

KO SKOZI TELO BOLI – DUŠA

ALI VESTE, KAJ DRUŽI FLORENCE NIGHTINGALE, CHARLESA DARWINA IN JADRANA KRTA? ODGOVOR JE – HIPOHONDRIJA. BOLEZEN, KI MNOGE POŽENE V DRUŽBENO OSAMITEV IN DEPRESIJO.

Strokovno je hipohondrija somatoformna duševna motnja, za katero je značilno, da bolnik poroča o simptomih telesnih boleznih ali poškodb, čeprav zanje ni nikakršnega organskega vzroka.



BOLEZEN IZPOD REBER

Beseda hipohondrija izhaja iz grške besede hypochondros, ki pomeni »pod rebri«. V antiki so namreč bolniki tožili, da jih boli v tem predelu, zato so zdravniki mislili, da je to telesna bolezen notranjih organov, še zlasti zgornjih prebavil, jeter in predvsem organov, ki jih sicer ne moremo otipati zaradi prsnega koša, lobanje ...

Se vam kdaj zdi, da vam srce hitro bije, in ste prepričani, da boste doživeli srčni napad, pa se takoj odpravite v zdravniško ambulanto? Ali pa imate izpuščaj po rokah, v vaših mislih pa odseva zdravnikova diagnoza: rak? Če je odgovor pritrdilen, potem obstaja sum, da imate hipohondrijo – fobično vas je strah bolezni.

Povedano preprosto, hipohondrija pomeni nenehen strah pred boleznijo, strokovna razlaga te bolezni pa pravi, da gre za somatoformno duševno motnjo, za katero je značilno, da bolnik poroča o simptomih telesnih bolezni ali poškodb, čeprav zanje ni nikakršnega organskega vzroka. Treba je dodati, da si hipohonder bolečine ne domišlja, temveč jo dejansko čuti. Že če ga recimo »boli«¹ trebuh, je prepričan, da boleha za rakom. »Človek s hipohondrijo doživlja nepomembne in vsakdanje telesne spremembe kot dokaz, da je neozdravljivo bolan, da ima denimo tumor ali srčno bolezen, čeprav so bili zdravniški izvidi negativni in mu je zdravnik zagotovil, da simptomi niso nevarni,«² pojasnjuje psihologinja Andreja Pšeničny.

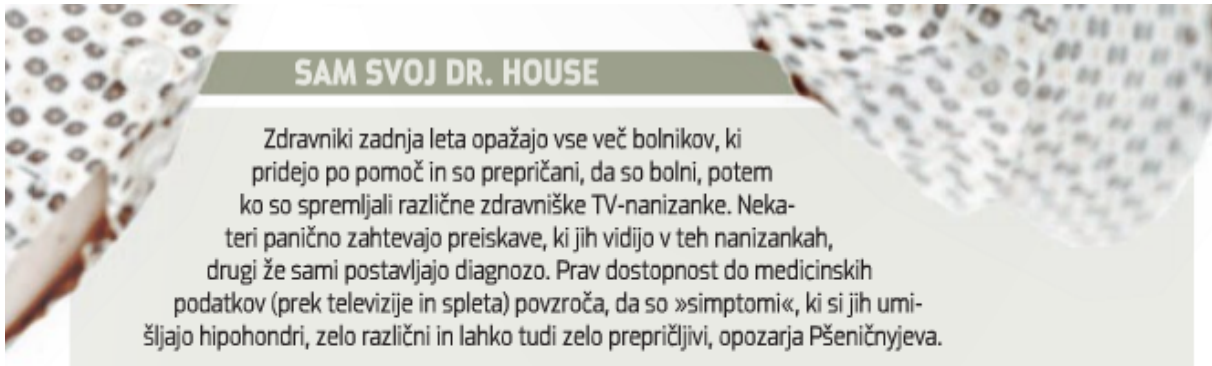
Kaj povzroča bolezen

Teorij, zakaj nekdo zboli za hipohondrijo, je več. Po nekaterih zbolijo osebe, ki se ne morejo spopasti s svojimi težavami, druge teorije pravijo, da gre za način odzivanja na stresne dogodke, po mnenju nekaterih strokovnjakov (Parker, Lipscombe) pa so k hipohondriji bolj nagnjeni tisti s preveč zaščitniško mamo ali starši, ki so imeli kakšno bolezen. Vzroki za bolezen segajo v dogajanje v prvih dveh letih človekovega življenja, ko se otrok čuti čustveno

