig at afgrænse i forhold til det normale, over til svær helbredsangst med flere, og svært forstyrrende, symptomer.



”Den tiltagende angstspiral”

Figuren viser, hvordan helbredsangst kan fastholde dig i en uheldig spiral.

Diagnosen

Helbredsangst betegnes som en *funktionel lidelse*, hvilket betyder, at der er fysiske symptomer til stede, som lægerne ved grundig udredning ikke kan finde en tilfredsstillende fysisk forklaring på. Diagnosen forudsætter således, at lægen har udelukket medicinsk sygdom som forklaring.

I de senere år er der kommet fokus på helbredsangst, idet det er svært belastende såvel psykisk, fysisk som socialt for såvel én selv som for de nære omgivelser. Endvidere indebærer helbredsangst en risiko for "overbehandling" med legemlige undersøgelser, fordi det ofte giver en kortvarig beroligelse at blive undersøgt (f.eks. mammografi eller kikkertundersøgelse).

Sameksisterende sygdomme

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

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, fx 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, fx hvor du bliver overopmærksom på din hjerterytme. Fælles for helbredsangst og panikangst er den øgede opmærksomhed på signaler fra kroppen.

Tvangslidelse (ODC): 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 kan også have "tvangsadfærd" i form af fx undersøgelser af kroppen. 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 følge efter 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

Der findes heldigvis behandling, der effektivt kan mindske helbredsangsten.

På Funktionelle Lidelser består et behandlingstilbud for helbredsangst af gruppeterapi med enten ACT eller mindfulness.

ACT

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) er en videreudvikling af kognitiv adfærdsterapi.

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 i højere grad gøre de ting, der giver mening og glæde til dit liv.. Endvidere lærer du i ACT en række afspændings- og opmærksomhedsøvelser.

ACT er en nyere psykoterapeutisk behandlingsmetode, som har vist sig at have god effekt i behandlingen af en række lidelser, bl.a. depression, angstlidelser, kroniske smerter og helbredsangst.

Mindfulness

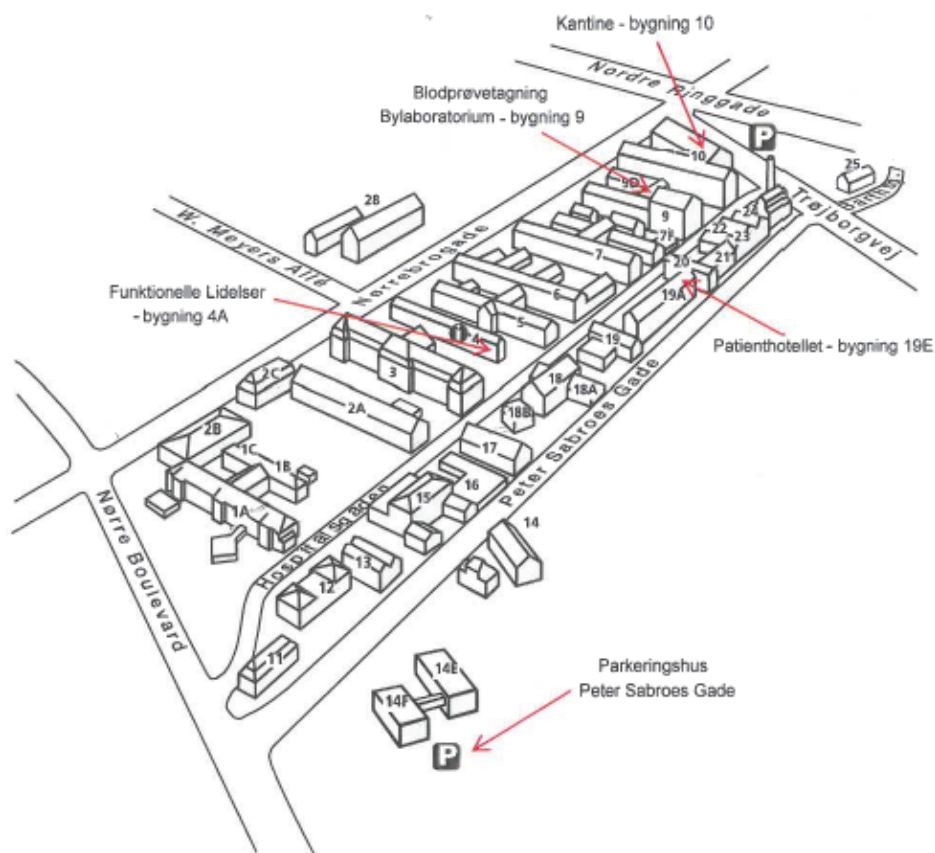
Mindfulnessbaseret stressreduktion (MBSR) er et videnskabeligt testet program, der kan træne mentalt helbred og nedbringe symptomer på stress, angst, depression og smerter. Mindfulness er mentaltræning, der styrker evnen til at observere ens tanker, følelser og fornemmelser i kroppen. Det træner evnen til at kunne forholde sig til indre tilstande, opnå indsigt i sammenhæng imellem tanker, følelser og kropsfornemmelser og lære at regulere sin adfærd overfor disse. Patienterne lærer at bruge teknikker fra yoga og meditation til bedre at regulere og håndtere angst og symptomer fra kroppen. Desuden indgår undervisning om helbredsangst.

Medicinsk behandling

Det kan nogle gange være en hjælp at kombinere den psykologiske behandling med medicinsk behandling. Den type medicin, man anvender ved helbredsangst, er den samme som ved angstlidelser, nemlig 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.

**Århus Sygehus
Nørrebrogade**



Funktionelle Lidelser

Aarhus Universitetshospital, Nørrebrogade 44, bygning 4, 8000 Aarhus C

Tlf: 7846 4310, Fax: 7846 4340

E-mail: funktionellelidelser@auh.rm.dk – Web: www.funktionellelidelser.dk