

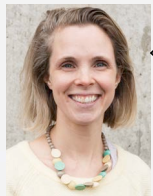
Hjälp, tänk

Hälsoångest exploderade i samhället under coronapandemin, men fenomenet är inte nytt.

– För en del är det befriande att inse att det här är något som drabbar många, att man inte är ”knäpp”, säger Susanna Österman, psykolog och forskare som vet det mesta om hälsoångest.

AV MAGGAN HÄGGLUND FOTO: HANNA BOUVENG, SHUTTERSTOCK

● – Hälsoångest är ett stort lidande för den som drabbas och inget man kan vifta bort med ”sluta tänka på det där”, säger **Susanna Österman**, psykolog och doktorand vid Karolinska institutet i Stockholm.



Pandemiären satte extra spotlight på allas vår oro för hälsan. Vi skulle vara observanta på

minsta symtom, tvätta händerna in absurdum och kolla så det verkligen var två meter till den där människan vi passerade på gatan.

– Men hälsoångest är vad vi forskare kallar ett continuum, en flytande skala. Den finns i olika grader, och vi kan alla placera in oss någonstans på skalan, säger Susanna.

En del är ohälsosamt befriade från oro för sjukdom och struntar i att gå på mammografi och andra kontroller. ”Det drabbar inte mig” är deras dumdristiga motto. Men de flesta är mitt emellan: oroliga ibland, men inte så det stör själva livet. Oron är då en hjälpsam liten puff som ser till att vi håller koll på symtom, går på kontroller vi kallas till och söker hjälp när vi behöver.

Och så finns det de som drabbas hårt av hälsoångest, där oron för att vara eller bli sjuk tar över delar av livet.

Så var det för **Isabella Lindholm Harbrecht**, 34-årig tvåbarnsmamma, journalist och skribent i Vetlanda. Oron hade funnits där som en besvärlig följeslagare ända sedan hon var barn.

– Jag minns på mellanstadiet när jag hittade en bok i skolbiblioteket och läste



För Isabella Lindholm Harbrecht började oron redan som barn.

”Jag fick en isande känsla i kroppen.”

om en flicka som fick cancer. Jag fick en isande känsla i kroppen.

Men oron blev sju resor värre när hon själv blev mamma till sina älskade söner **Sam** och **Willi**.

– När man blir förälder lever man inte längre bara för sig själv, man är den viktigaste personen för någon annan. Det blev en rädsla att

försvinna från dem.

Som den där aprilkvällen 2019 då hon somnade med bilder av sin egen begravning på näthinnan. »

**ISABELLA LINDHOLM
HARBRECHT**

Ålder: 34.

Familj: Gift med **Alexander**, 39, sönerna **Sam**, 8, och **Willi**, 5.

Bor: I Vetlanda.

Gör: Är frilansjournalist, skribent och författare. Just

nu aktuell med boken ”Livet med hälsoångest – När du är rädd för att bli sjuk eller tror att du redan är det”.

@isabella.harbrecht



Om jag är sjuk!

DET HÄR ÄR HÄLSOÅNGEST

En oro för den egna hälsan, rädslan för att drabbas eller redan ha drabbats av en allvarlig sjukdom som till exempel hjärtsjukdom, cancer eller neurologiska sjukdomar som ALS. Om oron är ihållande, omotiverat stark och dessutom har stor negativ inverkat på livet kan man tala om hälsoångest.

Hur vanligt är det?

Mellan 100 000 och 500 000 personer i Sverige beräknas ha uppenbara problem med hälsoångest.

Vilka drabbas?

Generellt tror forskarna att det är ärftliga faktorer i kombination med vissa livserfarenheter som utlöser hälsoångest. Du kan ha ärvt en sårbarhet för ångest, ha varit mycket sjuk som barn eller ha växt upp med föräldrar som var svårt sjuka eller överbeskyddande. Hälsoångesten kan också utlösas i samband med ett trauma som att du själv blir sjuk, går igenom en kris eller mister någon närstående.

Vad kan det leda till?

Sömlöshet, nedstämdhet, svårigheter att fokusera på och vara närvarande i relationer, koncentrationssvårigheter och att det tar energi och tid som du hellre lagt på annat.

