

Hälsoängest:

– JAG HAR BLIVIT MIN EGEN STORA SYSTER

**Att vara uppmärksam på sin hälsa är vanligtvis bra. Men ibland går det för långt. Oron för att drabbas av en svår sjukdom kan överdrivas i förhållande till den egentliga risken. Sara drogs in i en djup spiral av vårdbesök och ångslan utan fog.**

En dag ska vi dö. Det är lätt att säga och normalt bottnar vi i att döden är avlägsen. Men för Sara, 29, blev rädslan för döden plötsligt så konkret att hon upplevde sig drabbad av den ena livshotande sjukdomen efter den andra. Vanmakten inför det oundvikliga fick henne att söka vård på ett dussintal vårdcentraler trots att hon var helt frisk.

Första dagen på det nya jobbet satt Sara ensam på sitt kontor och vågade inte gå ut. Egentligen var hennes arbetsuppgift som arbetsterapeut att öka och möjliggöra självständighet för sjuka och funktionsnedsatta, både hemma och på sjukhus. Men tjänsten innebar också att hon tog ett vikariat på ett hospis. Sara visste att det skulle bli svårt, men hon ville inte tacka nej för familjen behövde pengarna. Så hon satt där på kontoret och funderade på hur hon skulle kunna undvika de döende patienterna.

– Jag är nog född med en orolig själ. När jag var yngre var jag inte orolig för min egen del utan för att något skulle hända min familj. Eftersom jag är yngst så visste jag att de skulle dö före mig och att jag skulle bli ensam kvar. Min barndom var trygg, men jag var väldigt mörkrädd och mammig. Min mormor dog från min mamma när hon var liten och jag var rädd för att samma sak skulle hända mig, säger Sara.

Hon visste inte vad hon skulle välja för yrke som vuxen, men jobbet skulle vara tryggt och till slut blev det vården. Dock ville hon inte jobba med nålar och blod och därför valde hon rehabilitering. Där skulle människor bli friskare igen. Men på hospiset skulle de inte bli friska.

Successivt kom hon ut från kontoret och upptäckte att de boende inte var så farliga. Hon såg att det inte bara var äldre personer där utan även medelålders och unga mammor, som Sara själv. Hemma väntade hennes man, tvåårige son och snart ettårige dotter som fortfarande ammade. Och Sara kom allt närmare sina patienter. Hon åkte hem till dem, träffade deras anhöriga och märkte att hon blev stressad. Hon kände för mycket för dem.

– Det var upp till mig att deras sista tid i livet blev bra. Anhöriga lade stor vikt vid det jag gjorde. Det var lätt för dem att bli frustrerade om det praktiska inte fungerade och där fanns jag. Och varje morgon när jag kom till jobbet gick jag förbi ett stearinljus som stod i korridoren. Om det var tätt hade någon avlidit under natten.

Kontrasten mellan det nya livet hemma och döden på jobbet blev allt större. En dag kände Sara att rummet började snurra. Hon var som i en tunnel som vred sig och plötsligt insåg hon att hon skulle dö. Nu! Hon stapplade längs väggen, ramlade in på psykologens kontor och flämtade att hon höll på att dö. Psykologen lugnade Sara och sa att hon hade fått en panikångestattack. Nästan alla fick det på arbetsplatsen förr eller senare, men det hade ingen sagt till henne. Det går över, sa psykologen.

Men för Sara gick det inte över. Hon satt på sitt kontor och kände hur det stack i fingrarna, att hon fick ont i ögonen och inte kunde andas. Hon fick yrsel och domningar i kroppen. Alla diffusa tecken stämde.

– Jag kände direkt att det var sjukdomen MS. Så jag ringde min man och sa att jag var sjuk, att jag höll på att dö och att han måste hämta mig. Han kom med barnen och vi åkte direkt till akuten där jag fick träffa en läkare som tog några blodprover och de var jättebra, de bästa hon sett, säger Sara.

– Men jag trodde inte på henne. Hon hade ju tittat på fel saker. Man ser inte MS på blodvärden utan

genom ryggmärgsvätskeprov och magnetkamera. Jag ville veta om jag hade fått MS för det vore det värsta, jag skulle inte kunna ta hand om mina barn. Läkaren sa att MS inte visar sig så som jag hade beskrivit mina symtom. Jag frågade hur det visar sig då, men det ville hon inte berätta för då skulle jag "få" de symtomen, sa hon. Hon förstod nog att jag var inbillningssjuk.

Längre kom inte Sara den gången. Men hon gav inte upp. Så fort hon fick en chans gick hon in på toaletten och testade sin balans, motorik och styrka. Plötsligt fick hon jätteont i ögat och trodde att hon hade fått en synnervsinflammation, vilket är det första tecknet på MS. Återigen åkte Sara in akut och fick träffa en läkare som lugnade henne. Hon hade fått en liten infektion eftersom hon petade sig i ögonen hela tiden. Då kände sig Sara helt frisk. Det var så skönt. I två dagar. Sedan började det igen. Hon upprepade sina tester, rörde på fingrarna och vid minsta domning åkte hon in till akuten. Till slut fick hon en remiss för att göra ett ryggmärgsvätskeprov och magnetkamera. Då blev hon lugn. Det enda hon ville var att få ett besked. Tänk om hon skulle dö bara för att hon inte hade sökt hjälp i tid.

Men svaret på proverna dröjde sex månader. Så fort Sara var hemma var hon orolig och handfallen. Hon låg på toalettgolvet och gjorde armhävningar för att se att hon hade kvar sin styrka i kroppen. Maken trodde på henne och hjälpte henne till en dyr privat neurolog under väntetiden som återigen sa att Sara var helt frisk.

