Behandeling van een ziekteangststoornis

Als je bang bent dat je een ernstige ziekte hebt, terwijl medisch onderzoek en artsen dit tegenspreken, spreken we van een ziekteangststoornis (voorheen bekend als hypochondrie)

De overtuiging dat je een ernstige ziekte hebt, is meestal gebaseerd op een verkeerde uitleg van allerlei lichamelijke sensaties en klachten. Vaak worden onschuldige lichamelijke verschijnselen, zoals het hart dat een keer overslaat, een pijntje, een vlekje of een puistje, gezien als aanwijzing voor iets ernstigs, zoals een hartinfarct, kanker of aids.
De diagnose ziekteangststoornis kan pas door een gespecialiseerde psycholoog of arts worden gesteld, nadat iemand medisch is onderzocht en een lichamelijke oorzaak is uitgesloten.

Mensen met een ziekteangststoornis houden hun lichaam scherp in de gaten en controleren het regelmatig. Daarnaast proberen ze geruststelling te zoeken voor hun angsten.
Eerst bij hun partner of gezinsleden, maar als dat onvoldoende is, zoeken ze ook geruststelling bij artsen. Tenslotte ontstaat er ook vermijding, zoals niets meer willen horen of lezen over ziekten of andere zieke mensen of stoppen met inspanning en sporten met het idee dat dit gevaarlijk zou kunnen zijn.

Al dit controleren, geruststelling vragen en vermijden veroorzaakt vaak ernstige beperkingen in iemands leven.

Doel van de behandeling
Hulp zoeken bij een therapeut kan voor mensen met een ziekteangststoornis een grote stap zijn, omdat er de overtuiging is dat de oplossing voor lichamelijke klachten van een arts moet komen.
Maar omdat een deel van de klachten uit angst en bezorgdheid bestaat, is dat meer de specialisatie van een therapeut.
In het behandelcontract wordt duidelijk afgesproken wat wel en niet het doel van de behandeling is.
Het doel is vermindering van overbezorgdheid en angst (de emotionele gevolgen) en niet vermindering van lichamelijke sensaties en klachten.

Veel cliënten willen het succes van de behandeling meten aan de hoeveelheid lichamelijke sensaties die ze nog ervaren, terwijl vermindering van emotionele gevolgen juist het doel is.
De hele behandeling wordt aangeboden als een soort experiment: je gaat voor een bepaalde periode vanuit een andere invalshoek met je angsten aan de slag.

© Pro Persona 00047-250815

Cognitieve gedragstherapie
De eerst aangewezen behandeling voor een ziekteangststoornis is cognitieve gedragstherapie.
Cognitieve gedragstherapie richt zich op het veranderen van de angstopwekkende denkgewoonten (cognities), waardoor de angst voor een ernstige ziekte kan verminderen.

Eerst wordt gekeken welke automatische angstige gedachten opkomen en vervolgens ga je die samen met de therapeut uitdagen. Daarnaast wordt de vermijding doorbroken door blootstelling aan dingen die angst oproepen (exposure), samen met het stoppen van geruststelling zoeken of controleren (responspreventie).

Als het nodig is, kan deze behandeling worden gecombineerd met technieken die spanning en stress verlagen (behavioural stress management).

Ook medicijnen kunnen helpen, bijvoorbeeld als er naast de ziekteangststoornis sprake is van een depressie.

Waar en wanneer?
Een cognitieve gedragstherapie bij ziekteangststoornis duurt ongeveer twaalf sessies. Daarna wordt gekeken hoe het gaat. Meer dan tweederde van de mensen heeft dan genoeg aan de behandeling. De behandeling vindt plaats op een locatie van Pro Persona.

Meer informatie
Heb je vragen?
Neem dan contact op met je hulpverlener.