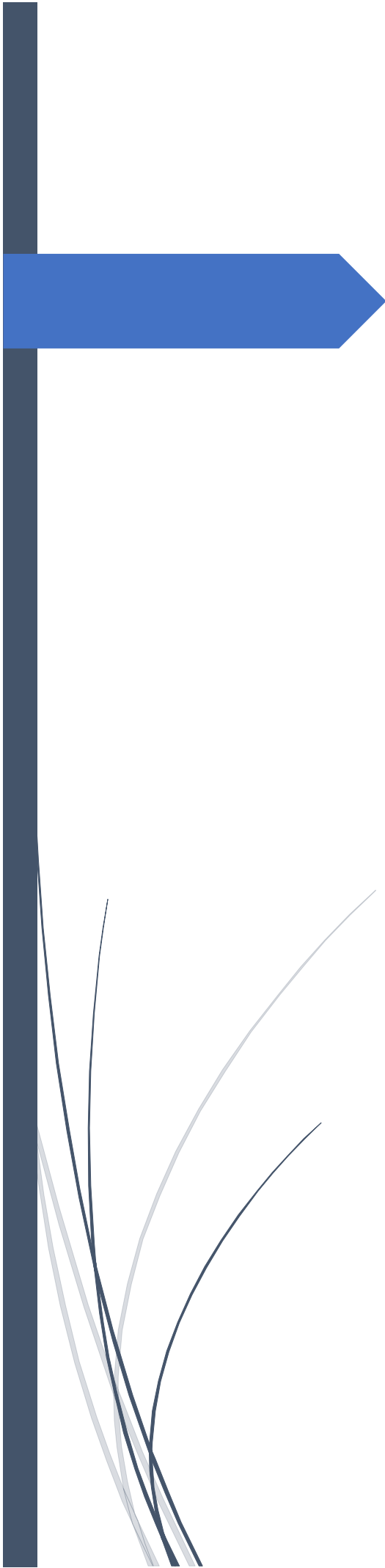




Panikkboka

Et selvhjelpsprogram for helseangst

Skrevet av Magnus Nordmo

Spesifikk vanske - Helseangst

Hei og velkommen til denne selvhjelpsteksten som skal hjelpe deg med helseangst! Om du leser dette men ikke har lest selvhjelpsprogrammet for panikkangst ber vi deg først gjøre dette. Ellers vil ikke det vi sier i denne modulen gi mening. De viktige momentene og rasjonale bak angstbehandling blir presentert i panikk programmet og vil ikke blitt gjentatt her. I denne modulen skal vi se hvordan man kan bruke eksponering til å arbeide med helseangst.

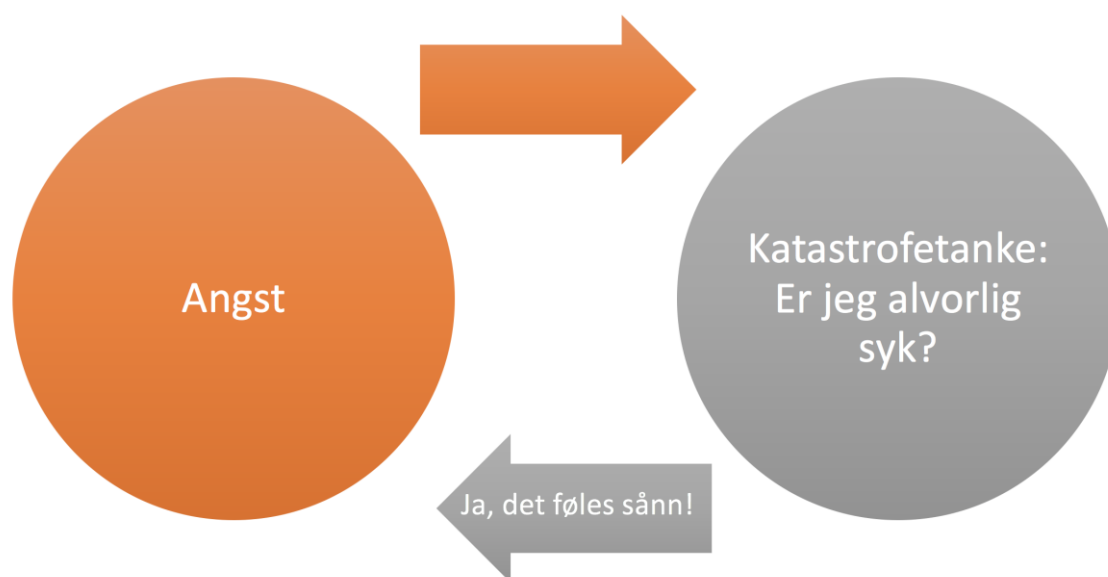
Det å bekymre seg over egen helse er noe alle gjør, til en viss grad. Problemer oppstår når denne bekymringen tar for mye plass i livet og legger begrensninger på livskvalitet og livsutfoldelse. Noen kan bli så redde at helseangsten blir et fulltidsprosjekt, hvor de knapt har tid til annet en å bekymre seg for at de skal dø. Om du kjenner deg igjen i denne beskrivelsen vil vi absolutt anbefale deg å investere litt tid og energi inn i dette selvhjelpsprogrammet.

