



Veritas

PSIKİYATRİ ve
BEYİN BİLİMLERİ

"Veritas vincit"
"doğruluk kazanır"

HİPOKONDRIYAZİS

HİPOKONDRIYAZİS

Hipokondriyazis (hastalık hastalığı) tıbbi bir hastalık semptomlarının görüldüğü ancak bu semptomların gerçek bir fiziksel hastalık olarak açıklanamadığı bir tür olan somatoform bozukluklarının bir çeşitidir.

Hipokondriyazisi olan kişiler hasta olma endişesi içindedirler ya da tıbbi testler aksini söylese de kendilerinde bir hastalık olduğundan emindirler. Dahası bu kişiler çok küçük rahatsızlıkları ya da normal vücut fonksiyonlarını çok ciddi bir hastalığın belirtileri olarak değerlendirirler. Örneğin sadece baş ağrısı olan bir kişinin bu ağrının bir beyin tümörü yüzünden oluştuğunu düşünmesi gibi. Hipokondriyazis belirtileri kişinin kontrolü olmaksızın ortaya çıkar. Çok büyük stres, üzüntü yaratır ve/veya kişinin işlevselliğini önemli ölçüde zedeler.

Hipokondriyazis hayatın her döneminde ortaya çıkabildiği gibi en sık olarak erken yetişkinlikte başlamaktadır. Kadın ve erkekleri eşit derecede etkilediği görülmektedir.

Hipokondriyazis'in Belirtileri Nelerdir?

Hipokondriyak olarak adlandırılan bir çok hipokondriyazis hastası fiziksel bir rahatsızlıkları olmasından korkarlar. Gösterdikleri belirtiler, tarifledikleri şikayetlere göre değişmektedir: Ağrı ve yorgunluktan, nefes alma ve karın sesleri gibi normal vücut fonksiyonlarıyla ilgili endişelere kadar uzanan bir dağılım göstermektedir. Hipokondriyazisi olan kişiler belirtileri hakkında yalan söylemez ve öyleymiş gibi yapmazlar; gerçekten hasta olduklarına inanırlar.

Kişide hipokondriyazis olabileceğini gösteren uyarıcı işaretler:

- Kişi geçmişte bir çok doktora gittiyse, hatta gerçekten ciddi bir hastalığı olduğuna inanan bir doktora karar kıldıysa
- Kişi son zamanlarda ciddi bir kayıp ya da stres yaratan bir olay yaşadıysa
- Kişi spesifik bir organ ya da sistem (kalp ya da sindirim sistemi gibi) üzerine aşırı endişeliyse
- Kişinin belirtileri ya da endişelendiği bölge değişebiliyorsa
- Doktorun görüşleri kişiyi rahatlatmıyor, kişi doktora inanmıyor ya da doktorun bir hata yapmış olduğunu düşünüyorsa
- Kişinin hastalık endişesi iş, aile ve sosyal hayatını zedeliyorsa

- Kişi anksiyete, gerginlik ve/veya depresyondan yakınıyorsa dikkatli olunması gerekmektedir.

Hipokondriyazise Ne Sebep Olur?

Hipokondriyazisin kesin sebebi bilinmemektedir. Hipokondriyazis oluşumunda etkili olduğu düşünülen faktörler şu şekilde sıralanmaktadır:

- Fiziksel ya da cinsel istismar geçmişi
- Çocuklukta çok ciddi bir hastalık geçirmiş olmak
- Duyguları ifade etme becerisindeki yetersizlik
- Bir ebeveynde ya da yakın bir akrabada da hastalığın bulunması. Çocuklar, eğer ebeveynleri hastalıklar konusunda çok tedirgin davranıyor ve/veya en küçük hastalığa bile aşırı tepki veriyorsa bu davranışı öğrenebilmektedirler.
- Hastalığa kalıtsal bir yatkınlığa sahip olmak

Hipokondriyazis Tanısı Nasıl Konmaktadır?

Hipokondriyazis teşhisi koymak çok zordur çünkü kişiler gerçekten fiziksel bir hastalığa sahip olduklarına inanmaktadırlar.

Semptomlar başlayınca doktor daha önceki fiziksel tetkikleri incelemekle ve tam bir fiziksel muayene ile işe başlar. Eğer doktor semptomları karşılayan herhangi bir fiziksel neden bulamazsa kişiyi, ruh hastalıklarını tanı ve tedavi etme alanında uzmanlaşmış profesyoneller olan psikolog veya psikiyatristlere yönlendirebilir. Psikiyatrist veya psikolog teşhisini kişinin tutum ve davranışlarından yaptığı çıkarımlara göre koyarak, rahatsızlığın fiziksel bir bozukluktan ayrı olduğunu belirtir. Ayrıca psikiyatrist ya da psikolog, hipokondriyazis ya da somatoform bozukluğu teşhisini sağlamlaştırmak için bir kişilik incelemesi de yapabilir.

