

آشنایی با اختلال «خودبیمار پنداری» و اهمیت کاهش استرس



در شرایطی که خبر ویروس کرونا از همه جا به گوش می‌رسد باید مراقب برخی تأثیرات جانبی و روانی ناشی از آن باشیم و نگرانی بیش از حد به خودمان راه ندهیم. در اینجا می‌خواهیم با اختلالی به نام «خودبیمار پنداری» آشنا شویم.

اختلال خود بیمار پنداری چیست؟

خود بیمار پنداری هنگامی اتفاق می‌افتد که افراد احساس بیماری می‌کنند، ولی دلیلی برای بیمار بودن آنها وجود ندارد. آنها فکر می‌کنند که مبتلا به بیماری خطرناکی مثلاً یک عفونت شدید شده‌اند. این اختلال می‌تواند در جمعی همچون کلاس، اداره، یک شهر یا همه کشور دیده شود.

علامت خود بیمار پنداری چیست؟

علامتی که افراد تجربه می‌کنند بنا به نوع بیماری که فکر می‌کنند به آن مبتلا شده‌اند متفاوت خواهد بود مثلاً:

- گیجی

- بی حالی

- احساس تنگی نفس

- سرفه های مکرر

- درد قفسه سینه

- لرز

- گلودرد و...

علت خود بیمار پنداری چیست؟

در اکثریت قریب به اتفاق موارد علت آن محرک های ناگهانی محیطی همچون همه گیری یک بیماری عفونی است. وقتی که چنین اتفاقی می افتد بسیاری از افراد احساس می کنند که علائم آن بیماری را دارند.

در بسیاری از موارد یک نفر بطور واقعی درگیر بیماری است و بسیاری از افراد دیگر بدون علائم واقعی خودشان را بیمار می پندارند.

بروز ناگهانی این اختلال به میزان تاثیر پذیری ما از استرس بستگی دارد. شبکه های اجتماعی و شایعت موجود می توانند از مهمترین عوامل زمینه ساز بیمار انگاری شوند.

آیا این خود بیمار پنداری فقط در ذهن ماست؟

افرادی که در چنین شرایطی قرار می گیرند واقعا علائم بیماری را دارند و این علائم ذهنی نیست مثلا واقعا احساس تنگی نفس و لرز و تب می کنند یا واقعا سردرد و گیجی دارند.

ولی این احساس واقعی قابل تایید از نظر پزشکی نیست و علائم به واسطه استرس و اضطراب ایجاد شده است نه عامل بیماری را مانند ویروس کرونا و...

این اختلال بسیاری از افراد نرمال را درگیر می کند و این به معنای اختلال روانی این افراد نیست.

موارد زیر ممکن است نشانگر چنین اتفاقی باشند:

- خیلی از افراد همزمن و بطور واقعی در جامعه بیمار باشند.

- معاینه بالینی و تست های آزمایشگاهی در افراد خود بیمار پندار طبیعی بوده و نشانه ای از بیماری وجود ندارد.

- پزشکان نمی توانند در بررسی ها بیماری را در فرد تایید کنند.

آیا اختلال خود بیمار پنداری قابل پیشگیری و اجتناب است؟

شاید بهترین و موثرترین روش این باشد که خودتان را از آن شرایط ذهنی و شایعت پیرامونی دور کنید. داشتن نگرانی در هر شخصی طبیعی است. اما نباید بیش از حد به خودمان اضطراب و استرس وارد کنیم. ضمنا این نکته را هم در نظر داشته باشید که استرس بیش از حد باعث ضعف سیستم ایمنی می شود و خودش یک عامل زمینه ساز برای ابتلا به بیماری ها است.

برگرفته از سایت مرکز آموزش کرونا [/https://corona.ir](https://corona.ir)