

## L'ipocondria consiste nella costante paura di ammalarsi

### Salute e Benessere

Inviato da : Lucia Fiorello

Pubblicato il : 27/10/2023 9:50:00



**L'ipocondria consiste nella costante paura di ammalarsi e in alcuni casi può portare addirittura a somatizzare i sintomi della malattia in questione. L'aspetto principale dell'ipocondria è che la paura o la convinzione ingiustificate di avere una malattia persistono nonostante le rassicurazioni mediche. L'ipocondriaco è il famoso "malato immaginario" di vecchia tradizione.**



preoccupazione concernente la malattia o la sofferenza fisica. Per esempio, un soggetto preoccupato di avere una malattia cardiaca non si sentirà rassicurato dalla ripetuta negatività dei reperti delle visite mediche, dell'ECG, o persino della angiografia cardiaca. Le visite mediche ripetute, esami diagnostici e rassicurazioni da parte dei medici servono poco ad alleviare la

I soggetti con l'ipocondria possono allarmarsi se leggono o sentono parlare di una malattia, se vengono a sapere che qualcuno si è ammalato, o a causa di osservazioni, sensazioni, o eventi che riguardano il loro corpo.

La preoccupazione riguardante le malattie temute spesso diviene per il soggetto un elemento centrale della immagine di sé, un argomento abituale di conversazione, e un modo di rispondere agli stress della vita, la terapia ad approccio cognitivo comportamentale sembra essere la più indicata per questo genere di problemi e con una buona percentuale di casi di successo se non vi sono altri sviluppi del problema.

# L'ipochondria consiste nella costante paura di ammalarsi

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11223>

---

---

L'ipochondriaco  $\hat{A}$  è il famoso di vecchia tradizione. In realtà per chi soffre realmente di ipochondria purtroppo non c'è niente di immaginario, perché  $\hat{A}$  è un vero disturbo psichico, accompagnato da forte ansia e penosa sofferenza e riduzione della qualità della vita (attenzione costante ai minimi segnali del corpo, continue richieste di esami e di visite mediche, continue richieste di rassicurazione a medici e familiari, conseguente esasperazione degli stessi con peggioramento del rapporto, ecc).

Dietro a questo disturbo c'è comunque sempre una qualche forma di ansia per motivi diversi dal corpo e spesso non consapevoli all'interessato, che inconsciamente "drotta" e "scarica" sull'attenzione al corpo preoccupazioni di altra natura. Anche tante forme di depressione, ad esempio ma non solo nelle persone anziane, si manifestano principalmente con un quadro di ipochondria.

Solo riuscendo a capire questo e a fare chiarezza al riguardo si potrà stare meglio, imparando ad affrontare le vere preoccupazioni sottostanti: occorre per  $\hat{A}$  farsi aiutare da qualcuno, psicologo, psicoterapeuta o anche un buon medico di famiglia, se attento e sensibile.

$\hat{A}$