

QUÉ HACER SI TIENES
hipocondría

clnicasorigen.es

¿Qué hacer si tienes hipocondría o algún familiar/amigo lo tiene?

La hipocondría es la preocupación constante por la salud. La persona que la padece cree tener una enfermedad muy grave, que puede derivarle en fallecimiento. Estas personas lo creen, aunque no existan pruebas médicas de ninguna enfermedad.

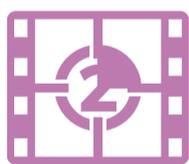
El trastorno puede verse desencadenado por factores externos como la pérdida de un ser querido, haber experimentado una enfermedad, o haber vivido una enfermedad por parte de alguien cercano. También por el hecho de haber aprendido desde pequeño a que ante la aparición del menor síntoma hay que preocuparse por si sucede algo.

▶ ¿QUÉ PUEDES HACER SI TIENES HIPOCONDRIA?

Ante la posibilidad de contagio que vivimos, las personas hipocondriacas pueden agudizar sus síntomas. Esto ocurre sobre todo porque el miedo a contraer la enfermedad lo comparten con gente no diagnosticada como hipocondríaca. Desde Clínicas Origen queremos daros las **claves psicológicas para mantener a raya la sensación de que la enfermedad te ataca:**



1. Realiza las salidas habituales (a comprar, tomar algo, pasear, hacer deporte, quedar con amigos, ver a la familia) en tu vida previo al confinamiento con las medidas de seguridad. Ves programándolas de manera progresiva, para que vayas sintiéndote cómodo y seguro.



2. Evita hablar del tema de manera recurrente. Si tu foco está ahí, cogerá más fuerza la preocupación. Aprovecha para pasarlo bien con las personas que quedas o contactes.



3. No debes dejarte llevar por tu deseo de buscar información sobre la enfermedad. En momentos de duda o de pico de ansiedad no entres en Internet.



4. Evita controlar tu cuerpo de forma constante (no te tomes la temperatura ni observes tu físico sin parar).



5. Como esta situación pueda haber hecho que estés más preocupado, si ves que te cuesta afrontarlo, inicia o retoma tu terapia.

▶ NECESITO EMPEZAR UNA TERAPIA

Si aún no has empezado una terapia o ya la habías empezado, pero tienes miedo a recaer en viejas costumbres, ahora puede ser un buen momento. Desde clínicas Origen realizamos consultas de manera presencial y online. **Puedes solicitar tu cita en nuestro formulario o llamando al 900 26 40 17.**



origen

PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

Llama gratis

900 26 40 17

clnicasorigen.es

Síguenos en nuestras redes sociales