Helseangst og Hypokondri

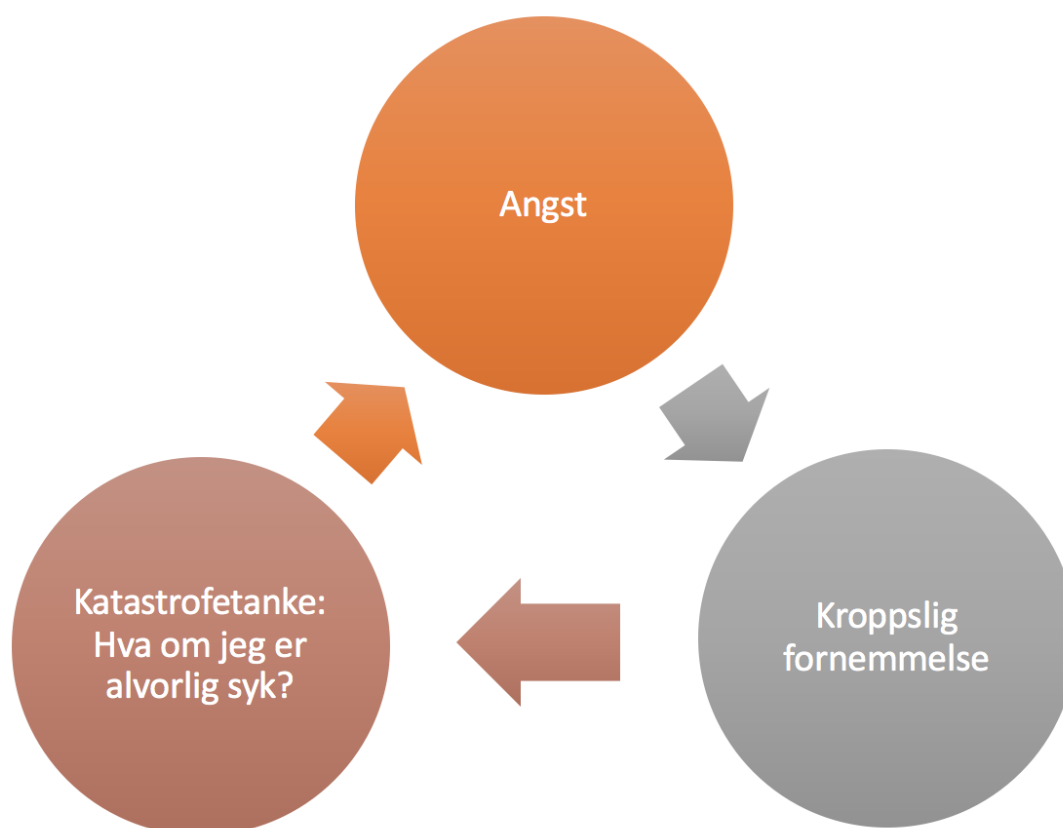
Mennesker med helseangst har angst for at de er, eller kommer til å bli, alvorlig syke. Ofte er det de dødelige eller invalidiserende sykdommene man er redd for, som kreft, hjertesykdom, hjerneslag, ALS, også videre. Forskjellen på en person med helseangst og en person med hypokondri er grovt sagt at man ved helseangst er redd for å bli syk, mens man ved hypokondri tror man faktisk er syk, selv om man har fått gjentatte friskmeldinger fra legen sin. Har man helseangst kan man bli beroliget av å få en friskmelding fra legen, men angsten for å bli syk kan raskt dukke opp igjen og være en vedvarende plage.

Eksponering og helseangst

De gode nyhetene er at helseangst kan bekjempes med den samme metodikken som vi har introdusert i panikkprogrammet. Slik ser angstsirkelen ut ved helseangst. Vi kan starte, akkurat som tidligere med forholdet mellom angsten og en slags katastrofetanke. Ved helseangst handler dette om at man kanskje er alvorlig syk av et eller annet slag. Et forferdelig skremmende scenario. Denne tanken, som man vanligvis bare kan legge fra seg, fordi det er så usannsynlig, blir virkeliggjort av angsten. Den får kraft av angsten. Man føler at man virkelig er i fare! Falsk alarm med andre ord.



