

Responsprevention

Hälsoångestbeteenden kan vara av fyra slag: kontrollbeteenden (kontroller av kroppens funktion), försäkrande beteenden (inhämtande av information från andra), förebyggande beteenden (för att inte bli sjuk eller orolig i framtiden) och undvikanden (av utlösare för hälsoångest). Även om det är helt normalt att ta till hälsoångestbeteenden när man känner sig orolig för sin hälsa så leder dessa beteenden tyvärr också till att stark hälsoångest återkommer över tid. Det här beror på att vi inte får träna fullt ut på just de utlösare och situationer som väcker rädslan.

I takt med att man faller in i att göra fler hälsoångestbeteenden är risken istället stor att man får allt lättare att falla in i oro för hälsan. Säg till exempel att man inledningsvis inte är särdeles orolig för sin hals, men att man av en slump blir svullen i halsen och börjar kontrollera hur halsen känns, harkla sig och så vidare. Kanske slås man av tanken på att man skulle kunna ha en allvarlig form av strupcancer, och läser på om symtomen med mera. Tar man symtomen på detta stora allvar kommer man troligen nästa gång att bli orolig när halsen känns svullen eller när rösten sviker. Steg för steg, i takt med att man varje gång agerar på symtomen i ett tidigt skede, blir man också mer och mer känslig för att uppfatta små avvikelser, och allt "mildare" avvikelser kring halsen och tecken på cancer i allmänhet. Med andra ord: toleransnivån, eller "tröskeln", för hälsoångest sänks hela tiden i takt med att du tar till hälsoångestbeteenden.

Responsprevention betyder att du steg för steg trappar ner dina kontrollbeteenden, försäkrande beteenden, förebyggande beteenden och andra beteenden som du gör för att minska hälsoångest, utvärdera kroppen eller minska risken för sjukdom på kort sikt. Poängen med detta är att du får träna på att hantera det som väcker din hälsoångest. På kort sikt kan detta kännas ångestväckande, men på lång sikt leder responsprevention till mindre besvär med hälsoångest.

När man arbetar med responsprevention är det viktigt att sätta upp egna, personliga, mål. Målen bör vara baserade på vad du ska göra snarare än hur du ska må. Anledningen är att beteenden – alltså vad du gör – är något som du vi alla kan styra mer viljemässigt än hur vi känslomässigt reagerar i en given situation.

Målen bör vara sådana att de är utmanande men samtidigt möjliga att hålla. I de flesta fall går det att formulera mål på något av följande sätt:

1. Trappa ner beteendet

Om du t.ex. haft för vana att kontrollera pulsen väldigt ofta kan du ha som mål att från och med nu kontrollera pulsen max 5 gånger per dag. När du känner att du klarar av detta mål kan du minska till t.ex. 2 gånger per dag, sedan 1 gång per dag, och slutligen sluta helt. Du väljer själv i vilken takt du arbetar.

2. Bestäm tid för beteendet

Vissa beteenden kanske du inte vill sluta med även om du upplever att du använder dig av dessa som hälsoångestbeteenden. Ett exempel är om du har för vana att ägna dig åt fysisk träning för att

3. Skjut upp beteendet

Ett annat sätt att arbeta är att du börjar skjuta upp ditt hälsoångestbeteende varje gång du känner ett behov av att utföra det. Exempelvis kan du varje gång som du

känner ett behov av att kontrollera knölar och förhårdnader på kroppen vänta i 5 minuter innan du gör detta. När du klarar av denna tidsgräns ökar du tiden till 10 minuter, senare 30 minuter, en timme, och slutligen kan du förhoppningsvis sluta helt med att kontrollera knölar.

4. Sluta helt med beteendet

Om du klarar av att sluta helt med ett hälsoångestbeteende så är detta alltid den bästa vägen att gå. Ju mer du minskar dina hälsoångestbeteenden, desto bättre effekt kan du förvänta dig på lång sikt.