KÄLLA: "TÄNK OM JAG ÄR SJUK! FRI FRÅN HÄLSOÅNGEST MED KOGNITIV BETEENDETERAPI!" AV ERIK HEDMAN M FL

**Huvudvärk?
Det måste vara
en hjärntumör!**



I dag mår Isabella bra och låter inte rädsla styra över hennes liv.

forts Så skriver Isabella i boken "Livet med hälsoångest":

"Allt är egentligen vackert och underbart på samma gång, men jag har inte förmågan att känna det i dag. I stället lyssnar jag på barnens andetag samtidigt som mina ögon tårar. Om ett tag kanske jag inte längre kan uppleva det här. Om ett tag kanske mina barn inte har en mamma..."

Hälsoångesten, fast hon kände inte till det begreppet än, hade börjat begränsa Isabella. Hon kunde inte längre fokusera och vara riktigt närvarande i sina barns liv. Allt kretsade kring olika symtom. Varför domnade händerna? Huvudvärken – var det kanske ett tecken på hjärntumör? Och den där leverfläcken, var den verkligen så ofarlig som läkaren sagt?

– För mig gick ångesten i perioder. Det var svårt i svackorna, jag ramlade ner i ett svart hål och tappade fotfästet. Jag trodde att jag var sjuk och att jag skulle dö. När jag sedan kom upp ur

svackan var det nästan svårt för mig att relatera till "den där personen som mådde så dåligt" som jag nyss varit.

De ångestfyllda perioderna hindrade henne från att njuta av livet. Vändpunkten kom 2020.

– Jag googlade efter någonting och av en slump stötte jag på ordet "hälsoångest". Det var lite som om en helt ny värld öppnade sig, berättar Isabella.

Hon, den alltid nyfikna journalisten, googlade vidare och insåg att det var som att läsa om sitt eget liv, det var ju detta som hon själv hade kämpat med i årtal utan att ha andra ord än "jag har väl alltid varit lite hypokondrisk" att sätta på det.

Men nu hände allt snabbt. Det fanns inte bara ett ord för det som plågade henne, det fanns kunskap, metoder, lös-

ningar. Isabella insåg direkt vilka beteenden hon fastnat i, som att söka försäkringar. Från läkare, genom undersökningar och prover, genom att be sin man **Alexander** att för tionde gången kolla på den där leverfläcken.

– Men nu insåg jag att jag i själva verket bidragit till att hålla ångesten vid liv genom de här beteendena. Jag lärde mig att man måste våga möta obehaget och ångesten.

Bit för bit vågade hon börja göra tvärt emot. Att känna suget efter att ringa 1177, men att inte göra det. Att be Alexander att inte försäkra henne om att det inte var någon

fara när hon frågade om någon fläck, knöl eller annat symtom.

– Men sedan glömde jag det, och nästa gång jag bad honom kolla något så var han bara tyst. Och jag tänkte: "Men nu var jag på väg dit igen..."

"Ramlade ner i ett svart hål och tappade fotfästet."

I början kändes det obehagligt att stå ut med rädslan. Härda ut utan att göra något. Och märka att inget farligt hände, det gick över, ångesten ebbade ut.

Eller att faktiskt våga läsa en artikel om cancer. Något som hon alltid undviktit.

– Obehaget var där en stund, men det var inte farligt. Och efter några gånger är det som att rädslan försvinner. Åtminstone har det varit så för mig. Och i dag mår jag jättebra, säger Isabella.

För henne var kunskapen och insikten A och O, och hon började ganska omgående skriva den bok hon själv saknat. Det blev boken "Livet med hälsoångest – När du är rädd för att bli sjuk eller tror att du redan är det". Genom att intervjua psykologer och forskare och prata med andra som drabbats av hälsoångest lärde hon sig ännu mer om fenomenet.

– Arbetet med boken har hjälpt mig, jag lär mig hela tiden nytt. Det är så himla intressant att våra tankar kan påverka oss så mycket. Men varför pratar vi inte mer om ångest när det drabbar så många? Jag hade till exempel inte en aning om att ångest kan visa sig som domningar i händerna, säger Isabella.

