

در سرزمین عشق

دیری نمی‌پاید واقعیت‌ها به رؤیا
می‌پیوندند

و روزی تو نیز به رؤیا سپرده خواهی شد
پس، از تابش آفتاب، بارش برف و ریزش
باران

لذت ببر!

مگذار لحظه‌های نامهربان، ناامیدت کنند

بگذار باران، موهایت را شانه کند

بگذار چشمانت اشک‌بار شوند

بگذار عشق در خانه‌ی قلبت را بزند

بگذار رهگذران از کنار تو بگذرند

«واقعیت» زندگی، دوست داشتن است

نگذار دوست داشتن در تو «رؤیا» شود.



شیرین بهادر (سپهری)

کند که عملکردهای بدن را به‌عنوان علائم و نشانه‌ی بیماری قلمداد کند. این قبیل افراد به‌طور معمول، آستانه‌ی تحمل پایین‌تری نسبت به دیگران دارند بنابراین احساسات درونی را که دیگر افراد ممکن است حتی آن‌ها را احساس نکنند، به‌درستی درک و لمس می‌کنند.

عوامل تشدیدکننده‌ی خودبیمارانگاری

عواملی که باعث می‌شوند شخص خودبیمارانگار با وجود آن که پزشک از سلامت او اطمینان حاصل کرده، به نگرانی خویش در مورد بیماری ادامه دهد، عبارتند از:

۱- عوامل فیزیولوژیک: شامل احساسات فیزیکی هستند که موجب می‌شوند شخص فکر کند بیمار است. نه تنها زمانی که پزشک می‌گوید آنان بیمار نیستند، آن احساس از بین نمی‌رود، بلکه گاهی آنان بدتر نیز می‌شوند.

برای نمونه اضطراب، بسیاری از علائم فیزیکی را نشان می‌دهد که شامل افزایش ضربان قلب، تغییر در سیستم تهویه‌ی بدن، تنگی نفس، احساس خفگی، درد سینه و یا گیجی، دید تار، آشفتگی و جوش‌ها می‌باشد. از دیگر علائم می‌توان به افزایش تعرق بدن، دهان خشک و اختلال در عملکرد هضم غذا، سفت شدن ماهیچه‌ها (که ممکن است در اثر درد، لرزش و خستگی به‌وجود آید) اشاره داشت. هر قدر که بیمار نسبت به سلامت خود حساسیت نشان‌دهد، این علائم بیش‌تر بروز می‌کنند و موجب می‌شوند که بیمار نیز به عقیده‌ی خویش پای‌بندتر شود.

۲- عوامل ادراکی: شامل این مسأله می‌شود که چگونه بیمار در مورد مسائل مربوط به سلامت خویش فکر می‌کند. وقتی اضطراب بیمار زیاد می‌شود، او به‌دنبال اطلاعات برای تصدیق و یا رد کردن ترس خود می‌گردد و سعی می‌کند فکر کند بیمار می‌باشد و این درحالی‌ست که او بیمار نیست.

۳- عوامل رفتاری: افراد دچار خودبیمارانگاری، هر نوع شک و شبهه‌ای را در مورد سلامت خویش، به‌عنوان ناسازگاری در نظر می‌گیرند. آنان می‌خواهند اطمینان حاصل کنند که بیمار نیستند و اگر پزشک به آنان تضمین ندهد، به‌دنبال راه‌های دیگری می‌گردند و در آخر، راهی را در پیش می‌گیرند که موجب اضطراب‌شان می‌شود. برای نمونه کسی که فکر می‌کند ورزش کردن موجب سرطان کلیه می‌شود، از انجام آن اجتناب می‌ورزد و هیچ‌گاه متقاعد نمی‌شود که ورزش کردن، برایش سودمند است.

درمان خودبیمارانگاری

«هیپو کندریا» به‌طور معمول ممکن است توسط مراقبت‌های اولیه‌ی یک پزشک عمومی که از یک روان‌شناس مشورت می‌گیرد، مورد معالجه قرار گیرد. اولین قدم این است که مطمئن شوید هیچ‌گونه احساس فیزیکی مانند بیماری، جراحی و... وجود ندارد. بیمار باید در مورد اختلالاتی مانند افسردگی، اضطراب و وسواس، با استفاده از روان‌درمانی و سپس دارودرمانی، مورد معالجه قرار گیرد.



سعید عبدالملکی

روان‌شناس، مشاور، عضو هیأت علمی دانشگاه
S_Abdolmalaki@yahoo.com