

# HEILSUKVÍÐI



**Leiðbeiningabæklingur**

## Leiðbeiningarbæklingur til hjálpar fólki sem hefur of miklar áhyggjur af heilsu sinni.

„Ég er alltaf hjá læknum. Það er vegna þess að ég hef oft áhyggjur af því að það sé eitthvað að mér. Í síðustu viku var það seyðingur í hendi og handlegg. Ég hélt að þetta væru fyrstu merki um að ég væri að fá eitthvað í líkingu við M.S. Læknirinn tók nokkrar prufur og sagði að þetta væri ekkert til að hafa áhyggjur af. Fyrst létti mér en í þessari viku hef ég líka verið með höfuðverk þannig að kannski ætti ég að fara aftur til hans til að vera viss.....“

„Ég hef oft verið með ýmis einkenni sem ég hef haft áhyggjur af sem hljóta að vera merki um eitthvað alvarlegt. Læknarnir hafa ekki fundið neitt ennþá. Ég passa mig á að hvíla mig mikið til að verða ekki uppgefin. Ég fer ekki út úr bænum því ég vil vera nálægt læknum mínum. Konan mín segir að það sé ekkert að mér en það róar mig bara í nokkrar mínútur. Mér finnst ég þurfa að athuga vel á hverjum degi hvernig mér líður....“

Þetta eru hugsanir tveggja einstaklinga sem þjást af heilsukvíða. Það þýðir að þeir hafa miklar áhyggjur af heilsufari sínu. Þessi mikla athygli á heilsuna veldur því að einkennin virðast versna. Miklum tíma er varið í þessar áhyggjur og að fá staðfestingu lækna á því að ekkert sé að, en það virðist ekki hjálpa þeim nema í stutta stund.

Ef þú hefur miklar áhyggjur af heilsufarinu gætir þú verið með heilsukvíða. Við lestur þessa bæklinga getur þú velt þessu fyrir þér. Hann segir þér frá einkennum heilsukvíða og hvernig þú getur ráðið við þessa erfiðleika.

1

---

<sup>1</sup> Í þessum bæklingi er skrifað í karlkyni en í öllum tilfellum er átt við bæði kynin

## Er ekki eðlilegt að hafa áhyggjur af heilsunni?

Við höfum öll einhvern tíman áhyggjur af heilsunni, eins og þegar við höfum lent á spítala vegna uppskurðar eða verið boðuð aftur til læknis eftir að hann hefur framkvæmt rannsóknir. Áhyggjur af heilsunni geta bætt lífsmynstur okkar eins og að hætta að reykja eða borða hollara fæði.

## Hvenær eru áhyggjur okkar af heilsunni orðnar að vandamáli?

Heilsuáhyggjur verða að vandamáli þegar þær fara að trufla eðlilegt líf fólks jafnvel þegar engin ástæða er til ætla að eitthvað alvarlegt sé að.

Þessi bæklingur gæti einnig hjálpað fólki sem á við heilsufarsvanda að stríða og telja sig hafa of miklar áhyggjur af honum.

## Hver eru einkenni heilsukvíða?

Þú gætir átt við heilsukvíða að stríða ef **áhyggjur af heilsufari** taka mikinn tíma frá þér þar sem engar læknisfræðilegar ástæður eru fyrir hendi og þegar það hefur áhrif á það hvernig þú lifir lífinu.

Þú leitar kannski oft **í til annarra eftir huggun eða staðfestingu** á því að allt sé í lagi. Þetta geta verið fjölskyldumeðlimir, vinir eða læknirinn þinn.

Þú ert kannski að **grandskoða líkamann og leita eftir einkennum** og því oftast sem þú gerir það þeim oftast tekur þú eftir einkennilegum tilfinningum eða þykkildum í líkamanum. Þú forðast kannski ákveðnar athafnir eins og þú værir veikur eða forðast eitthvað sem snertir veikindi, t.d upplýsingar um þau eða læknisfræðilega þætti í sjónvarpinu.

Einstaklingum með heilsukvíða finnast þeir **dragast að öllum upplýsingum** um sjúkdóma og geta fundið einkenni um þá hjá sjálfum sér.

