

Ziektevrees

Wat is ziektevrees?

Mensen die vanwege een bepaalde lichamelijke klacht of pijn denken dat iets 'heel erg mis' moet zijn met hun lichaam, hebben last van ziektevrees of hypochondrie. Ze redeneren als volgt: 'Hoe erger de last, hoe ernstiger de ziekte'. Dat hoeft beslist niet zo te zijn. De last die je hebt van een lichamelijke klacht zegt weinig over de ernst van een kwaal. Onschuldige kwalen, maar ook lichamelijke en/of geestelijke spanning kunnen zeer hinderlijk in je lichaam voelen zonder dat je echt iets mankeert. Het is wel verstandig om lichamelijke klachten eerst door een huisarts of specialist te laten beoordelen. Zij kunnen meer objectief en deskundig nagaan of er voor de klachten verder onderzoek of medische zorg nodig is. Gemiddeld 5% van de Nederlanders lijdt aan ziektevrees.

Ida (35) gaat elke avond naar bed met het idee dat het haar laatste nacht kan zijn. Dat ze het niet zal overleven. Ida: "Er gaan wel meer mensen dood aan een hersenbloeding. Ik hoor het steeds vaker om me heen. Laatst nog de vader van mijn vriendin. En ja, ook de schoonmoeder van mijn buurvrouw. Vreselijk als je verlamd bent, niets meer kunt of ineens dood bent". De hele dag tollen zwaarmoedige gedachten door Ida's hoofd. Ze kan aan niets anders meer denken. "Als ik naar mijn moedervlekken kijk. Lijkt het alsof ze steeds groter worden. Op internet zoek ik naar geruststelling, maar ik word juist veel banger. Uiteindelijk heeft mijn dokter me aangeraden hulp te zoeken. Ik schaam me daarvoor en ben bovendien bang voor therapie. Stel dat ik als oefening opnieuw naar mijn moedervlekken moet kijken".

Oorzaken

Bijna iedereen schrikt wel eens van een onverwachte pijn, een bultje of hartkloppingen. Lichamelijke klachten die je niet direct herkent of kunt verklaren kunnen je bang maken of spanningen geven. Het denken aan allerlei enge ziekten kan soms beangstigend zijn. Via de media en het internet worden we op de hoogte gehouden van alle denkbare ziektes en kwalen die er maar bestaan. Deze informatie is natuurlijk nuttig, maar kan ook twijfels oproepen over je eigen gezondheid. Mensen met ziektevrees hebben daar extra last van. Ze misleiden zichzelf constant op basis van verschijnselen die ook goedaardig kunnen zijn. Door hun klachten te bestempelen als ernstig ziek blijven ze gevangen in een angstpatroon: 'angst/spanning › controleren › iets voelen › rampgedachten › meer angst/spanning'.

Gevolgen

Angst voor een ernstige ziekte heeft ingrijpende gevolgen. Je denken en doen kan er volledig door worden beheerst. Normale aandacht voor je gezondheid kan plaats maken voor dwangmatige controle. Elke klacht wordt dan een bron van rampgedachten. Als je overdreven bezig bent met je lichaam, zal geen onregelmatigheid je ontgaan. Daarvan kun je al snel in paniek raken. Mensen met ziektevrees laten zich niet makkelijk geruststellen. Zelfs als een arts hen op het hart drukt dat er niets aan de hand is. Angst heeft ook een grote invloed op je informatieverwerking.

Onrustgevende informatie wordt vastgehouden, geruststellende informatie juist niet. Zo ook werkt het geheugen van iemand met ziektevrees selectief en eenzijdig. Alleen de verhalen van mensen met alarmerende klachten worden onthouden en alle 'onschuldige' verhalen worden vergeten. Hoe banger iemand wordt, hoe vaker hij of zij aan het angstopwekkende lichaamsdeel denkt en hoe 'gevoeliger' het betreffende lichaamsdeel wordt.

Behandeling

Psychologen, met name gedragstherapeuten, gebruiken drie methoden waarmee mensen hun overdreven angsten kunnen leren beheersen: ontspanningsoefeningen, meditatie en rustig ademen. Uit onderzoek en in de praktijk blijkt dat deze methoden effectief zijn. Angst hangt nauw samen met lichamelijke klachten. Zo vergroten stress of spanning de angst en veroorzaken allerlei onaangename lichamelijke angstverschijnselen, zoals pijn. Door gebruik te maken van genoemde methoden kunnen mensen deze lichamelijke angstverschijnselen leren beheersen. Angst die op het eerste gezicht ongrijpbaar lijkt, kan worden teruggedrongen door lichamelijke spanning te verminderen. Angst en spanning gaan altijd samen, angst en ontspanning vrijwel nooit. Een passende ontspanningsmethode dagelijks minimaal 20 minuten toepassen, vermindert de lichamelijke spanningen. Ook zonder angstklachten is het een ideale manier om je algemene conditie in balans te houden.

Huisartsen zijn goed in staat lichamelijke spanningen te herkennen. Uiteraard zal elke huisarts eerst lichamelijke oorzaken moeten uitsluiten voordat kan worden vastgesteld of het uitsluitend om spanningsklachten gaat. Bij de minste twijfel wordt er ook aanvullend lichamelijk onderzoek gedaan door een medisch specialist.

Tips

- Probeer een eerlijk beeld te krijgen van uw angst en de invloed daarvan op uw leven;
- Praat over uw angsten met mensen in uw omgeving;
- Breng de verschijnselen van beginnende paniek of angstgevoelens in kaart;
- Geef zo min mogelijk toe aan uw angst. Ga angstaanjagende situaties niet uit de weg;
- Wees voorbereid op de lichamelijke verschijnselen die u kunt verwachten in situaties die u beangstigen. Wanneer u de confrontatie aangaat, zult u merken dat de onrust, het trillen en zweten na een tijdje verminderen.