**Что такое ипохондрия?**

Ипохондрия – это психическое расстройство, заключающееся в том, что человек постоянно беспокоится о состоянии своего здоровья и находит у себя заболевания, которых в действительности нет. В МКБ-10 ипохондрия рассматривается как самостоятельное психическое расстройство, требующее психотерапевтического лечения.

Ипохондрик постоянно придумывает себе болезни. Он **находит у себя массу симптомов**, чтобы доказать наличие заболевания. При этом испытываемый им стресс приводит к тому, что его самочувствие действительно ухудшается, повышается температура, а сам больной испытывает недомогание.

Ипохондрики постоянно чувствуют потребность пройти медосмотр, сдать анализы или предпринять какие-нибудь профилактические меры. Регулярное хождение по больницам – типичная форма поведения для людей, страдающих от ипохондрии. Они практически всегда имеют под рукой вместительную аптечку, в которой содержатся препараты и средства на все случаи жизни.

**7 наиболее типичных признаков ипохондрии**

Существует большое количество характерных признаков, по которым можно определить ипохондрию. Мы рассмотрим 7 наиболее распространенных. Если вы обнаружите у себя хотя бы 3, это уже повод начать работать над собой или даже обратиться к психотерапевту, ведь жить без ипохондрии намного легче и приятнее.

**1. Любое недомогание воспринимается как опасное заболевание**

Ипохондрия заставляет человека постоянно прислушиваться к своим ощущениям и бить тревогу при малейших отклонениях от нормы. Он ищет симптомы опасных болезней во всём: в участившемся сердцебиении, кашле, головной боли и прочих незначительных недомоганиях, с которым регулярно сталкивается каждый вполне здоровый человек.

При этом ипохондрик повергает себя в состояние стресса, в результате чего его самочувствие ухудшается ещё сильнее, а сам он «убеждается», что действительно серьезно болен. Важно понимать, что наше самочувствие постоянно меняется из множества факторов, таких как недостаток или низкое качество сна, переутомление, стресс, аллергия и даже резкие перепады атмосферного давления. Поэтому нельзя делать преждевременные выводы о своём здоровье, почувствовав упадок сил в дождливый день.

**2. Попытки поставить себе диагноз при помощи интернета**

Стремление поставить себе диагноз, не имея медицинского образования – это уже признак ипохондрии. Подобные ситуации многократно обыгрывались в разных медицинских сериалах и фильмах, чтобы показать зрителям, насколько нелепо выглядят люди, обнаруживающие у себя различные заболевания при помощи Яндекса или Гугла. Интересно, что человек ищет самую разную медицинскую информацию, и при этом ему совершенно не интересно, что такое ипохондрия, поскольку он готов находить у себя любые болезни, кроме этой.

*Каждый врач в своё время сталкивался с так называемым синдромом студента-медика. Суть данного явления заключается в том, что студенты медицинских вузов, изучая очередное заболевание, находят у себя большую часть его симптомов. Как видите, даже будущие врачи, получающие качественную и проверенную информацию, подвержены подобным заблуждениям.*

Конечно, это хорошо, когда человек заботится о своём здоровье и интересуется, как его можно улучшить. Но если он усиленно изучает симптомы очередного заболевания, и тут же с удовлетворением и испугом находит их у себя, это уже патология. Кстати, в начале 2000-х появился новый термин – «киберхондрия». По сути, это та же ипохондрия, но с поправкой на то, что человек ставит себе диагноз, «подтверждая» симптомы при помощи интернета.

**3. Перманентное недоверие к врачам**

Человеку кажется, что врач его недостаточно тщательно обследовал. Он постоянно требует, чтобы ему назначили новые обследования, поскольку уверен, что тяжело болен, но к его здоровью отнеслись невнимательно и даже безответственно. При этом аргументы врача такой пациент не воспринимает.

В результате он уходит из больницы неудовлетворённым и продолжает изучать свои симптомы в интернете. Интересно, что такие люди обычно не особо заботятся о собственно здоровье, не спешат избавляться от вредных привычек и не начинают заниматься спортом. Они верят, что как только им поставят правильный диагноз и назначат подходящее лекарство, все их проблемы сразу же решатся.

