



Sálfræði virkar – fræðsluefni: Heilsukvíði

Hvað er heilsukvíði?

Flestir hafa á einhverjum tímamarki haft áhyggjur af eigin heilsu eða heilsu nákomins ættingja eða vinar. Öll stöndum við einhvern tímann frammi fyrir aðstæðum þar sem eðlilegt er að finna fyrir kvíða sem kemur í kjölfar hugsana um eigið heilsufar. Til dæmis ef beðið er eftir niðurstöðum úr vefjasýnatöku eða ef vinur hefur nýlega verið greindur með alvarlegan sjúkdóm. Það er eðlilegt að vera í uppnámi og kvíðin við þessar aðstæður. Að upplifa kvíða vegna sjúkdóma og dauða er því í mörgum tilvikum eðlilegt.

Áhyggjur af heilsu geta aftur á móti orðið að vandamáli ef áhyggjurnar eru farnar að hafa áhrif á daglegar athafnir og hvernig fólk nýtur lífsins. Heilsukvíði felur í sér endurtekinn ótta við að þróa með sér alvarlegan sjúkdóm eins og krabbamein, hjartasjúkdóma eða mænusigg (MS) og viðhaldast þessar hugsanir þrátt fyrir að viðeigandi lækisfræðilegt mat hafi farið fram. Þegar einstaklingur er með heilsukvíða hefur hann nánast stöðugar áhyggjur af heilsunni, fylgist náið með líkamlegum einkennum, hugsar um dauðann og sækist töluvert eftir staðfestingum á heilbrigði frá þeim sem standa honum næst sem og frá heilbrigðisstarfsfólki. Í sumum tilvikum forðast sá heilsukvíðni að fara til læknis af ótta við að vera greindur með alvarlegan sjúkdóm eða vegna óánægju með fyrri reynslu af heilbrigðisþjónustu. Einnig er algengt að fólk með heilsukvíða forðist umfallanir um sjúkdóma, forðist veikt fólk, líkamlega áreynslu og tiltekin matvæli.

Áhyggjur af heilsunni geta verið vegna hversdagslegra einkenna (t.d. höfuðverkur eða ör hjartsláttur), óþægilegrar reynslu eins og að finna hnúð á brjósti, eða vegna þess að raunverulega er um sjúkdóm eða dauða ástvinar að ræða. Fólk getur einnig fundið fyrir kvíða ef það heyrir sögur eða fréttir í fjölmiðlum af heilsubresti annara. Áhyggjur af heilsu geta verið það miklar að langvarandi mikill kvíði gerir vart við sig sem hefur áhrif á daglega virkni og dregur úr gleði og hamingju. Heilsukvíði getur verið til staðar einn og sér eða með öðrum röskunum eins og felmtursröskun, árattu-þráhyggju eða þunglyndi.

Hvert er algengi heilsukvíða?

Talið er að 3-10% fólks þjáist af heilsukvíða og að allt að 30% upplifi vægari einkenni með hléum. Heilsukvíði er því nokkuð algengt vandamál sem getur valdið vanlíðan. Vegna þess hve algengt það er að fólk með heilsukvíða leyti sér aðstoðar lækna og annara heilbrigðisstarfsmanna er þessi vandi kostnaðarsamur fyrir einstaklinginn sem og heilbrigðiskerfið.



Hver er megin orsök heilsukvíða?

Það er ýmislegt sem getur stuðlað að upphafi og þróun á þeim vandamálum sem heilsukvíða fylgja. Má þar meðal annars nefna:

