



PSYCHOLOGIE 19. 12. 2014

Máte doma hypochondra? Je skutečně nemocný. Jen jinak, než si myslí

Kořeny onemocnění hypochondrií mohou pocházet již z období dětství. Odborníci varují rodiče, aby v žádném případě nemoc dítěte nespojovali s nějakou...

Člověk stížený onemocněním hypochondrie se stává posedlý představou a myšlenkou, že trpí jednou nebo i více závažnými chorobami. Spouštěcím mechanismem hypochondrie může být i jiná, skutečně prožitá nemoc. I poté, co ji člověk překoná a uzdraví se, úleva nepřichází, i nadále se nemocí zaobírá v myšlenkách a obava se stupňuje v přesvědčení, že trpí nějakou závažnou nemocí, kterou však lékaři prozatím neodhalili.

Možné počátky vzniku hypochondrie

Kořeny **onemocnění hypochondrií** mohou pocházet již z období dětství. Odborníci varují rodiče, aby v žádném případě nemoc dítěte nespojovali s nějakou odměnou. Nemocné dítě totiž může začít zkoušet s rodiči na základě takovýchto událostí manipulovat. **Dospělý hypochondr** se zase může snažit o to, manipulovat na základě nemoci svým zaměstnavatelem - k nemocnému je přeci se třeba chovat ohleduplněji, než k plně zdravému jedinci.

Existují názory, že způsob výchovy dítěte může vést ke vzniku **hypochondrické poruchy**. Obzvláště pak, pokud jsou děti naučeny, že při nemoci jsou jim dovoleny věci, které normálně nesmí, a nebo dokonce jsou v období nemoci odměňovány - nemoc by neměla být příjemnější než období zdraví. Další teorií je, že hypochondrií trpívají spíše prvorozené děti, kdy ještě nezkušené matky věnovaly

jejich zdravotnímu stavu mnohem větší pozornost než je tomu u druhého dítěte.

Vymyšlená, neexistující nemoc se může stát i zástěrkou pro jiný, skutečný problém, který však dotyčný nemá zájem z nějakého důvodu řešit. Takovýto stav se nazývá útekem do nemoci. Nemocní si často sami ordinují léčbu i prášky, začnou užívat mnohé vitamíny a potravní doplňky a navíc ještě shánějí informace o svém domnělém onemocnění. Studují knihy a články na internetu, často podstupují velké množství různých vyšetření u rozličných lékařů, aby se jejich domněnka o nemoci potvrdila.

Název **hypochondrie** pochází již z dob starověkého Řecka. Tehdejší lékaři popisovali jako zdroj potíží pacientů trpících hypochondrií nebo depresí hypochondrium, tedy podžebří. Je to totiž místo, které i dnes mnoho pacientů s hypochondrií uvádí, jako původní místo vzniku jejich obtíží.

Příznaky hypochondrie

Obvyklým příznakem hypochondrie je dlouhodobé a intenzivní zabývání se vlastním zdravotním stavem a trvalé sebezpozorování. I přes potvrzení lékařů o pevném zdraví se hypochondr stále pozoruje a popírá psychickou podstatu problému. Obvyklé problémy, jako jsou bolesti hlavy nebo břicha či únava, nadměrně zveličuje.

Člověk trpící hypochondrií mívá také v oblibě při jakýchkoli potížích usedat k internetu či navštívit knihovnu, aby dohledal co nejvíce informací o svých obtížích. Obvykle si diagnostikuje ty nejhorší scénáře. Jakékoliv bolesti jej vyděsí, i menší bolesti břicha připisuje vznikající rakovině žaludku nebo rozsáhlým potížím s trávicím traktem.

Velmi často se **hypochondr** bojí dotýkat předmětů, na které holou rukou sahají i ostatní lidé, bojí se i takových banalit, jako jsou například kliky. Stává se, že si nosí svůj vlastní příbor do restaurací nebo i na návštěvy. Častá je u hypochondrů také přehnaná hygiena. Dalším příznakem bývá i přehnaná konzumace léků a léčiv, a to téměř na jakékoliv onemocnění. Lékárnička bývá plná všemožných léků, mívá také spoustu přípravků na posílení imunity a neustále popíjí čaje pro zdraví a bývá i vybaven různými diagnostickými přístroji.

