

**CHORZY BEZ CHOROBY - CHORZY Z PRZEKONANIA**  
**- WAMPIRY PSYCHOLOGICZNE - CHORZY NA KAŻDĄ OKAZJĘ:**  
**HIPOCHONDRYCY**



**Ile nowych chorób człowiek jest w stanie sam sobie wymyślić, ile potrafią wykryć lekarze i ile wydają na badania koncerny farmaceutyczne, by tylko powstały nowe jednostki chorobowe?**

Fantastyczną odpowiedź na to pytanie daje lektura, której jednak nie polecam do poduszki, bo można się naprawdę rozstroić. Jest to „**Podręcznik hipochondryka**” Johna Naisha. Dziennikarza, który przez dziesięć lat chomikował w szufladzie różne medyczne badania publikowane w czasopismach medycznych

**Hipochondryk** to inaczej ktoś przesadnie zainteresowany swoim zdrowiem. W ustach wielu słowo to oznacza często histeryk, męczycusza czy chimeryk. Nie traktujemy takiej osoby poważnie, ponieważ - jak nam się wydaje - gdy nie ma realnych podstaw do niepokoju o stan zdrowia, to i nie ma problemu. A jak nie ma problemu, to nie może boleć. **Hipochondryk jest więc lekceważony przez otoczenie, a jego objawy bywają bagatelizowane.**

A to nie jest tak, że hipochondryk świadomie udaje chorobę. On nie symuluje złego samopoczucia, on **cierpi naprawdę**. **Hipochondria (czy też nerwica hipochondryczna)** jest to zaburzenie somatoformiczne - osoby nim dotknięte odczuwają objawy **sugerujące istnienie zaburzeń somatycznych** przy braku organicznych lub czynnościowych podstaw uzasadniających występowanie takich problemów.

Choroba ta sprawia, że dla hipochondryka ból jest realny, a jeszcze bardziej realny jest lęk przed zachorowaniem. Hipochondria sama w sobie nie boli, ale osoba na nią cierpiąca cały czas zmagają się z bólem i długą listą chorób.



Hipochondrycy to dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej pacjenci kłopotliwi, a dla systemu służby zdrowia kosztowni. **Domagają się ciągłej i jak najpełniejszej diagnostyki, proszą o skierowania na coraz bardziej inwazyjne badania, chcą odwiedzać specjalistów.** Ale ponieważ dobre diagnozy i wyniki ich nie przekonują, sytuacja się powtarza, a błędne koło nakręca.

**Hipochondryk spędza mnóstwo czasu na sprawdzaniu objawów choroby w Internecie.** Czując dyskomfort lub mając słabszy dzień odpala komputer, szuka w nim swoich objawów i dopasowuje do nich chorobę. Prędzej czy później zdiagnozuje u siebie niemal wszystkie z nich, zatem - z tego punktu widzenia - sieć czyni go jeszcze bardziej chorym. Internet, jak żadne inne dotychczasowe medium informacyjne, daje narzędzie pozwalające na podsycanie wizji choroby.

Ludzie obawiający się choroby, po komputerowej diagnozie rzeczywiście chorują. Pojawia się **efekt nocebo** - odwrotność placebo, czyli „**będę sobie szkodzić**”. Tak działa wyobraźnia. Wystarczy w wyszukiwarkę wpisać, np. hasło „gorączka” by znaleźć tysiące stron z opisami różnych schorzeń łączących się z tym powszechnym symptomem - zwłaszcza w czasie pandemii koronawirusa pytanie to wydaje się bardzo aktualne. Z drugiej strony osoby cierpiące na nerwicę hipochondryczną tworzą w Internecie **grupy wsparcia**. Co prawda trudno w nich znaleźć rzetelne poradnictwo, ponieważ - po pierwsze - nikt nie doradzi hipochondrykowi gorzej niż drugi hipochondryk (nie zasugeruje leczenia prawdziwego schorzenia, a będzie namawiał na kolejne badania mające wykazać istnienie podejrzewanych chorób), a po drugie, każdy chory na hipochondrię jest skupiony na własnym bólu i raczej nie ma sił, by pomagać innym. Jednak fora wspólnotowe dają członkom grupy pewną pociechę. Chorzy wiedzą, że nie są w swoich problemach odosobnieni, mogą porozmawiać z innymi osobami, które zmagają się z tym schorzeniem.

