

Economici di Qualità

299

Brenda Hogan vive e lavora a Vancouver, Canada. È psicologa clinica, specializzata nel trattamento della depressione e dei disturbi d'ansia.

Charles Young, psicologo, dirige il dipartimento di Psicologia alla Rhodes University, in Sudafrica, e coordina i corsi di formazione di counselling e psicologia clinica.

Brenda Hogan e Charles Young hanno entrambi lavorato al Primary Care Psychological Treatment Service, a Cambridge, collaborando allo sviluppo di un servizio pionieristico di assistenza sanitaria di base improntato al self-help per una vasta gamma di disturbi psicologici comuni.

© 2017 red!

www.rededizioni.it

Traduzione di Fabiola Beretta

dall'originale inglese *An Introduction to Coping with Health Anxiety*

© 2007, 2017 Brenda Hogan e Charles Young

Prima edizione inglese 2007, Robinson - Constable&Robinson Ltd

Seconda edizione rivista e aggiornata 2017, Robinson - Little, Brown Group

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione e l'utilizzo, anche parziale, dei contenuti di questo libro, sotto qualsiasi forma, per qualsiasi uso e con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopiatura sostitutiva dell'acquisto, sono rigorosamente vietati, salvo autorizzazione degli aventi diritto e dell'editore.

Questo libro non intende sostituire il parere di un medico o altro terapeuta, cui è sempre consigliabile rivolgersi per qualsiasi disturbo della salute.

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl

Via Milano 73/75 – 20010 Cornaredo (MI)

Tel. 02 99762433 – Fax 02 99762445

www.ilcastelloeditore.it

Brenda Hogan, Charles Young

IPOCONDRIACI

red!

Sommario

5 *Prefazione*

PARLIAMO DI IPOCONDRIA

9 Che cos'è l'ipocondria

17 Perché si diventa ipocondriaci

19 Che cosa alimenta l'ansia per la salute

AFFRONTARE L'IPOCONDRIA

34 Che cosa fare per liberarsi dell'ipocondria

36 Fare il punto della situazione

39 Gestire l'ansia per i sintomi e la malattia

72 Prestare meno attenzione al corpo

78 Prestare meno attenzione alla malattia

94 In sintesi

Prefazione

Capita a molti di preoccuparsi, di quando in quando, per la propria salute, ma in genere la preoccupazione dura poco e di solito non interferisce con la vita di tutti i giorni. Per alcune persone, invece, dubbi e timori non passano tanto facilmente e finiscono per diventare fonte di grande stress.

Di solito, queste persone temono di avere una malattia grave e la paura non li abbandona malgrado le rassicurazioni dei medici. La preoccupazione può trasformarsi in ansia e attacchi di panico, e nella sensazione che tale angoscia finirà per prendere il sopravvento sulla loro vita. Avrete già sentito il termine “ipocondriaco”, usato per definire chi non fa che agitarsi perché convinto di avere qualcosa che non vada, una grave patologia, anche quando non è affatto così.

Molti tendono a credere che gli “ipocondriaci” non abbiano alcun sintomo reale, che il problema sia solo “nella loro testa”, eppure chi opera nella sanità oggi sa che la stragrande maggioranza delle persone che soffre di ipocondria ha davvero alcuni sintomi fisici.

Se anche tu tendi a preoccuparti in modo eccessivo per il tuo stato di salute, questo libro potrebbe aiutarti non

PREFAZIONE

solo a comprendere meglio l'ipocondria in sé, ma anche a capire che cosa la alimenti.

La prima parte del volume presenta una breve panoramica su quella che viene definita anche "ansia per la salute", mentre la seconda fornisce alcune linee guida su che cosa si possa fare per contrastarla.

Ti faremo conoscere alcune tecniche che ti aiuteranno a tenere sotto controllo i tuoi pensieri e il tuo comportamento, in modo da affrontare meglio l'ansia e tornare a vivere una vita normale.

Dato che scrivere aiuta, la seconda parte del libro propone anche un buon numero di esercizi, con esempi già svolti che ti faranno da guida.

È sempre una buona idea tenere a portata di mano un quadernetto prima di iniziare, in modo da monitorare pensieri, sentimenti e progressi, come suggerito negli esercizi.

