

Hälsoångestmodellen

Oavsett vad din hälsoångest beror på så har vi idag goda kunskaper om vad som långsiktigt minskar oro för hälsan. Första steget i att börja minska din hälsoångest är att förstå vad som väcker den, och vad som gör att hälsoångesten återkommer över tid.

Tänk tillbaka på en period när du var orolig för din hälsa. Kanske är du orolig nu? Tänk tillbaka på hur din period av oro började. Antagligen kan du komma på något som väckte din rädsla, och som gjorde dig extra vaksam på din hälsa. Kanske upptäckte du ett nytt symtom i kroppen, t.ex. ett födelsemärke eller en obekant smärta, eller så hörde du talas om en ny sjukdom. Sådana saker som väcker din rädsla för hälsan – både förändringar i kroppen och yttre fenomen – brukar man på KBT-språk kalla för *utlösare* av hälsoångest.

En utlösare för hälsoångest väcker ofta katastrofala tankar som kan kännas både påträngande och skrämmande. Om man t.ex. upptäcker ett obekant födelsemärke är risken stor att man tänker "det är cancer!", och om hjärtat börjar bulta kanske man tänker "nu dör jag". Den här sortens katastrofala tankar brukar man kalla *tolkningar*. Tolkningar är en sorts snabba bedömningar av situationen, som vi ofta gör utan att någon viljemässig ansträngning. Ibland leder en utlösare till rädsla utan att vi hinner göra någon katastrofal tolkning.

När man stött på en utlösare för hälsoångest och blivit rädd, orolig eller ångestfylld så är det helt normalt att börja fokusera på det som man är rädd för. Om det t.ex. gör ont i magen är det normalt att vilja övervaka smärtan i magen, om man är rädd för att utveckla en viss sjukdom är det normalt att börja fundera kring sjukdomen, och om man är orolig för att ens anhöriga ska bli sjuka så är det normalt att börja fokusera mer på hur ens anhöriga mår och känner. I de allra flesta fall fokuserar vi på det som skrämmer oss, eftersom att vi vill ha en känsla av kontroll och vara beredda på att agera.

När man är orolig och uppmärksam på hot är risken tyvärr stor att man upptäcker fler saker som är skrämmande, eller att det som är skrämmande blir ännu mer hotfullt. Kroppsliga symtom är ett tydligt exempel på detta. Kan du känna klädernas tryck mot din kropp? När det gäller kroppsliga symtom så skickar kroppen hela tiden massor av signaler till hjärnan, och bara en bråkdel av detta når vårt medvetande. Exakt vad vi upptäcker och känner av – t.ex. när det gäller smärta, temperatur och känsel – beror på var vi lägger vår uppmärksamhet. När vi är hyperuppmärksamma på kroppen kommer vi att lägga märke till fler obehagliga symtom än vad vi hade gjort annars.

Som om inte detta vore nog leder en stark oro i sig alltid till förändringar i kroppen. Hjärtat bultar snabbare, musklerna spänns, andningen blir hastigare och så vidare. Musklernas spänning kan bland annat leda till trötthet, smärta, darrningar och skakningar. Några andra vanliga konsekvenser av oro är sömnproblem, magbesvär och koncentrationssvårigheter. Även detta bidrar till att man ofta upptäcker fler och starkare kroppsliga symtom i takt med att ens hälsoångest blir starkare.

När man känner sig riktigt orolig för hälsan vill man i regel göra något åt saken. Detta kan handla antingen om att minska oron, att utvärdera hälsorisker, eller att minska sannolikheten för sjukdom. Grovt sett finns det fyra olika sorters *hälsoångestbeteenden*:

1. Kontrollbeteenden
2. Försäkrande beteenden
3. Förebyggande beteenden
4. Undvikanden

Kontrollbeteenden handlar om att man vill utvärdera kroppen eller hur kroppen fungerar. Alltså, man gör något för att undersöka om kroppen fungerar som den ska. Här följer några vanliga exempel:

- Att kontrollera att pulsen är normal
- Att klämma eller känna på kroppen efter knölar och hårdheter
- Att kontrollera födelsemärken i spegeln
- Att undersöka kiss och bajs på toa
- Att noga registrera vikt eller midjemått
- Att göra egna neurologiska tester
- Att noga utvärdera synen eller hörseln
- Att jämföra sidor av kroppen, t.ex. bröstet eller testiklarna
- Att jämföra sina symtom med andras

Försäkrande beteenden går ut på att man söker information från någon annan, för att på detta sätt utvärdera risken för sjukdom eller mildra sin oro för hälsan. Några vanliga exempel är:

- Att gå till läkaren eller fråga en annan vårdgivare om symtom
- Att fråga andra (t.ex. en partner) om hälsan eller egna symtom
- Att söka information om sjukdomar på internet
- Att noga läsa bipacksedlar eller matens innehållsförteckningar

