

EGÉSZSÉGSZORONGÁS ÉS HIPOCHONDRIA A GYAKORLATBAN



FREYLER Anett

ABRAMOVITZ, J. S., BRADDOCK, A. E. (2011):
Hypochondriasis and Anxiety. Hogrefe Publishing, USA

A könyv az egészségszorongás és hipochondria témakörét tárgyalja, ami napjainkban korszerű téma. Az egészségszorongás egészséggel kapcsolatos túlzott aggodalmakat takar; háttérben testi érzetekre vonatkozó túlzó félelmek állnak, melyek következtében hajlamosít arra, hogy a személy a normál testi érzeteket (súlyos) betegségre utaló jelként értelmezze. Jelen könyv egy jól érthető összefoglalója a témának, melyben a szerzők áttekintik az egészségszorongás problémakörét a diagnosztikától kezdve egészen a kezelési lehetőségekig. Olyan gyakorlati tanácsokat, esetleírásokat, terapeuta-beteg párbeszédet is tartalmaz, melyek segítségével könnyen elsajátíthatók a terápiás kezeléshez szükséges készségek.

A könyv az *Advances in Psychotherapy: Evidence-Based Practice* sorozat legújabb, 2011 januárjában megjelent tagja. A viselkedésváltozás pszichológiai alapjaira épít, megértéséhez szükséges valamennyi pszichológiai alapismeret is. Elsősorban pszichológusoknak, pszichiátereknek, orvosoknak, ápolóknak, asszisztenseknek, szociális munkásoknak, hallgatóknak és olyan egészségügyi dolgozóknak készült, akik találkoztak már orvosi magyarázatlan tünetekkel.

Sajnos egyelőre csak angol nyelven kapható, de könnyen olvasható, érdekes, és akár kezelési útmutatóként is használható az egészségszorongás kognitív viselkedésterápiájához. A könyv küllemét tekintve sem egy „nehéz” olvasmány, puha kötésű, kilencvennégy oldalas, de lényegre törő és hasznos információkat tartalmaz. A két szerző már korábban is jelentetett meg könyvet egészségszorongás és hipochondria témában (*Treatment of Health Anxiety and Hypochondriasis: A Biopsychosocial Approach*, 2008). Jonathan S. Abramovitz, az Anxiety and Stress Disorders Clinic igazgatója és professzora az észak-karolinai egyetemen. Nevéhez tíz könyv és több mint száz publikáció köthető az egészségszorongás és a kapcsolódó zavarok terén. Társszerkesztőként dolgozik a *Behaviour Research and Therapy* és a *Journal of Cognitive Psychotherapy* folyóiratnál. Autumn E. Braddock, klinikai egészségpszichológus, szakterülete a szorongásos zavarok kognitív viselkedésterápiája. Több publikáció és kutatás fűződik a nevéhez, elsősorban egészségügyi populáció szorongásvizsgálata terén.

A könyv tartalmilag öt fejezetre oszlik, ezen belül további alfejezetek teszik még áttekinthetőbbé a témát. Az első fejezet *Az egészségszorongás leírása* (Description of Health Anxiety), melyben a szerzők definiálják és fogalmi keretbe helyezik a hipochondriát és az egészségszorongást.

A hipochondria a DSM-IV diagnosztikai kritériumrendszerben is megjelenik, viszont az egészségsszorongás nem, mivel az nem egy diagnózis. Ezt sokféle megjelenési formája is igazolja. A differenciáldiagnózis alfejezet bemutatja, hogy milyen más zavaroktól kell megkülönböztetnünk az egészségsszorongást (pl. szomatizációs zavar, deluzív zavar, specifikus fóbiák, pánikzavar, kényszeres zavar, generalizált szorongászavar és fájdalomzavar). Továbbá egy – a DSM-V által kínált – új, egységes fogalmi keretet és diagnózist ajánl: a Komplex Szomatikus Tünetzavart (CSSD). A diagnosztika megkönnyítéséhez a *Diagnosztikai folyamat és dokumentáció* című alfejezet kínál különféle alternatívákat: strukturált és félig strukturált diagnosztikai interjú és önbeszámoló kérdőíveket. A második fejezet az *Egészségsszorongás elméletei és modelljei* (Theories and Models of Health Anxiety). A szerzők a fejezetben elméleti háttérbe ágyazva tárgyalják az egészségsszorongás kialakulását, majd Beck (1976) kognitív modelljével magyarázzák a folyamatot. További alfejezetek foglalkoznak az egészségsszorongást fenntartó tényezőkkel, ezen belül pszichológiai, kognitív és viselkedéses faktorokkal. A szerzők a problémakör értelmezéséhez az egészség biopszichoszociális modelljét hívják segítségül, ezzel kialakítják a hatékony kezelés (kognitív viselkedésterápia) alapjait. A harmadik fejezet, a *Diagnózis és a kezelés indikációi* (Diagnosis and Treatment Indications) keretet biztosít a tünetek diagnosztikus értékeléséhez és betekintést nyújt az egészségsszorongás kezelésének pszichológiai megközelítésébe.

