

Ce este anxietatea față de boală?

Anxietatea apare atunci când credem că s-ar putea întâmpla ceva rău. Acesta este de fapt un instinct de supraviețuire și poate fi deosebit de util pentru noi în situații reale care pun viața în pericol. De exemplu, dacă vă confrunțați cu un animal periculos, este de ajutor creierului dvs. să recunoască amenințarea și să-i spună corpului să fugă, să se ascundă sau să se pregătească pentru luptă. Prin urmare, corpul dvs. va trece printr-o serie de schimbări fiziologice cunoscute sub numele de răspuns „luptă sau fugi”, care ne ajută să ne pregătim corpurile și să ne protejăm de pericol.

Există totuși momente în care putem experimenta anxietatea doar pe baza unei amenințări. Ai fost îngrijorat de faptul că altora le-ar putea displace un discurs pe care urmează să-l ții și ai observat că inima ta bate mai repede? Te-ai plimbat vreodată pe o alee întunecată noaptea și te-ai simțit tensionat, îngrijorându-te că s-ar putea întâmpla ceva rău? În ambele situații, se poate întâmpla sau nu ceva rău, dar ceea ce este important este că, dacă credeți că există un anumit pericol, veți simți de obicei un anumit nivel de anxietate.

Anxietatea față de boală se referă la trăirea interioară asociată cu un comportament specific datorat gândului că poate exista o amenințare pentru sănătatea dumneavoastră.

Când este anxietatea față de boală o problemă?

Într-o anumită măsură, forme mai ușoare de anxietate față de boală ne pot afecta pe toți din când în când. Cine nu a fost îngrijorat atunci când așteptăm să se întoarcă unele rezultate ale testelor sau au avut câteva gânduri îngrijorătoare cu privire la un nou nod sau o denivelare pe care am observat-o? Deci, în ce moment anxietatea ușoară de sănătate devine o problemă?



Preocupările de sănătate pot deveni o problemă atunci când:

- ✓ sunt excesive,
- ✓ sunt disproporționate față de probabilitatea realistă de a avea o problemă medicală reală și gravă,
- ✓ sunt persistente în ciuda rezultatelor negative ale testelor și / sau a reasigurării din partea medicului dumneavoastră,
- ✓ conduc comportamente ușoare cum ar fi verificarea excesivă, căutarea reasigurării (de exemplu, de la medici, familie sau prieteni) sau evitarea
- ✓ vă provoacă suferință semnificativă sau vă afectează capacitatea de a vă ocupa viața de zi cu zi.