**4. Искаженное восприятие правил гигиены**

Каждый человек знает, что руки нужно держать в чистоте и регулярно мыть их с мылом. Но люди с ипохондрией относятся к мытью рук просто маниакально. Им кажется, что всё вокруг нестерильно, включая даже горячий воздух, исходящий из сушилки для рук.

Находясь в публичных местах, они всё время обрабатывают руки антисептиком, а дома постоянно моют их с мылом. Конечно, в щепетильном отношении к гигиене нет ничего плохого. Но постоянная обработка рук мылом или спиртовым антисептиком сушит и заметно повреждает кожу, поэтому лучше всё-таки не злоупотреблять.

**5. Необходимость держать при себе большую аптечку**

Один из главных страхов людей с ипохондрией – переживание о том, что болезнь настигнет в неподходящем месте или в неподходящий момент. Собираясь в дорогу, они всегда стараются укомплектовать аптечку всеми средствами и препаратами, которые могут пригодиться. Конечно, аптечка должна включать самые базовые средства на случай головной боли, аллергии, диареи, а также незначительных ссадин и ушибов. Но в остальном лучше положиться на медицинскую страховку.

**6. Постоянные переживания о наследственных болезнях**

У многих людей имеется наследственная склонность к определенным заболеваниям (сахарный диабет, атеросклероз, некоторые виды онкологии). Обычно это подразумевает, что заболевание может проявиться с определенной вероятностью в пожилом возрасте. Но люди с ипохондрией в каждом незначительном ухудшении самочувствия видят первые признаки болезни, передавшейся им с генами.

**7. Страх перед неизлечимыми и смертельными заболеваниями**

Характерный признак ипохондрии – панический страх перед неизлечимыми заболеваниями. Человек постоянно боится таких болезней как рак, ВИЧ, Эбола, даже если риск заболеть или заразиться у него практически нулевой. Если он давно не проходил медосмотр, его не покидают мысли, что где-то в его организме уже может прогрессировать заболевание, которое убьёт его в ближайшие полгода. При этом из-за переживаний его самочувствие заметно ухудшается, «подтверждая» его опасения.

**Причины ипохондрии**

Чтобы лучше понять, что такое ипохондрия, необходимо разобраться в том, как и почему она возникает. Прежде всего стоит выделить один важный фактор, способствующий развитию ипохондрии – **избыток свободного времени.** У человека, ведущего активный образ жизни, просто нет времени на лишние переживания. Поэтому ипохондрия чаще всего наблюдается у пенсионеров, безработных и иждивенцев. Даже если человек не работает, но постоянно занят какой-то увлекательной деятельностью, у него уже многократно снижается риск развития ипохондрии.

Помимо большого количества свободного времени ипохондрию могут провоцировать такие причины как:

1. ***Потребность во внимании***. В самом раннем детстве мы узнаём один «[лайфхак](https://dnevnik-znaniy.ru/znaj-i-umej/chto-takoe-lajfxak-ponyatie-primery.html)» – если громко вопить, родители обратят на тебя внимание. К сожалению, родителям не всегда удаётся отучить подрастающего ребёнка от подобных шаблонов поведения. В результате, будучи уже вполне взрослым человеком, он по-прежнему будет привлекать внимание, демонстрируя всем, что ему «ужасно плохо». А поскольку играть такие состояния нужно реалистично, человек и сам начинает верить, что болен.

2. ***Ссоры родителей***. Для любого ребёнка ссора родителей – крайне неприятное событие. При этом практически все дети знают, что когда они болеют, родители забывают о [конфликтах](https://dnevnik-znaniy.ru/psixologiya/chto-takoe-konflikt.html). Некоторые осознанно или неосознанно начинают использовать это, и данная привычка вполне может закрепиться.

3. ***Ипохондрия родителей***. Дети обычно перенимают модель поведения у родителей. И если мама при любом недомогании вскидывает руки, трогает лоб и хватается за градусник, ребенок, повзрослев, будет вести себя так же.

4. ***Тяжелая болезнь, пережитая в прошлом***. Многие люди беспечно относятся к здоровью, но кардинально меняют это отношение, если однажды попадают в больницу с пневмонией или другим опасным диагнозом. Подобная ситуация вполне может стать «триггером» ,после которого у человека развивается ипохондрия.