## Er ég með heilsukvíða?

Kvíði getur haft áhrif á okkur á minnst fjóra mismunandi vegu. Hann hefur áhrif á:

- Hvernig okkur líður
- Hvernig við hugsum
- Hvernig líkaminn starfar
- Hvernig við hegðum okkur

Til að finna út hvort þú ert með heilsukvíða vinsamlegast merktu við þau einkenni sem þú verður oft var við:

### Hvernig þér líður

- Kvíðinn, taugaveiklaður, áhyggjufullur, hræddur
- Óttasleginn
- Spenntur, stressaður, uppstökkur, á nálum, á iði
- Óraunverulegur, skríttinn, ringlaður, úr tengslum við umhverfið
- Ofsakvíðinn
- Þreyttur eða slappur

### Hvernig þú hugsar

- Stöðugar áhyggjur af heilsunni
- Ímynda sér það versta og dvelja við þá hugsun
- Hugsanir um veikindi og einkenni þeirra
- Einbeita sér að ákveðnum hlutum líkamans og einkennum veikinda

- Hugsanir um að læk'nirinn geti hjálpað
- Hugsanir eins og að ef þú hafir ekki áhyggjur sértu að storka örlögunum
- Áhyggjur af að læk'ninum hafi yfirsést eitthvað
- Trú á að ef þú fylgist ekki vel með öllu, gæti þú misst af einkennum alvarlegra veikinda
- Trú á að þú sért alvarlega veikur en þú viljir ekki hugsa um það
- Sú hugsun að fjölskylda þín/vinir gætu vitað hvort þessi einkenni séu alvarleg
- Ósk um að geta ráðfært þig við lækni en ótti við það að hann haldi að þú sért að eyða tíma hans eða taki þig ekki alvarlega

### **Algengar hugsanir**

- „Þetta hlýtur að vera krabbamein“
- „Mér finnst ég vera slappur“
- „Ekki trúlegt að svona höfuðverkur sé eingöngu af völdum streitu“
- „Þessi seyðingur virðist vera fyrstu merki um hjartaáfall“
- „Ég gæti dáið ef ég geri ekki eitthvað“
- „Læknum yfirsést oft að greina sjúkdóma þrátt fyrir skoðanir og rannsóknir“
- „Nokkur ný einkenni hafa komið fram síðan ég talaði síðast við læk'ninn, það gæti verið alvarlegra en hann hélt“

### **Hvað þú gerir**

- Ferð oft til læknis
- Biður fjölskyldu og vini um staðfestingu einkenna

- Stöðugt að grandskoða líkamann eftir einkennum eins og þykkildum eða hnúðum, smástingjum og verkjum
- Einbeitir þér að tilteknu svæði líkamans til að finna breytingar
- Forðast allar upplýsingar um alvarleg veikindi, t.d. slekkur á sjónvarpinu þegar eitthvert efni tengt sjúkrahúsi er í gangi
- Leitar eftir öllum upplýsingum (í bókum, á netinu, í sjónvarpinu) um alvarleg veikindi og kannar þessi einkenni hjá þér
- Hegðar þér eins og þú værir veikur, forðast t.d. áreynslu eða líkamsrækt, heldur þér nærri heimilinu, hvíllir þig

### **Hvað gerist í líkama þínum?**

Þetta er einkennandi fyrir allar tegundir kvíða:

- Hjartsláttur eykst, herðist eða sleppir úr slagi
- Þú finnur fyrir verk eða þrýstingi í brjóstkassanum
- Seyðingur eða doði í tám, fingrum eða handleggjum
- Ólga í maga, „fiðrildi í maganum“
- Þörf á að fara oft á salernið
- Vera uppstökkur eða eirðarlaus
- Höfuðverkur
- Vöðvaspenna
- Verkir í líkama
- Svitna
- Breytingar í öndun
- Svimar, færð yfirliðstilfinningu

- „Skritin“ skynjun á hinum og þessum stöðum líkamans

Ef þú þjáist stöðugt af einhverjum eða öllum þessara einkenna, er líklegt að þú þjáist af heilsukvíða.