Brenda Hogan, Charles Young

PARLIAMO DI IPOCONDRIA

Che cos'è l'ipochondria

L'ipochondria è una condizione che comporta un'intensa preoccupazione per la tua salute, spesso tale da indurre un forte stress e da interferire con la tua vita quotidiana. Magari sei convinto di avere una grave malattia, malgrado il medico non ti abbia diagnosticato nulla. In particolare:

- Sei preoccupato di soffrire di una patologia importante e hai dei sintomi fisici che credi ne siano la prova?
- Continui ad avere paura di essere malato, nonostante le rassicurazioni dei medici?
- Una parte di te si rende conto che la tua paura delle malattie potrebbe non essere razionale al 100%?

Se hai risposto sì anche solo a una di queste domande, è possibile che tu soffra di un problema di “ansia per la salute”.

Questo capitolo ti aiuterà a capire quali sono i sintomi fisici più comuni, i pensieri e i comportamenti tipici dell'ipochondriaco.

Sintomi fisici

C'è una grande varietà di sintomi fisici che potresti accusare, eccone alcuni tra i più comuni:

- dolori di varia natura;
- dolore al petto;
- palpitazioni (il cuore “salta un battito” oppure “batte all’impazzata”);
- elevata frequenza cardiaca;
- tremori;
- intorpidimento e formicolio;
- nodo alla gola;
- sudorazione;
- mal di testa.

Alcune persone possono anche notare un nodulo, una macchia sulla pelle o una qualsiasi altra alterazione somatica.

Pensieri e comportamenti

Errata interpretazione di normali sensazioni fisiche

Crede che sintomi fisici banali, come per esempio un dolore al petto, delle emicranie o un rigonfiamento cutaneo siano il segno di un problema

medico serio è l'aspetto più caratteristico dell'ipochondria.

Se sei convinto di avere una grave malattia, diventerai ansioso e comincerai ad avvertire alcuni sintomi tipici dell'ansia: aumento della frequenza cardiaca, palpitazioni, sudorazione, tremore, tensione muscolare, un senso di stordimento e di formicolio, dolore al petto, difficoltà respiratorie e altro ancora. Queste manifestazioni fisiche, a loro volta, possono essere erroneamente interpretate come sintomi della malattia temuta.

Preoccupazione crescente per i sintomi e per la malattia

La preoccupazione per alcuni sintomi e il timore di avere una malattia grave tendono ad aumentare. Probabilmente temi anche di non essere in grado di affrontare le conseguenze di questa malattia. Non c'è da sorprendersi se tutto questo peggiora il tuo livello di ansia.

Puoi avere pensieri o preoccupazioni di questo genere:

- una piaga significa che ho un tumore della pelle;
- il mio mal di testa è l'indizio di un tumore al cervello;
- il mio cuore batte all'impazzata, vuol dire che

ho un problema cardiaco, oppure che sto per avere un infarto;

- la mia difficoltà a deglutire è sintomo di un cancro alla gola.

Ci sono molti altri tipi di pensieri che affliggono chi soffre di ipocondria, ma di solito si è in ansia per uno o più sintomi fisici in particolare, che si considerano la spia di un problema di salute molto serio.

Esasperata attenzione al corpo e continuo monitoraggio

Quando temi di avere una patologia importante, ti concentri di più sul tuo corpo. Turbato per alcuni sintomi fisici, controllerai e ricontrollerai alla ricerca di nuovi cambiamenti e avvisaglie della malattia.

Cercare rassicurazione da parte dei medici o, all'opposto, evitarli

Molte persone che soffrono di ansia per la salute si presentano con grande frequenza dal loro medico curante per farsi visitare o prescrivere esami clinici sperando così di alleviare la loro apprensione. Oppure passano da uno specialista all'altro, per chiedere un secondo o anche un terzo parere. Altri, al contrario, terrorizzati dalla possibilità che

gli accertamenti finiscano per confermare i loro peggiori timori, evitano del tutto di consultare un medico.

Cercare rassicurazione da parte di familiari e amici

Se sei ipocondriaco, ti ritroverai a parlare spesso dei tuoi sintomi con familiari e amici, e a chiedere loro che cosa pensino riguardo al tuo stato di salute, nella speranza che riescano a rassicurarti.

