

Vanliga hälsoångestbeteenden

Här följer en lista över några vanliga hälsoångestbeteenden. Kryssa i de hälsoångestbeteenden som du känner igen dig i. Poängen med detta är att underlätta din kartläggning av hälsoångest, så att du kan påverka din hälsoångest till det bättre.

Kontrollbeteenden med fokus på kroppen

- ☐ Att kontrollera födelsemärken eller andra märken på huden
- ☐ Att kontrollera pulsen, t.ex. genom att trycka fingret mot halsen eller handleden
- ☐ Att undersöka hud, ögon eller andra kroppsdelar i spegeln
- ☐ Att övervaka vikten som tecken på sjukdom
- ☐ Att jämföra kroppens sidor, t.ex. armarna
- ☐ Att använda fysisk träning för att utvärdera kroppens funktion
- ☐ Att ta blodtrycket eller blodsockret
- ☐ Att klämma eller känna efter knölar eller förhårdnader, t.ex. vid hals, bröst eller mage
- ☐ Att undersöka synen, t.ex. genom att granska prickar i synfältet
- ☐ Att undersöka tankeförmågan, t.ex. genom att rabbla siffror eller lösa korsord på tid
- ☐ Att göra egna neurologiska tester
- ☐ Att undersöka innehållet i toaletten
- ☐ Att vrida eller knåda kroppsdelar, t.ex. vänster arm, för att utvärdera risken för sjukdom
- ☐ Att utvärdera handstyrka, t.ex. genom lyft

Försäkrande beteenden

- ☐ Att fråga anhörig om symptom/sjukdom
- ☐ Att söka information på internet om hälsa, symtom eller sjukdom
- ☐ Att granska dödsorsak/ålder i dödsannonser
- ☐ Att besöka läkare eller annan vård för att utreda symptom eller för att utesluta en allvarlig sjukdom
- ☐ Att ringa sjukvårdsupplysningen
- ☐ Att övervaka anhörigas, t.ex. barns, symtom

Förebyggande beteenden

- ☐ Att ta kosttillskott eller alternativa mediciner för att minska risken för allvarlig sjukdom
- ☐ Att lägga om kosten för att utvärdera symptom eller minska risken för sjukdom
- ☐ Att läsa bipacksedlar extra noga för att inte råka ut för biverkningar eller skada kroppen
- ☐ Att ta eller ha med ångestdämpande läkemedel avsett att tas vid behov
- ☐ Att tänka igenom var sjukvård finns tillgänglig i samband med resor
- ☐ Att ha sällskap, utifall att man blir sjuk
- ☐ Att ha med mobiltelefon för att kunna få vård
- ☐ Att ha med mediciner eller medicinsk utrustning
- ☐ Att läsa innehållsförteckningar extra noga för att inte skada kroppen eller bli sjuk
- ☐ Att motionera för att motverka sjukdom
- ☐ Att ofta träna på livsuppehållande strategier, som t.ex. hjärt- och lungräddning
- ☐ Att planera dagarna för att hantera symptom eller minska risken för allvarlig sjukdom eller död

Undvikanden

- ☐ Att inte besöka läkaren
- ☐ Att inte läsa skrämmande texter om sjukdom eller hälsa
- ☐ Att inte tala om personer som blev sjuka eller som gick bort
- ☐ Att inte läsa dödsannonser
- ☐ Att inte besöka kyrkogårdar
- ☐ Att inte tänka på sjukdomar eller hälsan
- ☐ Att inte planera långt in i framtiden
- ☐ Att avstå från fysisk träning eller rörelse
- ☐ Att avstå från viss klädsel, t.ex. kläder som sitter tätt på kroppen eller är varma
- ☐ Att inte genomgå medicinska behandlingar
- ☐ Att inte vistas i sjukhuslokaler
- ☐ Att inte ta läkemedel, t.ex. vanlig smärtlindring
- ☐ Att inte tala om skrämmande symtom eller skrämmande sjukdomar
- ☐ Att inte titta på videoklipp som berör sjukdom

Övriga beteenden: