

Livet med hypokondri

Erfaringer fra mennesker
med diagnosen



folkehelseinstituttet

Livet med hypokondri

Utgitt av Nasjonalt folkehelseinstitutt

Bestilling:

Folkehelseinstituttet
Postboks 4404 Nydalen
0403 Oslo

Tlf: 21 07 82 00

Faks: 21 07 81 05

E-post: publikasjon@fhi.no

Oktober 2009

Opplag: 1000

Heftet er gratis.

Layout: Grete Søymer

Foto: © Colourbox

Trykk: Nordberg Trykk AS

Heftet er utviklet med hjelp av professor Ingvard Wilhelmsen, konsulent Lars Poverud og Rådet for Psykisk Helse. Informasjonen i heftet er hentet fra intervjuer gjort i forbindelse med Gunnhild Berntsen og Vanja Stoltenbergs rapport "Diagnose hypokondri: Pasientens opplevelse", Institutt for Psykologi, Universitetet i Tromsø. Rapporten er en del av prosjektet "Alvorlig diagnose: Pasientens opplevelse" utført ved Nasjonalt folkehelseinstitutt. Personene har fått oppdiktete navn. Heftet er prøvet ut på en gruppe brukere og finansiert av Helsedirektoratet.

Prosjektansvarlig: Arne Holte

Prosjektleder: Kamilla Rognmo



Om heftet

Dette heftet er for deg som har fått diagnosen hypokondri. Her kan du lese om hvordan andre i samme situasjon har opplevd å få og å leve med sykdommen. Heftet kan også være nyttig for dine nærmeste pårørende og for ansatte i helsevesenet. Informasjonen i heftet kan brukes som grunnlag for samtaler med helsepersonell eller i samtalegrupper med andre som har fått denne diagnosen.

Å få diagnosen hypokondri kan ha mange fordeler - du vil få informasjon og tilbud om behandling. Men det å få vite at man lider av hypokondri kan også by på vanskeligheter. Erfaringene du nå vil lese om er både positive og negative. Slike erfaringer er noe man kan oppleve. Men det er ikke sikkert du vil ha liknende opplevelser. Det er viktig å oppsøke behandling for hypokondri. Gjennom behandling kan helseangsten bedres, og du vil lære deg å håndtere vanskelige tanker og følelser.

Hypokondri

Hypokondri er en angstlidelse. Hypokondri omtales ofte som "helseangst", det vil si angst for egen helse. Overbevisningen om at man har en alvorlig sykdom kan variere. Men overbevisningen om at man er syk holder seg gjerne til tross for gjentatte forsikringer av lege om at en er frisk.

Symptomer: For at diagnosen skal stilles må en rekke symptomer ha vært tilstede i minst seks måneder. Mer eller mindre normale kroppslige symptomer, som for eksempel et ekstra hjerteslag, blir ofte feiltolket som symptomer på sykdom. Angsten for å være syk virker hemmende på utdanning, jobb, familieliv eller andre sosiale forhold.

Forekomst: Om lag én prosent av Norges voksne befolkning lider av hypokondri. Det tilsvarer anslagsvis 39 000 mennesker, men det finnes trolig mørketall. De første symptomene på sykdommen vises som oftest i 20-30 årsalderen, og sykdommen rammer omtrent like mange kvinner som menn. Hypokondri opptrer ofte samtidig med andre psykiske lidelser. De vanligste sykdommene som opptrer samtidig med hypokondri er depresjon, generalisert angstlidelse, somatiseringslidelse, tvangslidelse og langt mer sjeldent, paranoid psykose.

Årsak til hypokondri kan være alvorlig sykdom eller dødsfall i nær familie eller ny livssituasjon, som for eksempel å få barn. Ved å være overdrevent oppmerksom på kroppen og sjekke kroppen for symptomer på sykdom, kan sykdommen opprettholdes. Forskning viser at sterk helseangst og overdreven oppmerksomhet på fysiske symptomer hos foreldre kan gjøre barna disponert for sykdommen.

Behandling: Den best dokumenterte behandlingsformen for hypokondri er kognitiv terapi. Grunntanken i kognitiv terapi er at menneskers tanker i stor grad bestemmer dets følelser og handlinger. Hovedmålet er å få personen til å akseptere at det er frykten for å bli syk som er problemet. På den måten kan arbeidet med å bli kvitt helseangsten begynne. Deretter er det viktig å lære å tolke kroppens signaler på en realistisk måte, og godta at signalene ikke skyldes alvorlig sykdom.



Prognosen for hypokondri varierer. Dersom man har vært plaget lenge, opplever depresjon og har en tendens til å tenke at det verst tenkelige kommer til å skje, vil det kunne ta tid å endre tankesett og holdninger. Mange blir likevel mye bedre av behandling. I de tilfellene der helseangsten er utløst av skremmende livshendelser eller som følge av naturlige livskriser vil relativt kortvarig behandling være til god hjelp. Det er også nyttig å merke seg at en viss grad av frykt for sykdommer er normalt og nødvendig, også etter behandling.

Hvordan er det å få diagnosen hypokondri?

Enkelte føler seg raskt fortrolige med diagnosen. *"Det var kanskje fordi jeg var så innstilt, eller kanskje var klar over at sannsynligheten var så stor for at jeg hadde den diagnosen"* – Grethe.

Andre synes det er vanskelig å identifisere seg med diagnosen hypokondri. *"Jeg tror jeg reagerte litt fordi jeg tenkte om meg selv: Er jeg hypokonder? Det er ikke slik jeg har oppfattet meg selv"* – Bente.

Det kan være en lettelse å få diagnosen og rett til oppmerksomhet rundt problemet. *"Da hadde jeg på en måte rett til å få oppmerksomhet rundt mitt problem"* – Jan.

Ved å få diagnosen hypokondri kan det bli lettere å akseptere at en ikke er fysisk syk. *"Diagnosen var litt avkrefteende i forhold til sykdom. Jeg må godta at jeg kanskje ligger i fremste rekke med å krisemaksimere ting"* – Kristoffer.

Mange forstår og aksepterer kroppens signaler bedre etter å ha fått diagnosen. *"Jeg aksepterer at kroppen skal gi fra seg signaler, den protesterer og det kan gi utslag på forskjellige måter"* – Jostein.

Det kan likevel være vanskelig å avgjøre hvilke symptomer som er faktiske symptomer på sykdom og hvilke som kan tilskrives helseangsten. *"Det som er vanskelig, er hva som er normalt å reagere på og ikke reagere på. Hva skal jeg av mine opplevelser og symptomer tilskrive at jeg er hypokonder og hva skal jeg gå til lege med?"* – Jonas.

Når man opplever frykt for sykdom kan det være betryggende å vite at det skyldes diagnosen. *“Det er betryggende når du går og er så redd hele tiden at du vet det er helseangst. Det kan lette trykket, være en avslapning når du er midt oppe i det” – Linda.*

Enkelte får bedre selvtillit etter å ha fått diagnosen. *“Etter at jeg fikk diagnosen har jeg fått mye bedre selvtillit. Jeg kan være alene, jeg kan reise til Syden. Jeg er stolt av meg selv” – Kine.*

Diagnosen kan også bidra til å forstå seg selv bedre. *“Jeg har fått mer innblikk i hva som egentlig skjer og hvorfor. Jeg har vel blitt bedre kjent med meg selv både fysisk og psykisk” – Gunvor.*

Diagnosen gjør at man får hjelp. *“Helst ville jeg ikke hatt noen diagnose i det hele tatt, men bare fått sagt at du er et levende menneske som er veldig redd for å dø. Men da hadde jeg ikke fått noe hjelp” – Gunnar.*

Flere kjenner stolthet over at de har klart å kjempe mot sykdommen i lang tid. *“Jeg fikk mer respekt for meg selv, for de smertene jeg faktisk hadde vært igjennom og den kampen jeg hadde hatt. Det viste seg at jeg hadde gått med den sykdommen lenge, hatt det veldig vondt og stått på like vel. Jeg ble egentlig litt stolt av meg selv” – Johanne.*

Hvordan oppleves helseangsten?

Angst for å være syk kan bli utløst av å høre om symptomer på alvorlig sykdom. *“Jeg kan ikke engang høre om symptomene for da får jeg dem. Fornuftsmessig vet jeg hva det er, men tankene har så mye kontroll” – Per.*

Normale fysiske symptomer blir gjerne overdramatisert. *“Hvis jeg får hodepine er det hjernesvulst. Hvis jeg får litt vondt i halsen er det lungekreft fordi jeg røyker. Jeg tør ikke kaste opp for hvis det kommer blod kan jeg dø” – Laila.*

Fysiske smerter og ubehag kan forverre helseangsten. *“Jeg kjente meg så syk fysisk at jeg måtte være syk. Ingen klarte å overbevise meg om at det var det psykiske som gjorde at jeg kjente meg fysisk syk. Jeg var så trett – alt passet liksom på at jeg hadde en eller annen kreftform skjult i kroppen. Det var vondt å ligge og stå” – Gunn.*

Mange opplever frykt for å dø. Det kan kjennes svært vanskelig. *“Jeg lå og grein om kveldene og skrev i detalj hvordan begravelsen skulle være. Jeg hadde planlagt at jeg skulle lese inn på bånd til ungene som de skulle få når de ble eldre” – Hanne.*

Frykten for å dø kan ha vært til stede i mange år. *“Jeg var sikker på at jeg kom til å dø ganske ung, at jeg aldri ble syv år” – Henrik.*

I tillegg til helseangst, er mange engstelig for andre negative hendelser, som for eksempel ulykker. *“Jeg tenkte på sykdommer, sjekket alle slags symptomer og var redd for ulykker. Jeg var redd for å gå under stillaset, redd for at broen skulle rase sammen, redd når jeg var inne i en tunnel for da kunne det skje en trafikkulykke, og når jeg satt på bussen kunne den krasje” – Håvard.*

Hvordan kan helseangst påvirke livet?

Det kan være svært slitsomt å leve med helseangst. *“Jeg blir fryktelig sliten av å tenke disse tankene, å være deprimert, å være redd hele tiden. Jeg er jo egentlig veldig tålmodig, men så blir det perioder hvor du blir utålmodig fordi du er så redd. Du finner et symptom og samtidig så detter barna og slår seg, eller det skjer et eller annet. Du skal egentlig bare trøste, så blir du fryktelig redd, og så blir du gjerne sint for at du er så redd for deg selv og sykdommen” – Martha.*

Frykten for å bli syk kan legge store begrensninger på dagliglivet. *“Jeg hadde denne angsten for at noe skulle skje med meg. Det sa meg bare plutselig at jeg orker ikke mer, jeg kan ikke være alene med barnet, jeg kan ikke låse døren, jeg vil alltid ha besøk hjemme hos meg” – Kathrine.*

Helseangsten kan også legge begrensninger på livet til nærmeste familie. *“Jeg hadde noen dager hvor mannen min måtte komme hjem fra jobben, for jeg klarte ikke mer. Jeg klarte ikke gjøre noe, bare gikk rundt i huset, klarte ikke svare når mannen min snakket til meg” – Kjersti.*

Det kan føles umulig å gjøre selv de mest dagligdagse handlinger, som å gå på butikken eller ta hånd om barna sine. *“Jeg var så redd for å ha kreft at jeg kunne ikke eksistere. Torde ikke gå på butikken eller på posten. Jeg klarte kun å ligge på sofaen. Det var nesten forferdelig når ungene kom hjem fordi jeg følte at jeg var nødt til å ta meg av dem” – Mari.*



Sykdommen kan virke hemmende på arbeidsliv og utdanning. *“Det å komme seg på jobb, og så fungere der og være borte fra mannen min og ungene mine, det er veldig traumatisk egentlig. Jeg føler at den tiden jeg har igjen vil jeg bruke sammen med dem” – Evy.*

Det kan kjennes tungt at helseangsten hindrer en i å leve livet slik en ønsker. *“Jeg blir veldig bitter når jeg vet at tankene mine og problemene mine setter meg sånn tilbake” – Odd-Erik.*

Hypokondri kan føre til at man mister overskudd og ønske om å være sosial. *“Hvis du er redd for å være syk, så mister du engasjement og overskudd og blir veldig innadvendt. For å komme litt videre må du kommunisere med andre” – Thomas.*

Å leve i et stabilt og godt parforhold kan gjøre helseangsten lettere å leve med. *“Jeg tror helt klart det å leve i et stabilt forhold hjelper meg. Det gjelder både med denne diagnosen og med andre ting. Når du har folk rundt deg får du ikke tid til å tenke så mye på deg selv, og liksom mane frem det som er negativt” – Per.*

Hvordan kan sykdommen påvirke forholdet til andre mennesker?

