

GORDON J.G. ASMUNDSON
E STEVEN TAYLOR

LA PAURA DELLE MALATTIE

AFFRONTARE E SUPERARE L'ANSIA
PER LA SALUTE E L'IPOCONDRIA



Erickson

Le preoccupazioni per la propria salute possono causare molto disagio e compromettere studio, lavoro e relazioni interpersonali. Se sperimentate continuamente sintomi inspiegabili o vi preoccupate molto delle potenziali malattie che potreste avere o sviluppare in futuro, è probabile che soffriate della cosiddetta ansia per la salute, più spesso definita ipocondria.

Questo volume vi aiuterà a comprendere cosa causa e mantiene tale problematica, nonché a modificare i processi di pensiero e i comportamenti che la alimentano, tramite schede di lavoro, esempi concreti ed esercizi pratici. Gli autori spiegano inoltre chiaramente come farsi aiutare dai propri familiari e dai medici a ridurre l'ansia e le preoccupazioni per le malattie, per vivere una vita più ricca e appagante.

ISBN 978-88-590-1670-0



€ 18,00

*Gordon J.G. Asmundson
Steven Taylor*

La paura delle malattie

*Affrontare e superare
l'ansia per la salute e l'ipocondria*

Erickson

A mio padre Calvin (venuto a mancare mentre scrivevo questo libro) e a mia madre Eileen, che mi hanno insegnato a sognare e a osare, e a mia figlia Aleiia e mia moglie Kimberly, che mi hanno aiutato a tenere i piedi per terra

G. J. G. A.

Ad Amy Sue Janeck e Alex Janeck Taylor
S. T.

SOMMARIO

Notizie sugli autori	IX
Ringraziamenti	XI
Introduzione	XIII

PARTE I DA COSA DERIVA L'ANSIA PER LA SALUTE

Capitolo 1	Mi preoccupo troppo per la mia salute?	3
Capitolo 2	Le interazioni tra corpo e cervello	23
Capitolo 3	Ho anche altri disturbi d'ansia?	41
Capitolo 4	Sono forse depresso?	57

PARTE II SPEZZATE IL CIRCOLO VIZIOSO ANSIOGENO

Capitolo 5	Comprendere e gestire lo <i>stress</i>	73
Capitolo 6	Come eliminare i pensieri ansiogeni	99
Capitolo 7	Come eliminare i comportamenti ansiogeni	129

PARTE III MANTENETE I RISULTATI RAGGIUNTI

Capitolo 8	Imparate a rapportarvi con i medici	167
Capitolo 9	Aiutate i vostri familiari e i vostri amici a sostenervi	181
Capitolo 10	Mantenete i risultati raggiunti	197
	Fogli degli esercizi	223

NOTIZIE SUGLI AUTORI

Gordon J. G. Asmundson, dottore di ricerca, è professore e ricercatore in Psicologia e in Chinesiologia al *Canadian Institutes of Health Research*, studioso della salute all'Università di Regina in Canada e professore associato di Psichiatria all'Università di Saskatchewan. È l'editore nordamericano della rivista *Cognitive Behaviour Therapy*, l'editore del periodico *Cognitive and Behavioral Practice* per la sezione concernente la medicina comportamentale ed è coeditore del *Psychological Injury and Law* per la sezione relativa al Disturbo Post-Traumatico da Stress (PTSD). Inoltre, fa parte del comitato editoriale del *Journal of Anxiety Disorders*, del *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, del *Clinical Journal of Pain* e di moltissime altre riviste e periodici. Ha pubblicato, tra articoli di riviste e capitoli di libri, oltre 220 contributi scientifici, nonché sei volumi tra cui ricordiamo *Clinical Research in Mental Health* (2001, Thousands Oaks, CA: Sage; assieme a G. Ron Norton e Murray B. Stein), *Health Anxiety* (2001, New York: Wiley; assieme a Steven Taylor e Brian J. Cox) e *Treating Health Anxiety: A Cognitive-Behavioral Approach* (2004, New York: Guilford Press; assieme a Steven Taylor). È stato, infine, membro del gruppo di lavoro sui disturbi d'ansia per la revisione della quarta edizione del DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*¹), ricevendo - per i suoi rilevanti contributi - premi da parte dell'*Anxiety Disorders Association of America*, del *Canadian Chapter of the International Association for the Study of Pain* e della *Canadian Psychological Association*. Negli ultimi tempi, in considerazione del suo lavoro pionieristico in merito ai rapporti tra disturbi d'ansia e dolore cronico, è stato eletto membro della *Royal Society of Canada*. I suoi attuali interessi - equamente divisi tra la ricerca clinica e il coordinamento della stessa - sono incentrati sull'individuazione di un adeguato *assessment* per i vari disturbi d'ansia (tra cui anche

