

E. Trček

Vizita.si, 24ur, 22.03.2010, 09:00

Kako je živeti v nenehnem strahu pred boleznimi?

Hipohondrija se po navadi pojavi med 20. in 30. letom starosti in velikokrat vodi v nesrečno življenje. Kajti nenehna bojazen pred nevarnimi boleznimi je psihično nadvse naporna. A s psihoterapijo se da hipohondra pozdraviti.



Za hipohondre je značilno, da pri sebi opažajo simptome telesnih bolezni ali poškodb, čeprav zanje ni nikakršnega prepoznavnega, organskega vzroka. (Foto: iStockphoto)

O hipohondriji govorimo, kadar telesno zdrav pacient doživlja neprestan strah pred resnimi, pogosto smrtnimi boleznimi. Ta nenehna bojazen je odraz zavrtih čustvenih impulzov, ki so za človeka nesprejemljivi, zato je telo ventil, skozi katerega jih izraža. A življenje v strahu za svoje zdravje in življenje je nadvse naporno. Zato hipohondrija, ki se po navadi pojavi nekje

med 20. in 30. letom starosti, velikokrat vodi v nesrečno življenje in se lahko celo stopnjuje do te stopnje, da se začnejo duševne tegobe hipohondra res odražati tudi na njegovem telesu. Tako so znani celo takšni primeri hipohondrije, ki so privedli do popolne invalidnosti. O tem, kako se jo zdravi in kaj so vzroki zanjo, smo povprašali psihologinjo **Andrejo Pšeničny**, univ. dipl. psih.

1. Ali se hipohondrija šteje med duševne bolezni in kdaj sploh govorimo o hipohondriji?

Hipohondrija je ena od somatoformnih motenj. To je skupina duševnih motenj, pri katerih pacienti poročajo o simptomih telesnih bolezni ali poškodb, čeprav zanje ni nikakršnega prepoznavnega, organskega vzroka. Večina odraslih ljudi od časa do časa pri sebi opazi določene neprijetne občutke, na primer pri kašljanju, začasno moten ritem srčnega utripa, manjše bolečine, manjše fizične anomalije, kot so na primer bradavica, ranica in podobni (najpogosteje nedolžni) simptomi, ki kažejo na to, da se telo spreminja. Kadar se ti simptomi pojavljajo občasno in se ne poslabšujejo, jih večinoma ignoriramo. Sprejememo zdravnikovo mnenje, da ne kažejo na nič resnega. Človek s hipohondrijo pa doživlja nepomembne in vsakdanje simptome kot dokaz, da so (pogosto) neozdravljivo bolni, četudi jih je po pregledu osebni zdravnik ali specialist opredelil kot nenevarne.

Pri hipohondriji telesno zdrav pacient doživlja neprestan strah pred resnimi, pogosto terminalnimi boleznimi, kot je rak, srčne bolezni in podobno. Občasno se celo strinjajo s strokovnjakom, da je lahko izvor problema čustvene narave, vendar se v naslednjem trenutku spet zatečejo v obsesijo lastnih strahov. Lahko bi torej rekli, da je hipohondrija v bistvu patološki strah (fobija) pred boleznijo.



Čeprav lahko hipohondrijo z zdravljenjem tudi popolnoma odpravimo, pogosto vodi v kronično stanje, ki močno vpliva na socialno in delovno življenje. (Foto: iStockphoto)

2. Kaj so najpogostejši vzroki zanjo?

Podlaga za nastanek hipohondrije je v dogajanju v prvih dveh letih življenja. Otrok se čuti tako čustveno in telesno prepletenega z materjo (pravimo, da sta v simbiozi), da se takrat, ko se mati ne odzove dovolj hitro ali ustrezno na njegove potrebe, v njem nabere močna čustvena napetost. Ker otrok še ne zmore ubesediti svojih občutkov, jih doživlja predvsem kot telesno neugodje, ki je lahko celo tako močno, da se mu zdi, da ga bo uničilo. Kadar se ta neusklajenost med materjo in otrokom ponavlja, otrok zaradi pomanjkanja razvojno ustreznih čustvenih vzpodbud ne preraste doživljanja in izražanja svojih čustvenih stisk in konfliktov skozi telo, kar se lahko izraža tudi kot hipohondrična motnja.

Hipohondrija je odraz zavrtih čustvenih impulzov (zelo pogosto agresivnih), ki so za človeka nesprejemljivi, zato je telo ventil, skozi katerega jih človek izraža. Zavedati se moramo tudi, da so duševne težave močnejše družbeno stigmatizirane od telesnih. Zato se bolnik s premeščanjem psihičnega trpljenja in bolečin v telo čuti upravičenega do skrbi in odvisnosti od drugega.



Problem pri hipohondriji je, da pacienti iščejo pomoč pri zdravnikih, ki naj bi jih ozdravili namišljene telesne bolezni, in zavračajo pomoč pri strokovnjakih za duševno zdravje. (Foto: iStockphoto)

3. Kako psihologi pomagata hipohondrom? Kakšni načini zdravljenja obstajajo?

Zdravljenje je psihoterapevtsko. Bolnik s pomočjo terapevta odkriva vzroke svojih psihičnih stisk in prepoznava načine izražanja, obenem pa v psihoterapevtskem odnosu dobiva tudi tiste

čustvene izkušnje in vzpodbude, ki mu pomagajo premagati zastoje v osebnostnem zorenju in razviti zrelejše prilagoditvene in obrambne mehanizme, kamor sodi tudi način izražanja čustvenih konfliktov. To pomeni, da si bolnik sčasoma sam sebi dovoli čutiti na primer jezo in jo izraziti v besedah, se postaviti zase, ne da bi se pri tem bal, da ga bodo vsi videli zaradi tega kot slabega človeka in ga morda zapustili.

4. Ali se da hipohondra povsem ozdraviti strahov? Kako uspešno je zdravljenje?

Problem pri hipohondriji je, da pacienti iščejo pomoč pri zdravnikih, ki naj bi jih ozdravili namišljene telesne bolezni, in zavračajo pomoč pri strokovnjakih za duševno zdravje. A vsekakor je najbolj dragoceno upoštevati zdravnikov nasvet in obiskati psihologa oziroma psihoterapevta, saj boste največkrat zgolj z njegovo pomočjo uspeli prerasti pretiran strah pred neobstoječo boleznijo.

Čeprav lahko hipohondrijo z zdravljenjem tudi popolnoma odpravimo, pogosto vodi v kronično stanje, ki močno vpliva na socialno in delovno življenje. Mnogi pacienti tavajo od zdravnika do zdravnika, v obupnem upanju, da bi našli nekoga, ki bi jim pozdravil grozno bolezen, za katero so prepričani, da boleljajo. Znani so tudi primeri hipohondrije, ki so privedli do popolne invalidnosti.