

## **ANSIETAT PER LA SALUT**

Tenir cura del nostre cos i experimentar preocupacions raonables per la salut, són conductes adequades ja que serveixen per prevenir diferents malalties. El que succeeix és que quan hi ha una preocupació desorbitada per tenir una malaltia o si tenint-la, no justifica semblant preocupació, estariem parlant d'ansietat per la salut (anteriorment anomenada Hipocondria). Les cabòries es basen en petites sensacions físiques, sovint vagues i imprecises i aquesta preocupació genera molta angoixa ja que es tendeixen a interpretar les sensacions com a símptomes d'una malaltia greu. La persona que ho pateix, tendeix a descuidar gradualment diferents activitats que abans realitzava amb normalitat com ara l'esport, les relacions socials i fins i tot la feina, i centra gran part de la seva vida en la vivència d'estar malalt.

Una vegada iniciat el problema, els factors que contribueixen a mantenir-lo són les contínues visites als metges especialistes, la busca d'una explicació física satisfactòria al problema, la confirmació constant de les sensacions amb les persones de l'entorn, la queixa que genera atenció per part de les persones més properes, l'evitació de certes situacions subjectivament percebudes com un empitjorament de la "malaltia" (ex: practicar esport, menjar certs aliments), i l'atenció centrada constantment en les sensacions físiques. Hi ha també un grup de pacients que eviten qualsevol consulta o exploració mèdica per temor que se'ls confirmi la temuda malaltia.

El tractament psicològic que més clarament ha demostrat la seva eficàcia és l'anomenat **cognitivoconductual**. Es caracteritza per ser bàsicament educatiu i s'ensenya als pacients a afrontar el problema des d'un enfocament diferent. Com a exemples de components específics que s'apliquen en aquest trastorn en concret, serien la reinterpretació de les pròpies sensacions de manera més realista i adaptativa, la prevenció de les respostes d'evitació i confirmació, i l'exposició a les pròpies sensacions.