¹ N. d. T. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali.

rompere il ghiaccio e organizzerà una presentazione stimolante capace di catturare l'attenzione del pubblico, mentre un individuo presuntuoso e sicuro di sé sino all'eccesso potrebbe trovarsi impreparato o essere costretto a improvvisare. Tuttavia, qualora l'ansia sia eccessiva, la sensazione di incertezza e di apprensione raggiungerà picchi intensissimi e si protrarrà a lungo, andando a detrimento della prestazione (facendo il solito esempio, una persona troppo ansiosa prima di tenere un discorso sarà più facilmente soggetta a bloccarsi o a non presentarsi neppure). Purtroppo, in molti casi, l'ansia che proviamo condiziona negativamente le nostre vite e ci impedisce di gestire al meglio le nostre sfide quotidiane, con il risultato che ci sentiamo spesso depressi, che i nostri rapporti interpersonali e sociali peggiorano, che perdiamo il lavoro, che entriamo in una spirale negativa dalla quale non sappiamo come uscire. D'altronde, recenti ricerche hanno evidenziato come i disturbi d'ansia rappresentino il problema di salute mentale più diffuso in Nord-America, assai più della depressione.

Ansia per la salute

A questo punto siamo finalmente in grado di fornire una definizione dell'espressione "ansia per la salute". È la sensazione - subdola e corrosiva - che il nostro benessere fisico sia minacciato da qualcosa di ignoto e di terribile che potrebbe accadere. Come tutte le forme d'ansia, anch'essa implica cambiamenti comportamentali, fisiologici e nelle credenze e nei pensieri della persona; e anch'essa può variare da un grado moderato a uno grave e acuto, rappresentando nel primo caso una condizione transitoria - talvolta espressione di una condivisibile premura nei confronti di determinate modificazioni o sensazioni corporee - e nel secondo uno stato logorante e invalidante (come nei succitati casi di Joan, Jonathan e Bob). Quando l'ansia per la salute è sproporzionata e persiste al di là di qualsiasi rassicurazione medica, si parla di "Ipocondria" o "Disturbo d'Ansia di Malattia", un disturbo che condiziona tutte le componenti della salute e che può essere risolto soltanto individuando e comprendendo i fattori cognitivi e comportamentali che lo alimentano e lo mantengono.

LE MIE SENSAZIONI CORPOREE SONO IMMAGINARIE O REALI?

Chiariamo subito una cosa: ciò che provate è assolutamente e “solidamente” reale. Infatti, chi non si preoccuperebbe per un mal di testa persistente o per un mal di stomaco che lo tormenta tutte le mattine? Il punto è un altro: tali sensazioni non sono sempre sintomi di malattia (anzi lo sono raramente), ma in molti casi generano preoccupazioni crescenti e incontrollabili.

