

Sygdomsangst

Sygdomsangst

I denne artikel (6 sider) kan du læse om sygdomsangst. Det er en god ide, at du også på et tidspunkt læser artiklen om angst. Den giver en god baggrund for at forstå, hvad sygdomsangst er.

Mistolkning af kroppens signaler

Når man lider af sygdomsangst, er man meget opmærksom på sin krop. Man grubler over, om man er syg, eller kan gå hen og blive syg, og kommer nemt til at mistolke fornemmelser fra kroppen som sygdomstegn.

Vores helbred er så grundlæggende for os. Vi har alle vores helbred kært. I den forstand er en vis grad af sygdomsangst hensigtsmæssig. Sygdomsangst kan få os til at reagere på nye og anderledes, og generende signaler fra vores krop, og opsøge læge, for at få undersøgt, om vi er syge og hvad der kan gøres. Men opmærksomheden på kroppen og bekymringerne kan tage overhånd og påvirke vores trivsel og vores liv meget negativt.

Kroppen sender hele tiden mange signaler: Sult, tørst, energi, træthed, varme, kulde, trykken, smerte, svimmelhed, snurren og prikken, oppustethed, stivhed osv. osv. Fornemmelserne fra kroppen kan være symptomer på sygdom. Men som oftest er det bare kroppen der "snakker", fordi den er sulten, fyldt, træt, generet, overanstrengt, anspændt osv.

Når man lider af sygdomsangst, har man typisk en meget snæver opfattelse af, hvad man må mærke fra sin krop: Helst ikke noget!

Bekymringer og overfokuseret opmærksomhed

Overopmærksomhed på og bekymringer for helbredet vil typisk give ubehagelige fysiske fornemmelser, som vi mistolker som sygdom, og som forstærker vores angst for at fejle noget alvorligt. Vi kan blive viklet ind i mange onde cirkler, hvor fornemmelser fra kroppen, overopmærksomhed på disse fornemmelser, bekymringstanker og sikkerhedssøgende adfærd (alt det man gør for at skabe kontrol, sikkerhed og beroligelse omkring sit helbred, se nedenfor, gensidigt forstærker hinanden).

Vi kender alle til det, at en overopmærksomhed på fornemmelser og oplevelser forskellige steder i kroppen, både kan frembringe og forstærke oplevelserne og fornemmelserne: Vi fokuserer fx på åndedrættet: Er det ikke er lidt besværligt at trække vejret? Vi fokuserer på hovedet: Føles det lidt underligt derinde? Vi fokuserer på halsen: Er der lidt synkebesvær? Sådant en overfokuseret opmærksomhed på åndedræt, hoved, synkereflex, kan frembringe fornemmelser, som igangsætter bekymrende tanker om sygdom. Eller forstærker fornemmelser, der allerede er der.

Bekymringstanker om kropsfornemmelserne kan desuden få os til at hyperventilere, som er at trække vejret hurtigt og overfladisk, hvilket også udløser forskellige fysiske symptomer, som fx svimmelhed, snurren i hænder og fødder, og igen understøttes tanker om, at der måske er noget galt.

Før i tiden kaldte man denne tilstand, hvor man er overopmærksom på sin krop, har bekymrende tanker og mistolker kropsfornemmelserne som sygdomstegn og går i gang med forskellige sikkerhedssøgende adfærd (se nedenfor) for hypokondri. Det er blevet et negativt ladet ord, og i dag kalder man tilstanden for sygdomsangst.

Sikkerhedssøgende adfærd

Alle de bekymrende tanker og ubehagelige følelser omkring sygdom og at fejle noget alvorligt og behandlingskrævende gør,

at man går i gang med forskellige tiltag. Det kalder man for sikkerhedssøgende adfærd.

En meget almindelig sikkerhedssøgende adfærd er fx at undersøge sin krop for mulige tegn på sygdom. Det kan være, at man scanner sin krop mentalt igennem. Det kan være, at man mærker og føler på kroppen, på muskler, kirtler osv., kigger ned i halsen, undersøger huden og klemmer, trykker rundt omkring. Sikkerhedssøgende adfærd er også, når man googler sine kropslige fornemmelser på nettet for at finde sygdomme, som fornemmelserne kunne være tegn på. Sikkerhedssøgende adfærd er i særdeleshed hyppigt at kontakte læger og insistere på udredninger og undersøgelser. Og det kan også være, når man hele tiden søger tryghed og beroligelse hos sine nærmeste om, at man ikke fejler noget.