Enkelte har negative erfaringer med å være åpen om lidelsen. *“Jeg var mer åpen før enn hva jeg er nå. Selv om jeg nå er blitt bedre, er jeg mer oppmerksom på at de ikke skal få lov til å ta rotta på meg. De skal ikke få tenke enda mer negativt om meg” – Ove.*

Diagnosen kan virke stemplende og bli et utgangspunkt for å forstå og tolke oppførselen til den enkelte. *“Når noen får en diagnose så er det lett å vurdere personens oppførsel og holdninger i forhold til den, særlig med en diagnose som hypokondri” – Sara.*

En del opplever at andre tror at hypokondri ikke er en faktisk diagnose. *“På generell bakgrunn tror jeg veldig mange mennesker ikke er klar over at det er en diagnose som heter hypokondri. Jeg tror veldig mange rett og slett tror det er et slenguttrykk” – Tore.*

Ved å beskrive sykdommen som helseangst heller enn hypokondri kan andre bedre forstå hva lidelsen egentlig innebærer. *"Jeg synes det er mye lettere å bruke ordet helseangst fordi det er mye mer forstått. Ordet hypokondri er litt misforstått, tror jeg, eller jeg føler det er litt misbrukt"* – Herman.

En del savner støtte fra sine nærmeste. *"Jeg følte meg alene med tankene om hjertesykdom og hadde ønsket meg en mann som jeg kunne fortelle om plagene. Det ville ikke vært naturlig å fortelle om plagene til mannen min siden jeg har skjult så mye i mange år"* – Irene.

Alvorlig sykdom hos andre kan "smitte" til helseangst som hindrer en i å støtte andre som trenger det. *"Hvis en nabo en dag fikk stilt en diagnose, for eksempel lungekreft, da utviklet jeg ganske klare symptomer på det samme ganske kjapt. I stedet for at jeg kanskje skulle støttet, så ble jeg jo omtrent like syk"* – Bente.

Familie og venner kan også bli slitne av helseangsten og dens konsekvenser. *"Det ble slitsomt for nær familie og venner å forholde seg til at jeg ikke var frisk, ikke kunne være med på noe, la meg tidlig, var engstelig og snakket sykdom"* – Ivar.

Å få hypokondri og leve med sykdommen kan føre til at man forstår mennesker med psykiske vansker bedre enn tidligere. *"Jeg er kanskje blitt et bedre medmenneske i forhold til folk som har psykiske lidelser"* – Johan.

Flere vil ta forhåndsregler for å hindre at barna utvikler overdreven frykt for sykdommer. *"Jeg vil at min datter skal få et normalt forhold til kreft. Når noen er syke, vil jeg at vi skal snakke om at det går an å bli frisk eller at det kan gå andre veien. Fra min egen barndom er jeg vant til at alt som handlet om sykdom skulle hysjes ned, blant annet skulle min bestemors kreft ikke snakkes om"* – Synnøve.



Hva kan oppleves som årsak til sykdommen?

Egen eller andres sykdom kan oppleves som årsak til utvikling av hypokondri. *"Da min tante og mormor døde av kreft i løpet av en uke, gikk prosessen i gang. Det var som lyn fra klar himmel slo ned i meg. Da var jeg så redd jeg hadde kreft selv" – Kristine.*

Tidligere sykdom oppleves også som en mulig bakgrunn for helseangsten. *"Det løsnet en blodpropp fra kneet som ikke ble oppdaget av legene. Det gikk ganske lang tid før de fant ut hva det var og jeg måtte nesten krangle meg til riktig røntgen" – Linda.*

Usikre sykdomssymptomer i barndommen kan også være av betydning. *"Fra jeg var ni år gammel besvimte jeg veldig mye. Det var ingen som kunne si med sikkerhet hva det var. Jeg husker jeg var mye syk og at det var mye styr rundt dette" – Knut.*