Passare il tempo a caccia di informazioni sulle malattie

Alcune persone hanno talmente paura di essere malate che non fanno che indagare e verificare i loro sintomi leggendo libri, enciclopedie mediche, articoli di riviste specializzate o siti internet. Utilizzare la rete come fonte di informazione sulla salute è sempre più comune. La motivazione alla base di tutte queste ricerche è sempre la speranza di tranquillizzarsi sul fatto di non avere nessuna malattia grave, e dunque di potersi finalmente liberare di ogni preoccupazione.

Proteggersi da qualsiasi informazione

Non è nemmeno infrequente, però, che gli ipocondriaci si tengano ben lontani da programmi

televisivi, giornali e riviste che potrebbero anche solo nominare ciò di cui hanno paura. Molti si sforzano di non pensare alle malattie che più li spaventano, proprio per non stressarsi, ed evitano accuratamente di parlarne.

Altre manifestazioni

Molte persone affette da ipocondria rinunciano a fare cose che provocano in loro il sintomo che le preoccupa o quelle che temono possano compromettere ancora di più la loro salute. Per esempio, evitano di fare sport o esercizio fisico in genere. Alcune devono distendersi o sedersi ogni volta che avvertono un sintomo particolare.

La storia di Mary

Mary ha 36 anni, lavora a tempo pieno come fisioterapista e ha smesso di fumare ormai da qualche anno. Da sei mesi è sempre più preoccupata di avere un tumore ai polmoni. Le prime avvisaglie dell'ansia per la sua salute si erano fatte sentire in concomitanza di una bronchite e, allo stesso tempo, di un momento di grande stress sul lavoro, dato che la lista dei suoi pazienti continuava ad aumentare. Una volta guarita dalla bronchite, Mary cominciò ad allarmarsi per una tosse persistente accompagnata da dolori al petto e, in alcuni momenti, da qualche difficoltà di respirazione. Si

rivolse allora al suo medico di famiglia, che cercò di tranquillizzarla, ma visto che i sintomi non miglioravano, tornò da lui e si fece prescrivere degli esami. Esiti alla mano, il dottore le confermò che era tutto a posto, e in effetti Mary si sentì meglio per alcune settimane. Anche la tosse sparì. Poi, però, i dolori e i problemi respiratori si ripresentarono, allarmando Mary tanto da indurla a cercare su internet informazioni sui sintomi del tumore ai polmoni. A un certo punto, però, si rese conto che le sue ricerche non facevano che accrescere la sua ansia. Non riusciva più a smettere di pensare al dolore al petto e agli sforzi che faceva per respirare né a scacciare la paura di avere un cancro. Smise allora di leggere di tumori sulle riviste e decise di spegnere la televisione tutte le volte che temeva che il cancro potesse essere l'argomento di discussione del programma che stava guardando.

Mary consultò spesso il medico, e se all'inizio ne tornava sempre sollevata, pochi giorni dopo ogni visita i dubbi riaffioravano. Iniziò a chiedere al marito se pensava che lei potesse avere un cancro ai polmoni e si concentrò molto sui suoi sintomi, sedendosi o sdraiandosi ogni volta che sentiva il dolore al petto o aveva difficoltà respiratorie. Evitò qualsiasi esercizio fisico e uscì sempre più di rado.

La preoccupazione non la abbandonava mai e il suo livello di ansia continuava ad aumentare.

Non è difficile ritrovare nella storia di Mary molte delle caratteristiche tipiche dell'ipocondria. Mary infatti:

- ha sintomi fisici (tosse, dolore al petto, difficoltà respiratorie) che la preoccupano molto;
- teme che i suoi sintomi siano il segnale di una malattia grave: un tumore ai polmoni;
- comincia a concentrarsi sui sintomi, monitorandoli di continuo;
- cerca rassicurazione dal medico curante e dal marito;
- in un primo momento cerca informazioni sul cancro ai polmoni su internet, ma rendendosi conto che così facendo la sua ansia aumenta, evita in ogni modo l'argomento;
- smette di fare tutto ciò che pensa possa nuocere alla sua salute o peggiorare i sintomi, sedendosi o sdraiandosi ogni volta che questi tornano a farsi sentire.