Wracając do polecanej przeze mnie książki „**Podręcznik hipochondryka**”. Okazuje się, że apetyt na choroby mamy wręcz nienasycony. Starzenie, brzydota, zmiana strefy czasowej, obgryzanie paznokci, bezsenność, nadmierne owłosienie- stany, które kiedyś uznawano za normalne stały się chorobą i dziś wymagają pomocy medycznej. Chociaż wszystko jest udowodnione i opublikowane to niełatwo być hipochondrykiem! Chorowanie w kółko na to samo może się w końcu znudzić, podobnie jak odczuwanie objawów, które mieli już wszyscy dookoła, a nawet ich psy.

**A gdybyś tak odkrył wspaniałe nowe objawy, ale nie wiedziałbyś, jakiej chorobie je przypisać?**

Podręcznik hipochondryka pomoże opisać osobliwości, takie jak: **paraliż lub udar po umyciu głowy z odchyleniem do tyłu** (znany z pobytu w salonie fryzjerskim czy kosmetycznym) - zdiagnozowana choroba. Dalej, choroba sklasyfikowana jako **udar telefoniczny**: 50 minut rozmowy przez komórkę z lekkim odchyleniem na lewo albo na prawo i ...przyduszona lekko tętnica, co może spowodować kłopoty naczyniowe, a później, np. udar. Energiczne dmuchanie nosa może spowodować ślepotę i infekcję, a nawet pęknięcie czaszki. Brak sympatii do urzędników jest już sklasyfikowany jako zaburzenie psychiczne - **fobia finansowa**. Jeśli się wpadnie do „chińczyka”. Grozi nam **syndrom chińskiej restauracji**. Mogą także dopaść nas **hot dogowe bóle głowy**. A jak się bawić, to na całego. Nic z tego! Bo udział, np. w karaoke, może być szkodliwy z powodu forsownego śpiewu, który może zniszczyć głos, zwiększyć ryzyko głuchoty, a krwotok w oczach po tańcu pogo to też całkiem realne zagrożenie. Ciekawe są także **demencja szczękowa** czy **sutek fryzjerski**, a także efekty noszenia bielizny typu stringi czy biustonosz push-up. Pojawia się także efekt najbardziej stresującego dnia, którym jest poniedziałek. Wtedy około godziny ósmej mamy szansę na zawał...

Najdziwniejsze choroby, najbardziej zaskakujące zagrożenia dla zdrowia i życia oraz najdziwniejsze sposoby pogorszenia swojego stanu - wszystko to znajdziemy w niniejszej książce, która jest skarbnicą surrealistycznych badań z dziedziny medycyny. Romantyczne kolacje mogą oznaczać zatrucie ołowiem. Wysoki wzrost może prowadzić do przedwczesnej śmierci, niski zresztą też.

Notabene: hipochondria sama w sobie może doprowadzić do śmierci. Ludzie, którzy nadmiernie przejmują się swoim zdrowiem, znajdują się w grupie o śmiertelności czterokrotnie wyższej niż przeciętna. „**Podręcznik hipochondryka**” Johna Naisha przekonuje, że można w nim znaleźć **chorobę na każdą okazję**.

**Na końcu Naish przytacza wstrząsające wyniki badań wykonanych w jednej z amerykańskich klinik. Po długich studiach, ankietach i testach, naukowcom udało się tam ustalić, co należy zrobić, żeby mimo bakterii, wirusów i rozwoju cywilizacji pozostać w dobrym zdrowiu:**

- 1. Myśleć pozytywnie.**
- 2. Dobrze się odżywiać.**
- 3. Nie stresować się.**
- 4. Dbać o rozwój duchowy.**
- 5. Mieć dużo pieniędzy.**

Jeśli będziemy przestrzegać tych reguł - „wirusy i bakterie i tak nas co prawda wykończą, ale w końcu w życiu chodzi nie o to, by nie umrzeć, ale o to, by umrzeć szczęśliwym”.



**Z przymrużeniem oka i z życzeniami zdrowia pozdrawia**

Iwona Kozłowska