



Helbredsangst

Funktionelle Lidelser
Aarhus Universitetshospital
Palle Juul Jensens Boulevard 11,
Forum indgang A, Krydspunkt 903
8200 Aarhus N

Tel. +45 7846 4310
funktionellelidelser@auh.rm.dk

www.funktionellelidelser.dk



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.

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 3 mrd.
- Symptomerne skal være svært forstyrrende eller gribe ind i dine dagligdagsaktiviteter.

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.

Her kan du læse mere om helbredsangst

Birch, K. (2021) *Jeg er syg, men jeg fejler ikke noget. En personlig fortælling om helbredsangst.* Gads Forlag

Sørensen L., Frostholt L., Rask C., Frydendal H.D., (2021) *Kort og godt om helbredsangst.* Dansk Psykologisk Forlag

Nyttige hjemmesider:

www.psykiatrifonden

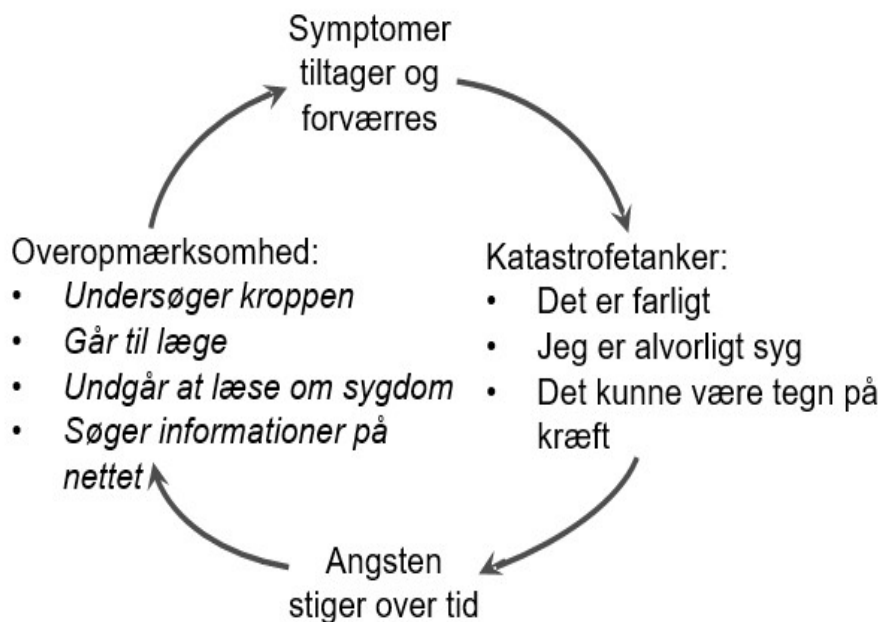
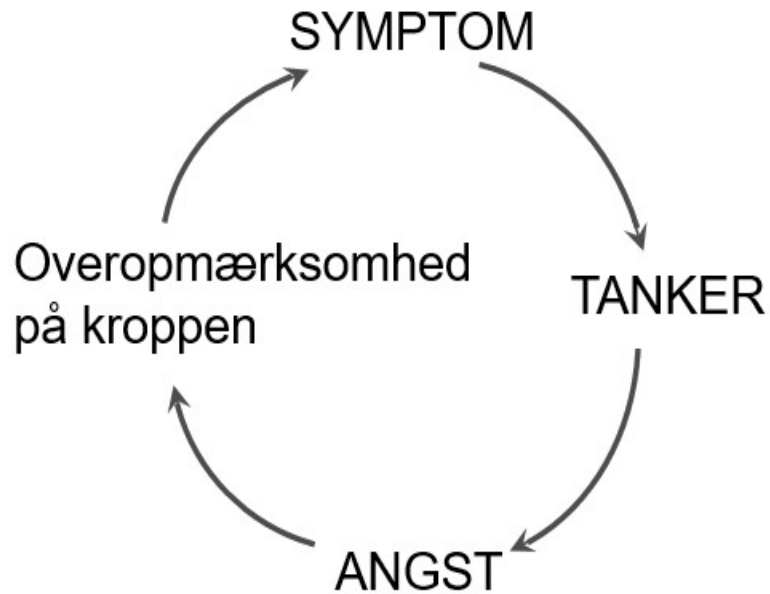
www.funktionellelidelser.dk

www.angstforeningen.dk



Den tiltagende angstspiral

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





Diagnosen

I de senere år er der kommet fokus på helbredsangst, idet det er svært belastende for én selv og kan være svært 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).

Behandling

Der findes heldigvis behandling, der effektivt kan mindske helbredsangsten. På Funktionelle Lidelser består et behandlingstilbud for helbredsangst af gruppeterapi eller internetbehandling baseret på ACT.

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 inspireret af mindfulness.

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.

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.