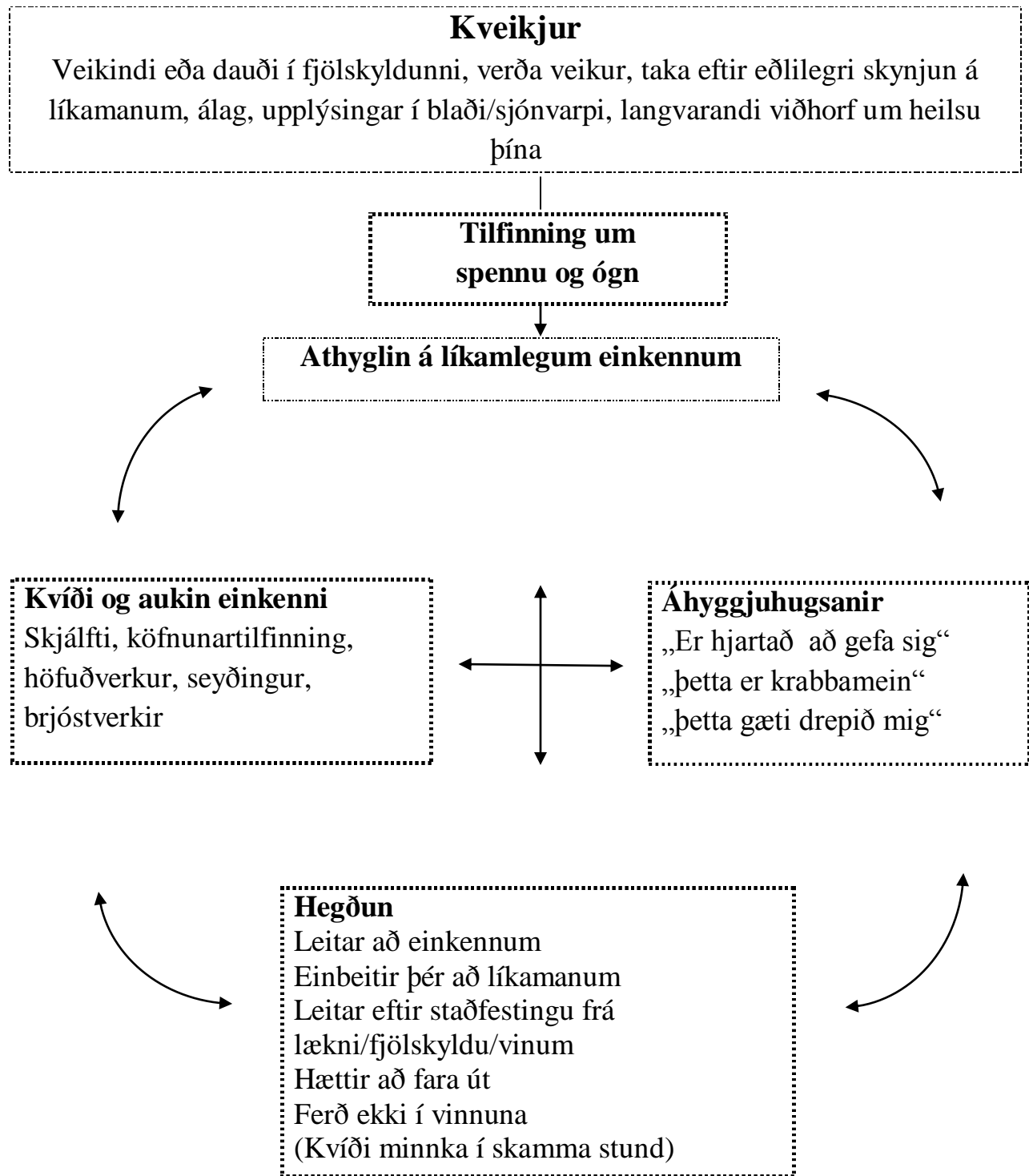
## **Hvað veldur heilsukvíða?**

Það geta verið margar ástæður fyrir því að einhver hefur áhyggjur af heilsu sinni. Þú gætir verið að ganga í gegnum verulega mikið álagstímabil í lífi þínu. Það gætu hafa verið veikindi eða dauði í fjölskyldunni eða einhver í fjölskyldunni gæti hafa haft miklar áhyggjur af heilsufari þínu þegar þú varst barn.

## **Hvað viðheldur heilsukvíða?**

Daglegt líf fólks með heilsukvíða einkennist af miklum áhyggjum af heilsufari. Oft á tíðum viðhelst hann þrátt fyrir rannsóknir og að sönnun liggja fyrir um að engin læknisfræðileg skýring sé fyrir hendi.

## Í heilsukvíða er ákveðinn vítahringur sem viðheldur vandamálinu





## **Hvað gæti ég hugsanlega verið að gera sem viðheldur heilsukvíðanum?**

Allir hafa mismunandi áhyggjur en það eru sex aðalatriði sem þú gerir sem valda því að það er heilsukvíði sem verður áfram aðalvandmál þitt. Við munum lýsa hverju atriði fyrir sig og þú gæti viljað skrifa niður þitt eigið vandamál í hverjum hluta fyrir sig. Þetta mun hjálpa þér við að skýra hvaða erfiðleika þú þarft að vinna með í seinni helmingi þessa leiðbeiningarbæklings.