Å ha venner eller familiemedlemmer som er opptatt av sykdom kan oppfattes som en mulig årsak. *"Det er jo ikke bare å skulle gi de hjemme skylden for mitt problem, men jeg har gått gjennom alle årene fra jeg var liten og tenkt over hvordan det ble taklet når den og den ble syk. Jeg kom frem til at jeg er vokst opp omtrent til å bli sånn. Det er jo bare rart jeg ikke er blitt sånn tidligere" – Mette.*

Stressende situasjoner kan oppleves som en utløsende årsak til helseangst. *"Så begynte det igjen for fullt, jeg fikk jo den jobben, og jeg satt og skrev på 3-4 forskningsprosjekter, satt og jobbet omtrent både dag og natt" – Hanne.*

Enkelte føler at en vanskelig oppvekst kan ha noe å si for utvikling av sykdommen. *"Jeg har ikke alltid blitt så rettferdig behandlet, alltid kjeft å få, alltid idiot, dumming, alle sånne ting. Selvfølgelig så er det veldig trist og det gjør at du blir bitter" – Jonas.*

Overbeskyttende foreldre oppleves også som en mulig kilde til helseangsten. *"De var redd for at det var hjernehinnebetennelse. Jeg husker jeg gikk med lue om sommeren dersom det ikke var 20 grader, og ble veldig overbeskyttet i den tiden før jeg begynte på skolen" – Jan.*

Erfaringer med helsevesenet

Gjentatte besøk hos flere leger kan gi en rekke uriktige diagnoser før hypokondridiagnosen stilles. *"Hos en lege kunne de si astma, en annen gang sa de at jeg hadde migrene, men så viste det seg at jeg hadde jo ingenting"* – Jonas.

Flere opplever at legen ikke tenker i retning av at problemene kan skyldes en psykisk årsak. *"En lege sa: "Vi kan nok kanskje sende deg til en spesialist, men egentlig så tror jeg ikke det er noen grunn til å bekymre seg for noe som helst"* – Audun.

Legen kan synes det er vanskelig å stille hypokondridiagnosen fordi den kan virke fornærmende. *"Jeg vet han satt og visste at jeg var opptatt og redd for sykdom, men han var for lite offensiv til å foreslå noe som kunne fornærme meg"* – Berit.

En del leger har manglende forståelse for hva sykdommen innebærer. *"De vet ikke hva det vil si å ha helseangst rett og slett, de har ikke peiling. I stedet for å gi litt støtte og liksom betrygge deg, så ser du de er uvitende om det, de vet ikke hva de snakker om"* – Knut.

Enkelte har forsøkt å skjule helseangsten for legen. Det fører gjerne til at man kommer senere til terapi, og dermed kan helseangsten bli vanskeligere å behandle. *"Jeg våget ikke vise angsten min. Jeg skulle ønske at jeg hadde gjort det tidligere"* – Anita.

Mange opplever at behandler i spesialisthelsetjenesten har god kunnskap og forståelse for sykdommen. *"Det er jo første steget videre at du har en som sitter foran deg som forstår problemet ditt. En som sier til deg at du har hypokondri, hører på det du har å si og hvordan du føler deg"* – Henriette.

Følelsen av å bli møtt med omsorg har stor betydning for forholdet til behandler. *"Jeg følte at han så noe mer av meg enn bare hypokondrien. Jeg følte også at han i likhet med meg syntes det var for galt at jeg skulle gå rundt med det der og ødelegge livet mitt som ellers kunne vært bedre"* – Morten.

Tillit til behandleren kan gjøre terapien mer effektiv. *"Han er jo psykiater og spesialist i indremedisin, en veldig sterk fagperson. Samtidig fikk jeg umiddelbart tillit til ham. Han er veldig klar på hvilke symptomer som skal undersøkes videre"* – Kai.



