



Als de angst voor ziektes je leven beheerst

Mensen met hypochondrie zijn overdreven bang om een ernstige ziekte onder de leden te hebben.

Het onvoorspelbare coronavirus heeft het leven voor hypochonders er niet makkelijker op gemaakt.

"Ik heb al drie keer een test gedaan."

'ELK PIJNTJE KAN HET EINDE ZIJN'

Bij elk hoestje ziet Mieke (70) zichzelf al op haar buik op de intensive care liggen. De dramatische beelden uit televisieprogramma's staan op haar netvlies gebrand. Ze heeft al twee keer een coronatest gedaan en laatst nog een kostbare sneltest op de Utrechtse testlocatie Lage Weide. "Dat kostte me 140 euro, maar ik was zo in paniek dat ik meteen de uitslag wilde hebben."

Mieke werd alle keren negatief getest. Toch blijft ze doodsbang voor het coronavirus. Uiterekend de laatste maanden heeft ze steeds symptomen die op corona lijken. Keelpijn, een kuchje, kortademigheid. En verbeeldt ze het zich nou of is ze echt koortsig? Thermometer er maar weer bij pakken. "Mijn man wordt gek van me. Hij moet me keer op keer

geruststellen, maar dat helpt niets. 's Avonds in bed begint het gepieker weer. Dan ben ik ervan overtuigd dat mijn droge keel een voorbode van corona is."

'IK HOEF MAAR ÍÉTS TE VOELEN'

Nieuw is de ziektevrees niet voor Mieke. Al sinds haar dertigste is ze een hypochonder. "Dit heb ik van huis uit meegekregen. Mijn moeder was heel bang voor ziektes. Vooral voor kanker. Toen een collega van me aan borstkanker overleed, controleerde ik mezelf elke dag dwangmatig op knobbeltjes. Zodra ik maar iets voelde, ging ik naar de huisarts. Een paar weken was ik dan gerustgesteld en ging het goed. Maar als er weer iets de kop opstak - buikpijn, jeuk of een bultje - begon het van voren af aan. Van een

uurtje googelen op thuisarts.nl of een alarmerend artikel in een tijdschrift raakte ik volledig van slag. Het is nu vooral het coronavirus dat me bang maakt. Dat is ook steeds in het nieuws, waardoor het lastig is me eraan te onttrekken."

'HET KAN JE LEVEN GAAN BEHEERSEN'

Iedereen maakt zich weleens zorgen om zijn gezondheid of is bang een dodelijke ziekte te krijgen. Zeker nu het coronavirus zo meedogenloos rondwaart, is die angst niet helemaal uit de lucht gegrepen. "Ook mensen die géén ziekteangststoornis hebben, raken nerveus van het coronavirus", zegt Michel Reinders, klinisch psycholoog bij GGZ in Geest. "Maar als het je leven gaat beheersen en je het plezier daarin kwijtraakt, spreken we van een ziekteangststoornis. Deze psychische aandoening heeft veel overeenkomsten met een paniekstoornis."

Het coronavirus kan die angst versterken. Ook Reinders heeft in zijn praktijk een patiënt die er heel bang voor is. "Het is voor deze vrouw een heel onoverzichtelijk probleem. Eerder had ze dit bij andere ziektes, die op dat moment veel in de publiciteit waren, zoals het hiv-virus, kanker of ALS. De ziekteangst is bij haar een levenslang patroon."

BANG OM HET WEER TE KRIJGEN

Een ziekteangststoornis kan zich ontwikkelen bij zowel mensen die bang zijn om ziek te worden als

mensen die een ziekte hebben gehad en angstig zijn om weer iets te krijgen. "Na een hartaanval kun je bijvoorbeeld bang worden om er opnieuw één te krijgen. Daardoor ontstaan dan weer andere lichamelijke klachten. Je kunt hartkloppingen krijgen of last van je maag, waarover je je ook druk gaat maken", legt Reinders uit.

NOOIT ÉCHT IETS GEHAD

Jaap (63) heeft nooit noemenswaardige ziektes gehad, maar is er al meer dan de helft van zijn leven doodsbang voor. "Het enige wat ik heb, is hoge bloeddruk. Daar word ik jaarlijks op gecontroleerd en ik moet dan ook bloed laten prikken. Mijn bloeddruk schiet omhoog zodra ik bij de dokter zit. Ook over de uitslag van die bloedtest zit ik in de zenuwen. Altijd ben ik bang dat ze plotseling iets ontdekken en ik moet horen dat ik ten dode opgeschreven ben. Elk pijntje betekent voor mij meteen het einde. Hoofdpijn, slapende arm, steek in mijn zij, rugpijn, vreemde moedervlek. Hoe meer ik erover ga lezen en denken, hoe meer ik over mijn toeren raak. Tegenstrijdig genoeg mijd ik de huisarts liever. Dat is weer angst om te horen dat het inderdaad helemaal

mis met me is. Op aandringen van mijn vrouw ga ik uiteindelijk toch. Dan is ze van mijn gezeur af. Tja, en vrijwel nooit heb ik een ziekte."

Nu het coronavirus rondwaart, heeft Jaap er wéér iets bij om zich zorgen over te maken. "Als ik maar even een snotneus heb of iemand te dichtbij me is geweest, word ik bang. Er is ook een reële kans om het te krijgen. Dat maakt het alleen maar angstaanjagender."