Hypochondři se také často nadměrně starají a zajímají o své tělo, pozorují změny na kůži, mateřská znaménka opakovaně kontrolují a prohlížejí. Neustále také naslouchají zvukům, které organismus vydává a připisují jim nadměrné významy. Pečlivě také sledovávají informace o epidemiích, rádi o nich hovoří a očekávají, že se mohou stát jednou z jejich prvních obětí. Mívají také tendenci svoje okolí osočovat z šíření bacilů a virů. Dokážou si také někdy bolest vsugerovat.



Léčení svépomocí při hypochondrii

Je časté a obvyklé, že pacienti s hypochondrií zkouší jedno léčení za druhým. Od domácích prostředků, až po léčbu medicínskou. Hlavně by však měli mít podporu svého okolí. Jak jim může rodinný příslušník nebo kamarád pomoci?

Postiženému hypochochondrií dejte možnost si postěžovat, nevěnujte tomuto ale tolik pozornosti, aby našel potvrzení svého domnělého onemocnění. Povzbuzujte ho k hledání jiných aktivit, tak se dobře rozptýlí jeho pozornost, aby se nesoustředila pouze na nemoc. Oceňujte jejich chování, které se nevztahuje k zdravotním otázkám, chvalte je za pozitivní výkony. Další léčbu a vyšetření nedoporučujte, doporučte spíše možnost skupinové terapie. Lidem s hypochondrií dělá dobře, mohou-li si vzájemně postěžovat.

Pokud je **hypochondrie** vyvolávána skutečnou úzkostí či depresí, pak je vhodné, aby lékař předepsal anxiolytika nebo antidepresiva. Snižovat úzkost lze i tím, že lékař bude zvat pacienta na pravidelné kontroly. Pokud nic závažného neshledá, měla by další cesta vést k psychologické terapii.

Prevence hypochondrie

Prevence neboli předcházení hypochondrie není jednoduché. Dobrou pomocí je pořídit hypochondrovi domácí zvíře, starost o dalšího člena rodiny jej nutí k zodpovědnosti a odvádí od úvah o nemocech. Životu dává zcela jiný náboj a rozměr. Rovněž cvičení je docela dobrou prevencí. Pravidelný pohyb navozuje pocit spokojenosti, doporučit lze jógu nebo i tanec. Vede-li někdo aktivní a pestrý život, pak mu nezbývá tolik prostoru na soustředění se na své fyzické problémy a nezveličuje je.

Léčba hypochondrie

Terapie je komplexní a obtížná, ačkoliv je potřeba léčit psychickou poruchu, pacienti trvají na somatických problémech.

Poté, co je vyloučena možnost skutečného onemocnění, je možné začít s léčbou. V dnešní době se dává přednost psychoterapii. Psychoterapeutický přístup je aplikován buď skupinovou terapií nebo sezením s jedním odborníkem, který namísto předepisování léků a posílání na nejrůznější vyšetření dává člověku prostor si o jeho potížích promluvit a probrat je. Takovýto rozhovor se pak týká i osobního života a mezilidských vztahů, lze takto vysledovat různé souvislosti. Pravidelnými kontrolami se zmírňují i pacientovy úzkosti a prohlubuje se pocit klidu a bezpečí.

Takováto terapie sice bývá poměrně časově náročná, ale pomáhá. Navíc omezuje riziko postižení nemocného, způsobené častými a zatěžujícími vyšetřeními. Zabraňuje se tak postupu onemocnění do chronicity.

Cílem psychoterapie je naučit pacienta samotného zvládat své obavy a nevyžadovat opakovaná ujištění o svém zdraví od lékařů. Dalším krokem je, aby lékař naučil pacienta jeho úzkostné stavy lépe a samostatněji zvládat.

Možné komplikace hypochondrie

Ve stresu nebo v obtížných situacích se hypochondrie často zhoršuje. Navíc rizikem onemocnění je to, že porucha může probíhat po dlouhá léta, kdy není rozpoznána a psychicky nemocný jedinec je opakovaně vyšetřován nejrůznějšími specialisty, avšak bez výsledku. Takováto vyšetření jsou navíc mnohdy finančně náročná, zatěžují i pacienta a **vývoj hypochondrie** posunují až do chronicity.

Zajímavosti o hypochondrii

V literatuře a filmu se s hypochondrií můžeme také setkávat. Molière popsal poměrně trefně osobnost hypochondra v komedii **Zdravý nemocný**.

Ve světě filmu se můžeme s onemocněním hypochondrií setkat například ve filmu **Hana a její sestry** Woodyho Allena.

Hypochondrií trpěly také některé známé osobnosti, mezi nimi i novověcí filozofové René Descartes, Voltaire, Immanuel Kant, Arthur Schopenhauer i Karl Marx.