### **1. Athyglin á einkennum og líkamann, skoðun og eftirlit**

Þegar við einbeitum okkur að einum hluta líkamans, þá tökum við eftir líkamlegum skynjunum og einkennum sem við tókum ekki eftir áður, jafnvel þykkildum og hnúðum í þessum hluta líkamans. Því meira sem þú einbeitir þér að ákveðnum hluta eða einkennum, þeim mun betur tekur þú eftir þessu. Hugsaðu um hvað gerist þegar einhver nefnir höfuðlús! Fólk sem þjáist af heilsukvíða hefur tilhneigingu til að finna þessi einkenni og skynjanir, fær áhyggjur og skoðar þau reglulega. Þessi athygli á líkamleg einkenni getur einnig falið það í sér að kreista, stinga, klóra og skoða í spegli.

Ert þú með einkenni, skynjanir, líkamshluta eða þykkildi/hnúð sem þú hefur einbeitt þér heilmikið að? Það gæti hjálpað þér að skrifa það niður.

## 2. Áhyggjuhugsanir um einkenni og heilsufarsupplýsingar

Einstaklingar með heilsukvíða hafa tilhneigingu til að hugsa óhjálplegar hugsanir um líkamleg einkenni og heilsufarsupplýsingar. Hér eru nokkur dæmi:

### Draga ranga ályktun:

- „Fyrst að læknirinn sendir mig í rannsóknir, þá hlýtur hann að hafa verulegar áhyggjur“
- „Höfuðverkur eins og þessi hlýtur að vera merki um eitthvað alvarlegt“

Hugsar þú einhvern tíma á þennan hátt? Ef þú svarar játandi skráðu hugsanir þínar hér:

### Hörmungarhugsun:

- „Þetta mun draga mig til dauða á nokkrum mánuðum“
- „Börnin mín munu verða móðurlaus áður en þau byrja í skóla“

Ef þú hugsar stundum á þennan hátt, þá skalt þú skrá þessar hugsanir eða ímyndir hér:

**Allt eða ekkert hugsun:**

- „Ef ég hef einhver einkenni þá hlýtur eitthvað alvarlegt að vera að mér“
- „Ég verð að fá allar mögulegar rannsóknir annars gæti eitthvað hafa yfirsést“

Ef þú hefur haft svipaðar hugsanir skrifaðu þær hér:

### **Tilfinningarök:**

- „Mér líður eins og eitthvað alvarlegt sé að svo það hlýtur eitthvað að vera að“
- „Þessi spenna hlýtur að vera af völdum alvarlegs sjúkdóms“

Ef þú hefur haft svipaðar hugsanir skrifaðu þær hér:

### **3 Að fá huggun eða staðfestingu frá öðrum:**

Það er algengt að leita eftir staðfestingu frá öðrum þegar maður er áhyggjufullur. Einstaklingar sem eru haldnir heilsukvíða leita oft huggunar hjá vinum sínum, fjölskyldu eða lækni. Þessi staðfesting virkar til að byrja með og það dregur úr áhyggjum. Þetta endist þó ekki lengi og áhyggjurnar koma fljótt aftur. Það getur orðið að vana að leita staðfestingar hjá öðrum. Þetta viðheldur einkennunum í huganum og veldur aukinni vanlíðan. Ef staðfestingin virkar ekki eftir eitt eða tvö skipti gæti þessi hegðun viðhaldið áhyggjum þínum.

Skrifaðu niður til hverra þú leitar til eftir huggun og staðfestingu við heilsufarsáhyggjum og hve oft þú biður um staðfestingu þeirra.

#### **4 Leita eftir fréttum um sjúkdóma**

Stundum þegar leitað er of mikið eftir upplýsingum um sjúkdóma geta áhyggjur aukist í kjölfarið og fengið fólk til að einbeita sér að nýjum einkennum eða líkamshlutum. Bækur, tímarit, netið og bútar af upplýsingum frá læknum geta leitt til aukinna áhyggja.

Skrifaðu niður þau skipti sem þú manst eftir að hafa gert þetta.

## 5 Forðun

Með því að forðast atburði sem hafa með sjúkdóma að gera getur þú stundum viðhaldið áhyggjunum, t.d. ef þú slekkur á Bráðavaktinni eða lokar tímariti sem fjallar um AIDS. Stundum forðast fólk einnig líkamsrækt eða athafnir vegna þess að það óttast að það leiði af sér smit eða sjúkdóma. Þetta getur leitt til depurðar og aukið einkenni sjúkdóma vegna skorts á hreyfingu.

Manst þú eftir einhverjum tilvikum þar sem þú gætir hafa forðast upplýsingar eða þátttöku í athöfnum vegna áhyggju af heilsunni?