Vi kan bygge på her med forskjellige kroppslige fornemmelser av alle slag. Det kan være noe med hjerte, eller en endring i kroppen, en ny føflekk, en lyd i brystet, løs mage, svimmelhet, energifattig, ja egentlig hva som helst.



Også er det sann at når vi får angst, så ønsker vi å bli kvitt angsten, beskytte oss, naturlig nok. Her er noen eksempler på sikkerhetsatferder:

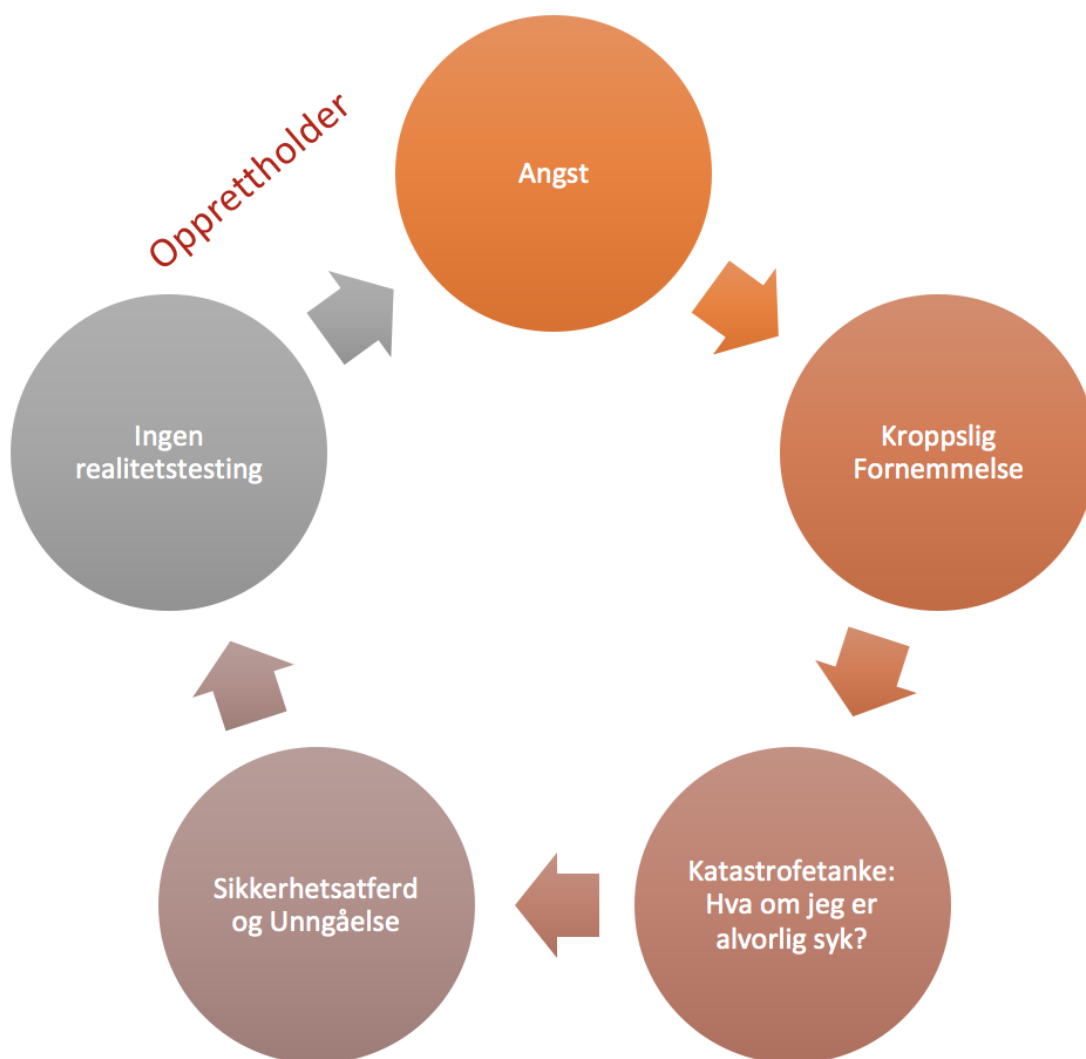
- Gå til legen og få sjekket opp i det
- Søke på internett om sykdommen man frykter
- Søke motstridende informasjon hos andre
- Holde seg i nærheten av sykehus eller medisinsk utstyr som hjertestarter
- Sjekke pulsen
- Sjekke kroppen etter kreftklumper.
- Generelt monitorer kroppen