Hensigten med den sikkerhedssøgende adfærd er at blive tryk. Men den har desværre ofte den modsatte virkning. At den gør angsten værre. For selvom selvundersøgelse, googlingen, lægebesøgene og diverse undersøgelser ikke viser tegn på sygdom, virker det ofte kun beroligende en kort stund, og der skal ofte mere og mere til for at skabe ro og tryghed.

Angsten blusser som regel hurtigt op igen, pga. en ny fornemmelse. Og tanker om, at måske har lægen eller undersøgelseerne overset noget. Vi har jo alle hørt historier om fejl i sundhedsvæsenet, om læger, der overså noget vigtigt, og om undersøgelser, der viste forkert osv.

Mennesker med stor angst for sygdom er ofte meget påvirkelige, og angsten for sygdom kan sættes i gang af en avisoverskrift, et indslag i TV, en kollegas sygdom. Og angsten kan sagtens opstå, selvom man ikke selv har nogle af symptomerne på forhånd.

Sygdomsangsten breder sig

Sygdomsangst rummer også ofte en angst for, at ens nærmeste er eller bliver alvorligt syge. Denne angst kan resultere i, at

man er overopmærksom på deres helbred. Man spørger måske hele tiden til deres helbred, sender dem til lægen, er overfokuseret på deres kost osv.

Sygdomsangst kan endvidere give sig til udtryk i en stor angst for smitte. Angsten for smitte af sygdom kan medføre, at man beskytter sig selv og sine nærmeste unødigt. Måske nægter man at bruge offentlige toiletter eller at besøge syge venner eller familie, der er syge, pårørende, der er på hospitalet. Man kan også være bange for at tage medicin pga. mulige bivirkninger.

Man er styret af de bekymrende tanker om at fejle noget alvorligt, og den deraf følgende sikkerhedssøgende adfærd. En del af en kan være helt bevidst om, at det ikke giver mening at tænke, føle og handle som man gør. Men man kan ikke skabe afstand til sine tanker og følelser omkring sygdom. Man kan ikke "tage sig sammen" og stoppe sig selv i sin bekymrende overtolkning af kroppens signaler og sin sikkerhedssøgende adfærd.

Sygdomsangst er eksistentiel angst

Når man lider af sygdomsangst, har man ofte en lav tolerance overfor den uvished og ufuldkommenhed, der er så kendetegnende for vores eksistens. Der er så meget vi ikke ved og ikke kan blive 100% sikre på. Og der er så meget, der bliver anderledes end vi havde forestillet os. Uvisheden og ufuldkommenheden er ikke bare vilkår, der dukker op en gang imellem, men noget der øver konstant indflydelse på vores tilværelse. Den uro og ængstelighed, som vi oplever i den forbindelse, kalder man for eksistentiel angst.

Sygdomsangst kan i særdeleshed ses som en angst for det eksistentielle vilkår, at vi alle skal dø en dag. Vi ved ikke hvornår og hvordan. Som mennesker er vi bevidste om, at vores eksistens er anlagt på at ophøre. Det er enkelt som kendsgerning, men kompliceret at forvalte. Døden er ukendt,

den er endelig og uafvendelig. Måske venter der fysisk og psykisk forfald forud for døden. Tab af autonomi, tab af kontrol. Det er vilkår som vi skal leve med.

Årsager til sygdomsangst

Der kan være mange forskellige årsager til sygdomsangst. Sygdomsangst kan ses som et følelsesreguleringsproblem, hvor man af forskellige grunde og sandsynligvis i særlige perioder af livet, har svært ved at regulere sine følelser tilstrækkeligt og derfor kan overvældes af dem, når man møder modgang, konflikter, omvæltninger m.m., som hører livet til.

Sygdomsangst kan starte efter en krise, hvor man har oplevet sygdom eller dødsfald tæt på.

Sygdomsangst kan også være knyttet til langvarig stress, hvor man over lang tid oplever, krav og udfordringer, der overstiger ens resurser og muligheder. Sådant en stresstilstand er en alarmtilstand, som bl.a. gør os alment utrygge bekymrede. I nogle tilfælde bliver sygdom og døden temaer for vores bekymring og man udvikler sygdomsangst.

Stress omfatter mange forskellige kropslige symptomer, der let kan overtolkes som sygdomstegn, fordi disse symptomer reelt kan være symptomer på sygdomme.

Der findes ingen simple årsagsforklaringer til sygdomsangst. Alligevel kan man ofte ud fra den angstramtes livshistorie, både den tidlige historie og den aktuelle historie, få en forståelse af, hvordan en række forskellige forhold begivenheder og udfordringer har bidraget til den pågældendes sygdomsangst.

