

L'ANSIETAT PER LA SALUT (HIPOCONDRIA)

Algunes demandes que arriben a les consultes mèdiques són degudes a una excessiva preocupació per a la salut que pot derivar en un trastorn d'ansietat, anomenat hipocondria. Quan un professional detecta un pacient amb aquesta problemàtica, el primer que convé fer és arribar a un acord. Cal establir que, efectivament, existeix un problema de salut, que s'anomena ansietat i que no té un origen físic, sino psicològic. Si el pacient accepta aquest acord, és hora de començar a treballar amb el tractament indicat. Com en qualssevol trastorn d'ansietat, per poder superar l'hipocondria és important conèixer bé quin és el seu funcionament. Quan millor es coneixi, més eines es tindran davant les possibles recaigudes.

En l'origen d'aquest trastorn, es dona un fenomen clar de "biaix atencional", una autoobservació excessiva del propi cos i dels seus símptomes. De tots els aspectes als quals es podria parar atenció, les malalties prenen un relleu extraordinari. No és d'extranyar que, després de molts anys d'estudi i de pràctica, els propis metges siguin una població vulnerable a patir aquest trastorn. Aquest biaix atencional pot provocar una mena d'allau psicològica de difícil aturador. En primer lloc, autoobservar-se genera una propensió a trobar símptomes de tota índole. Un de qualssevol- el braç adormit, per exemple- és interpretat de manera catastròfica: "patiré un atac de cor". D'aquesta manera, es desencadena una ansietat de fort component fisiològic: taquicàrdia, suor, tremolors, formiguejos... Els símptomes que genera l'ansietat, al seu torn, també són interpretats de manera pessimista, la qual cosa fa créixer el pànic encara més. Per tal de frenar l'espiral de terror es posen en marxa tot un seguit d'estratègies: demanar ajuda mèdica, prendre tranquil·litzants, buscar informació relacionada amb la salut, fer-se proves...Totes aquestes estratègies tenen un doble efecte: per un costat calmen momentàniament el malestar però, per altra banda, tendeixen a cronificar-lo. Passat un temps, tornaran els símptomes i la cadena ansiosa es reproduirà, si fa no fa, de la mateixa manera. Una bona teràpia per a la hipocondria hauria d'incloure un treball amb el biaix atencional i la recerca d'alternatives per a la gestió de l'ansietat: tècniques de relaxació, reestructuració cognitiva o l'acceptació de cert malestar psicològic, entre d'altres. Si el pacient es compromet amb la teràpia, és d'esperar que l'ansietat es vagi dissolent, poc a poquet, com un terròs de sucre en un cafè calent. D'aquesta manera, les persones afectades van adquirint l'hàbit de descentrar l'atenció del propi cos i dirigir la mirada cap als objectius vitals que realment importen.

Clara Esquena i Freixas

Psicòloga Clínica

www.clarapsicologia.com