En annen måte å håndtere angsten er å forsøke å unngå det som utløser angsten. For eksempel ved å unngå

- Informasjon om alvorlige sykdommer på tv eller nettet
- Påminnelser om alvorlig sykdom i det daglige
- Sykehus
- Leger
- Mennesker med sykdom

Også videre. Som du ser så kan angsten motivere til både å oppsøke lege og informasjon, samt og unngå dette. Begge to er et forsøk på å regulere angsten. Med sikkerhetsatferd og unngåelse er angstsirkelen komplett fordi dette opprettholder angsten ved at man ikke får

realitetstestet antagelsen om at man faktisk er syk. I stedet kan man bli sittende fast hvor man forsøker å unngå og kontrollere angsten, som opprettholder vanskene.



Falsk alarm og eksponering

Som vi har nevnt tidligere er eksponering den beste måte å bukt med den falske alarmen, altså angsten. Med eksponeringen tar man sikte på realitets teste katastrofetanken om at man er syk, fordi man har angst.

Det første steget når man skal eksponere seg for helseangst er å ta en tur til legen og fortell hva du bekymrer deg for. Så lar du beslutningen om hvorvidt du er syk ligge fullstendig hos legen din. Når du får en friskmelding kan du gå i gang med å eksponere bort angsten. Da må du oppsøke informasjon og opplevelser som gjør at du får mest mulig helseangst, uten at du gjennomfører noen sikkerhetsstrategier. Man må altså gjøre det motsatte av det man vanligvis ville ha gjort. For en som googler helseinformasjon som en sikkerhetsstrategi, og dermed bruker mye tid på å lese om sykdom, for å forsikre seg om at man er frisk, skal man slutte med dette. Dersom man derimot blir livredd av å lese om sykdom kan man gjøre dette som god eksponering. Man skal følge etter der angsten er med andre ord. Når du får angst er det akkurat det vi ønsker skal skje. Da kan du også lære at det ikke er farlig og at angsten er en dårlig pekepinn på at du er syk.

Problemet med å opprettholde sikkerhetsatferden er at man da sitter igjen med åpene spørsmål. Hva ville skjedd hvis jeg ikke holdt et overblikk på kroppen min? Passet på? Hva ville skjedd hvis jeg fikk maksimalt med angst uten at jeg gjorde noe for å kontrollere angsten? Kunne jeg ha tenkt på meg en sykdom? Det er dette vi mener med at sikkerhetsatferd og unngåelse opprettholder angsten og kan ødelegge en eller god eksponering. Ofte har dem med helseangst vært redd for en sykdom hundrevis av ganger i løpet av livet, men aldri hatt sykdommen de frykter. Angsten er med andre ord som er værmelder som har tatt feil 100 % av gangene. Ikke til å stole på med andre ord. De gode nyhetene er at man ikke kan tenke seg syk. Det er ingen sammenheng mellom det å ha angst for sykdom og det og faktisk få sykdom. Faktisk er de med helseangst som regel veldig sunne. De røyker sjeldent og holder seg aktive. Det gir jo mening hvis man er redd for å dø.

Her er noen flere eksempler på eksponeringsøvelser:

