

Jeste li hipohondar?

Autor Ana Dobrica
Utorak, 16 Ožujak 2010 06:38



Bolest je bila poznata još u vrijeme Hipokrata, te se sve do 19. stoljeća vjerovalo da se nalazi ispod rebrenih lukova to jest *hipochondriuma* odakle i dolazi naziv bolesti. Iako se bolest ne nalazi zapravo nigdje, bolesnici se najčešće žale na područje oko rebra te na organe koji se tamo nalaze. Hipohondrija je često povezana s depresijom ili histerijom.

Definicija

Hipohondrija je somatoformni poremećaj koji kod bolesnika stvara osjećaj da boluje od jedne ili više bolesti. Osobe koje pate od hipohondrije uvjerene su da boluju od nečega te uviđaju na sebi simptome te bolesti iako ih nema. Ukoliko zavirite u Klaićev Rječnik stranih riječi pronaći ćete se slijedeće objašnjenje za riječ hipohondrija: „bolestan strah pred bolestima samo u rastrojenoj mašti bolesnika“.

Osobe koje pate od hipohondrije često idu kod doktora, tražeći pretrage za bolesti o kojima su nedavno čule i umišljaju da su neke sasvim uobičajene, svakodnevne poteškoće ili tjelesne smetnje kao patološke, veoma ozbiljne po njihovo zdravlje pa čak i smrtonosne. Tako će npr. hipohondar česte glavobolje interpretirati kao tumor na mozgu i sl.

Učestalost

Ne zna se kako nastaje ova bolest, no jednako se pojavljuje i kod žena i kod muškaraca; započinje u pubertetu, a kasnije napreduje. Najviše je muških hipohondara u dobi od 40 godina,

Jeste li hipohondar?

Autor Ana Dobrica
Utorak, 16 Ožujak 2010 06:38

a žena od 50 godina. Ne postoje točni podaci koliko je učestala hipohondrija, no zna se da nije rijetka bolest.

Liječenje

Liječenje ove bolesti nije nemoguće, ali je veoma teško i za pacijenta kako i za liječnika. Postoje razni pristupi liječenju hipohondrije poput tehnika opuštanja što znači da se pacijent treba usredotočiti na pozitivno, a to se čini na veoma jednostavne načine – smijeh je odličan lijek, opuštanje napetih ramena, konzumacija vode ili sanjarenje. Veoma je bitna atmosfera – treba pustiti neku mirnu glazbu i upaliti koju mirisnu svijeću.



U liječenju hipohondrije uspješno se primjenjuje [kognitivno bihevioralna terapija](#) (KBT) koja je zasnovana na uvjerenju da mi sami sebe oblikujemo, a ne naša okolina. Sve što mi mislimo jest proizvod naših emocija. Američki psihijatar

[Aaron Beck](#)

smatra se ocem KBT-a, a započeo je s takvim terapijama kako bi izliječio depresiju. Pri liječenju se mogu također koristiti i

psihofarmaci

ili

psihotropni

lijekovi – takvo liječenje se naziva biološkom terapijom psihičkih poremećaja.



VOX POPULI – Hipohondrija je...

... autosugestivna želja da se drugi brinu o nama i žale nas.

... neurotični poremećaj koji je često praćen agorafobijom i paničnim poremećajem.

... liječi se antidepresivima i kognitivno bihevioralnom terapijom.

... fobija od bolesti; kako bi se izliječila osoba mora smiriti samog sebe i prihvatiti da na svijetu postoje mnogi drugi koji su bolesni.

... poremećaj u glavi kad stalno misliš da imaš neku bolest, osobito ako si nešto nedavno čuo o toj bolesti.

Jeste li hipohondar?

Autor Ana Dobrica
Utorak, 16 Ožujak 2010 06:38

QUIZ

Jeste li hipohondar?

- Često osjećate slabost.
- Često vas boli trbuh.
- Imate glavobolje bar 1 tjedno.
- Izostajete sa posla bar 1 mjesечно.
- Idete kod liječnika i za manje tegobe.
- Uvijek nosite andol i analgin sa sobom.
- Jako vodite računa o zdravoj prehrani.
- Više puta dnevno perete temeljito ruke.
- Komentirate bolesti na internetskim forumima.
- Puno čitate o bolestima u medicinskim enciklopedijama.
- Uvijek čuvate stare nepotrošene lijekove "za svaki slučaj".
- Uzimate više od 3 tablete dnevno (uključujući vitamine, minerale i sl.)

Literatura: Psihologija, Denis Bratko

[Ana Dobrica](#) 