CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · SINTOMI SOMATICI

# Disturbo da ansia di malattia (ipocondria)

Preoccupazione persistente di avere o sviluppare una malattia grave, con sintomi lievi o assenti, e controlli ripetuti o evitamento del medico.

## SEGNALI FREQUENTI

- Paura di essere gravemente malato/a
- Controllare il corpo o cercare su internet
- Gli esami tranquillizzano per poco tempo

## INDICAZIONI PER TE

1. Limita i controlli e la ricerca di informazioni
2. Impara a tollerare l'incertezza
3. La terapia cognitivo-comportamentale è molto efficace

## PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Evita di rassicurarlo/a continuamente: non aiuta a lungo termine
2. Proponi programmi che lo/la distraggano

## QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se la preoccupazione occupa gran parte della giornata
2. Se eviti esami medici necessari

## DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Mi preoccupa avere una malattia grave
☐ Controllo il mio corpo in cerca di segnali
☐ Cerco sintomi su internet
☐ Gli esami normali mi tranquillizzano per poco tempo
☐ Chiedo agli altri di rassicurarmi
☐ Evito medici o esami per paura
☐ Le notizie sulle malattie mi colpiscono molto
☐ Ho questa preoccupazione da mesi

## RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-de-ansiedad-por-enfermedad-hipocondria
- Articolo completo: Ansia per la salute: clinicavivaldi.com/it/trastorno-ansiedad-por-la-salud
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112