



KUBERCHONDRIE

As jy vermoed jy het 'n lewensbedreigende siekte (wat jy met die hulp van die Internet gediagnoseer het) wat die dokters bly miskyk, ly jy dalk aan kuberchondrie.

Jy hoef nie in vrees te lewe nie, skryf Mariette Snyman. Daar is hulp

Kuberchondrie het 'n slegte naam. Wie wil nou beskryf word as iemand wat voortdurend onder die waan verkeer dat hy of sy 'n ongeneeslike siekte het en die Internet gebruik om hierdie oortuiging aan die lewe te hou? Maar kuberchondrie is 'n toestand met veel meer om die lyf. Mense wat daarmee worstel, is allermens kortsigtig of "aspris". Hulle het waarskynlik te make met 'n hoë angsvlak en ander bydraende faktore wat hulle in 'n bese kringloop laat beland.

"Die meeste van ons ly een of ander tyd in 'n sekere mate aan kuberchondrie," sê dr. Lorna Geer, voorligtingsielkundige van Centurion. "Ons bekommer ons wanneer 'n ernstige siekte by ons gediagnoseer word, ons bestraling of chemoterapie moet kry, op die uitslag van mediese toetse wag, of selfs net 'n onverklaarbare kopseer het. Dan soek ons ook inligting op die Internet. Die onderliggende vrees is natuurlik dié vir die dood.

"Die verskil is dat mense sônder kuberchondrie bewus word van 'n simptome, navorsing oor moontlike oorsake op die Internet doen, self 'n diagnose maak, angs en stres op grond hiervan ervaar, dokter toe gaan, en dit aanvaar wanneer die dokter hulle met 'n professionele mening gerusstel.

"Mense mét kuberchondrie volg dieselfde proses, maar glo nie die dokter wat sê alles is in orde nie - selfs al toon mediese toetse aan daar is geen lewensbedreigende siekte nie. Meestal gaan hulle na 'n volgende dokter wat die goeie nuus beaam, maar hul stresvlakke bly net so hoog. Die kernprobleem is nie dat mediese inligting op die Internet onbetroubaar is en dat mense hulself diagnoseer nie. Die essensie van kuberchondrie is dat dit vir mense onmoontlik is om aan 'n kringloop van angs te ontsnap.

"Om mee te begin, fokus hulle oormatig op hul liggaam sodat hulle vroegetydig van

enige gevaartekens bewus kan raak. In hul gedagtes word 'n hoofpyn breinkanker en maagpyn 'n maagseer. Hierdie vermoedens sneller normale, fisieke stresreaksies soos 'n versnelde hartklop, sweet, gespanne spiere, maagaandoenings of 'n gevoel van naalde en spelde in die hande en voete. Dié 'simptome' word ook op die Internet nagevors. Die ergste scenario word as die diagnose aanvaar en pleks van die gerusstelling wat die persoon gehoop het om te kry, verhoog sy stres en angs. Obsessief-kompulsiewe versteurings, angs en depressie kom dikwels saam met kuberchondrie voor.

"'n Obsessie is 'n volgehoue preokkupasie met 'n sekere gedagte, in hierdie geval die vrees vir 'n lewensbedreigende siekte. 'n Kompulsie is 'n onweerstaanbare impuls om 'n bepaalde handeling uit te voer, soos om die Internet te raadpleeg as gerusstelling vir die vrees. Baie mense tob oor probleme, maar binne 'n kontekstuele spiraal wat hoër klim en tot 'n oplossing lei. Met kuberchondrie vorm die gedagtes 'n sirkelgang. Dikwels voel dit vir buitstanders of logiese denke ontbreek. Angs rem boonop die werking van die prefrontale korteks en dus jou konsentrasievermoë.