in telesno povezanega z materjo, razlaga Pšeničnyjeva. Če se mati takrat ne odzove dovolj hitro ali ustrezno na otrokove potrebe, se v tem nabere močna čustvena napetost, ki pa je takrat še ne more ubesediti, zato jo doživlja kot telesno neugodje. »Če se neuskkljenost med materjo in otrokom ponavlja, lahko prepreči, da bi otrok prerasel doživljanje in izražanje svojih čustvenih stisk in konfliktov skozi telo, kar se kaže tudi kot hipohondrična motnja.«³ Drugo takšno obdobje je med tretjim in petim letom, ko otrok izoblikuje svojo spolno identiteto. Takrat se lahko pri otroku v razmerju s starši pojavljajo močni impulzi, ki so za otroka in okolico (družbeno) nesprejemljivi, zato se ponavadi potlačijo, namesto tega pa se začnejo ti občutki izražati na telesnem področju. Nenehna bojazen pred boleznimi je izraz zavrtih (pogosto agresivnih) čustvenih izbruhov, ki so za človeka nesprejemljivi, zato je telo ventil, skozi katerega jih izraža, razlaga psihologinja. Duševne težave so v očeh družbe stigmatizirane, medtem ko telesne niso, zato hipohonder »prenese«⁴ svoje psihično trpljenje in bolečine v telo, kar mu omogoča, da ga potem legitimno oziroma družbeno sprejemljivo skrbi.

Nenehna panika

Medtem ko je marsikdo do svojega zdravja brezbrizen, imajo hipohondri nasprotno težavo. Ukvarjanje z lastnim fizičnim počutjem jih zaposluje skoraj slehernu uro. V paničnem iskanju potrditve svojih sumov, da so bolni, številni hodijo od zdravnika do zdravnika, spet drugi se zdravnikom izogibajo za vsako ceno, saj se bojijo, da nihče ne bo razumel njihovih



SAM SVOJ DR. HOUSE

Zdravniki zadnja leta opažajo vse več bolnikov, ki pridejo po pomoč in so prepričani, da so bolni, potem ko so spremljali različne zdravniške TV-nanizanke. Nekateri panično zahtevajo preiskave, ki jih vidijo v teh nanizankah, drugi že sami postavljajo diagnozo. Prav dostopnost do medicinskih podatkov (prek televizije in spleta) povzroča, da so »simptomi«, ki si jih umišljajo hipohondri, zelo različni in lahko tudi zelo prepričljivi, opozarja Pšeničnyjeva.

strahov oziroma jim ne bo verjel. Zato jih lahko obsedenost z lastnim zdravjem vodi v družbeno osamitev, postanejo pa tudi zelo anksiozni.

Kako premagati hipohondrijo

Ker gre za duševno motnjo, bi morali bolniki poiskati pomoč psihoterapevta. A ker so hipohondri prepričani, da gre pri njih za telesne bolezni, temu seveda nasprotujejo. Psihoterapija je najustreznejša oblika zdravljenja te motnje, saj pomaga oblikovati zrelejše prilagoditvene oziroma obrambne mehanizme. Takšno izražanje čustvenih stisk skozi telo nadomesti prepoznavanje in besedno izražanje občutkov in čustev, pojasnjuje

Pšeničnyjeva. V nekaterih primerih zdravniki predpišejo tudi antidepresive ali zdravila za zmanjšanje tesnobe, a se je treba zavedati, da lahko ta le začasno ublažijo simptome, ne odpravijo pa vzrokov – čustvenih stisk in načinov, na katere se izražajo – in zato te motnje ne ozdravijo. In zato, žal, mnogi končajo v boleči osamljenosti. ■

KDO JE NAGNEN K HIPOHONDRIJI

Podatki kažejo, da je bolezen enakomerno porazdeljena tako po spolu kakor po socialnih skupinah, ponavadi pa se pojavi med 20. in 30. letom, navaja Pšeničnyjeva.