CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · SÍMPTOMES SOMÀTICS

Trastorn d'ansietat per malaltia (hipocondria)

Preocupació persistent per tindre o desenvolupar una malaltia greu, amb símptomes lleus o inexistents, i comprovacions o evitació del metge.

SENYALS FREQÜENTS

- Por d'estar greument malalt
- Revisar el cos o buscar en internet
- Les proves tranquil·litzen poc temps

PAUTES PER A TU

1. Limita les comprovacions i la cerca d'informació
2. Aprén a tolerar la incertesa
3. La teràpia cognitiu-conductual és molt eficaç

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Evita donar tranquil·litat una vegada i una altra: no ajuda a llarg termini
2. Proposa plans que li distraguen

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si la preocupació ocupa gran part del dia
2. Si evites proves mèdiques necessàries

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Em preocupa tindre una malaltia greu
☐ Revise el meu cos a la recerca de senyals
☐ Busque símptomes en internet
☐ Les proves normals em tranquil·litzen poc temps
☐ Demane a uns altres que em tranquil·litzen
☐ Evite metges o proves per por
☐ Les notícies de malalties m'afecten molt
☐ Porte mesos amb aquesta preocupació

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-de-ansiedad-por-enfermedad-hipocondria
- Article complet: Ansietat per la salut: clinicavivaldi.com/va/trastorno-ansiedad-por-la-salud
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112