## 6 Grunnviðhorf sem valda því að þú ert líklegri til að hafa áhyggjur af heilsunni

**Ákveðin langtímaviðhorf geta aukið líkur á að heilsukvíði myndist.**

- Líkamlegar breytingar eru alltaf einkenni um að eitthvað sé að.
- Ef ég hef áhyggjur, þá er ég í það minnsta viðbúinn því versta.
- Ég er í áhættu að fá krabbamein/hjartavanda/hjartaáfall; það er saga um það í fjölskyldunni og ég er viss um að ég eigi eftir að fá þetta.

- Læknar gera oft mistök.
- Víðtækar rannsóknir eru eina leiðin til að fá úr því skorið hvort þú sért heilbrigður.
- Ef ég er ekki 100% viss um að ég sé frískur þá eru líkur á því að ég sé veikur. Ég get ekki tekið þá áhættu.

**Samantekt:**

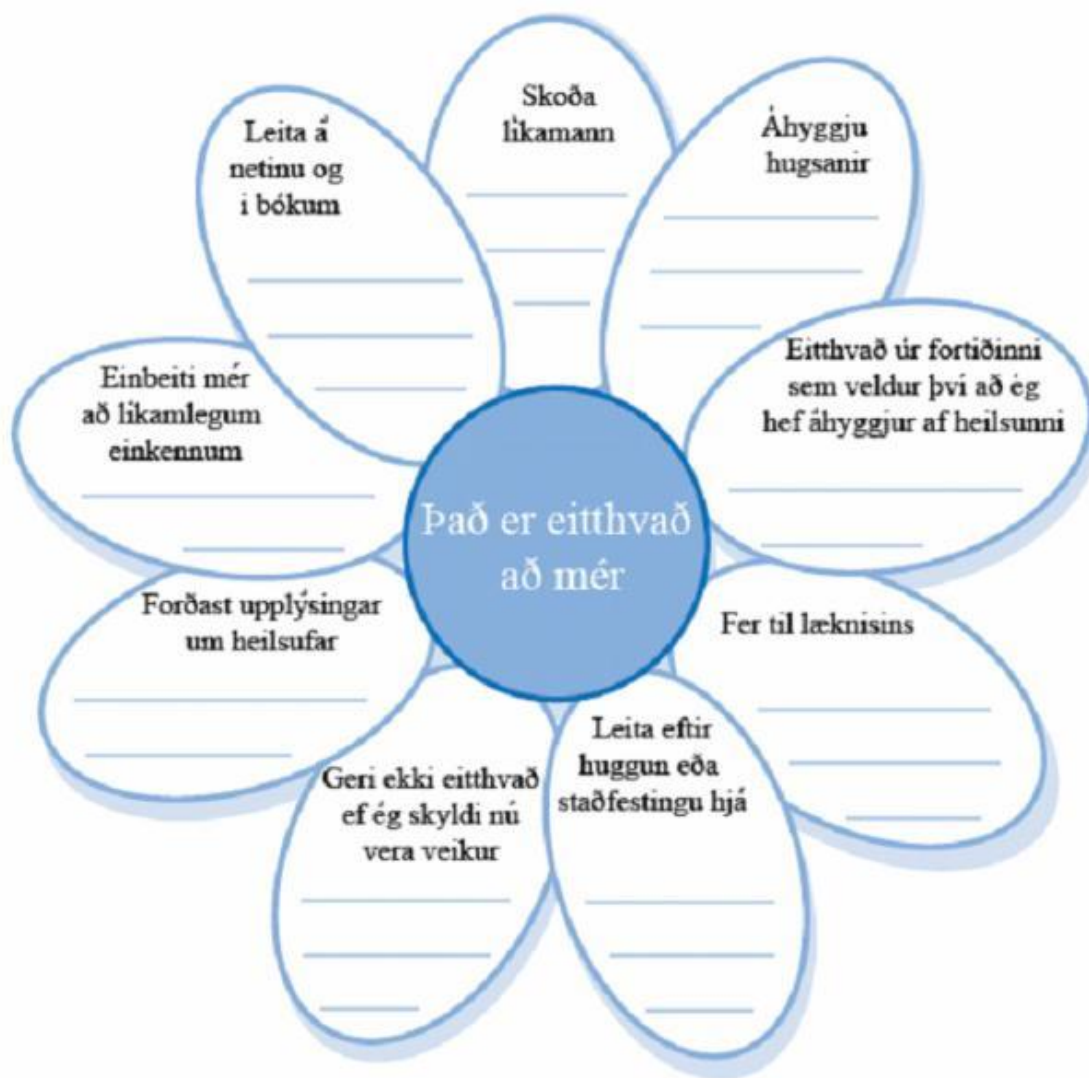
- Áhyggjur af heilsufari eru á köflum fullkomlega eðlilegar.
- Heilsukvíði verður að vanda þegar hann kemur í veg fyrir eðlilegt líf, þegar engin ástæða er til að halda að eitthvað alvarlegt sé að.
- Einstaklingar með heilsukvíða eru oft:
  - Að leita eftir huggun eða staðfestingu frá öðrum.
  - Að leita eftir líkamlegum einkennum.
  - Að forðast upplýsingar um heilsufar eða að leita eftir of miklum upplýsingum.
  - Að forðast hreyfingu eins og að það sé nú þegar veikt.
  - Með óraunhæfar áhyggjuhugsanir og viðhorf um heilsufar.