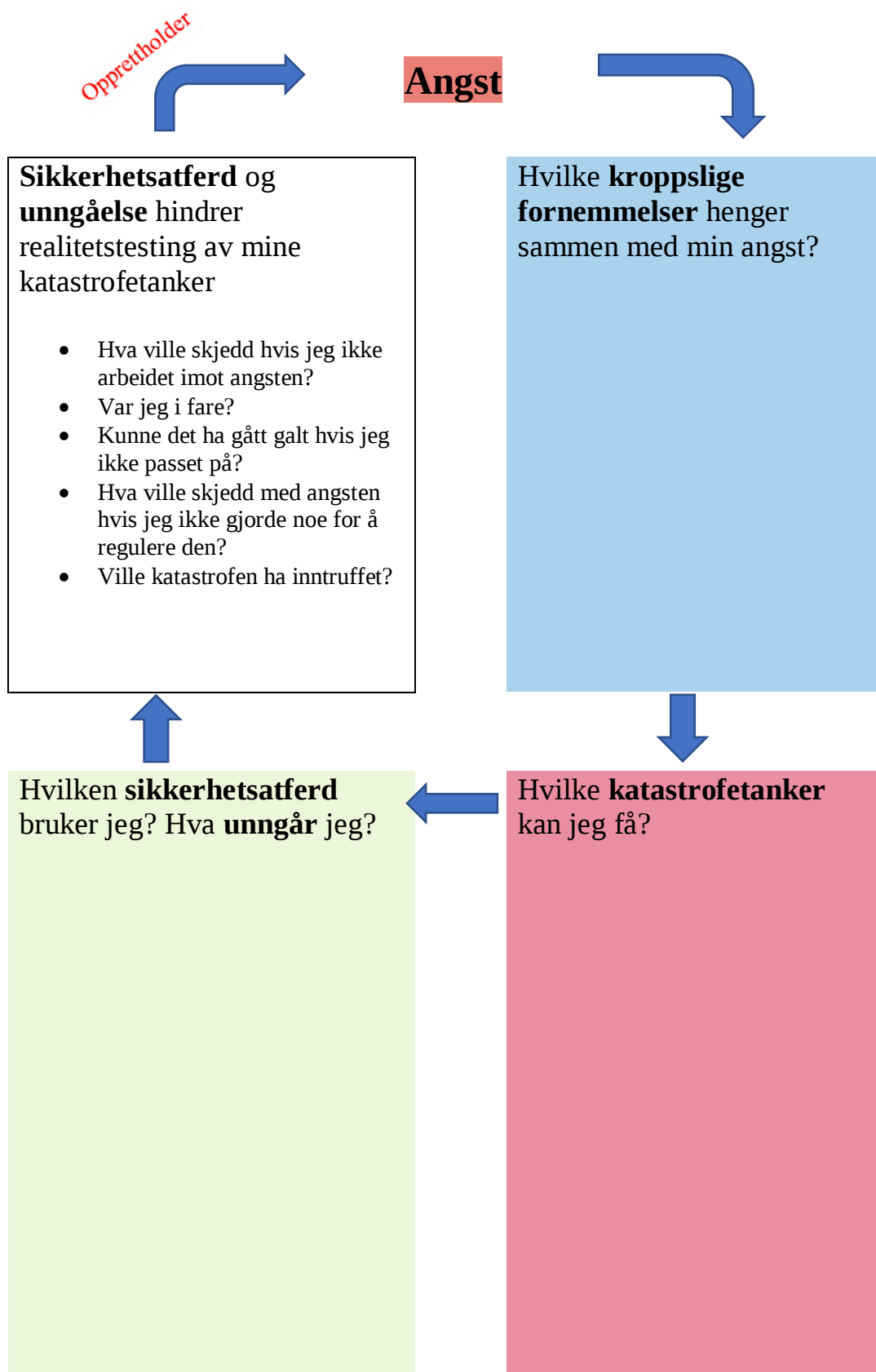
- Tilbringe tid i korridorene på et sykehus
- Les historier om folk som lider av alvorlig sykdom, eller har dødd av det
- Få en venn til å lage symptomlister over alvorlige sykdommer hvor vennen din har fjernet ca. halvparten av symptomene tilfeldig
- Les om de sykdommene du frykter
- Ikke lese eller søke avkreftende informasjon

Det var alt vi hadde om å bli kvitt helseangst. Nå er det din tur til å gå i gang med å utfordre deg selv. For mest mulig effektiv eksponering burde du bruke vårt arbeidsark som ble introdusert i hovedprogrammet. Om du ønsker mer informasjon og hjelp i denne prosessen kan vi anbefale bøkene til hypokonderlegen Ingvar Wilhelmsen, blant annet "livet er et usikkert prosjekt".

Lykke til!

Min angstsirkel

Fyll inn fargelagte områder med egne opplevelse



FØR EKSPONERING

Hvilken katastrofetanke er det jeg skal teste ut:	
Hvor sannsynlig tror jeg det er at katastrofen inntreffer?	
Passende eksponeringsøvelser?	
Hvilken sikkerhetsatferd skal jeg redusere eller unngå fullstendig?	
Strategier for å oppsøke angsten:	
Strategier jeg skal huske på:	
Jeg skal forsøke å eksponer uten sikkerhetsatferd Jeg skal forsøke å øke angsten under eksponeringen Jeg skal arbeide så intensivt jeg klarer	Jeg skal forsøke å varier type eksponering Jeg skal sikte på overlæring Jeg skal huske på at angst er nøkkelen til endring

ETTER EKSPONERING

Var opplevelsen så ille som jeg fryktet på forhånd?
Inntraff katastrofen som jeg fryktet?
I hvilken grad klarte jeg å unngå å bruke sikkerhetsstrategier og oppsøke angsten?
Se for deg at du skulle gjøre eksponeringen på nytt, hvor mye frykter du nå at katastrofen