Allora cosa le causa? Vi sono varie ipotesi e possibilità: cambiamenti nel regime alimentare, sovraccarichi di lavoro, variazioni nelle abitudini di sonno. Se per esempio, non abituati a farlo, divorerete nella stessa sera alcuni *burritos*, è assai probabile che non li digerirete e avvertirete una forte agitazione di stomaco (specialmente se li avrete conditi con salse pesantissime). Esistono poi una serie di malanni o acciacchi che presentano gli stessi sintomi di gravi malattie: alcune protuberanze al seno sono fibromi benigni e non tumori, la mancanza di coordinazione può essere dovuta alla stanchezza e non alla sclerosi multipla, i mal di testa possono dipendere dallo *stress* e non da grumi di sangue accumulatisi nel cervello. Altre volte le sensazioni che ci preoccupano sono il risultato dell'ansia stessa, che come abbiamo detto provoca una serie di reazioni corporee (respiro corto e affannoso, accelerazione del battito cardiaco, senso di oppressione al torace, tensione muscolare, stanchezza, vertigini, mal di stomaco, nausea, gonfiore, diarrea, rossore, vampate di calore, tremori e mancanza di equilibrio).

Qualunque sia la loro origine, ricordate però una cosa: sono del tutto innocue! Se invece comincerete a preoccuparvi che siano sintomi di una malattia, entrerete in un circolo vizioso che non farà altro che alimentarle e mantenerle! O che addirittura le renderà ogni giorno più acute e gravose! Pertanto, l'obiettivo principale di questo libro sarà quello di insegnarvi a liberarvi dell'ansia che tali sensazioni vi provocano (o comunque a gestirla al meglio), prima che questa vi trascini inesorabilmente in una spirale ripida e buia.

IL CIRCOLO VIZIOSO DELL'ANSIA

La prima cosa che dovrete fare sarà imparare a stabilire se avete o meno un reale disturbo. Innanzitutto dovrete ovviamente con-

sultare il medico, che molto spesso risolverà il vostro caso con una breve visita. Come abbiamo già detto, un mal di stomaco, un senso di impaccio, un giramento di testa o una sensazione di pesantezza al cuore possono avere moltissime origini, e non sono per forza riconducibili a una malattia. È importante che il vostro medico le esamini al più presto, in modo che possiate sentirvi sollevati o, nell'eventualità peggiore, che siate subito sottoposti a cure appropriate (il che accade in genere abbastanza spesso). Per esempio Jeff, dopo aver avuto per cinque giorni consecutivi un terribile mal di testa che il *Moment* non era riuscito a placare, si è recato preoccupato dal proprio medico, che gli ha diagnosticato in un batter d'occhio un'infezione alle cavità nasali e gli ha prescritto un antibiotico che ha risolto il suo problema nel giro di un paio di giorni. Ciò non accade però in tutti i casi.

Quando il vostro medico di base e altri specialisti escludono la presenza di patologie, non vi resta che cercare una spiegazione alternativa. Molti non fanno altro che consultare medici ripetutamente. È capitato anche a voi? Avete anche voi sperato in una spiegazione medica del vostro problema? Sentire costantemente il parere di esperti non è però del tutto positivo; se da un lato ci rassicura convincendoci che è tutto a posto, dall'altro produce una rassicurazione effimera, che in breve tempo lascia nuovamente spazio alle preoccupazioni, prolungando di fatto la spirale ansiogena.

Sarah: «Il mio medico pensa che sia una sciocca»

Sarah, temendo che il nodulo che aveva al seno fosse un tumore, si recò per l'ennesima volta dal medico, che le ripeté che non aveva niente, le ricordò i risultati degli esami e la invitò a stare tranquilla e a piantarla di recarsi continuamente da lui (negli ultimi 7-8 mesi c'era stata ben 12 volte!).

Lei tuttavia insistette: «Mi spiace seccarla, ma non riesco proprio a smettere di preoccuparmi. Il cancro ha letteralmente divorato la mia famiglia, portandosi via mia nonna, mia madre e una mia zia, guarda caso quando avevano la mia stessa età!». Ad ogni modo, il medico riuscì subito a rassicurarla, ed si sentì momentaneamente sollevata. Ma

durò poco. Tornata a casa, ricadde nuovamente nella solita spirale, e cominciò a pensare che questi (per quanto certamente onesto e scrupoloso) fosse in fondo un incompetente e non stesse prendendo sul serio il suo problema.