**Næsti kafli inniheldur uppástungur um hvernig taka skal á heilsukvíða.**

## Hvernig get ég tekist á við heilsukvíða?

Það getur hjálpað að teikna vítahringssblómið um heilsukvíða til að átta sig á og takast á við erfiðleika sína.

Þar sem auðar línur eru getur þú skrifað niður hugsanir, tilfinningar eða það sem þú gerir þegar þú hefur áhyggjur af heilsunni.





## Hvers vegna ætti ég að reyna að hætta að hafa áhyggjur af heilsunni? Er það ekki hættulegt?

- Þú getur **ALDREI** verið viss um að heilsan sé fullkomin
- Þú getur **EYTT** miklum tíma í áhyggjur af því að eitthvað alvarlegt sé að
- Ímyndaðu þér þegar þú ert orðinn 90 ára og lítur yfir farinn veg og hugsar um öll þessi ár sem þú eyddir í að hafa áhyggjur af heilsunni.
- Ef þú einblínir á einhvern líkamspart í einhvern tíma liggur það í hlutarins eðli að þú munt upplifa **UNDARLEGA TILFINNINGU**. Prófaðu að einbeita þér að hálsinum í nokkrar mínútur-kyngdu þrisvar sinnum. Taktu eftir hvernig þessi einbeiting beinir athyglinni að hálsinum og skynjun á því svæði.
- Hvað annað skemmtilegt gæti þú verið að gera ef þú værir ekki með áhyggjur af heilsunni?

Reyndu að gera lista um kosti og galla þess að halda áfram að hafa áhyggjur af heilsunni. Dæmi um þetta:

## **Kostir**

t.d. „í fyrstu léttir mér þegar maðurinn minn segir að þetta líkist ekki þykkildi“

## **Gallar**

t.d. „til lengri tíma litið þarf ég að spyrja hann aftur og aftur hvort ég sé í lagi og ég verð afar óróleg og hann verður pirraður út í mig“

## **Hvernig get ég hætt að leita eftir staðfestingu frá læknum og öðru fólki?**

Að leita eftir staðfestingu og huggun þ.á.m að fara í læknisfræðilegar rannsóknir, veldur því að þér líður betur til að byrja með en það er hættu á því að það orsaki það að þú hugsir meira um heilsuna og eykur kvíða til lengri tíma litið.

Prófaðu að skrá hversu oft þú leitar eftir huggun og hve miklar áhyggjur þú hefur dags daglega.

Hér fyrir neðan er dæmi um skráningu sem Jón gerði þegar hann byrjaði að minnka það hversu oft hann leitaði eftir staðfestingu eða huggun um að hann væri ekki með krabbamein.

	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau	Sun
Fjöldi skipta sem leitað er eftir staðfestingu eða huggun daglega	10	10	10	6	2	2	1
Áhyggjur (0-10) 0 = engar áhyggjur 10 = miklar áhyggjur	9	9	7	6	6	3	2

Að draga úr þeim skiptum þar sem þú leitar eftir staðfestingu eða huggun mun til lengri tíma litið draga úr kvíða þínum.

Það getur hjálpað að dreifa huganum, reyndu að fara í göngutúr eða vera upptekinn við eitthvað; þú getur reynt að fresta því að leita eftir huggun. Þú getur reynt að biðja minna um huggun í eina viku.

## **Hvernig get ég hætt að einbeita mér að líkamlegum einkennum?**

Að einbeita sér að líkamanum sem felur í sér að kreista, pota, klóra og skoða í spegli getur ýtt undir einkennin og valdið þér miklum kvíða.

Þú getur gert áætlun um að draga smám saman úr daglegri skoðun á líkamanum. Hér er dæmi um áætlun sem María gerði en hún leitaði eftir hnúðum og þykkildum á húðinni 30-40 sinnum á dag.

	Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau	Sun
Fjöldi athugana	35	30	20	15	10	5	2

Þegar þú dregur úr fjölda athuganna ætti kvíði vegna heilsufars að minnka.

## Hvernig get ég hætt að leita eftir of miklum upplýsingum um sjúkdóma?

Við vitum að of mikil athygli á sjúkdóma getur leitt til þess að fólk einbeitir sér að þessum einkennum og að líkama sínum. Þetta getur aukið heilsukvíða. Ef þetta er eitthvað sem þú gerir gætir þú reynt að hætta þessu með því að:

- lesa EKKI læknisfræðilegar bækur, horfa á þannig síður á netinu eða lesa læknisfræðilegar greinar í tímaritum. Þú ættir ekki að horfa á neina þætti um læknisfræðilegt efni í sjónvarpinu.
- Fá fjölskyldu og vini til að styðja þig í þessu.
- Reyna að leita eftir öðrum leiðum til að takast á við kvíða.

Haltu skrá um hve oft þú leitar eftir upplýsingum um sjúkdóma.

Hér er dæmi um áætlun sem Jana gerði en hún er að minnka skiptin sem hún leitar eftir upplýsingum um krabbamein.

	Vika 1	Vika 2	Vika 3	Vika 4
Netið	30	15	7	0
Sjónvarp	2	1	0	0
Bækur	4	3	1	0

## Hvernig á ég að hætta að haga mér eins og ég sé veik?

Sumir sem hafa áhyggjur af heilsu sinni og hætta að gera ýmsa hluti vegna þess að þeir trú á því að það valdi veikindum. Þetta hefur þau áhrif að þú verður ekki eins hraustur og vel á þig kominn líkamlega og til lengri tíma mun það auka depurð og auka líkur á heilsubresti.

Það er mikilvægt að snúa sér aftur að daglegum venjum.

Byrjaðu á að gera lista yfir það sem þú hefur forðast vegna heilsukvíða. Pétur hafði áhyggjur af hjartanu. Hér er listinn hans:

### Hlutir sem ég hef forðast

- Að fara á pöbbinn á kvöldin
- Að fara út með hundinn
- Að labba niður í bæ
- Stunda kynlíf
- Fara í fótbolta með vinunum
- Ganga hratt upp tröppur

Næst er að gera áætlun um að auka hreyfingu skref fyrir skref. Hérna er áætlun Péturs um að verða virkari:

		Daglega
Vika 1	Stig 1	Ganga hraðar upp tröppur Fara út með hundinn
Vika 2	Stig 2	Ganga tvisvar í bæinn. Fara á pöbbinn
Vika 3	Stig 3	Allt hér að ofan + kynlíf
Vika 4	Stig 4	Allt hér að ofan + fótboltaæfing

Þú getur gert svipaða áætlun.

## Hvernig get ég breytt áhyggjuhugsunum mínum um heilsuna?

Við höfum nú þegar útskýrt hvernig ákveðnir hugsunarþættir geta aukið heilsukvíða. Þessar hugsanir geta líka verið myndir í huganum.

Besta leiðin til að stöðva þessar áhyggjuhugsanir er að hafa meira jafnvægi í hugsunum, minni kvíða. Hér eru nokkur dæmi um hvernig þú getur gert þetta.

### Áhyggjuhugsun/mynd

„Hver ný breyting/einkenni á líkamanum er merki um eitthvað alvarlegt... núna virðist ég vera oft með höfuðverk....“

„Mikill fjöldi rannsókna er eina leiðin að vita hvort þú ert hraustur.....ég gæti verið veikur og ekki vitað af því.....“

### Yfirvegaðar hugsanir

„Breytingar á líkamlegu ástandi eru stöðugar og eðlilegar og er sjaldan merki um alvarleg veikindi.... höfuðverkir er oft einkenni um streitu....“

„þú getur ekki látið rannsaka öll einkenni.... það er ekki hægt að vera 100% viss um að þú sért ekki veikur... betra að eyða ekki tíma í að hafa áhyggjur af þessu....“

„Það er saga um hjartavandamál í fjölskyldu minni.... ég bara bíð og fylgist með hvenær það hendir mig.....“

„ég hef rætt þetta við lækinn og hann segir að ég sé í góðu lagi. Stöðug skoðun veldur bara streitu og er slæm fyrir heilsuna. Ég ætti bara að reyna að slaka á...“

