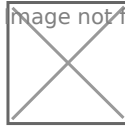


# Αρρωστοφοβία: Έτσι θα την αντιμετωπίσετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[thumbnailedon](#)

Από την ψυχολόγο **Πουλίδη Παυλίνα**

Η υποχονδρίαση είναι μια ψυχική διαταραχή που μπορεί να αντιμετωπιστεί ανάλογα με την ένταση των συμπτωμάτων ψυχοθεραπευτικά ή φαρμακευτικά. Στους ασθενείς που πάσχουν από υποχονδρίαση η θεραπεία θεωρείται πολύ σημαντική και αναγκαία για την βελτίωση της ποιότητας της ζωής του ατόμου.

Ένας από τους τρόπους αντιμετώπισης αυτής της ψυχικής νόσου είναι η ψυχοθεραπεία όπου πολύ σημαντικό ρόλο, στην έκβαση της θεραπείας, κατέχει η θεραπευτική σχέση και το αίσθημα εμπιστοσύνης που εμπνέει ο θεραπευτής.

Αρχικά ο θεραπευτής εκπαιδεύει τον θεραπευόμενο σχετικά με την ψυχική νόσου που εμφανίζει. Η ψυχοεκπαίδευση βοηθάει το άτομο να κατανοήσει πως το πρόβλημα που αντιμετωπίζει π.χ δεν είναι ο καρκίνος αλλά ότι πιστεύει και ανησυχεί πως πάσχει από καρκίνο.

Το γνωσιακό-συμπεριφοριστικό μοντέλο ψυχοθεραπείας ενδείκνυται για τους υποχόνδριους ασθενείς καθώς μπορεί να βοηθήσει στην μείωση των αβάσιμων ανησυχιών αλλά και στον περιορισμό της εκδήλωσης της νόσου. Κατά την διάρκεια αυτής της θεραπείας χρησιμοποιούνται συγκεκριμένες τεχνικές άλλοτε γνωσιακές και άλλοτε συμπεριφορικές. Συχνά ζητάτε από τους ασθενείς να καταγράψουν τα σωματικά τους συμπτώματα και τις σκέψεις τους γύρω από αυτά με σκοπό στο επόμενο στάδιο της θεραπείας να αμφισβητήσουν τις αυτόματες σκέψεις και να τις αντικαταστήσουν με νέες μη διαστρεβλωμένες σκέψεις.

Τα συμπεριφορικά πειράματα βοηθούν στον άμεσο έλεγχο των εκτιμήσεων. Πιο συγκεκριμένα μέσω των συμπεριφορικών πειραμάτων ο θεραπευόμενος καταφέρνει να ελέγξει την απειλητική ερμηνεία των προηγούμενων γεγονότων και να εξάγει μια νέα ερμηνεία για τα γεγονότα βιώνοντας τα. Στόχος της θεραπείας είναι το

άτομο να καταφέρει να αλλάξει το νοήμα που αποδίδει στους αγχογόνους παράγοντες (π.χ. σωματικά συμπτώματα) έτσι ώστε να μειωθεί το άγχος που νιώθει γύρω από αυτά.

Η φαρμακευτική θεραπεία υπό την παρακολούθηση ψυχιάτρου, είναι ένας άλλος τρόπος αντιμετώπισης της υποχονδρίας καθώς έχει αποδειχθεί αποδοχή των συμπτωμάτων έπειτα από φαρμακευτική αγωγή.

**Πηγή:** [boro.gr](http://boro.gr)