Hipokondriyazis Nasıl Tedavi Edilir?

Tedavinin temel hedefi semptomları devam etse de, kişinin mümkün olduğunca normal yaşamasını ve işlev göstermesini sağlamaktır. Tedavide ayrıca hedeflenen bir diğer nokta da kişinin semptomlarını ortay çıkaran düşünce ve hareketlerini değiştirebilmektir.

Diğer somatoform bozukluklarında da olduğu gibi hipokondriyazis tedavisi çok zor olabilmektedir. Bu durum, hipokondriyazisi olan kişilerin problemlerinin kaynağının ruhsal ya da duygusal olduğu gerçeğini reddedip, fiziksel olduğuna inanmaları nedeniyle ortaya çıkmaktadır.

Hipokondriyazis tedavisi aşağıdaki seçeneklerin uygun kombinasyonu doğrultusunda yürütülmektedir:

- Destek: Pek çok vakada yapılabilecek en iyi şey kişinin hipokondriyazis konusunda tecrübeli bir hekimle bir bağlantı kurması olacaktır. Bu hekim – hasta ilişkisi içerisinde doktor belirtileri inceleyip gerçek bir fiziksel hastalık habercisi olabilecek her tür sinyale karşı uyanık olabilmektedir. Doktorun tutumu kişiyi rahatlatıp desteklemek ve gereksiz bir dolu test ve tedavi yaptırmasından uzak tutmak yönündedir. Ancak ciddi ağrılarla başa çıkmak gerektiğinde bu tip test ve tedaviler de gerekli olabilmektedir.
- İlaç Tedavisi: Hem hipokondriyaziste hem de eşlik eden anksiyete ya da duygu durum bozukluğu olması durumunda bazı antidepresan ve anti-anksiyete ilaçlardan yararlanılabilir.
- Psikoterapi: Kişide semptomları meydana getiren düşünce ve davranışı değiştirme anlamında psikoterapi faydalı bir yöntemdir. Terapi sayesinde kişi daha iyi stresle başa çıkma yolları öğrenip yanı sıra da iş ve sosyal işlevselliğini ilerletme fırsatını bulmaktadır. Ancak maalesef bir çok hipokondriyazinin ruhsal veya duygusal problemlerini kabul etmemesi onları terapiye karşı çok dirençli hale getirmektedir.

Hipokondriyazis İle Bağlantılı Diğer Problemler Nelerdir?

Hipokondriyazisi olan bir kişide her zaman semptomların tekrarlama riski bulunacaktır. Kişi aynı zamanda uygulanan tedavi, testler ve prosedürlerle ilgili da sağlık problemleri ya da reaksiyonlar geliştirebilecektir. Bu rahatsızlığın kişi ve ailesine verdiği acının yanı sıra, yaşanan tekrarlar, tedavi faturalarının kabarması gibi riskli ve gereksiz durumlara da yol açacaktır. Dahası, yapılan testlerin hastalık anlamında sürekli negatif sonuçlanması ya da doktorların kişideki rahatsızlıkların hipokondriyazis ile

alakalı olduğunu düşünmelerinden ötürü, gerçek fiziksel problemler gözden kaçırılmaktadır.

Hipokondriyazisi Olan Kişilerin Gidişatı Nasıldır?

Hipokondriyazisi yıllar boyu sürebilen kronik bir hastalık olarak bilinmektedir. Pek çok vakada semptomlar geri dönebilmektedir. Hastaların sadece küçük bir yüzdesi tamamen iyileşmektedir. Bu yüzden de tedavinin odaklandığı konu, kişinin semptomlarla başa çıkmayı, onları kontrol etmeyi öğrenmesi ve hastalıkla birlikte oluşan işlevsel sorunları en aza indirebilmesidir.

Hipokondriyazisi Önlenebilir mi?

Hipokondriyazisi önlediği bilinen bir yöntem bulunmamaktadır, ancak kişiye anlayışlı ve destekleyici bir ortam sağlamak semptomların ağırlığını azalabilmekte ve kişinin hastalığıyla daha kolayca başa çıkabilmesini sağlayabilmektedir.

İLETİŞİM

Telefon:

0 [212] 296 55 81 – 82

Faks:

0 [212] 296 55 81

GSM:

0 [536] 960 53 76

www.veritaspsikiyatri.net

info@veritaspsikiyatri.net

Pdf Arşivi İçin:

pdf.veritaspsikiyatri.net

Valikonağı Caddesi No: 8 D: 8 Nişantaşı - İstanbul