„Mynd í höfðinu af fjölskyldu minni á sjúkrabeði og ég er alvarlega veikur....“

„hver er tilgangurinn með því að hugsa á þessa leið...jú ég mun deyja einhvern tíma en er það heppilegt að vera stöðugt að hugsa um það núna?“

**Mundu að ef þú ert haldinn heilsukvíða munt þú hafa tilhneigingu til að skoða allar upplýsingar, hversu hlutlausar sem þær eru sem teikn um að eitthvað alvarlegt sé að. Gættu þín á þessu og taktu á því.**

Það getur hjálpað að halda dagbók um áhyggjuhugsanir og hugsanir í jafnvægi. Hugsaðu til baka um nýlegar áhyggjur af heilsunni og reyndu að fylla í þetta núna. Finndu ástæður fyrir yfirveguðum hugsunum.

Áhyggjuhugsanir/myndir	Yfirvegaðar hugsanir og ástæður fyrir þessum hugsunum



## **Hvar get ég annars staðar nálgast hjálp vegna heilsukvíða?**

Við vonum að þú munir nota ráðin í þessum bæklingi. Þú munt finna að þau eru hjálpleg. Ef þér finnst þú hafir þörf fyrir meiri aðstoð ættir þú að ræða við heimilislækninn sem getur bent þér á aðra meðferðarmöguleika og félagslega aðstoð. Það eru til fjöldinn allur af sjálfshjálparbæklingum sem öðrum hafa fundist hjálplegir. Þessar bækur gætu verið til á bókasafninu.

### **Einnig getur verið gagnlegt að leita til eftirfarandi þjónustuaðila:**

- **Landspítali – bráðaþjónusta geðsviðs:** Móttakan við Hringbraut er opin öllum þeim sem eiga við bráð geðræn vandamál að stríða, s: 543-4050.
- **Heilsugæslustöðvar á höfuðborgarsvæðinu:** Hluti þeirra sem þjást af geðröskunum leita til heilsugæslunnar eftir aðstoð. Meðferð margra fer fram þar. Flestar heilsugæslustöðvar hafa opnað sérstaka ókeypis móttöku fyrir ungt fólk á aldrinum 13 – 20 ára til að ræða heilsufarsvanda og áhyggjur af geðheilbrigði. Sjá [www.heilsugaesla.is](http://www.heilsugaesla.is)
- **Félagsþjónusta á Stór-Reykjavíkursvæðinu:** Velferðarsvið fer með ábyrgð á velferðarþjónustu Reykjavíkurborgar fyrir alla aldurshópa. Á þjónustumiðstöðvum eru starfandi þekkingarmiðstöðvar um ýmsa málaflokka, svo sem fjölskyldumeðferð, fjölmenningu og fatlaða, s: 411-1111. [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is)

- **Hjálparsími Rauða krossins, 1717:** Hjálparsíminn 1717 er gjaldfrjáls og er opinn allan sólarhringinn fyrir þá sem þurfa aðstoð vegna depurðar, einmanaleika, kvíða, þunglyndis eða sjálfsvígshugsana. Heimasíða Rauða krossins er [www.redcross.is](http://www.redcross.is), þar er að finna nánari upplýsingar um hjálparsímamann: 1717
- **Gagnlegir vefir:**
  - [www.doktor.is](http://www.doktor.is)
  - [www.landspitali.is](http://www.landspitali.is)
  - [www.logreglan.is](http://www.logreglan.is)

Uppástunga um bækur:

**Understanding health anxiety-** Kuchermann,C & Sanders, O. A cognitive behavioural approach to understanding and managing worries about health. OCTC booklets hægt að panta í síma 01865223986 eða á [www.octc.co.uk/html/self-help.html](http://www.octc.co.uk/html/self-help.html)

**Stop worrying about your health** (2002). Zgourides, G. New Harbinger (ISBN 157724285X)

**Its not all in your head. How worrying about your health could be making you sick-and what you can do about it.** Taylor, S & Asmundson, (2005)- Guilford Publications (ISBN 1572509938)

Newcastle, North Tyneside  
and Northumberland  
Mental Health NHS Trust



Designed by The Department of Design and Communication  
© Newcastle, North Tyneside and Northumberland  
Mental Health NHS Trust  
(Revised June 2001)

**Lokaverkefni í sérnámi í hugrænni atferlismeðferð 2006-2008**

Bæklingur á frummáli frá NHS en íslensk þýðing fyrir almenning var í höndum Auðar Arnardóttur, Katrínar Sverrisdóttur, Kolbrúnar Björnsdóttur, Kristjönu Magnúsdóttur og Sigprúðar Erlu Arnardóttur.

Auður R. Gunnarsdóttir; umsjón og yfirlestur