E se la mammografia e gli esami del sangue non fossero attendibili? Se avessero fallito nel loro intento e non fossero stati capaci di rilevare qualcosa che invece c'era? Del resto, non si leggono ogni giorno notizie simili? «Forse - disse al marito - dovrei prendere un appuntamento alla clinica Mayo. La mia amica Jennifer mi ha raccontato che gli specialisti che ci lavorano hanno diagnosticato in un batter d'occhio un cancro a un suo conoscente, al quale tutti i medici consultati in precedenza avevano assicurato che era tutto a posto». Suo marito la invitò a stare tranquilla e a fidarsi dei pareri dei propri medici. La notte seguente Sarah non riuscì a dormire: non fece altro che esaminare il proprio petto, notando quanto il proprio nodulo fosse ingrossato e che brutta conformazione avesse. «Dio mio - pensò - sto per morire e non gliene importa niente a nessuno... Il mio medico pensa che sia una sciocca e mio marito si sta convincendo che sia una pazza!». Le mie abbondanti sudorazioni notturne, ma gli esiti degli esami sono stati negativi. I medici stanno cercando in tutti i modi di convincermi che non ho niente, ma sono sicuro che hanno tralasciato qualcosa di importante: i sintomi che avverto sono reali, ed è molto probabile che abbia la sclerosi multipla o un tumore al cervello!».

L'atteggiamento di Sarah è purtroppo assai comune e comporta una serie di conseguenze negative: oltre a farla precipitare sempre più a fondo nella spirale ansiogena, aveva comportato un peggioramento dei suoi rapporti col marito, soprattutto a causa del suo desiderio di recarsi alla clinica Mayo nonostante non potesse permetterselo. Avendo perso fiducia nel proprio medico, aveva iniziato a consultarne altri, uno dei quali - esperto dei problemi legati all'"ansia per la salute" - le ha suggerito di venire da noi.

Quando l'abbiamo vista, le abbiamo comunicato di essere

consapevoli delle sue sensazioni negative e che non ci sognavamo neppur lontanamente di metterle in dubbio, dal momento che sapevamo quanto stessero condizionando e rendendo difficile la sua vita. Al fine di chiarire definitivamente il suo caso, le abbiamo posto una serie di domande, le stesse che desidereremmo vi faceste voi alla fine di questo capitolo. Sulla base delle risposte che ci ha fornito e della sua storia clinica, abbiamo concluso che ella soffre di ansia per la salute al pari di milioni di nordamericani.

Durante le prime sedute, abbiamo subito cercato di farle comprendere come la sua condizione d'ansia fosse con tutta probabilità la vera causa del suo rigonfiamento al seno (ipotesi rispetto alla quale si è mostrata inizialmente scettica); tale rigonfiamento era infatti dovuto alle sue continue autopalpazioni, dettate dalle preoccupazioni laceranti che la assillavano. Quando ha compreso questo, ha iniziato a interessarsi alle tematiche connesse all'“ansia per la salute”, mostrando il desiderio di sperimentare se le strategie che le avevamo suggerito avrebbero potuto aiutarla diminuendo o alleviando i suoi sintomi. E finalmente ha cominciato a sentirsi liberata e a muovere i primi passi verso la guarigione, perché ha compreso come questi non fossero necessariamente conseguenza di una malattia.

DISTURBI COMUNI CONNESSI ALL'“ANSIA PER LA SALUTE”

Come abbiamo affermato in precedenza, l'“ansia per la salute” può presentarsi in forme più o meno acute. Nei casi più gravi, è tale da condizionare pesantemente la vita quotidiana del soggetto compromettendone le prestazioni lavorative e i rapporti familiari e sociali (come è successo a Sarah, che ha visto ogni giorno peggiorare i propri rapporti col marito e con gli amici ed è divenuta sempre più isolata; o come è accaduto a Stan che - convintosi di aver sviluppato una malattia della pelle - trascorrevva intere giornate a osservare e punzecchiare qualsiasi macchia comparisse sul proprio corpo, al punto da non riuscire più a lavorare né a dormire e da riempirsi di croste e cicatrici). Diverso e meno grave è invece il caso di Barry, a cui erano capitati episodi di vista offuscata. Dopo che il medico aveva escluso un problema agli occhi,