När hon intervjuade andra drabbade insåg Isabella att hon inte var ensam om att känna sig oförstådd i det djupa lidande som hälsoångesten innebär.

– Många av dem jag har pratat med har flera gånger fått höra "Sluta vara så hypokondrisk! Känn inte efter hela tiden!", "Överdriver du inte lite nu?" eller "Vad löjlig du är! Sluta älta!". Men vi säger ju inte "Sluta vara så deprimerad!" till någon som är det, eller "Sluta vara utmattad!" till någon som har gått in i väggen.

Isabella har mått bra i flera år nu och har fått nya perspektiv.

– Hälsoångesten har varit sjukt jobbig, men den har mynnat ut i något gott. Det känns som om jag har skiftat fokus och är mer närvarande. Jag är mer tacksam för livet i dag. Livet är skört, men jag tänker banne mig ta

vara på det medan jag finns här, jag tänker inte låta rädslan hindra mig från att leva, säger Isabella.

Psykologen och forskaren Susanna Österman har arbetat med många som lider av hälsoångest.

– Det drabbar människor i alla åldrar, och ungefär lika ofta män som kvinnor. De flesta som går igenom behandlingen, som bygger på KBT, kognitiv beteendeterapi, blir antingen fria från sin hälsoångest eller så blir oron i alla fall mer hanterbar.

Det handlar att bryta den onda cirkeln. Inget mer iakttä kroppen noggrant – känna symtom – drabbas av ångest – kolla ännu mer noggrant – känna ännu mer – för då snurrar ångestkarusellen i gång. Susanna tycker att det nyare begreppet hälsoångest är bättre än det gamla uttrycket hypokondri, som dels många uppfattar som nedsättande, dels byggde på en uppfattning om att man egentligen var kärnfrisk fysiskt men "inbillade sig en massa symtom".

– Du kan absolut ha en allvarlig hjärtsjukdom men samtidigt drabbas av hälsoångest. Det handlar om att oron tar överhanden och börjar begränsa livet,

förklarar Susanna.

För en del är det också så att en allvarlig sjukdom, till exempel att man överlevt bröstcancer, triggar i gång en ångestkarusell som man inte får stoppa. Och många vågar inte tala om ångesten.

– Många söker inte behandling för hälsoångest. Man tror att andra ska skratta åt en, att det är något man inbillar sig. Det är synd, för under hälsoångesten ligger ett stort lidande som man inte ska skratta bort, säger Susanna Österman.

– Får du inte behandling riskerar du att hälsoångesten blir kvar över tid och tar över mer och mer. Behandlingen kan vara utmanande, men vinsten är att du får tillbaka din livskvalitet. ●

**TA KONTROLL
ÖVER DIN ÅNGEST »**

Huvudvärk är ett av många fysiska symtom som ångest kan framkalla.



Så känns hälsoångest i kroppen

Hälsoångest kan ge många fysiska symtom, vilket kan ställa till det för den drabbade eftersom det är lätt att tolka dem som symtom på allvarliga sjukdomar. Här är några av dem: Snabbare och/eller hårdare hjärtslag än vanligt, yrsel, svettningar eller kallsvettningar, svaghetskänsla, stickningar eller domningar i framför allt händer och/eller fötter, andningssvårigheter, känsla av en klump i halsen, hyperventilering, tryck över bröstet, illamående, muntorrhet, muskelspänningar, aptitlöshet, koncentrationssvårigheter, sus i öronen, huvudvärk, ögonflimmer, kissar oftare, diarré, magproblem och överklighetskänslor

KÄLLA: "LIVET MED HÄLSOÅNGEST" AV ISABELLA LINDHOLM HARBRECHT

4 varningsklockor:

4 vanliga beteenden du kan "fastna i" för att hantera hälsoångest:

- 1. Undvikande.** Till exempel att du aldrig går på hälsokontroller eller att du stänger av när det är medicinska program på tv.
- 2. Försäkrande.** Till exempel att du ofta ringar 1177, söker läkare och gör hälsoundersökningar.
- 3. Förebyggande.** Till exempel att du äter extremt nyttigt och tränar intensivt, undviker viss mat.
- 4. Kontrollerande.** Till exempel att du håller koll på blodtryck och puls, söker efter knölar och utslag.