- *Erfðir*: Sumir einstaklingar fæðast með skapgerð sem gerir það að verkum að þeir hafa frekar tilhneigingu til að upplifa kvíða heldur en annað fólk. Þar að auki hefur verið sýnt fram á að samskonar kvíða megi að einhverju leyti sjá innan fjölskyldna.
- *Fjölskyldu bakgrunnur og fyrri reynsla*: Einstaklingar sem alast upp í fjölskyldu þar sem mikið er um streituvalda (t.d. fjölskylduerjur eða misnotkun) eru líklegri til að þróa með sér kvíða og þunglyndi. Einstaklingar sem eru almennt kvíðnir eru einnig líklegri til hafa áhyggjur af heilsu og sjúkdómum.
- *Félagslegir áhrifavaldar*: Við getum lært mikið af foreldrum, systkinum eða öðru mikilvægu fólki í okkar lífi. Stundum hefur þetta nám jákvæðar afleiðingar en einnig getum við tekið til okkar neikvæða hluti frá þeim sem í kringum okkur eru. Börn herma oft eftir því sem foreldrar þeirra og systkini gera. Til dæmis ef foreldri á það til að forðast ýmsar kvíðavænlegar aðstæður þá er barn líklegt til að hegða sér á svipaðan máta. Foreldrar og aðrir í nánasta umhverfi geta einnig með orðavali sínu haft áhrif á líðan barns. Óttaslegið eða kvíðið fólk getur til dæmis verið of umhugað um mögulegar hættur í umhverfi sínu og látið þennan ótta í ljós með því að segja hluti eins og „ef þú ert með magaverk þá er nauðsynlegt að vera heima rúmliggjandi þangað til þér líður betur“ eða „varstu búin að heyra hvað kom fyrir hana Jónu – henni leið svo vel og svo var hún einn daginn greind með heilaæxli og nú er hún fallin frá“. Þegar heilsu er lýst eins brothættri, sársaukafullri og skyndilegri getur barn farið að einblína of mikið á heilsuna, forðast ákveðnar aðstæður og haft óhóflegar áhyggjur af sjúkdómum og dauða.
- *Reynsla af sjúkdómum og dauða*: Heilsukvíði getur einnig haft sterk tengsl við erfiða reynslu af sjúkdómum og dauðsföllum í æsku eða á fullorðins árum.

Hvaða sálfræðimeðferðir eru notaðar til að meðhöndla heilsukvíða?

Sú meðferð sem sýnt hefur fram á að skili góðum árangri þegar kemur að meðhöndlun heilsukvíða er hugræn atferlismeðferð (HAM). Meðferðin felur meðal annars í sér:

- Að skilja kvíða og hvernig hann getur þróast.
- Að draga úr ákveðnu atferli eins og að leita eftir líkamlegum einkennum, biðja aðra um hughreystingu, lesa um sjúkdóma eða leita endurtekið til læknis.
- Að læra að bregðast við óhóflegum áhyggjum um heilsu og sjúkdóma.



- Að draga úr því að forðast aðstæður sem tengjast sjúkdómum.
- Að læra að hugsa raunhæft um þær áhyggjur sem upp koma sem getur dregið úr þeirri vanlíðan sem getur fylgt þessum hugsunum.
- Að kenna leiðir í átt að betri líðan, til dæmis að ná betri svefn, auka hreyfingu og bæta mataræði.

Rannsóknir hafa sýnt fram á að HAM er gagnleg þegar kemur að því að draga úr ótta um að hafa eða fá alvarlegan sjúkdóm. Rannsóknir hafa einnig sýnt fram á að 6 til 20 meðferðarstundir skila góðum árangri við að draga úr yfirdrífnum ótta sem tengist sjúkdómum. Bæði einstaklings og hópmeðferðir hafa skilað góðum árangri.

Hvar er hægt að nálgast frekari upplýsingar um heilsukvíða?

Lesefni á íslensku um heilsukvíða:

Sóley Dröfn Davíðsdóttir (2014). *Náðu tökum á kvíða, fælni og áhyggjum*. Reykjavík: Eddu úgjáfa.

Sóley Dröfn Davíðsdóttir og Ólafur Árni Sveinsson (2010). Heilsukvíði – aukin þekking og meðferðarmöguleikar. *Læknablaðið*, (96), 755-760.

Lesefni á ensku um heilsukvíða:

It's Not All in Your Head: How Worrying About Your Health Could be Making You Sick - and What You Can Do About It. By G.J.G. Asmundson & S. Taylor (2004). New York: Guilford Press.

Overcoming Health Anxiety: Letting Go of Your Fear of Illness. By K. Owens & M. Antony (2011). Oakland, CA: New Harbinger.

Tackling Health Anxiety: A CBT Handbook. By H. Tyrer (2013). London: RCPsych Publications.

Ten Simple Solutions to Worry. By Kevin Gyoerkoe & Pamela Wiegartz (2006). Oakland, CA: New Harbinger

Treating Health Anxiety: A Cognitive-Behavioral Approach. By S. Taylor & G.J.G. Asmundson (2004). New York: Guilford Press.

www.gedheilsa.is

Þýtt og staðfært af www.mymh.ca fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: "Psychology Works" Fact Sheet: Generalized



Anxiety Disorder, höfundur: Patricia Furer, Ph.D., C.Psych., Dept. of Clinical Health Psychology, University of Manitoba.

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á gedheilsa@sal.is

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

www.sal.is