

Cornelias hälsoångest slog till utan förvarning

Hälsoångesten slog till utan förvarning i Cornelia Tonéris liv. – Den kom verkligen pang bom. Jag, som aldrig haft någon rädsla för att bli sjuk, var nu livrädd över att ha fått en dödlig sjukdom.

Hon beskriver den där aprildagen för elva år sedan som avgörande i sitt liv. Cornelia Tonéri hade genomgått en tung period, men nu hade allt lugnat ner sig. Hon hade gått ner lite i vikt, tränade mycket. En dag fick hon röda utslag i arm- och knäveck.

– Det höll i sig, så jag ville kollade upp dem till slut. Jag hörde läkaren nämna ett latinskt begrepp och frågade lite på skoj om det gick att lösa, och han skämtade tillbaka: ”Ja, det får vi hoppas.” Dessa ord var en utlösande faktor. Varför har jag fortfarande ingen aning om.

Väl hemma googlade Cornelia Tonéri på begreppet och fick fram att det är en dödlig blodsjukdom.

– Där rasade det fullständigt. Jag har en sjukdom och jag kommer att dö! När jag helt förtvivlad ringer tillbaka till läkaren berättar han att begreppet måste sättas i sitt sammanhang. I detta fall betyder det bara färgen på utslagen.

Trots att utslagen försvann, var det som en knapp som tryckts in, berättar hon.

– Därefter var allt möjligt. När jag snubblar för att benet inte hänger med beror det på en tumör någonstans. Det var mycket fokus på cancer. Jag sprang hos doktorn var och varannan vecka.

Det pågick ett år, tills en läkare tog fram en bok där hon själv fick

läsa symptomen på panikångest.

– Då inser jag att jag är sjuk, men att det är hälsoångest som är min sjukdom. Det är min rädsla för att bli sjuk som är min sjukdom. Det var fantastiskt! Det fanns en diagnos för mig, men det är mina tankar, inte en dödlig sjukdom.

Hon hade turen att komma till rätt person i vården.

– Jag gick hos en kurator, och det var min räddning. Där fick jag lära mig att göra en enkel övning för att hålla tankarna i styr.

Cornelia Tonéri funderar över varför hon blev sjuk. Hon har alltid varit ganska stark. Inte haft föräldrar som pjåskat.

– Jag tror det finns två förklaringar. Min pappa hade nyss dött. Jag

”

Efter den första attacken kände jag mig superstark, men insåg också att jag heller aldrig blir riktigt frisk. Sen föll jag dit igen. Det var tungt, ett riktigt nederlag.

var sladdbarn och hade känt mig ganska ensam under min uppväxt. Men det kan också ha samband med att saker och ting i livet börjat lugna ner sig efter en superstressig och jobbig period. För det är när jag känner att jag kan andas ut och har det bra som det slår till igen.

Hon har haft två återfall, varav det senaste för två år sedan.

– Efter den första attacken kände jag mig superstark, men insåg också att jag heller aldrig blir riktigt frisk. Sen föll jag dit igen. Det var tungt, ett riktigt nederlag. Jag trodde aldrig att jag skulle komma ner i det mörkret igen. Men någonstans var jag ändå såpass klarsynt att jag förstod att det inte är sant.

Cornelia var övertygad om att hon fått bröstcancer. När hon fick be-

sked efter mammografi att hon var frisk släppte plötsligt all värk hon haft i kroppen.

– Min oro hade påverkat kroppen så att jag fått värk. Det var som att jag hade accepterat att ha ont, och gett mig själv tillåtelse att ha ont en viss tid.

Hon beskriver hälsoångest som en ensam sjukdom. Inte ens under de värsta perioderna var det någon utöver de allra närmaste som märkte något.

– Man skäms för sina tankar, för man fattar att det är sjukt nånstans. Allt skedde inom mig. Jag planerade till exempel inte för födelsedagsfest några månader längre fram eftersom jag inte trodde att jag skulle leva då. Man slösar ju på livet. Så lång tid av oro för att vara sjuk.

Hur skulle du önska att omgiv-

ningen behandlar de som lider av hälsoångest?

– Det är en fin balansgång mellan att inte negligera och inte förstärka. Att säga saker som ”Klart att du inte är sjuk” kan trigga en person med stark hälsoångest. Då kunde jag tänka ”Dom orden kommer du att ångra när du står på min begravning.” Uppmuntra istället att verkligen ta hjälp.