Impactul negativ al anxietății față de boală

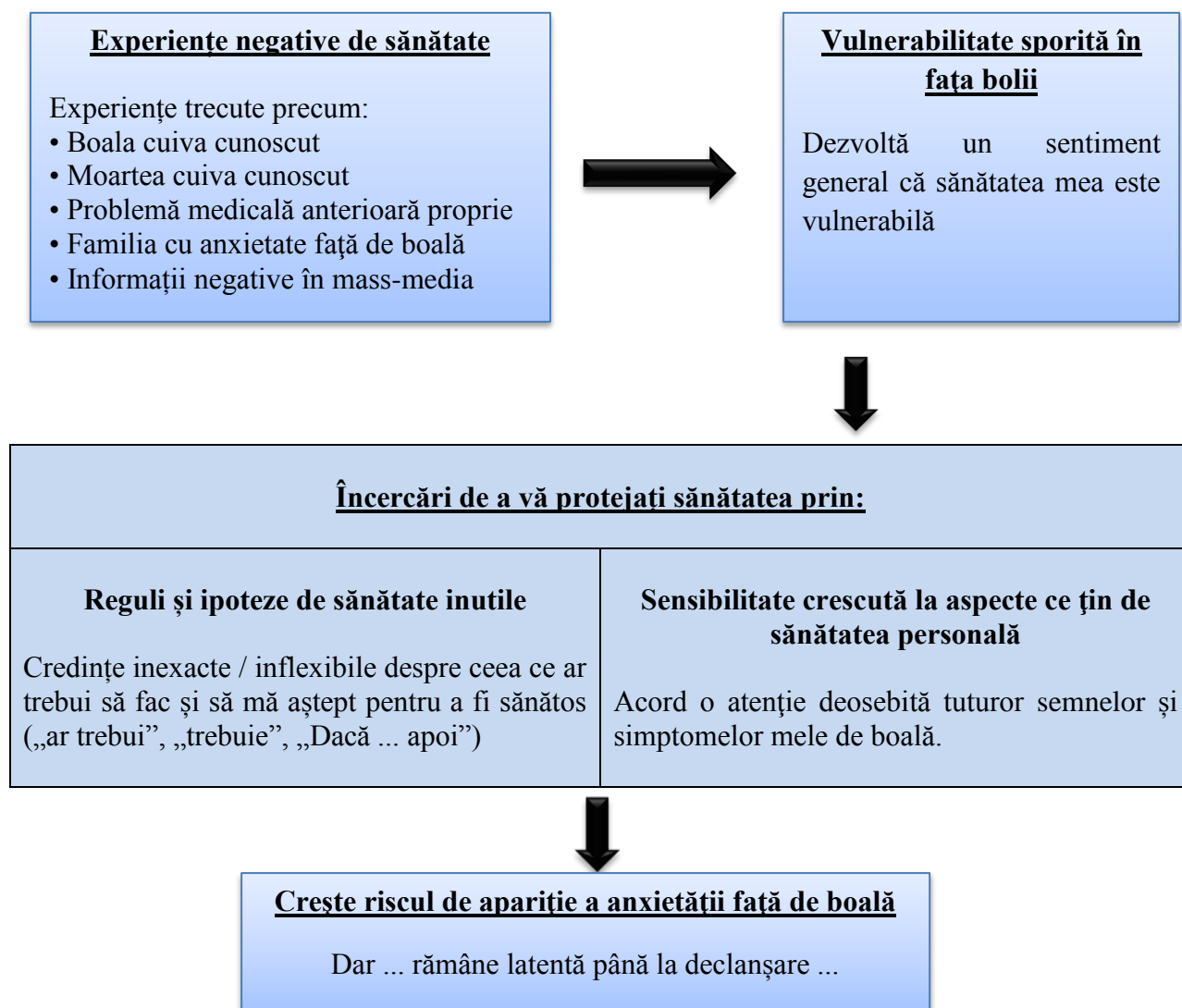
Anxietatea față de boală poate avea un impact asupra noastră în numeroase moduri negative. Mai jos sunt cele mai frecvente zone afectate.



- **Relațiile cu familia/prietenii.** Timpul petrecut îngrijorându-vă de sănătatea dumneavoastră sau căutând ajutor de la profesioniști poate avea un impact asupra capacității dvs. de a socializa sau de a vă ocupa de chestiuni familiale importante. În unele cazuri, vă puteți simți dezamăgiți sau chiar supărați față de familia sau prietenii dvs. pentru că nu înțeleg prin ce treceți sau pentru că nu vă ajutăți în eforturile dvs. de a afla ce nu este în regulă.
- **Timpul de lucru sau de studiu** poate fi afectat, de asemenea, de programările medicale sau de multiplele căutări pe internet, ceea ce vă face să rămâneți în urmă în sarcinile de lucru sau de studiu.
- **Plăcerea și satisfacția vieții.** Concentrarea pe potențialele probleme de sănătate vă poate duce la o perspectivă negativă distorsionată și poate duce chiar la o stare de spirit deprimantă. În unele cazuri, s-ar putea să vă concentrați atât de mult asupra preocupărilor dvs. de sănătate și să căutați certitudini cu privire la sănătatea voastră, încât veți înceta să faceți lucruri de care vă bucurați sau care v-au dat un sentiment de realizare (de exemplu, exerciții fizice, socializare).
- **Relațiile cu profesioniștii din domeniul sănătății.** Călătoriile repetate la medic fără rezultate clare vă pot face să vă simțiți nemulțumiți. S-ar putea să începeți chiar să vă simțiți frustrat sau supărat față de medical dumneavoastră sau față de sistemul de sănătate în întregime!
- **Dificultăți financiare** Testele sau procedurile medicale multiple sau repetate, timpul petrecut departe de serviciu și chiar costurile de călătorie pentru a participa la întâlniri medicale pot produce goluri substanțiale din punct de vedere financiar.