Effekter av behandling

Behandling kan gi økt forståelse for hvordan kroppen fungerer og logiske forklaringer på kroppslige symptomer. *"Han har forklart meg på en enkel og grei måte hvordan hjertet fungerer, hvorfor det er ekstra slag og sånt" – Geir.*

Helseangsten kan bli dempet av at lege og behandler utreder symptomer og tar frykten på alvor. *"De har tatt meg helt alvorlig. Han har tatt prøver av meg og det er det som er så betryggende. Han kan sitte og si: "Nå må du kutte ut, nå må du tenke på at vi har tatt alle de testene". Ikke noe jacting og det er en kjempefordel" – Sissel.*

Bruk av humor i terapien kan være nyttig. *"Han hadde en sånn humoristisk innfallsvinkel på problemstillingene. Det fikk meg på en måte til å se hvor sprøtt det var å tenke sånn. Han stiller ting på spissen slik at du virkelig ser galskapen i det" – Karsten.*

Mange blir bedre av behandling. *"Jeg tenker nesten aldri på at jeg skal dø lenger, tenker nesten aldri på begravelsen min. Jeg tenker på at livet er nå og synes det er en styrke å være hel og kjenne på min egen frykt og sårbarhet" – Torunn.*

Gjennom behandling kan man lære seg tenkemåter som beskytter mot helseangst. *"Jeg føler at jeg lever tilnærmet slik jeg levde før jeg fikk dette. At jeg har lagt på en hinne av beskyttelse igjen. Et eksempel på slik beskyttelse er tanker om at dette skjer ikke meg. Det beskytter meg mot å gå og bekymre meg for alt mulig" – Fredrik.*

Behandling kan gi nyttig innsikt i kroppens reaksjoner på å være i konstant spenning. *"I ettertid hadde jeg ønsket at hun skulle si til meg at hvis en går og er redd, så gir det også ubehag i kroppen. Jeg var ikke klar over det at hvis du er redd så får du magevondt, hodepine og kvalme" – Grete.*

Etter behandling blir gjerne kroppslige symptomer fortolket mer rasjonelt enn tidligere. *"Hvis jeg får hodepine nå så kan jeg si at i dag har jeg hodepine, mens for et halvt år siden så trodde jeg det var hjernesvulst. Først nå har det begynt å sige inn" – Tore.*

Vellykket behandling kan føre til at man kjenner seg tryggere i sosiale situasjoner enn tidligere. *"Jeg klarer å oppføre meg normalt, være mer utadvendt, sosial og rolig" – Ida.*

Mange får mer overskudd når angsten minsker. *"Jeg kjenner det er veldig deilig å kunne bruke overskuddet mitt på andre ting" - Lene.*

Likevel frykter mange at helseangsten skal komme tilbake. *"Jeg tror det er en tendens i hvordan du reagerer, og at det kan komme tilbake. Jeg er klar over at jeg bestandig har vært ganske overfølsom på mange områder, og det er en del av meg. Det er som den muskeldiagnosen jeg har. Det er en diagnose jeg har livet ut og jeg kan godt være symptomfri, men den kan dukke opp igjen" – Nadia.*

Råd fra behandler

Professor Ingvard Wilhelmsen ved Universitetet i Bergen, som også er overlege ved Hypokonderklinikken ved Haraldsplass Diakonale sykehus i Bergen, gir i boken "Livet er et usikkert prosjekt" følgende råd til mennesker som lider av helseangst.

- Vær nøktern og pragmatisk. Aksepter verden slik den faktisk er, og skill mellom ting som lar seg endre og det som er utenfor vår kontroll.
- Ikke ta sorgene på forskudd. Skill mellom ekte og tenkte problemer.
- Aksepter at alle mennesker en gang skal dø.
- Øv deg på å ta avgjørelser under tvil. Situasjoner er sjelden helt entydige. Det finnes som oftest både argumenter for og mot.
- Ikke gjør unntaket til hovedregel. De verste utfall er sjelden de mest sannsynlige, og fokus på det verst tenkelige gir som oftest unødvendig bekymring.
- Ta hensyn til deg selv.
- Ikke krev at andre skal ta spesielle hensyn til deg. Verden er ubarmhjertig og hard. Det er derfor uhensiktsmessig å ha rigide krav som forutsetter at andre skal gjøre som du vil.
- Øv deg på å skille mellom ønsker og krav. Det er ønskelig å være frisk, men vi kan ikke kreve det.
- Vær ydmyk, men stå for det du tror på.
- Ikke lytt til kroppens signaler!

Litteratur om hypokondri

Mange kan finne hjelp i å lese litteratur om hypokondri. Her er samlet noen litteraturtips til deg som kan være interessert i å lese mer om emnet.