ALLES ONDER CONTROLE WILLEN HOUDEN

Ongeveer vier tot acht procent van de Nederlanders lijdt aan hypochondrie. "Het gaat dan om mensen die heel vaak bij de huisarts komen en hulp van een behandelaar hebben gezocht. Het werkelijke aantal kan groter zijn, omdat niet iedereen hulp zoekt voor dit probleem", zegt Michel Reinders. Een ziekteangststoornis is te herkennen aan symptomen als angstaanvallen, nervositeit, het gevoel de controle te verliezen, veelvuldig doktersbezoek en steeds geruststelling vragen bij een huisarts of naasten. "Vaak gaat het om mensen die graag de controle houden en onzekerheden in het leven slecht



'Het is nu vooral het coronavirus dat me bang maakt'



verdragen. Ze willen alle puntjes op de i hebben, alles verklaard zien. Een gezond lichaam hoort volgens hen geen klachten te hebben, terwijl het helemaal niet zo vreemd is als je af en toe ergens last van hebt.

Hypochonders zijn ervan overtuigd dat er iets aan de hand moet zijn. Ze lopen de deur plat bij de huisarts of raadplegen familieleden, die daar vervolgens een punthoofd van krijgen. De zekerheid die zij graag willen is vaak moeilijk te geven, omdat het nauwelijks helpt wat je tegen ze zegt.”

‘Ze zijn er een tijdje vanaf en dan begint het weer’

HET HART HEEFT BEWEGING NODIG

Ook kenmerkend voor hypochonders is volgens Reinders dat zij zwart-wit denken. “Als ze iets voelen in hun lichaam, is het meteen fataal. Bovendien gaan ze dingen uit de weg uit angst ziek te worden. Zo zijn er mensen die zo bang zijn voor hun hart dat ze zich niet inspannen uit angst dat het slijt of ermee ophoudt. Dat werkt juist averechts. Het hart is een spier en heeft beweging nodig. De klachten die kunnen voortkomen uit dat gebrek aan beweging, leiden dan weer tot angst.”

Jaap herkent dat. “Als ik gestrest ben, krijg ik hartkloppingen en hyperventilatie. Door die benauwdheid denk ik dat ik het aan mijn hart heb. Vervolgens kan de huisarts niks vinden. Maar hoezeer ik mezelf ook probeer voor te houden dat het alleen maar stress was, toch word ik na een tijdje weer bang.”

Hoewel mensen vaak lang blijven tobben met hypochondrie, is er wel iets aan te doen. Cognitieve gedragstherapie kan goed helpen. Deze therapie richt zich op de gedachten en reacties op de angst. Door daarover te praten en mee te oefenen kan een hypochonder leren zijn gedrag te veranderen. Zo komt het vertrouwen in het eigen lichaam terug en is minder geruststelling van anderen nodig.

GA IETS LEUKS DOEN

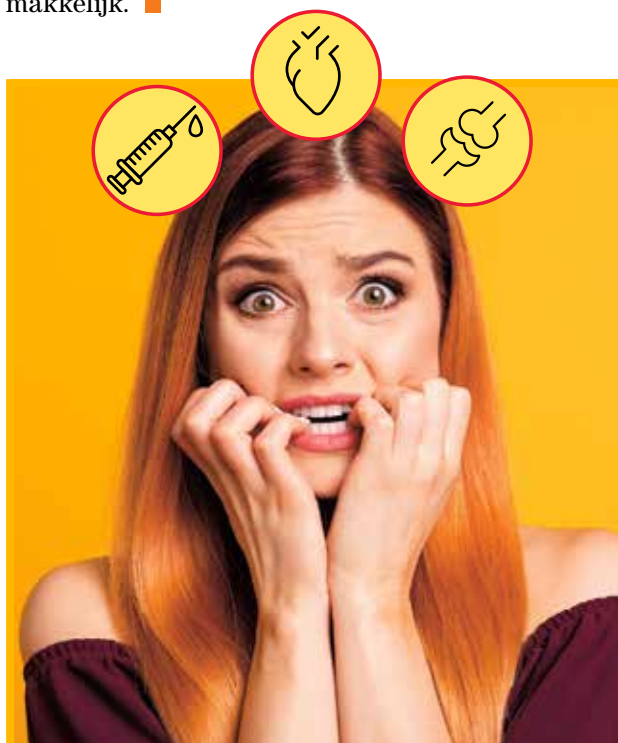
“Wanneer ga je wel of niet naar de dokter? Wat is wel of niet ernstig? Dat leg ik mensen voor. Als je honderd keer een steek in je arm voelt, probeer dan de 101ste keer te denken dat het zo’n vaart niet loopt. Ik vraag bijvoorbeeld hoe vaak ze naar de dokter gaan en hoe vaak ze vervolgens werden doorverwezen, omdat er iets aan de hand was. Dat is zelden het geval. Dan probeer ik ze duidelijk te maken dat hun alarmsysteem mogelijk te scherp

is afgesteld. Hypochonders vragen ook steeds geruststelling of controleren elk plekje op hun huid.

Wat je aandacht geeft, wordt belangrijker. Vaak vergeet je het als je iets leuks gaat doen”, vertelt Reinders.

Therapie geeft patiënten een zetje in de goede richting, maar toch kan de ziekteangst later weer opduiken. Reinders ziet sommige mensen komen en gaan. “Ze zijn er een tijdje van af en dan begint het weer.”

Mieke heeft de stap naar een professionele behandelaar nog niet durven zetten. “Ik ben al zeventig jaar en denk dat het niet zo veel zal uithalen. Ik probeer ermee te leven en mijn angst te relativiseren, al is dat niet altijd makkelijk.” ■



TIPS BIJ HYPOCHONDRIE

- Praat met anderen over uw angst. Dat kan helpen deze te relativiseren.
- Breng geen uren door op Google of op medische websites.
- Schrijf uw gedachten en angsten op. Dat kan opluchten.
- Zoek afleiding door iets leuks te gaan doen.
- Zoek professionele hulp bij een praktijkondersteuner GGZ of psycholoog.