Az első néhány alfejezet lényegében a pácienssel történő első találkozáshoz kínál gyakorlati tanácsokat. Kiemelten tárgyalja a klinikai interjú kérdéskörét, melynek során hangsúlyozza a kórelőzmény, a panaszok, a hangulat, a szociális működésmód, az előzetes kezelések és családi anamnézis területeit. Következő lépésként kétféle hatékony kezelési módot ajánl – a kognitív viselkedésterápiát és a farmakoterápiát (SSRI szerek) –, majd tárgyalja mindkettő előnyeit és hátrányait. Mivel a könyv további részében a kognitív viselkedésterápia és alkalmazása kerül előtérbe, az utolsó néhány alfejezet ennek bevezetéséhez nyújt segítséget. Gyakorlati tanácsokat ad a beteg ellenállásának leküzdésére és a páciens saját, terápia mellett szóló érveinek kialakítására. A negyedik fejezet, a *Kezelés* (Treatment) című a leghosszabb az összes közül. Segítséget nyújt egy egészségsszorongásra szabott kognitív viselkedésterápiás program megtervezéséhez. A hangsúly inkább az egyes terápiás stratégiák elsajátításán van, mint az ajánlott struktúra pontról pontra történő betartásán. A fejezet elején a szerzők ajánlanak egy terápiás ülésstruktúrát, majd az egyes alfejezetekben ennek megfelelően tárgyalnak minden fontos lépést. Először az egészségsszorongás tüneteinek funkcionális értékelését említi, melyben célul tűzi ki a triggererek, kognitív jellemzők és a viselkedéses válaszok azonosítását. A következő lépésben az önmonitorozás szerepét hangsúlyozza, majd a pszichoedukáció fontosságáról beszél, főként a biopszichoszociális megközelítés megalapozása terén. A fejezet közepén tárgyalja a kognitív viselkedésterápiás technikákat, végül pedig a kezelés közben felmerülő noncompliance problémákat. A szerzők minden lépést szemléletesen mutatnak be, a gyakorlati alkalmazást megkönnyítik a szövegbe ágyazott terapeuta-beteg párbeszéd példák, valamint a szürke keretbe foglalt klinikai tanácsok.

Az ötödik fejezet egy *Esetbemutató* (Case Vignette), ami nagyon hasznos az ismeretek gyakorlatba ültetése szempontjából. A fejezet a szerzők egy egészségsszorongásos betegének példáját tartalmazza, aki amiatt aggódott, hogy bőrrákban fog meghalni. A történetet végig-

követhetjük az anamnézistól kezdve a biopszichoszociális átkeretezésen keresztül egészen a terápiás folyamatig. A kötetet további olvasmányok ajánlása zárja, illetve a mellékletekben tizenkét kognitív viselkedésterápiás gyakorlatban használatos eszközt találhatunk. Van közöttük funkcionális értékelő űrlap, tünetnapló, űrlap a testi tünetek monitorozásához, továbbá handoutok a pszichoedukációhoz stb. Ezek mind jól használhatóak a terápiás folyamatban.

Összességében elmondható, hogy az egészségszorongás változatos képet mutathat, de a könyv jól használható a különféle egészséggel kapcsolatos aggodalmak kezelésére kognitív viselkedésterápiás gyakorlatban. Az *Advances in Psychotherapy: Evidence Based Practice* sorozat lényege elsősorban a gyakorlati alkalmazhatóság. Célja, hogy gyakorlati, elméletileg megalapozott kezelési útmutatót nyújtson, ami használható a klinikai gyakorlatban; mindezt „olvasóbarát” formában. A könyv jól strukturált, követhető, áttekinthető, és releváns a valóságos gyakorlattal. Tartalma és jellege miatt elsősorban pszichológusoknak, pszichiátereknek, pszichoterapeutáknak, pszichológushallgatóknak és olyan érdeklődőknek ajánlom, akik valamilyen előzetes tudással rendelkeznek az egészségszorongás és a kognitív viselkedésterápia terén.