Förebyggande beteenden syftar till att minska risken att man utvecklar en allvarlig sjukdom eller blir ännu mer orolig i framtiden. Några vanliga exempel är:

- Att ta många kosttillskott eller lägga om kosten för att minska risken för sjukdom
- Att alltid vara nära folk och sjukvård, utifall att man skulle bli allvarligt sjuk
- Att alltid ha mobiltelefonen med sig, utifall att man måste ringa 112

Undvikanden går ut på att man helt enkelt avstår från att möta sina utlösare för hälsoångest. Genom att aldrig komma i kontakt med det som man tycker är skrämmande hoppas man att oron ska hålla sig på en låg nivå. Några vanliga exempel är:

- Att undvika texter eller video/TV/film om sjukdom och hälsa
- Att undvika sjukhusmiljöer eller andra platser där sjuka vistas
- Att undvika fysisk träning eller andra situationer som ger upphov till symtom
- Att undvika vissa sorters mat eller dryck
- Att undvika kyrkogårdar, dödsannonser och annat som påminner om döden

Ibland gör vi hälsoångestbeteenden även "till det inre". "Inre" hälsoångestbeteenden kan likna både kontrollbeteenden, försäkrande beteenden, förebyggande beteenden och undvikanden. Ett inre kontrollbeteende kan t.ex. handla om att man börjar känna efter och gång på gång utvärderar delar av kroppen. Ett inre försäkrande beteende kan handla om att man försöker intala sig själv att ett visst symtom inte är farligt. Ett inre förebyggande beteende kan t.ex. gå ut på att man tänker igenom sin resväg och tillgången till vård varje gång man ska köra bil. Ett inre undvikande, slutligen, kan handla om att man gör allt som står i ens makt för att inte tänka på vad som skulle hända med ens barn om man blev sjuk och dog i cancer.

Hälsoångestbeteenden – alltså kontrollbeteenden, försäkrande beteenden, förebyggande beteenden och undvikandebeteenden – kan många gånger vara enormt effektiva för att minska oron på väldigt kort sikt. Om man t.ex. är rädd för att ha magcancer, frågar sin sambo om symtomen är normala och får till svar att man inte behöver vara orolig så kan det många gånger vara möjligt att släppa oron –

åtminstone för stunden. Men tyvärr är detta inte hela bilden. *Hälsoångestbeteenden gör också att hälsoängesten riskerar att växa, och att oron återkommer gång på gång.*

Det största problemet med hälsoångestbeteenden är att du inte får träna på att hantera utlösare för din oro. Säg till exempel att du upptäcker att du får ont i benet och slås av tanken på att det skulle kunna vara en blodpropp. Om du omedelbart läser på om symtomen på blodpropp är det mycket möjligt att situationen känns lättare att hantera, och att oron tillfälligtvis avklingar. Men hade du istället avstått från att utföra hälsoångestbeteendet – alltså att läsa på om blodpropp – så hade du fått träna mer på att förhålla dig till utlösaren – det vill säga att ha en oförklarad smärta i benet.

Ett annat problem är att när du tar till ett hälsoångestbeteende så signalerar du också till dig själv och din hjärna att du tar hotet om hälsan på allvar. Om du t.ex. regelbundet har för vana att kontrollera innehållet i toaletten i förhoppning att utesluta tecken på cancer så kan du också vara säker på att du kommer att förknippa toalettbesök med just cancerrisk, och lättare associera till något allvarligt om du av en slump upptäcker en avvikelse. På motsvarande sätt, om du t.ex. anstränger dig för att inte komma i kontakt med någon som skulle kunna vara smittad med HIV kommer du också att vara extra uppmärksam på vilka du kommer i kontakt med, och associera till könssjukdomar i olika situationer.

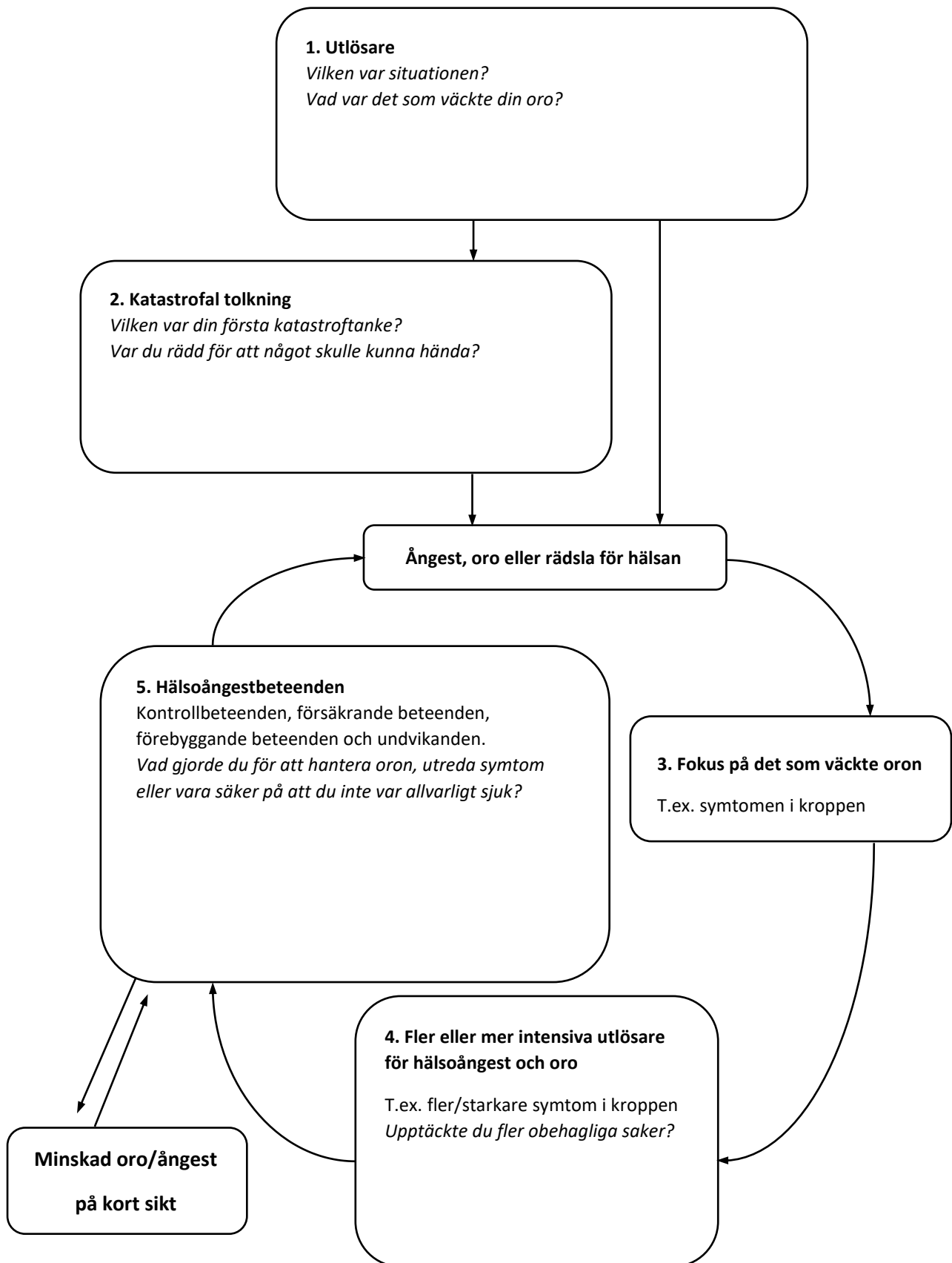
Ju mer du avstår från dina hälsoångestbeteenden, ju mer utmanande och ångestväckande brukar det vara. Men, i gengäld, ju mer du tränar på att hantera osäkerhet för hälsan och risken för sjukdom, ju bättre kommer du att bli på att förhålla dig till liknande situationer i framtiden. På kort sikt är det i regel ångestväckande att avstå från hälsoångestbeteenden, men på lång sikt leder förändringen gradvis till mindre oro och högre livskvalitet. Du blir bättre på att hantera hälsorelaterade fenomen, och därmed återkommer din oro allt mer sällan.

Många gånger kan det kännas oväntat att hälsoångestbeteenden fungerar på det här sättet. Det som känns instinktivt rätt är istället oftast att minska sin hälsoångest genom att skjuta bort eller undvika det som är skämmande, såsom t.ex. nya texter om sjukdomar eller TV-program om hälsan. Forskning har visat att det är just den här "grundinställningen", som också är så normal för oss människor, som håller ångesten vid liv över tid. Om du hittar ett sätt att träna på dina utlösare och samtidigt minska dina inre och yttre hälsoångestbeteenden så kan du också gradvis minska din hälsoångest.

Sammanfattning

- Du behöver kartlägga din hälsoångest för att kunna bryta den.
- *Utlösare* väcker hälsoångest, ofta med *katastrofala tolkningar*. Oro och ökat fokus på det som känns hotfullt gör också att vi upptäcker mer som skrämmer oss.
- När rädslan blir tillräckligt stark tar vi till hälsoångestbeteenden: kontrollbeteenden, försäkrande beteenden, förebyggande beteenden och undvikanden. Det är helt normalt.
- Hälsoångestbeteenden kan ibland minska oron på kort sikt, men leder tyvärr också till att oron och rädslan återkommer och biter sig fast över tid. För att minska din hälsoångest så behöver du minska dina hälsoångestbeteenden.

Hälsöångestmodellen



Hälsöångestmodellen: exempel

