

## چرا خیال می کنیم بیمار هستیم؟

خودبیمارانگاری از اختلالات روانی است، اما علت قطعی آن معلوم نیست...



خودبیمارانگاری از اختلالات روانی است، اما علت قطعی آن معلوم نیست. خودبیمارانگاری در افرادی که قبلاً یک بیماری جسمانی واقعی در کودکی داشته اند، یا ارتباط نزدیکی با یک خویشاوند بیمار خود داشته اند، بیشتر دیده می شود.

با این حال، دو علت عمده ی این بیماری، شامل اضطراب و افسردگی می باشد و درمان آن نیز از طریق مشاوره ی روان شناسی و داروهای ضد اضطراب امکان پذیر است.

### ریشه ی این بیماری چیست و چگونه شروع می شود؟

هیچ کس به طور دقیق نمی داند چرا "هیپوکندریا" پیشرفت می کند، اما عواملی وجود دارند که در این باره ایفای نقش می کنند.

این بیماری از اوایل بزرگسالی شروع می شود و نشانه های آن ممکن است مثلاً بعد از بیماری جدی فرد مورد علاقه و یا بعد از مرگ یک دوست صمیمی و یا اعضای خانواده رخ دهد.

فشارهای روانی و استرس نیز ممکن است مزید بر علت شود. همچنین وقتی که افراد درباره ی یک بیماری (مثلاً سرطان) اطلاعات دقیق داشته باشند، ممکن است بر روی تفسیر خیالی آنها از علائم این بیماری در خودشان اثر بگذارد، مثلاً فکر می کنند که خودشان هم سرطان دارند. لذا هر یک از این موارد ممکن است جرقه ای برای شروع بیماری "هیپوکندریا" باشد.

یک سری خلق و خویهای شخصیتی و ارثی نیز ممکن است فرد را آسیب پذیر کند، مثلاً افراد عصبی (خود منتقد، درون گرا و خود شیفته) بیشتر مستعد ابتلا به خودبیمارانگاری هستند.

این عقیده که اگر فردی هیچ گونه درد و ناراحتی نداشته باشد، نشان می دهد سالم می باشد، ممکن است فرد را به این نتیجه گیری اشتباه وادارد که عملکردهای بدن خود را به عنوان علائم و نشانه ی یک بیماری تلقی کند. این قبیل افراد معمولاً، آستانه ی تحمل پایین تری نسبت به دیگران دارند، بنابراین احساسات درونی را که دیگر افراد ممکن است حتی آن ها را احساس نکنند، به خوبی درک و لمس می کنند.

### عوامل تشدید کننده ی خودبیمارانگاری

عواملی که باعث می شوند شخص خودبیمارانگار با وجود آن که پزشک از سلامت او مطمئن شده، باز هم به نگرانی خویش در مورد بیماری ادامه دهد، عبارتند از:

#### عوامل فیزیولوژیک

شامل علائم جسمی است که موجب می شود شخص فکر کند بیمار است. در این حالت نه تنها زمانی که پزشک به آنها می گوید بیمار نیستند، آن احساس از بین نمی رود، بلکه گاهی بدتر نیز می شود. مثلاً اضطراب، بسیاری از علائم جسمی را باعث می شود که شامل افزایش ضربان قلب، تنگی نفس، احساس خفگی، درد سینه، گیجی، تاری دید، آشفتگی، زدن جوش، افزایش تعریق بدن، دهان خشک، اختلال در عملکرد هضم غذا، سفت شدن ماهیچه ها (که ممکن است در اثر درد، لرزش و خستگی به وجود آید) است.

هر چقدر بیمار نسبت به سلامت خود حساسیت نشان دهد، این علائم بیشتر بروز می کنند و موجب می شوند که بیمار نیز نسبت به عقیده ی خویش پای بندتر شود.

#### عوامل ادراکی

شامل این موضوع می شود که بیمار در مورد مسائل مربوط به سلامت خویش، چگونه فکر کند. وقتی اضطراب بیمار زیاد می شود، او به دنبال اطلاعاتی برای تصدیق و یا رد ترس خود می گردد و سعی می کند فکر کند بیمار است تا این که سالم، و این در حالی است که او بیمار نیست.

#### عوامل رفتاری

افراد دچار خودبیمارانگاری، هر نوع شك و شبهه ای را در مورد به خطر افتادن سلامت خویش، جدی تلقی می کنند. آنان می خواهند اطمینان حاصل کنند که بیمار نیستند و اگر پزشک به آنان تضمین ندهد، به دنبال راه های دیگری می گردند و در آخر، راهی را در پیش می گیرند که موجب اضطراب شان می شود، مثلاً کسی که فکر می کند ورزش موجب سرطان کلیه می

شود، از انجام آن اجتناب می‌ورزد و هیچ‌گاه متقاعد نمی‌شود که ورزش کردن، برایش سودمند است.

### **درمان خودبیمارانگاری**

فرد هیپوکندریا معمولا توسط یک پزشک عمومی که از یک روان‌شناس کمک می‌گیرد، مورد معالجه قرار می‌گیرد. اولین قدم برای درمان این است که مطمئن شوید هیچ‌گونه مشکل جسمی مانند بیماری، جراحت و ... در فرد بیمار وجود ندارد.

وجود اختلالاتی مانند افسردگی، اضطراب و وسواس در فرد بیمار، باید با استفاده از روان‌درمانی و سپس دارو درمانی، مورد معالجه قرار گیرند.

سعید عبدالملکی - روان‌شناس