Dina råd till de drabbade?

– Det är inte lätt, men googla inte på sjukdomar. Det är stort tabu. Och tänk på att det är i den stunden du friskförklarar från en inbillad sjukdom som du kan hitta kraften att fokusera på din rädsla för din hälsoångest.

Maria Backman

livsstil@gp.se





För Cornelia Tonéri var det en lättnad att inse att hon var sjuk men att det var hälsoångest, hennes rädsla för att bli sjuk, som var hennes sjukdom. "Det fanns en diagnos för mig, men det är mina tankar – inte en dödlig sjukdom", säger hon.

Bild: Jeppe Gustafsson

Sök hjälp om oron är så stark att den blir ett problem

När går man över gränsen från vanlig gnällspik till att ha hälsoångest? Vilken hjälp finns att få? Och kan man bli botad?

Hälsoångest, tidigare kallat hypokondri, är idag en vedertagen sjukdom. Mellan tre och fyra procent av befolkningen lider av hälsoångest och var femte person som söker vård har en förhöjd oro för hälsan.

– Oro för sjukdomar är en bra sak i lagom mån. Det är det som gör att vi söker vård. Det är när det går till överdrift som det blir jobbigt, säger Erland Axelsson, forskare på Institutionen för klinisk neurovetenskap på Karolinska institutet.

– Hälsoångest är när man har en oro som går utöver det som folk har till vardags. En oro som är såpass stark att den blivit ett problem och leder till lidande eller funktionsnedsättning. Men oro för hälsan är inte svart eller vit. Man kan bli mer orolig under en period, om exempelvis en närstående är sjuk.

Hur bemöter man personer med hälsoångest?

– Det viktigaste om man vill att personen ska må bättre är att vara stöttande och visa förståelse för att personen är orolig. Om man har en god relation, fundera över konkreta strategier som man kan arbeta med.
– Många vill instinktivt läsa på

mer om den sjukdom som man tror att man har, men minska istället på detta. Ju mer man lyckas avstå desto bättre. Snart dyker annars nya symtom upp.

Och det finns hjälp att få. De flesta drabbade får god effekt av KBT (kognitiv beteendeterapi), berättar han. Det är dock ett problem att tillgången till KBT-terapeuter är dålig i Sverige. En lösning är behandling via nätet, där man inte behöver träffa terapeuten öga mot öga.

– Många veterligen är Internetpsykiatri i Stockholm den enda kliniken som erbjuder behandling via internet specifikt anpassad för hälsoång-

est i reguljär vård i Sverige idag.

På Karolinska institutet har man genomfört fyra storskaliga randomiserade prövningar med patienter som lider av hälsoångest. Erland Axelsson har doktorerat på två av studierna i projektet.

– Vi har bland annat jämfört hur effektiv internetbehandling är jämfört med behandling öga mot öga med en terapeut. Utfallet av den studien var att man får lika stor effekt. Man får dessutom effekt på sekundära besvär som nedstämdhet och generell oro.

Maria Backman
livsstil@gp.se

Fakta: Cornelia Tonéris tankeövning

- Föreställ dig att du sitter vid en bäck. Den rinner strömt åt ett håll. I handen håller du ett löv.
- Lägg din jobbiga tanke på lövet och skicka ut det i bäcken.
- Se framför dig hur strömmen tar tanken på lövet och flyter iväg med den.

Hälsoångest

- Hälsoångest kännetecknas av en överdrivet stark och ihållande oro för hälsan.
- Oron är överdriven jämfört med den verkliga sjukdomsriskerna eller de kroppsliga symtom man upplever.
- Oron kan ge koncentrations-svårigheter och störa förmågan att arbeta. Relationer med nära anhöriga påverkas ofta negativt, inte minst om man ofta söker sig till dem för stöd och lindring när oron är som störst.
- Långvarig hälsoångest kan leda till växande frustration och nedstämdhet. Oron för sjukdom kan gå ut över vardagliga aktiviteter, man blir allt mer passiv och livskvaliteten påverkas negativt.
- De drabbade har olika strategier för att hantera sin oro, som att ofta kontrollera kroppen, söka information kring sjukdomar, be anhöriga om försäkrans eller frekvent besöka läkare.
- Många drabbade söker sjukvård betydligt oftare än genomsnittspersonen. Andra avstår från att söka vård för att minska sin oro.

Källa: Internetpsykiatri.se