Råd

I artiklen om angst finder du mange forskellige råd, som du kan bruge til arbejdet med angst. Neden for suppleres med råd specifikt til sygdomsangst.

Først og fremmest: Det er vigtigt at holde fast i, at alle har deres helbred kært, og det er godt at passe på det! Det handler derfor ikke om, at du skal lære at ignorere gener og ubehag fra din krop, men om at regulere din opmærksomhed på din krop, så opmærksomheden på kroppens fornemmelser ikke automatisk kommer til at kredse om sygdom.

Din egen sygdomshistorie og dine erfaringer med sygdom

Tænk over, hvad du har med dig af erfaringer og oplevelser i dit liv der gør, at du nemt kommer til at tolke fornemmelser i kroppen som tegn på sygdom.

Hvordan ser din egen historie ud omkring sygdom? Hvad har du fejlet? Hvad har dine nærmeste fejlet? Har du erfaringer med alvorlig sygdom og død?

Hvad lærte dine forældre dig om sygdom, da du var barn?

Har du fået en opfattelse af, at alvorlig sygdom rammer hvem som helst, og når som helst?

Hvordan forholder omgivelserne omkring dig til sygdom?

Tænker du, at du har nogle for dig karakteristiske reaktionsmåder og mønstre, som kan være med til at forstå din sygdomsangst?

Arbejd med eventuelle kriser og stress

Sygdomsangst kan som nævnt være knyttet til aktuelle kriser og stress i dit liv, som har gjort dig utryg og bekymret. Ved at forholde dig til de kriser, belastninger og udfordringer der er i dit liv for tiden, arbejder du samtidig med din sygdomsangst.

Søg viden

Sæt dig ind i, hvad sygdomsangst er. Hvad er det, der kendetegner sygdomsangst? Det er især vigtigt, at du forstår

hvilke processer, der opretholder sygdomsangsten for at kunne arbejde med at ændre disse processer. Det bidrager i sig selv til at vedligeholde og forstærke angsten, hvis du ikke forstår, hvad det er der sker, eller hvorfor du bliver angst.

Syngdomsangstens processer er som nævnt din overfokuserede opmærksomhed på kroppens signaler, mistolkninger heraf, negative automatiske katastrofetanker, sygdomsfobi og grublerier og ikke mindst den uhensigtsmæssige sikkerhedssøgende adfærd: Googlingen af kropsfornemmelser på nettet, "selvundersøgelserne" (mærke, føle, kigge osv.), lægesøgning, diverse undersøgelser osv. Alt dette er med til at skabe, vedligeholde og forstærke din sygdomsangst.

Arbejd med dine tanker

Det allervigtigste er dit arbejde med dine bekymrende tanker om sygdom. Dine tanker, forestillinger og bekymringer og sygdomsgrublerier igangsætter både din angst for sygdom, forstærker den og vedligeholder den.

Du skal have fat i dine tanker og grublerier omkring sygdom. Du skal forfølge sandhedsværdien i dem. Og du skal omstrukturere dem til tanker, der er mere realistiske, konstruktive og selvunderstøttende. Og du skal gøre det igen og igen. (Du kan læse om arbejdet med tanker og forestillinger under alment og angst).

Overordnet betragtet går arbejdet med din sygdomsangst ud på, at du skal blive stadig mere tryk ved, at de fornemmelser, du mærker i kroppen, oftest ikke er tegn på sygdom. Kroppen snakker, kroppen sender mange signaler.

Accept er også vigtigt

Det er også vigtigt, at du arbejder med at acceptere det kropslige ubehag, katastrofetankerne og det følelsesmæssige ubehag.

Du må træne dig selv i at betragte de kropslige fornemmelser, tankerne, der dukker op i dit hoved og angsten, uden at dømme dem, uden at "diskutere med dem" og uden at handle på dem. Det kommer og går alt sammen, og bliver hele tiden afløst af noget nyt.

Prøv fx at betragte dem som skyer, der driver hen over en himmel, og forsvinder ud i det blå, og bliver afløst af nye. Eller blade, der flyder med strømmen i en bæk, glider væk og afløses af nye blade.

Prøv denne lille øvelse. Sæt dig godt til rette og start med at tænke på noget neutralt, fx et træ. Betragt dets tilstedeværelse blot som et mentalt fænomen i din indre forestillingsverden, uden at vurdere træet eller gøre noget.

Gør nu det samme med en angsttanke om sygdom. Lad tanken være uden det "angstprogram" den normalt udløser. Betragt blot dens tilstedeværelse som et mentalt fænomen i din indre forestillingsverden, og ikke som noget du skal evaluere eller handle på.

