

# Hälsoångest



Hälsoångest (hypokondri)

## Typiska kännetecken

- rädsla för att vara sjuk eller att bli sjuk
- rädslan är överdriven i förhållande till den verkliga risken
- om man besökt läkare kvarstår rädslan trots besked att man är frisk
- rädslan medför att man begränsas tydligt yrkesmässigt, socialt eller på fritiden.

## Hur det känns

Oro för sin hälsa känner alla naturligt då och då. Men **när oron inte står i proportion till risken att vara eller bli sjuk och rädslan kvarstår trots att det inte finns några objektiva tecken på sjukdom, talar man om hälsoångest.** Ett exempel kan vara att man ständigt oroar sig för hudcancer trots täta besök hos en läkare som varje gång försäkrar att man är frisk.

## Följder

Vanliga beteenden vid hälsoångest är att söka försäkringar från andra på att man är frisk eller att ständigt undersöka sig själv för att upptäcka symtom. Andra beteenden kan vara att undvika situationer där man tror det kan finnas en förhöjd risk att bli smittad, som till exempel offentliga toaletter eller att åka buss i influensatider. Dessa undvikandebeteenden kan kännas lugnande för stunden men gör inte att hälsoångesten försvinner i långa loppet. Hälsoångest kan också bli så handikappande att man får svårt att jobba och leva ett normalt vardagsliv.

## Inte ovanligt

Enligt beräkningar lider cirka 2-3 % av Sveriges befolkning av hälsoångest just nu.

Källa: Internet psykiatri

---

**HÄLSOSAM BALANS**

Carina Svensson

070/527 81 53

[www.halsosambalans.se](http://www.halsosambalans.se)

[svenssoncarina@hotmail.com](mailto:svenssoncarina@hotmail.com)

[carina@halsosambalans.se](mailto:carina@halsosambalans.se)

Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.