I de allra flesta fall har du allt att vinna på att sluta helt med dina hälsoångestbeteenden. Undantag är t.ex. vårdsökande som det givetvis är viktigt att använda sig av i rätt lägen. En vanlig fråga är hur man ska vara säker på att responsprevention inte är farlig. Det korta svaret på den frågan är att man aldrig kan vara helt säker när det gäller hälsan, och att det alltid finns en risk att man är allvarligt sjuk. För att minska hälsoångest är det nödvändigt att sluta med hälsoångestbeteenden, men det betyder också att man får känna av en större osäkerhet gällande hälsan. Detta är egentligen ett bra tecken på att man tränar på rätt saker. Det är dock givetvis bara du själv som kan bestämma hur långt du vill gå i din responsprevention. Ju längre du vågar utmana dig själv, ju bättre chanser ger du dig själv att påverka din hälsoångest på lång sikt.

Sammanfattning

- Kontrollbeteenden, försäkrande beteenden och förebyggande beteenden gör att hälsoångest består, och i värsta fall ökar, över tid.
- Responsprevention innebär att du systematiskt och målmedvetet minskar dina kontrollbeteenden, försäkrande beteenden, förebyggande beteenden och andra vanor av liknande slag. Syftet är att du ska bli bättre på att hantera osäkerhet för hälsan, och få lättare att hantera dina unika utlösare för hälsoångest.
- Tre stegvisa metoder för responsprevention är: att trappa ner beteendet, att bestämma tid för beteendet och att skjuta upp beteendet. Slutmålet bör oftast vara att sluta helt med beteendet.

Responsprevention

Responsprevention betyder att du trappar ner kontrollbeteenden, försäkrande beteenden, förebyggande beteenden och andra kortsiktigt ångestlindrande vanor för att på så sätt träna på svåra situationer, och därmed minska hälsoångest på lång sikt. I de fall där du inte klarar av att sluta helt med ett visst hälsoångestbeteende, trappa istället gradvis ner beteendet, bestäm tider för beteendet eller börja träna genom att skjuta upp beteendet.

Sätt konkreta mål som är utmanande men möjliga för dig att hålla. Uppdatera målen, och gör målen svårare i takt med att du klarar av att hålla dem.

Om du inte kommer på några hälsoångestbeteenden hos dig själv, fundera över om du har några tankemönster eller "inre" beteenden som fungerar på ett liknande sätt; t.ex. att du känner efter i en viss del av kroppen eller att du tänker igenom förklaringen bakom dina kroppsliga symtom. Sådana hälsoångestbeteenden går det i regel inte att sätta lika tydliga mål för, men det är samtidigt viktigt att försöka avstå så gott som det går.

Gör vad du kan för att låta skrämmande symtom och risken för sjukdom "bara vara".

Hälsoångestbeteende	Målsättning

Responsprevention: exempel

Responsprevention betyder att du trappar ner kontrollbeteenden, försäkrande beteenden, förebyggande beteenden och andra kortsiktigt ångestlindrande vanor för att på så sätt träna på svåra situationer, och därmed minska hälsoångest på lång sikt. I de fall där du inte klarar av att sluta helt med ett visst hälsoångestbeteende, trappa istället gradvis ner beteendet, bestäm tider för beteendet eller börja träna genom att skjuta upp beteendet.

Sätt konkreta mål som är utmanande men möjliga för dig att hålla. Uppdatera målen, och gör målen svårare i takt med att du klarar av att hålla dem.

Om du inte kommer på några hälsoångestbeteenden hos dig själv, fundera över om du har några tankemönster eller "inre" beteenden som fungerar på ett liknande sätt; t.ex. att du känner efter i en viss del av kroppen eller att du tänker igenom förklaringen bakom dina kroppsliga symtom. Sådana hälsoångestbeteenden går det i regel inte att sätta lika tydliga mål för, men det är samtidigt viktigt att försöka avstå så gott som det går.

Gör vad du kan för att låta skrämmande symtom och risken för sjukdom "bara vara".

Hälsoångestbeteende	Målsättning
<i>Göra egna neurologiska tester (peta på näsan, kolla mungipan osv.)</i>	<i>Skjuta upp 5 minuter varje gång jag känner för att göra det.</i>
<i>Undersöka min vikt på toaletten när jag duschat</i>	<i>Sluta helt</i>
<i>Klämma och känna efter knölar kring bröstet</i>	<i>Bara på morgonen (bestämd tid) och inte titta i spegeln. Sedan avstå hela dagen.</i>
<i>Känna pulsen kring halsen eller vid handleden</i>	<i>Göra max 10 gånger per dag (gjorde säkert 200 förut)</i>