I denne øvelser lader du tankerne og følelserne komme frem, men uden at lade dig involvere og engagere i dem og at bruge dem til noget. Du betragter blot dine katastrofetanker om sygdom og din angst som mentale fænomener i din indre verden. Du flygter ikke fra tankerne og følelserne, du fejer dem ikke ind under gulvtæppet. Du lader blot tankerne og følelserne være uden at gå ind i dem og med dem.

Arbejdet med accept kan være meget hjælpsomt, når man lider af sygdomsangst. Accept kan hjælpe dig til ikke at smelte sammen med dine tanker, således at tankerne om sygdom kan være til stede, uden at du behøver at handle på dem.

Husk samtidig, at bekymrende tanker om helbredet er normale. Sådanne tanker har alle. Men bekymrende tanker om sygdom er ikke det samme som, at du er syg.

Arbejd med din sikkerhedsadfærd

Din sikkerhedsadfærd er ligesom dine tanker og forestillinger meget vedligeholdende for din sygdomsangst. Sikkerhedsadfærden både skaber, vedligeholder og forstærker sygdomsangsten. Fx vil en konstant tjekken i form af at mærke, klemme og føle, helt konkret kunne skabe ømhed og andre gener og fornemmelser, som du forbinder med sygdom, og som derfor kan vedligeholde og forstærke angsten.

Også hyppige lægekonsultationer vedligeholder angsten. Lægekonsultationerne kan give en umiddelbar lindring, men vedligeholder angsten på den lange bane.

100 % sikkerhed for sin helbredstilstand fås ikke. Hverken af dygtige læger eller af avancerede undersøgelsesmetoder.

Hvis du har aftalt en tid med lægen, så forsøg i mellemtiden at undgå at fokusere på dine fornemmelser hele tiden. Når du fokuserer på fornemmelserne, kan du som nævnt forstærke fornemmelserne, og du bliver mere angst og udvikler flere fornemmelser, som du så kan bekymre dig om.

Prøv også at lade være med at google dine symptomer. Du kan altid finde alvorlige sygdomme, som passer på dine kropsfornemmelser og oplevelser, selvom de sandsynligvis er helt ufarlige. Endelig må du undlade hele tiden at bede dine pårørende om at bekræfte dig i, at du ikke fejler noget. (Du kan læse mere om arbejdet med sikkerhedsadfærd under artiklen om angst).

Afspænding, meditation og åndedrætsøvelser

Du har brug for at mærke ro i din krop og at fokusere positivt og neutralt på din krop og dens fornemmelser. Der er forskellige teknikker, du kan anvende til at opnå øget velvære og afslapning i din krop, fx afspænding, visualisering, meditation, åndedrætsøvelser. (Læs om disse under artiklen om angst).

Både kontrol og ikke-kontrol

Til grund for sygdomsangst ligger der som nævnt ofte et stort behov for kontrol og en benægtelse af eksistensens uvished og ufuldkommenhed. Kontrol er ikke et spørgsmål om enten eller: Enten har man kontrol, eller også har man ikke kontrol. Det er derimod et både og: Man har både kontrol og ikke-kontrol.

Øv dig i at være bevidst om og at kunne skelne imellem, hvad du selv kan bestemme, hvad du har indflydelse på og hvad, der ligger udenfor din kontrol. Dvs. det der er vilkår, der er bestemt af andet og andre. Du må øve dig i at lære at leve med ikke at have fuld kontrol.

Anne stokkebæk, september, 2018.

Kilder:

- Per Sørensen "Somatoforme tilstande" i "Grundbog i psykiatri". Hans Reitzels Forlag. 2010). Erik Simonsen og Bo Møhl.
- Informationsmateriale om funktionelle lidelser. Når kroppen siger fra. Komiteen for Sundhedsoplysning. Lene Toscono, 2013.
- "Kognitiv adfærdsterapi ved somatoforme tilstande." Mikkel Arendt og Nicole K. Rosenberg. "Kognitiv terapi. Nyeste udvikling". Hans Reitzels Forlag, 2012. Lisbeth Frostholt og Andreas Schroder.
- Per Sørensen og Bent Rosenbaum: Psykoterapeutisk behandling af funktionelle somatiske tilstande. I Moderne psykoterapi. Teori og metoder. Francisco Alberdi, Per Sørensen og Bent Rosenbaum (red). Hans Reitzels Forlag, 2015.
- Birgitte Dansgaard (red.): Lær at tackle angst og depression. Komiteen for Sundhedsoplysning, 2015.