5. ***Наблюдение за тяжелой болезнью со стороны***. Когда болеет кто-то из близких, человек постоянно видит, как ему тяжело, поэтому много думает о том, как он сам переносил бы подобное состояние.

*Наиболее показательный пример по последнему пункту – история Анджелины Джоли. В 2013 году пресса «гудела» о том, что актриса прошла мастэктомию (операция по удалению молочных желез). Пойти на такой радикальный шаг её заставила генетическая предрасположенность к раку груди, а также то, что она в течение 10 лет наблюдала, как её мать безуспешно боролась с данной болезнью.*

Нередко ипохондрия заставляет человека крайне щепетильно относиться к своему здоровью. Он избавляется от вредных привычек, переходит на более здоровый рацион, начинает заниматься спортом, увлекается закаливающими процедурами.

К сожалению, на этом плюсы заканчиваются. Ипохондрики склонны покупать бесполезные, но разрекламированные биодобавки. Также они постоянно экспериментируют с различными «чистками организма» и сомнительными диетами в стиле «Исключите из рациона все фиолетовые продукты».

**Лечение ипохондрии**

Ипохондрия – это заболевание, присутствующее в МКБ-10. Согласно данному классификатору, этот диагноз может быть поставлен, если у человека в течение полугода присутствует **уверенность в наличии не менее 2 заболеваний.** При этом важной особенностью ипохондрии является психосоматическая природа заболеваний (то есть, уверенность пациента в их наличии порождает реальные симптомы).

Лечением ипохондрии занимается психотерапевт. При этом работать с ипохондриками очень сложно, поскольку им свойственно **спорить с врачами и отрицать их аргументы.** В последнее время ситуация усугубилась тем, что в интернете культивируется мнение, будто 90% медиков некомпетентны, а оставшиеся 10% «нам врут». Поэтому взаимоотношения ипохондриков с врачами не всегда складываются удачно.

Лечение ипохондрии заключается в том, чтобы переключить внимание пациента на вещи, не связанные с медициной. Врач должен заставить человека прекратить читать медицинскую литературу и уж тем более искать медицинскую информацию в интернете. Сделать это не так просто, и в некоторых случаях помогает только госпитализация. Ипохондрик обычно доволен, что врачи наконец-то начали уделять ему внимание, поэтому не особо противится столь радикальным мерам.

В процессе лечения психотерапевт задействует одновременно несколько разных подходов, используя групповую, семейную, индивидуальную и когнитивно-поведенческую терапию. Его главная цель – добиться доверия со стороны пациента. В некоторых случаях могут назначаться определенные лекарственные препараты, позволяющие понизить степень тревожности.

Если пациент на период лечения остаётся дома, важную роль играют его близкие, которые должны соблюдать рекомендации психотерапевта. Обычно эти рекомендации включают следующие пункты:

1. Не пытаться переубедить больного. Ничего ему не советовать и не жалеть, но в то же время выслушивать и давать понять, что близким не безразлично его состояние.
2. Не опекать больного, но и не игнорировать.
3. Больше общаться с больным на отвлеченные темы. Давать ему понять, что медицинские темы всем надоели и никому не интересны.
4. Организовывать совместный активный отдых или спортивные тренировки.

Больной должен извлечь максимум пользы из своего расстройства. Если он так печётся о своём здоровье, это отличный повод отказаться от вредных привычек, перейти на более здоровый рацион, начать следить за качеством и графиком сна, заняться спортом. Всё это пойдёт на пользу и отвлечёт человека от [навязчивых мыслей.](https://dnevnik-znaniy.ru/psixologiya/kak-izbavitsya-ot-navyazchivyx-myslej.html)

**Заключение**

Ипохондрия – это заболевание, тяжело поддающееся лечению. Даже легкие формы полностью меняют восприятие человека, поэтому самостоятельно справиться с ней практически невозможно. При этом успех лечения всецело зависит от того, сумеют ли психотерапевт и пациент найти общий язык. И даже в самых благополучных случаях процесс обычно растягивается на полгода или даже больше. Поэтому откладывать лечение ипохондрии нельзя. Это заболевание сильно снижает качество жизни, и чем быстрее удастся от него избавиться, тем быстрее человек снова сможет наслаждаться жизнью.