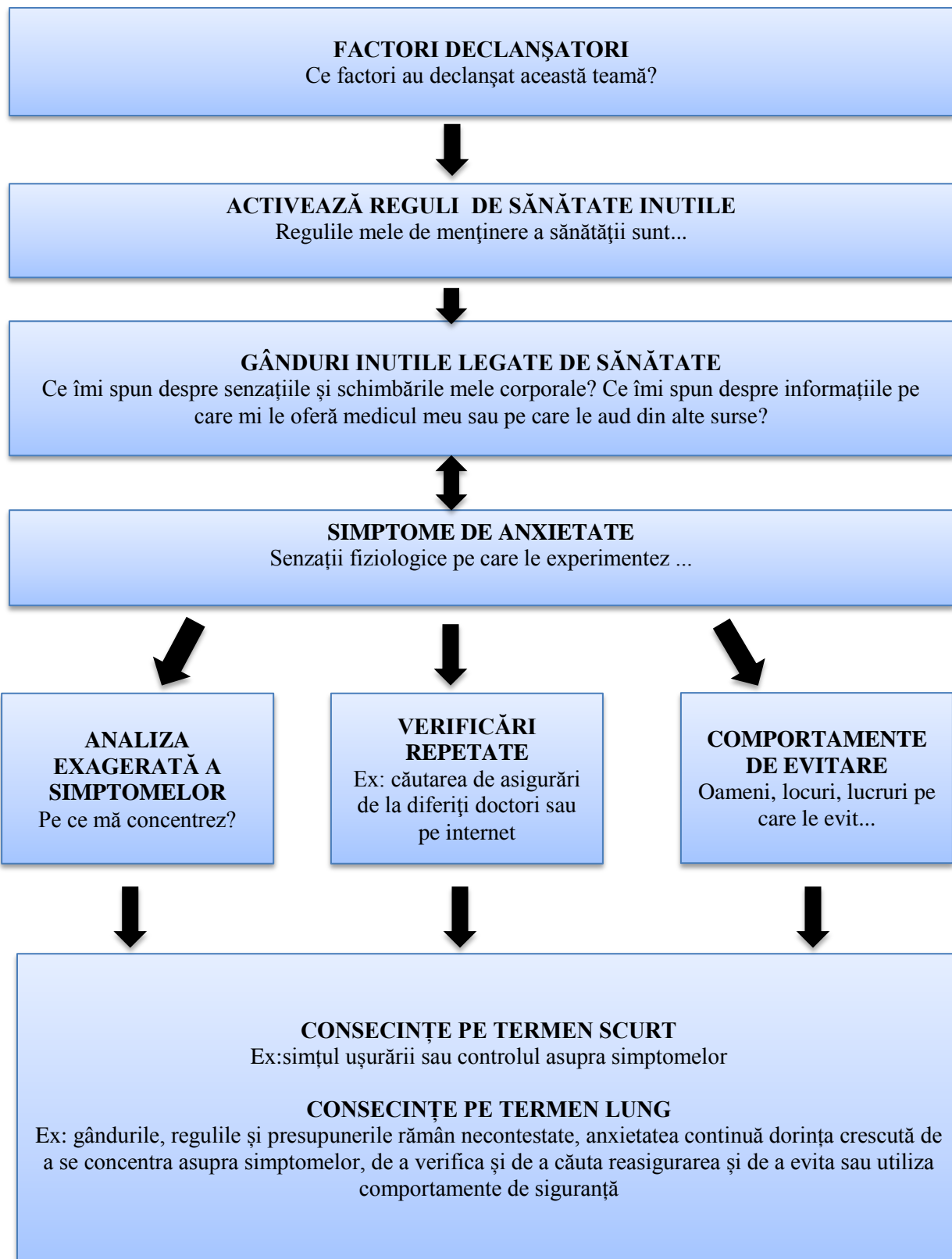
Modelul anxietății față de boală

(modul în care se dezvoltă frica exagerată față de boală)



- Experiențele noastre anterioare ne pot face să ne simțim oarecum vulnerabili și ne pot conduce la dezvoltarea unor preocupări crescute cu privire la sănătatea noastră.
- Unele persoane care au aceste experiențe vor continua să dezvolte reguli și ipoteze inutile de sănătate și vor deveni din ce în ce mai sensibile la senzațiile și schimbările corporale. Facem acest lucru într-un efort de a ne proteja de amenințări la adresa sănătății noastre și de a reduce sentimentul nostru general de vulnerabilitate.
- Persoanele cu anxietate față de boală tind să acorde o atenție mai mare senzațiilor sau schimbărilor din corpul lor, observând lucruri la care alții pur și simplu nu ar acorda nicio atenție.
- Concentrarea asupra senzațiilor și modificărilor noastre corporale poate uneori amplifica intensitatea simptomelor, făcând la rândul său mai probabil să ne îngrijorăm și să ne concentrăm în continuare asupra simptomului.

COMPORTAMENTE CE HRĂNESC ANXIETATEA FAȚĂ DE BOALĂ



Amânarea îngrijorărilor asupra sănătății

Deși este complet normal ca în aceste momente grijile cu privire la starea noastră de sănătate să apară în mintea noastră, cu cât ne concentrăm mai mult pe aceste griji, cu atât mai multe simptome de anxietate declanșăm în corpul nostru. La rândul lor, aceste simptome fizice ne oferă și mai multe griji!

