



Άγχος υγείας

Μετά από μία περίοδο πολύ έντονης δουλειάς κατέρρευσα σωματικά.

Πώς αντιμετωπίζεται το άγχος υγείας;

Πιστεύω ότι είμαι άρρωστος/η ενώ οι εξετάσεις δείχνουν ότι είμαι καλά.

Ορισμένα άτομα εμφανίζουν έντονη ανησυχία σχετικά με τη σωματική τους υγεία. Πιστεύουν ότι κάποια υπαρκτά (ή και ανύπαρκτα) σωματικά συμπτώματα αποτελούν ένδειξη κάποιας σοβαρής ασθένειας, παρά τις ιατρικές διαβεβαιώσεις και τα άλλα δεδομένα που συνηγορούν στο αντίθετο. Η σκέψη των ατόμων αυτών κυριαρχείται από το μη ρεαλιστικό φόβο ότι πάσχουν από κάποια πολύ σοβαρή ασθένεια με αποτέλεσμα πολλές φορές να επηρεάζεται η ψυχολογική τους διάθεση, αλλά και η γενικότερη λειτουργικότητά τους.....

Η αντίδραση στην ψυχολογική πίεση περιλαμβάνει σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκεφάλους, δυσκολία στην κατάποση, γαστρεντερικά προβλήματα, ναυτία, ζάλη κλπ. Ο φαύλος κύκλος που δημιουργείται είναι ο εξής: τα σωματικά αυτά συμπτώματα προκαλούν πρόσθετη ανησυχία και άγχος με αποτέλεσμα να συντηρείται η ψυχολογική πίεση, η οποία επιδεινώνει τα σωματικά συμπτώματα, τα οποία προκαλούν πρόσθετη ψυχολογική πίεση κ.ο.κ.

Συχνά στα παραπάνω προστίθεται και η υπερβολική ευαισθησία του ατόμου στις φυσιολογικές σωματικές αισθήσεις με αποτέλεσμα το άτομο να ανησυχεί υπερβολικά μήπως πάσχει από κάποια σοβαρή ασθένεια. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι το άτομο αντιδρά σε σωματικές αισθήσεις που οι περισσότεροι άνθρωποι πραγματικά θα αγνοούσαν ως ενδεικτικές μία πολύ σοβαρής και ανίατης ασθένειας. Είτε παρερμηνεύει εντελώς φυσιολογικές αισθήσεις ή βρίσκεται σε συνεχή επαγρύπνηση για κάποιο σωματικό σύμπτωμα. Όλοι έχουμε ήπιες σωματικές ενοχλήσεις κατά καιρούς και όλοι κάποιες φορές νιώθουμε έναν μυϊκό πόνο, έχουμε ζαλάδα ή πονοκέφαλο, βγάζουμε ένα εξάνθημα κλπ. Αν

ψάχνουμε συνεχώς τον εαυτό μας για τέτοιες ενδείξεις είναι βέβαιο ότι τελικά κάτι θα βρούμε.

Σε όλους λοιπόν τους ανθρώπους η αντίδραση στην ψυχολογική πίεση συνοδεύεται από σωματικά συμπτώματα και όλοι οι άνθρωποι έχουν ήπιες σωματικές ενοχλήσεις από καιρό σε καιρό. Το πρόβλημα ξεκινά από την προσοχή που δίνει το άτομο στις σωματικές αυτές εκδηλώσεις και στο νόημα που τους αποδίδει. Αν τις ερμηνεύσει ως ένδειξη κάποιας σοβαρής ασθένειας ξεκινά ο φαύλος κύκλος που περιγράψαμε και αν αναζητά συνεχώς ενδείξεις για σωματικές παθήσεις πάντοτε θα βρίσκει κάτι που θα μπορεί να το παρερμηνεύσει. Αυτό δε σημαίνει ότι τα συμπτώματά δεν είναι υπαρκτά, αλλά ότι απλώς προκαλούνται από το έντονο στρες που πηγάζει από το άγχος για την υγεία σας και όταν αν αντιμετωπιστεί το άγχος αυτό θα υποχωρήσουν.



