E-Book IPOCONDRIA

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere copiata e ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificare in alcun modo i contenuti e il copyright.

L'ipocondria

L'ipocondria è qualcosa di più di un'ansia eccessiva connessa alla salute ed è un nemico da affrontare subito, anche se ciò può comportare un'esplorazione profonda del proprio mondo emotivo. Scopri cos'è l'ipocondria, come si manifesta e come si può trattare efficacemente

Quando ci si ammala per paura di ammalarsi

Tutti abbiamo delle sensazioni corporee quotidiane, a volte anche sgradevoli. *L'ipocondriaco non solo è molto più sensibile a questi segnali, ma tende a considerarli più pericolosi di quanto realmente non siano.* E se, a un certo punto, si rende conto che quella sensazione in realtà sia innocua, non la prende come tale e si tranquillizza, ma la vive come un semplice "colpo di fortuna": *la prossima volta sarà sicuramente una cosa seria!*

L'ipocondria è qualcosa di più di un'ansia eccessiva connessa al proprio stato di salute; è una *preoccupazione molto forte dovuta alla convinzione di avere una o più malattie gravi.*

Tale convinzione, erronea, è causata dall'*interpretazione scorretta di alcune sensazioni corporee sgradevoli* e *persiste nonostante le rassicurazioni dei medici.*

Le sensazioni, e dunque le paure, possono riguardare funzioni corporee come ad esempio il battito cardiaco, organi specifici, alterazioni fisiche di poco conto come una piccola ferita oppure sensazioni fisiche vaghe.

L'ipocondria è una condizione che, secondo gli esperti, è probabilmente legata alle difficoltà che il paziente ha incontrato nei primi anni della sua vita, in conseguenza delle quali, a un certo punto, ha concentrato il suo investimento affettivo, libidico e aggressivo su se stesso anziché sugli altri. Sempre secondo gli esperti, l'ipocondria può insorgere durante periodi di forte stress, durante o dopo una grave malattia oppure dopo la perdita di una persona cara.

Il ritratto dell'ipocondriaco

L'ipocondriaco è un soggetto che presta una eccessiva e continua attenzione al proprio corpo e alla propria salute e che vive un eventuale disturbo fisico con un'apprensione esage-

Copyright e ringraziamenti

Guida realizzata in collaborazione con Upvalue > www.upvalue.it

Forum sulle psicoterapie>

http://www.forumsalute.it/community/forum_58_psicologia_e_psicoterapie_1.html

Sito: www.testsalute.it

Fai il test sull'ipocondria>

http://www.testsalute.it/test/125/IPOCONDRIA.html

E-Book IPOCONDRIA

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere copiata e ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificare in alcun modo i contenuti e il copyright.

L'ipocondria

L'ipocondria è qualcosa di più di un'ansia eccessiva connessa alla salute ed è un nemico da affrontare subito, anche se ciò può comportare un'esplorazione profonda del proprio mondo emotivo. Scopri cos'è l'ipocondria, come si manifesta e come si può trattare efficacemente

rata e immotivata. Come conseguenza, *continua a controllare il suo corpo e a sottoporsi ad esami clinici e strumentali* (l'impossibilità di ottenere una diagnosi sicura al 100% esaspera la necessità di cercarla), *ricerca affannosamente informazioni sulla sua malattia da fonti diverse* (soprattutto Internet), *passa da uno specialista all'altro senza mai trovare pace* (ma anzi, provando rabbia e frustrazione), si propone ai familiari, ai medici e agli amici come se fosse un malato cronico o in continuo pericolo di vita (finendo per rinunciare alla vita sociale e agli affetti), si lamenta della propria salute "sfiancando" chiunque lo ascolti, *si allarma se sente parlare di una malattia* o se viene a sapere che qualcuno si è ammalato.

L'ipocondria si può trattare?

Partendo dal presupposto che l'ipocondria è *spesso associata all'ansia e alla depressione*, farmacologicamente si utilizzano antidepressivi e ansiolitici in associazione tra loro. Quanto alle terapie non farmacologiche, gli esperti oggi ritengono che il trattamento più efficace per la cura dell'ipocondria sia quello *psicoterapico* e, in particolare, quello *cognitivo comportamentale*. Certo, le difficoltà non mancano: ricordiamo, infatti, che l'ipocondriaco difficilmente ammette di avere un problema psicologico ma è convinto di averne uno medico, con sintomi reali che vanno presi sul serio.

Grazie a questo tipo di terapia, in cui il paziente cerca di apprendere un modo di pensare e di comportarsi più funzionale, l'ipocondriaco potrà cessare di interpretare le sue sensazioni corporee come segnali di una malattia fisica e potrà costruire, invece, delle *ipotesi alternative*; così, potrà cominciare ad affrontare meglio i dolori che incontrerà.

L'ipocondria è un nemico da affrontare subito, anche se ciò può comportare dei sacrifici economici e un'esplorazione profonda del proprio mondo emotivo; si può anche pensare di cominciare con il consultorio, dove i colloqui sono gratuiti o si possono pagare con il ticket; potrebbe essere una buona idea iniziale per inquadrare il problema.

Copyright e ringraziamenti

Guida realizzata in collaborazione con Upvalue > www.upvalue.it

Forum sulle psicoterapie>

http://www.forumsalute.it/community/forum_58_psicologia_e_psicoterapie_1.html

Sito: www.testsalute.it

Fai il test sull'ipocondria>

http://www.testsalute.it/test/125/IPOCONDRIA.html