

## بیماری یا توهم بیماری! مسئله این است

خودبیمارانگاری؛ نوعی اختلال روانی است که فرد مبتلا به آن مدام نگران ابتلا به یک بیماری سخت است. شاید شما هم گاهی دچار نگرانی درباره ابتلا به یک بیماری خاص شده باشید اما هستند افرادی که این نگرانی در آنها بیش از حد است تا حدی که به دنبال تشخیص یا درمان آن اختلال می گردند و به پزشکان و مراکز درمانی مختلفی مراجعه می کنند.

البته این نگرانی آنها معمولا به دنبال تجربه علائمی شبیه علائم یک نوع بیماری خاص به وجود می آید. مثلا اگر دچار درد شکمی شوند، تنها فکری که می کنند این است که نکند به بیماری سرطان معده مبتلا شده باشند یا اگر دست شان دچار بی حسی شود، فکر می کنند به ام اس مبتلا شده اند.

گاهی فرد حتی بدون تجربه علائم جسمی هم دچار این حالت می شود؛ مثلا به دنبال فوت یکی از اقوام به دلیل بیماری قلبی، نگران می شود که شاید او هم بیماری قلبی دارد. این افراد به اختلال خودبیمارانگاری مبتلا هستند.

### خودبیمارانگاری چیست؟

در یک نگاه وسیع، خودبیمارانگاری در واقع نوعی اضطراب بیش از حد درباره سلامت است. خودبیمارانگاری نوعی اختلال روانی است که با اعتقاد فرد به وجود یک بیماری جدی در خود و نگرانی نسبت به آن شناخته می شود. با این تعریف، خودبیمارانگاری شامل مواردی می شود که فرد واقعا یک بیماری جسمی هم دارد اما بیش از حد معمول در مورد سرانجام آن احساس نگرانی می کند و رفتارهایی را به دنبال این اضطراب در پیش می گیرد که ممکن است برای خود و خانواده اش تبعاتی داشته باشد.

### علائم این اختلال چیست؟

علائم فیزیکی همیشه موجودند و فرد براساس یک علامت فیزیولوژیک مانند آبریزش بینی، سردرد، درد شکم، سرگیجه، بی اشتهاپی و ... که از قضا ممکن است عادی باشند، تصور می کند دچار بیماری خاصی شده و آن را به غلط، خطرناکتر از آنچه هست تفسیر می کند.

### ریشه مشکل کجاست؟

این بیماری هم مانند بسیاری از بیماری ها و مشکلات سلامت روان دلایل متعددی دارد. عوامل ژنتیک و وراثت در برخی بیماران نقش اساسی ایفا می کند. در افراد خانواده این بیماران، بیماری های اضطرابی شایع تر است. همچنین یادگیری هایی که فرد در محیط خانواده و از دوران کودکی دارد، می تواند در بروز بیماری نقش داشته باشد. مثلا کودکی که مادرش نگرانی بیش از حد در مورد بیماری های ساده او دارد، ممکن است در بزرگسالی مدام نگران سلامت خود شود.

گاهی برخی رویدادها در زندگی فرد در بروز یا تشدید این بیماری نقش دارد مثلا ابتلای یکی از افراد خانواده به یک بیماری یا فوت یکی از افراد خانواده به دلیل بیماری مانند سرطان که باعث نگرانی بیش از حد در مورد این بیماری می شود.

یکی از دلایل نگرانی بیش از حد در مورد بیماری ها، مطالبی است که در رسانه های مختلف در مورد بیماری ها تولید و پخش می شود. مثلا اگر تلویزیون برنامه های متعددی در مورد بیماری ام اس یا سرطان داشته باشد، در گروهی از افراد ممکن است باعث تشدید اضطراب در مورد سلامت شود.

## در ایران این بیماری بیشتر است

در ایران نیز این بیماری وجود دارد. احتمالاً شیوع بیماری در کشور ما بیشتر از کشورهای غربی باشد چرا که بیان مشکلات در قالب بیماری جسمی یا جسمانی کردن در کشور ما بیشتر دیده می شود بخصوص اگر مفهوم اضطراب سلامت را به جای خودبیمارانگاری در نظر بگیریم، شیوع آن قابل توجه خواهد بود.

### همراهی دیگر اختلال ها

این بیماری همراهی زیادی با اختلال های اضطرابی مانند اختلال پانیک و وسواس دارد. همچنین در افراد مبتلا به افسردگی ممکن است اضطراب سلامت و خودبیمارانگاری دیده شود.

گاهی اوقات اضطراب سلامت ارتباط تنگاتنگی با ترس بیش از حد از مرگ دارد. گاهی هم خود بیمارانگاری مجموعه ای از علائم است که همزمان با یک مشکل روانپزشکی دیگر مشاهده می شود. مثلاً فردی به افسردگی مبتلا است و این افسردگی ممکن است با نگرانی بیش از حد در مورد سلامت همراه باشد.

### درمان انواع مختلف دارد

۲ نوع درمان برای اضطراب سلامتی وجود دارد. روش درمانی اصلی، درمان شناختی رفتاری است. انواع دیگر روان درمانی ها مانند گروه درمانی هم ممکن است موثر باشند.

در برخی از موارد، درمان دارویی با داروهای ضدافسردگی هم بسیار کمک کننده است. در صورتی که این بیماری زودتر شناسایی و درمان شود، علاوه بر احساس آرامش و راحتی که برای بیمار ایجاد می کند، از صرف هزینه های زیاد برای بررسی های جسمانی مانند آزمایش ها، سونوگرافی و تصویربرداری و اندوسکوپی نیز پیشگیری می شود.

### اطرافیان کمک کنند

اطرافیان این بیماران نقش مهمی در ایجاد یا بهبود این افراد دارند. در برخی موارد، خانواده بیمار بیش از حد نگران هستند و باعث تشدید نگرانی او می شوند و حتی به آزمایش ها و بررسی های بیشتر و مراجعه به پزشکان معروف و صرف هزینه های بیشتر تشویق می کنند که این حالت اوضاع را بدتر می کند.

برخی از خانواده ها نیز روش نادیده گرفتن مشکلات بیمار را در پیش می گیرند که این رویکرد نیز مناسب نیست و ممکن است منجر به تشدید مشکلات شود. رویکرد منطقی، همراهی و حمایت از بیمار است نه همراهی و تاکید بیش از حد روی علائم بیماری.

دکتر زهره جعفری (روانپزشک)