Ένα άλλο χαρακτηριστικό είναι η κατα επανάληψη αναζήτηση καθησυχαστικών ιατρικών διαβεβαιώσεων ότι δεν υπάρχει κάποιο σοβαρό πρόβλημα, παρότι το άτομο τελικά δεν τις αποδέχεται. Ο λόγος είναι ότι αυτής η συνεχής εκ των έξω αναζήτηση διαβεβαιώσεων στερεί το άτομο από την ευκαιρία να αναπτύξει έναν προσωπικό μηχανισμό καθησυχασμού και ρεαλιστικής εκτίμησης των σωματικών συμπτωμάτων.

Από τη στιγμή που οι ιατρικές εξετάσεις δεν έδειξαν κάποιο πρόβλημα, προκειμένου να λάβετε βοήθεια θα πρέπει να απευθυνθείτε σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας, δηλαδή σε έναν ψυχολόγο ή σε έναν ψυχίατρο. Για την αντιμετώπιση της ανησυχίας σχετικά με τη σωματική υγεία (ανεξάρτητα από το αν συνοδεύεται από κρίσεις πανικού ή κατάθλιψη) δεν απαιτείται η λήψη φαρμακευτικής αγωγής.

Μετά από μία περίοδο πολύ έντονης δουλειάς κατέρρευσα σωματικά

Η δυσκολία που περιγράφετε συνήθως οφείλεται σε ψυχολογικά αίτια και ίσως να προκαλείται λόγω αυξημένης κόπωσης μετά από πνευματική προσπάθεια. Αυτό συνήθως επιβεβαιώνεται και από ιατρικές εξετάσεις που δεν δείχνουν κάποιο οργανικό αίτιο. Υπάρχουν ψυχολογικές καταστάσεις που το άτομο νιώθει αυξημένη κόπωση που

συνοδεύεται από κάποια μείωση στην επαγγελματική απόδοση ή από ανεπάρκεια στην αντιμετώπιση των καθημερινών καθηκόντων. Είναι συνήθης επίσης η ύπαρξη ποικιλίας δυσάρεστων σωματικών αισθημάτων, όπως ζάλη, κεφαλαλγίες τάσεως και αίσθημα γενικής αστάθειας. Συνήθη συμπτώματα επίσης είναι η στεναχώρια για μειωμένη σωματική και πνευματική υγεία και ευεξία, η ευερεθιστότητα, η ανηδονία, ο μικρός βαθμός τόσο καταθλιπτικής διάθεσης όσο και άγχους καθώς και η διαταραχή του ύπνου. Σίγουρα είναι κρίμα να ταλαιπωρήστε μόνος σας προσπαθώντας να αντιμετωπίσετε αυτή την κατάσταση, γι' αυτό πιστεύουμε ότι είναι απαραίτητο να διερευνήσετε με τη βοήθεια κάποιου ειδικού τα ψυχολογικά αίτια πίσω από αυτά τα συμπτώματα, προκειμένου να αποφύγετε και μια ενδεχόμενη επανεμφάνιση τους. Ο ειδικός με τον οποίο θα συνεργαστείτε θα σας βοηθήσει να συνεχίσετε την προσπάθεια που έχετε ξεκινήσει μόνος σας με ποιο συστηματικό τρόπο.

Πώς αντιμετωπίζεται το άγχος υγείας;



Η βάση της αντιμετώπισης του προβλήματος βρίσκεται στο να μην ενδώσουμε στο άγχος που μας προκαλεί η ιδέα ότι υπάρχει ένα σωματικό πρόβλημα. Κατάλληλη μορφή θεραπείας για το άγχος υγείας είναι η γνωσιακή-συμπεριφοριστική που βασίζεται στην «έκθεση» του ατόμου στο φόβο του ότι πάσχει από κάποια ασθένεια, χωρίς την παράλληλη αναζήτηση διαβεβαιώσεων από τους γιατρούς, έως ότου το άγχος υποχωρήσει από μόνο του. Το χρονικό διάστημα που απαιτείται για τη θεραπεία, αλλά και το τελικό της αποτέλεσμα εξαρτάται από τη μορφή της θεραπείας που ακολουθείται και την προσπάθεια που καταβάλει το ίδιο το άτομο.