

Vad är hälsoångest?

Hälsoångest är en återkommande överdriven rädsla eller upptagenhet med att ha eller utveckla en allvarlig sjukdom, som till exempel cancer, hjärtfel eller en neurologisk sjukdom. De flesta som har hälsoångest har också en stark rädsla för döden. Ungefär 0,5-5% av Sveriges befolkning uppskattas ha tydliga problem med hälsoångest. Med hälsoångest följer i regel inte bara lidande, utan också svårigheter i att orka med nära relationer och till viss del arbete. Inte sällan leder stark oro för hälsan till nedstämdhet, och det kan också göra vårdsökande mer komplicerat. De flesta med hälsoångest söker mer vård än medelpersonen, vissa söker lika mycket vård som medelpersonen, andra undviker sjukvård på grund av sin rädsla, och ytterligare andra gör olika under olika perioder.

I någon mån kan det ofta vara hjälpsamt att vara orolig för sin hälsa. Oron gör att vi söker vård när vi behöver, att vi undersöker symtom och även (i viss mån) undviker sjukdom. Det är bara när oron och rädslan för hälsan blivit så stark och tätt återkommande att den blir ett problem i vardagen eller orsakar ett tydligt lidande som det är relevant att tala om hälsoångest.

För vissa är det helt uppenbart varför man utvecklat hälsoångest. Kanske har man t.ex. haft en förälder som gått bort i en allvarlig sjukdom, eller så har man själv blivit sjuk eller kommit i kontakt med vården på ett omskakande sätt. För andra har rädslan för sjukdom stegrats mer gradvis, eller så har man haft en oro ända sedan sin tidiga barndom.

Idag vet vi att hälsoångest beror både på ärftliga faktorer, alltså vilka förutsättningar vi föds med, och miljöfaktorer, alltså vad vi är med om i livet. Att våra gener spelar in betyder inte att vi "döms" till att få hälsoångest, utan bara att olika människor har olika lätt att utveckla stark oro och rädsla. Vår nivå av hälsoångest kan förändras under livet, och även förändras med beprövade metoder. Lyckligtvis är det i regel inte nödvändigt att förstå hur ens hälsoångest först växte fram för att kunna minska den. Däremot är det oerhört viktigt att förstå hur din hälsoångest fungerar och påverkar din vardag idag.