- *Jennifer Traig – Well enough alone: A cultural history of my hypochondria (2008)* er en selvbiografisk, humoristisk bok om hvordan hypokondri kan påvirket livet. Vi følger forfatteren fra barndommen og inn i voksenlivet, og får se hvordan helseangsten utvikler seg med tiden. Finnes kun på engelsk.
- *Gordon J. G. Asmundson, Brian J. Cox og Steven Taylor – Health anxiety: clinical and research perspectives on hypochondriasis and related conditions (2001)* er en fagbok om helseangst. Boken tar for seg kliniske og teoretiske sider ved helseangst, diagnostisering, behandling og beslektede sykdommer. Boken finnes kun på engelsk.
- *Ingvard Wilhelmsen – Hypokondri og kognitiv terapi (1997)*. Denne boken gir en innføring i sykdomsbildet til mennesker som lider av hypokondri, hypokondriens historie og hvordan man kan bli frisk av lidelsen. Du kan også lese historier fra mennesker med sykdommen.
- *Ingvard Wilhelmsen – Livet er et usikkert prosjekt (2000)*. I denne boken kan du lese om hvordan du kan endre tankemønster som bygger opp under angstfylte handlinger og frykt for sykdom og død. Boken tar for seg endring av tankemønster generelt, med hovedvekt på endring av tanker som fører til helseangst.
- *Ingvard Wilhelmsen – Sjef i eget liv (2004)*. Med utgangspunkt i kognitiv teori belyses hvordan vi kan skille mellom tenkte og faktiske problemer, endre tankemønstre og finne grunnholdninger til livet. Ved å endre tanker kan følelser endres og psykiske vansker som hypokondri, sosial angst, depresjon, spiseforstyrrelser og tvangslidelser kan bedres.

Her kan du finne mer informasjon om hypokondri

Hypochondria (<http://www.uib.no/med/avd/ii/gastro/wilhelms/hypochon.html>) er en nettside laget av overlege Ingvard Wilhelmsen. Her kan du lese fakta om symptomer, behandling og behandlingseffekter. I tillegg kan du utføre en selvtest om hvorvidt du bør få diagnosen hypokondri eller ikke. Nettsiden er skrevet på engelsk.

Mental Helse Norge (www.mentalhelse.no) er landets største organisasjon for brukere, pårørende og andre interesserte i psykisk helse. Mental Helse Norge har fylkeslag i samtlige fylker og over 260 lokallag.

Angstringen (www.angstringen.no) er en stiftelse som har som mål å spre kunnskap om angst og selvhjelp basert på menneskers egne erfaringer og et helhetlig menneskesyn. Ved å delta i selvhjelpsgrupper, kalt angstringer, kan man bearbeide sin egen angst i samspill med andre. Angstringen drives av mennesker som selv opplever angst.

Landsforeningen for Pårørende innen Psykiatri (www.lpp.no) er en uavhengig interesse-, omsorg- og kamporganisasjon som arbeider med å sikre et helhetlig og individuelt tilpasset tilbud for alle alvorlig psykisk syke og deres pårørende.

Tidsskrift for den norske lægeforening (http://www.tidsskriftet.no/index.php?seks_id=531656) har publisert en omfattende artikkel om hypokondri og effekten av kognitiv terapi, skrevet av overlege og professor Ingvard Wilhelmsen.

The Hypochondriac (thehypochondriac.com) er den første nettsiden opprettet for mennesker med hypokondri. Her kan du finne informasjon om diagnosen, diagnoseverktøy og behandlingsalternativer. I tillegg kan du få råd om sykdommen av andre mennesker med diagnosen. Her kan du også skrive en hypokondrijournal, som kan hjelpe deg med å bli kjent med og, etter hvert, bedre av sykdommen. Merk, nettsiden er på engelsk.

Rådet for psykisk helse (www.psykiskhelse.no) er en frittstående humanitær organisasjon som arbeider for å skape et best mulig liv for barn og voksne med psykiske problemer og deres nærmeste.

Nasjonalt folkehelseinstitutt (www.fhi.no) er en forvaltningsorganisasjon under Helse- og omsorgsdepartementet. Divisjon for psykisk helse driver forskning, helseovervåking og gir råd til myndighetene om befolkningens psykiske helse. På nettsidene finner du informasjon om ulike psykiske lidelser.