"Angs verskil van vrees deurdat vrees gewoonlik in die teenwoordigheid van 'n waarneembare bedreiging voorkom en verband hou met gedrag wat ontsnapping of vermyding bewerkstellig. Daarteenoor kom

angs sonder 'n identifiseerbare bedreiging voor. Dis die ervaring van 'wat as dit of dat gebeur?' Die bedreiging voel onvermydelik, en die persoon maak gereed om die negatiewe gebeurtenis in die toekoms te hanteer. Maar 'n vae bedreiging kan nie doeltreffend hanteer word nie. Tog is die emosies werklik en volg daar fisieke liggaamsveranderinge soos 'n versnelde hartklop en maagaandoenings. Angs kom feitlik altyd by obsessief-kompulsiewe versteurings voor.

"Obsessief-kompulsiewe versteurings gaan dikwels ook met depressie gepaard. Die kenmerke van depressie is hulpeloosheid en magteloosheid, 'n gevoel dat die wêreld gevaarlik en die lewe onhanteerbaar is. Fisiek manifesteer dit as veranderinge in eetlus en gewig, moegheid, verlaagde motivering, en so meer. Die gemene deler tussen mense met obsessief-kompulsiewe versteurings, angs en depressie is dat hulle altyd die ergste verwag. Mense met kuberchondrie se oortuiging dat hulle dodelik siek is, word deur die fisieke simptome wat met angs en depressie saamgaan, versterk.

"Ander faktore speel ook 'n rol. Eerstens het mense met kuberchondrie meestal trauma in die vorm van die ernstige siekte of dood van familieleden of vriende ervaar, dalk weens 'n hartaanval, kanker of beroerte. Al word die sieke weer beter, het hulle die skok van die diagnose en die verloop van die siekte beleef. Hulle is sterk onder die besef

van ons verganklikheid en sal enigiets doen om 'n vroeë aanduiding van 'n ongeneeslike siekte betyds raak te sien en só pyn, lyding en uiteindelik die dood vry te spring.

"Tweedens het mense met kuberchondrie dikwels die ouderdom bereik van 'n ouer wat vroeg aan 'n sekere siekte dood is. Hulle sê byvoorbeeld: 'Die mans in ons familie gaan op vyftig aan 'n hartaanval dood.' Hulle is dus op die uitkyk na moontlike tekens van siekte.

"In my ervaring dra skuldgevoelens weens 'n aborsie of buite-egtelike verhouding dikwels tot die ontwikkeling van kuberchondrie by. Party mense verwag dat God hulle deur 'n ongeneeslike siekte gaan straf.

"'n Laaste faktor is sekondêre gewin. Dit beteken dat jy onbewustelik voordeel uit swak gesondheid trek. 'n Ma kan haar gesin deur haar siekte regeer, of 'n persoon wat siek is, hoef nie te werk nie en kry aandag van sy of haar lewensmaat."

BEHANDELING

Kuberchondrie reageer die beste op 'n kombinasie van medikasie en sielkundige hulp, sê dr. Geer. "As obsessief-kompulsiewe versterings, angs en/of depressie ter sprake is, moet daar vasgestel word in watter mate dit deur 'n chemiese wanbalans in die brein veroorsaak word, en in watter mate deur die persoon se siening van die werklikheid. Ons is almal geneig om volgens spesifieke patrone te dink, te praat en te doen. Ons gee self betekenis aan dit wat met ons gebeur.

"Sielkundige terapie help jou om jou patrone en die oorsprong daarvan te eien. Skadelike patrone hou dikwels verband met ervarings wat jou kleintyd emosioneel oorweldig het. Onder stres het jy sekere besluite geneem soos dat jy hulpeloos is, en gevolglik sekere hanteringsmeganismes ontwikkel. Wanneer jy dié besluite kan raaksien en verander, kan jy nuwe coping mechanisms kry.

"Angsaanvalle is 'n voorbeeld van 'n hanteringsmeganisme, natuurlik op 'n onbewuste vlak. Die aanval neem jou uit 'n spesifieke situasie en verskuif die fokus na die simptome. Intussen duur die onderliggende oorsake voort.