Plötsligt upptäckte hon en knöl i ena bröstet. På vårdcentralen ville läkaren göra en mammografi och då rasade världen igen. Sara fick vänta i tre månader och under tiden var hon övertygad om att hon skulle dö i bröstcancer. Varje kväll låg hon och grät och kramade sina barn för att hon skulle dö. Hon ringde sin mamma varje dag och grät.

– Det var otroligt jobbigt för min familj, men jag blev lugn av att prata med dem. Alla sa att vi inte har bröstcancer i släkten. Tre månader är en lång tid när man ska försöka överleva. Varje morgon mådde jag bra i två sekunder tills jag kom ihåg att jag skulle dö. Jag levde med den känslan hela tiden. Sen visade det sig att jag var frisk och jag blev jättelycklig. I två månader. Då hittade jag en ny knöl.

Det blev en ny vårdcentral och en ny läkare eftersom Sara kände att de tidigare inte skulle tro på henne. Många gånger kände hon att hon var till besvär. Men återigen fick hon veta att hon var frisk. Ändå fortsatte det. En gång hittade hon en leverfläck som hon trodde var full med cancer. Den togs bort och slängdes i en papperskorg för den var ofarlig, sa läkarna. Men Sara trodde dem inte för de hade ju inte undersökt den.

Så fort hon fick en chans – på nätterna, på dagarna, på toaletten – sökte hon på internet efter olika sjukdomar och symtom som kunde stämma med det hon kände i kroppen. Det kunde vara en inre molande värk som hon inte kunde kontrollera själv, ibland i magen, ibland gynekologiskt. Hela tiden skämdes hon och kände att ingen skulle tro på henne. Därför bytte hon ständigt vårdcentral så att hon fick träffa nya läkare.

– Jag skulle önska att läkare visade att de har kontroll genom att följa upp när de märker att någon har hälsoångest. Det skulle räcka om någon hörde av sig och frågade hur jag mår. Problemet för många som mig är att vi måste ta ansvar själva. Läkaren skulle kunna säga att det jag oroar mig för inte är någon fara, men att de ser att jag mår dåligt i alla fall. Ofta är vi väldigt välinformerade och därför önskar jag att läkarna var konsekventa och tydliga i sitt språk, att inte informationen väcker ännu fler frågor.

Det var så vändningen kom för Sara. Hon träffade en kvinnlig läkare som sa att Sara fick komma till henne varje gång hon var orolig för något.

– Det lättade när jag visste vart jag skulle gå och till vem. Jag litade på henne när hon sa att något var ofarligt. Då kunde jag lägga bort oron ett tag.

Idag mår Sara bättre än på länge. Hon har kanaler dit hon kan vända sig utan att behöva oroa sin familj gång på gång och hon har hittat sätt att hantera sin hälsoångest. Exempelvis ser hon sig själv som sin egen storasyster, att hon tar hand om och talar till sitt inre jag som om det vore ett mindre syskon.

– Jag vet att jag har en sårbarhet och att jag kommer att få leva med min oro. Den där dörren som öppnades när allt började snurra runt mig, den går inte att stänga helt. Men det kan vara små saker som hjälper, som när någon på TV sa att livet är en process. Jag har alltid tänkt att jag kommer att må bättre när jag blir färdig med saker, men jag förstår nu att man blir aldrig klar. Livet är en process. Jag kan inte vara arg på mig själv för det jag har gjort för jag visste inte bättre då.

Text: Hans P.A. Karlsson

## EN TUNN GRÄNS

Det finns ingen skarp gräns som skiljer en allmän omsorg om sin hälsa från en överdriven oro för att det värsta hänt. Erik Hedman, legitimerad psykolog och psykoterapeut vid Karolinska institutet, leder just nu en behandlingsstudie av hälsoångest som jämför traditionell KBT-behandling och KBT-behandling via Internet.

*Hur kan man identifiera personer med hälsoångest?*

– Det orsakar ett stort lidande och den drabbade söker väldigt ofta vård för allvarliga sjukdomar, men effekten av att få en försäkran från vårdpersonalen om att man är frisk leder bara till en tillfällig lindring av oron. En strukturerad screening med självuppskattningsinstrument kan göras, exempelvis med Whiteley Index.

*Hur bör personer med hälsoångest tas omhand?*

– För patienter som är motiverade till behandling finns det effektiv hjälp genom KBT, kognitiv beteendeterapi, 12-14 veckor, som handlar om att möta sina rädslor kring sjukdom och att öka toleransen för osäkerhet.

*Hur vanligt är hälsoångest?*

– Uppskattningar varierar mellan 1-5 procent av befolkningen.

*Om man själv upplever stark oro, bör man söka vård för att få besked?*

– Om man märker att man söker vård väldigt ofta, men att oron består trots lugnande besked från läkare så bör man fundera på om man har svår hälsoångest och är intresserad av behandling för det. Där ingår att träna på att minska sina vårdkontakter och andra beteenden där man försöker ta reda på orsaken till olika kroppsliga reaktioner.

*Hur kan närstående agera om en anhörig har hälsoångest?*

– En viktig sak kan vara att inte bli delaktig i den anhöriges behov av att få lugnande försäkringar, vilket konkret kan innebära att inte försöka övertyga den anhöriga om att han eller hon är frisk när personen börjar berätta om sina symptom eller ber om råd.

Läs mer på [www.internetpsykiatri.se](http://www.internetpsykiatri.se)