

THE INTERNATIONAL
*Psychology Clinic*TM

ANSIA PER LA
SALUTE



ORDINE
NAZIONALE
PSICOLOGI

General
Medical
Council



The
British
Psychological
Society

THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*TM

COS'È L'ANSIA PER LA SALUTE?

Meglio conosciuta come ipocondria, l'ansia per la salute rientra nel quadro dei disturbi d'ansia. Abbiamo scelto di non utilizzare il termine ipocondria in questo fascicolo poiché connotato da accezione negativa.

Ognuno, a un certo punto, nota sensazioni o cambiamenti nel proprio corpo e si chiederà se queste potrebbero avere un problema medico serio, iniziando a prendere dei provvedimenti per appurare le proprie preoccupazioni e timori circa la salute.

A ogni modo, esiste una differenza tra timori generali legati alla salute e un'ansia legata alla salute più problematica. Sei una persona che ritiene che la propria preoccupazione legata alla salute sia eccessiva?

Hai notato che il tuo sforzo di trovare risposte ai tuoi sintomi impatta su di te in maniera negativa? Se è così, potresti trovare l'informazione in questa scheda utile nella comprensione di cosa sia l'ansia per la salute e in che modo sia rilevante per te.

THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*TM

COS'È LA SALUTE?

Il termine salute significa più cose per persone diverse, ma è vista in genere come una condizione di benessere fisico e psichico dovuta a uno stato di perfetta funzionalità dell'organismo.

Definire la salute non è così semplice come si potrebbe pensare. Per l'Organizzazione Mondiale della Sanità la salute non determina soltanto l'assenza della malattia, ma lo stato di completo benessere fisico, mentale e sociale. Adottata nel 1948, questa definizione pone in relazione il benessere fisico e quello mentale, concetto che attualmente è considerato innovativo e oggetto di continua ricerca.

La gran parte delle definizioni di salute considera queste tre aree di funzionamento - sociale, fisica e mentale - come un continuum che va da "molto scarsa" a "eccellente".

THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*TM

COME MAI SI SPERIMENTA ANSIA PER LA PROPRIA SALUTE?

L'ansia viene a volte quando consideriamo che qualcosa di male accadrà o potrebbe accadere. Questo aspetto, in realtà, è legato a un istinto di sopravvivenza e può essere particolarmente d'aiuto per noi nella vita reale in situazioni minacciose. Ci son momenti in cui, comunque, esperiamo una risposta ansiosa dovuta semplicemente a una minaccia percepita.

Per esempio, si può pensare all'ansia che una persona potrebbe sentire percorrendo un vicolo scarsamente illuminato. L'individuo potrebbe avere ansia perché percepisce un pericolo potenziale.

Questa cosa non vuol dire che ci sia un pericolo reale nel percorrere quel particolare vicolo, ma ciò che causa l'esperienza di ansia è il fatto che la persona creda di essere in pericolo.

THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*TM

Se ritieni che vi sia qualche pericolo, normalmente percepisci dell'ansia a qualche livello.

L'ansia per la salute si riferisce all'esperienza del credere che ci possa essere una minaccia per la propria salute che, conseguentemente attiva una risposta d'ansia.

Alcune persone pensano a specifici problemi, per altre la preoccupazione potrebbe essere più di carattere generale. In alcuni casi, la paura che si ha, potrebbe anche essere per la salute della persona che si ama. Per esempio, un genitore che ha notato che il proprio bambino è stanco spesso, potrebbe iniziare a preoccuparsi che questi si sia ammalato di leucemia, o una persona che ha notato che il proprio partner inizi a tossire frequentemente, potrebbe iniziare a temere che abbia un cancro ai polmoni.

Le paure più comuni legate alla salute includono l'averne o lo sviluppare il cancro, la malattia d'Alzheimer, la Sclerosi Multipla, la Distrofia Muscolare, una malattia mentale come la Schizofrenia, un disturbo tiroideo, oppure la possibilità di avere un infarto.

THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*TM

QUANDO CHIEDERE AIUTO PER L'ANSIA PER LA SALUTE?

In un certo senso, forme più lievi possono colpire tutti di tanto in tanto. Chi non si è preoccupato mentre era in attesa di alcuni risultati, oppure aveva qualche preoccupazione di un nuovo bozzolo o bernoccolo che ha notato? Dunque, in quale momento, una lieve ansia per la salute diviene un problema?

Le preoccupazioni per la salute diventano un problema quando sono:

- Eccessive
- Oltre la proporzione di una realistica probabilità di avere un concreto e serio problema medico
- Persistenti nonostante i risultati negativi a test e/o rassicurazioni del medico
- Causa di uno stress significativo o di un'alterazione della propria abilità di affrontare la vita quotidiana.

THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*TM

MA IO HO SINTOMI REALI?

È importante riconoscere che l'ansia per la salute può esistere in persone che sono "sane", in quelle che esperiscono reali e inspiegabili sintomi medici, e in persone che hanno effettivamente una condizione medica diagnosticata ed esistente.

Questo significa che i sintomi fisici presenti e che sono alla base dell'ansia non sono tutti "nella propria testa". Il fatto di avere o meno sintomi reali o una condizione medica concreta non è l'aspetto principale quando si parla di ansia della salute.

Il problema sta nel come si risponde e si affrontano i propri sintomi o la propria condizione. Se si risponde a problemi di salute o sintomatologie con preoccupazione eccessiva e persistente controllando, assicurandosi, cercando evidenza, allora l'ansia della salute potrebbe essere anche un problema per voi.

THE INTERNATIONAL
*Psychology Clinic*TM

theinternationalpsychologyclinic.com

Per maggiori informazioni:

UK: 020 7183 6757 - Italia: 06 2112 9065
info@theinternationalpsychologyclinic.com



General
Medical
Council