Mulți oameni vor încerca, prin urmare, să-și oprească îngrijorarea încercând să se distragă sau spunându-și să nu se gândească la sănătatea lor. Din păcate, încercarea de a nu ne gândi la ceva poate avea efectul opus, făcându-ne să ne gândim și mai mult la asta! De exemplu, încercați să nu vă gândiți la un elefant roz pentru următoarele 60 de secunde și să vedeți cât de bine vă descurcați. Deci, dacă concentrarea asupra grijilor noastre creează mai multe griji și simptome și încercarea de a nu ne concentra pe grijile noastre crește efectiv cantitatea îngrijorărilor, ce ar trebui să facem?!? Din fericire, există o treia opțiune pe care o putem folosi numită **ÎNGRIJORAREA AMÂNATĂ**.

Amânarea îngrijorărilor dvs. de sănătate înseamnă că este bine ca un gând inițial îngrijorător să vă apară în minte (de exemplu, „ce se întâmplă dacă această durere toracică este un atac de cord”) și chiar să începeți să vă concentrați asupra acelor simptome care vă îngrijorează. Cu toate acestea, de îndată ce observați acest lucru, luați decizia de a nu mai „urmări” grijile sau simptomele în acel moment. A nu urmări gândul îngrijorător înseamnă că nu mai încercați să evaluați simptomele sau senzațiile, să anticipați cele mai grave sau să executați scenariile și soluțiile legate de simptom prin cap din nou și din nou (de exemplu, „Acesta ar putea fi cancer? Cred că durerea se înrăutățește? Ce se va întâmpla cu mine și familia mea dacă este? Ar trebui să mă văd cu medicul meu” etc). În schimb, amânați îngrijorarea cu privire la sănătatea dvs. pentru o dată ulterioară, folosindu-vă abilitățile de atenție pentru a vă readuce atenția aici și acum și înapoi la sarcina de față.



Cum să amânați perioada de îngrijorare?

1. **Stabiliți o perioadă de îngrijorare** - Alegeți o oră, un loc și o perioadă de timp stabilite pentru a vă face griji și pentru a vă concentra asupra simptomelor - Încercați să păstrați perioada de îngrijorare la fel în fiecare zi (de ex., 18:00, la birou, 20 de minute). Vă recomandăm nu mai mult de 30 de minute pe zi - Încercați să nu vă setați perioada de îngrijorare înainte de culcare.



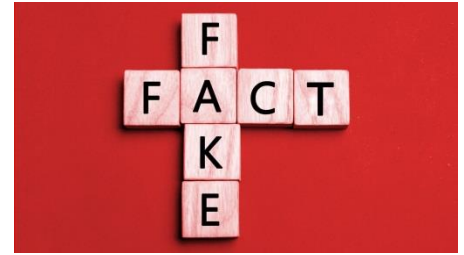
2. **Rețineți îngrijorările pe scurt** (doar în câteva cuvinte, de ex. „Am observat durerea în partea dreaptă, am crezut că ar putea fi apendicită”) - Decideți să vă gândiți mai târziu și salvați-vă gândurile pentru perioada de îngrijorare.

3. Când ajungi la **perioada de îngrijorare**, gândește-te doar la lucrurile pe care le-ai enumerat dacă simți că trebuie. Nu trebuie să îți aloci acest moment dacă îngrijorările de mai devreme nu te mai deranjează sau dacă nu mai par relevante pentru tine. Dacă vă epuizați timpul în perioada de îngrijorare pentru a acoperi toate lucrurile de pe listă, reamintiți-vă că aceste aspecte vor fi acoperite în ziua următoare în timpul următorului moment alocat îngrijorărilor.

worry
time

Evaluarea informațiilor despre sănătate

În aceste momente tensionate, în care suntem puși în fața unei situații necunoscute, care implică transformări în modul de comportament, în stilul de viață, schimbarea obișnuințelor și adoptarea unor strategii de adaptare rapide, este foarte important ca fiecare persoană să fie informată într-un mod corect și eficient.



Chiar și cu strategii bune de căutare, vom întâlni adesea informații inutile sau chiar conflictuale. Din păcate, în zilele noastre, oricine cu acces la internet poate trimite informații în întreaga lume și le poate pretinde că sunt reale. Unele articole de pe site-uri sau reviste pot părea, de asemenea, să conțină informații utile din surse de încredere. Deci, de unde știm care sunt informațiile bune și care nu sunt atât de bune?

Întrebări pentru o informare corectă...

- ✓ Este scris de un profesionist din domeniul sănătății calificat (medic specialist)?
- ✓ Autorul reprezintă o organizație de sănătate de renume (universitate, spital major)?
- ✓ Autorul este liber de interese comerciale (adică nu încearcă să vă vândă un produs sau să sensibilizeze o poveste pentru a vinde ceva anume)?
- ✓ Articolul include mai multe dovezi pentru a susține afirmațiile sale (de exemplu, discută rezultatele mai multor studii de cercetare efectuate de organizații de renume, mai degrabă decât povestiri anecdotice)?
- ✓ Informațiile sunt în concordanță cu informațiile de sănătate pe care le-ați citit din alte surse de încredere (de exemplu, alte organisme guvernamentale, universități, spitale majore)?
- ✓ Se furnizează o dată de revizuire, astfel încât să puteți spune că informațiile sunt actualizate?



Este important să ne amintim că informațiile de pe internet și din mass-media reprezintă o singură resursă și nu trebuie folosite niciodată singure pentru a diagnostica o afecțiune medicală sau psihologică sau pentru a face modificări importante medicamentelor, dietei sau altor aspecte ce țin de stil dvs. de viață. Adresați-vă întotdeauna medicului dumneavoastră!