"Ek hanteer onderliggende emosionele oorsake deur hipnoterapie, en verwys kliënte na hul huisdokter of 'n psigiater sodat die

VRY VAN KUBERCHONDRIE

Paula* (35) is getroud en het drie kinders, vertel dr. Geer. "Weens haar ouers se swak verhouding het sy kleintyd die vrede in die huis probeer bewaar en haar naels bly byt en op haar tande gekners. Haar laerskooljare was redelik gelukkig; sy was 'n topatleet. Op hoërskool het sy gesukkel om te sosialiseer en pouses in die badkamer deurgebring tot sy 'n maat of twee gekry het. Later, wanneer 'n verhouding skeefge-loop het, het sy maande lank daaroor loop en tob.

"Drie jaar gelede is kanker by Paula se pa gediagnoseer. Hy is nou in remissie. Twee jaar terug het sy begin fokus op alles wat verkeerd kan gaan: 'Gestel ek kry ook kanker? Wat word van my kinders? Sal my man hulle alleen kan versorg?' Sy het op die Internet oor kanker begin nalees en was oortuig sy het al die simptome. Drie reekse bloedtoetse was negatief, maar sy het depressief en angstig gebly. Haar man het haar na 'n sielkundige gestuur en verdere mediese toetse en Internetsoektogte verbied. Paula het in 'n toestand van depressie, angs en wanhoop by my opgedaag. In hipnose het ons teruggegaan na tye in haar lewe toe sy alleen, bang en magteloos gevoel het, selfs na voorvalle op laerskool waarvan sy lankal vergeet het. Die betekenis wat sy aan hierdie voorvalle gegee het, is in hipnose deurgewerk en verander. Sy kan nou haar ou denkpatrone herken en beheer. Wanneer sy wel 'n simptome op die Internet soek, kan sy haarself oortuig dat sy nie aan 'n ongeneeslike siekte ly nie. Indien sy sou twyfel, gaan sy dokter toe en aanvaar dan die dokter se bevinding. Ek het haar ook na 'n psigiater verwys vir medikasie. Sy is rustiger, kan beter fokus en ingeligte besluite neem." * skuilnaam

• Lees 'n rooi rose-artikel oor hipnose op www.lornageer.co.za - klik op Articles

doeltreffende werking van oordragstowwe in die brein deur medikasie herstel kan word."

DIE OMGEWING

Sommige omgewings kan kuberchondrie versterk. "Mense in ouetehuse word byvoorbeeld gedurig deur siekte en dood gekonfronteer. Hulle sien letterlik hoe bekendes met 'n laken oor die gesig uitgestoot word. Of hulle vertel hoe 'n vriendin maagpyn gehad het, 'en later het haar ingewande gebars'. Kry hulle 'n maagaandoening, is dié gebeurtenis vars in hul geheue. Die ergste is

• Dr. Lorna Geer 012 667 2417 of www.lornageer.co.za

dat party moet wag totdat iemand doodgaan voordat hulle na 'n beter kamer kan skuif. Al gebruik hulle nie die Internet nie, is hulle voortdurend aan inligting oor simptome en ongeneeslike siektes blootgestel."

Kuberchondrie - of dit nou jy, 'n geliefde of kennis is wat daaraan ly - is nie 'n blote aanwendsel nie. Maar dis ook nie 'n toestand waarmee enigiemand hoef saam te leef nie. Bewustheid van wat dit behels en doeltreffende behandeling kan 'n ommekeer bewerkstellig sodat die lewe weer vol sin, hoop en gesondheid is.

WAT DINK JY

gee jou mening en wen

Stem ja of nee op ons vragie in "Stem en Wen" en jy kan hierdie pragtige silwer Cherie-ametishangertjie van Penchant Design wen. Die lieflike prys is R2 250 werd!

Vraag: Dink jy jy kan jouself korrek diagnoseer met die hulp van die Internet?

Besoek vandeemaand ons webblad www.rooirose.co.za en klik op die "Wat dink jy"-blokkie om deel te neem. Penchant Design is 'n Suid-Afrikaanse maatskappy wat juwele ontwerp en vervaardig.

Vir meer inligting oor Penchant Design kyk by www.penchantdesign.com