

ترس از بیماری یک ترس طبیعی و بنیادین بشری است که از ترس ما از مرگ و نیستی ناشی می‌شود. در روزهای پراسترس سالی که گذشت، شاید کرونا حرف خیلی از ما نشد، اما استرسش نفسمان را بند آورد. این اضطراب گاه فلج کننده همان چیزی است که امروز می‌خواهیم به آن بپردازیم؛ اضطراب سلامت.

دکتر تیموتی اسکارلا، مدرس روان پزشکی دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد می‌گوید: «افراد مبتلا به اضطراب سلامت بیشتر این ترس را در دل دارند که به بیماری‌های جدی و سختی مثل اچ‌آی‌وی، سرطان یا زوال عقل مبتلا باشند.» شاید این افراد واقعاً به بیماری‌هایی که تصورشان را می‌کنند مبتلا نباشند. اما نگرانی که به طور روانی متحمل می‌شوند، کاملاً واقعی است و اضطرابی که دارند، می‌تواند عملکرد آن‌ها در زندگی روزمره‌شان را مختل کند. این افراد بی‌جهت و فقط از روی ترس به آزمایش‌های غیر ضروری تن می‌دهند، ساعت‌ها در مطب‌های پزشکی وقتشان را هدر می‌دهند و روزهای زندگی‌شان را با نگرانی سپری می‌کنند. اضطراب سلامت اختلالی نسبتاً شایع است که گفته می‌شود بین ۴ تا ۵ درصد مردم کره زمین به آن مبتلا هستند. البته متخصصان بر این باورند که ممکن است آمار واقعی مبتلایان به این اختلال چیزی در حدود ۱۲ درصد (با طبق گفته دکتر اسکارلا، حتی ۲ برابر این مقدار) باشد. نکته دیگر اینکه برخلاف دیگر اختلال‌های اضطرابی که بیشتر در میان زنان شایع هستند، به نظر می‌رسد اضطراب سلامت تأثیر مشابهی بر مردان و زنان دارد. اصطلاح اضطراب سلامت یک واژه کلی است که به انواع گوناگونی از اختلال‌ها و فوبی‌ها اشاره دارد که وجه مشترک همه آن‌ها بیماری و ترس انسان از آن است. یکی از شایع‌ترین انواع اضطراب سلامت، اختلال اضطراب بیماری است.

#### اختلال اضطراب بیماری چیست؟

اختلال اضطراب بیماری (Illness Anxiety Disorder) که پیش‌تر به آن خودبیمارانگاری هم می‌گفتند، اختلالی است که در آن فرد با ترس مفرطی از ابتلا به بیماری‌های سخت روبه‌روست. افرادی که به این اختلال مبتلا هستند، معمولاً بدون وجود هیچ نشانه‌ای

از بیماری یا پس از مشاهده نشانه‌های جزئی و بی‌اهمیت، به پزشک مراجعه می‌کنند و باور دارند که حس‌های طبیعی یا نشانه‌های جزئی ظاهر شده در بدنشان علائم بیماری‌هایی جدی هستند، حتی اگر نتایج آزمایشات جامع پزشکی خلاف این را نشان دهند.

#### خودبیمارانگاری

در گذشته برای اشاره به چنین وضعیتی از اصطلاح خودبیمارانگاری یا Hypochondriasis استفاده می‌شد. اما در آخرین ویرایش دست‌نامه تشخیصی و آماری اختلالات روانی (5-DSM) این اصطلاح حذف شد و ۱۲ اصطلاح اختلال نشانه جسمانی، «اختلال اضطراب بیماری» جایگزین آن شدند.

علت حذف این اصطلاح از 5-DSM بار معنایی منفی آن بود. با این حال، برخی بر این باورند که خودبیمارانگاری باید بار دیگر و به عنوان یک فوبیا در این فهرست گنجانده شود. زیرا به تریسی مشخص و تعریف شده در افراد اشاره دارد.

#### اختلال نشانه جسمانی و بیماری‌های هراسی

اختلال اضطراب بیماری برخی مواقع با دیگر اختلال‌های اضطرابی شبیه به خود اشتباه گرفته می‌شود. یکی از این موارد، اختلال نشانه جسمانی است که پیش‌تر به آن اشاره کردیم. اختلال نشانه جسمانی یا Somatic Symptom Disorder نوعی اختلال روانی است که به صورت نشانه‌های فیزیکی و جسمانی در فرد بروز می‌کند. در افراد مبتلا به این اختلال، نتایج همه آزمایش‌های پزشکی، یا طبیعی و بدون مشکل ظاهر می‌شوند یا نمی‌توان آن‌ها را به هیچ بیماری مشخصی نسبت داد. در تاریخچه سلامت این افراد و معاینات بالینی نیز از وجود بیماری شناخته شده‌ای که بتواند منشأ علائم جسمانی بروز کرده در فرد باشد، نشانی وجود ندارد. البته بر اساس 5-DSM، این امر نمی‌تواند دلیل کافی برای تشخیص این اختلال در فرد باشد. فقط در صورتی که بروز این نشانه‌ها با نگرانی مفرط بیمار از بروزشان همراه باشد و میزان نگرانی او درباره شدت درد جسمانی‌اش بیش از حد معمول و معقول تشخیص داده شود، رأی بر ابتلا او به اختلال نشانه جسمانی داده خواهد شد. تفاوت اختلال نشانه جسمانی با اختلال اضطراب بیماری در این است که اختلال نشانه جسمانی به مواردی اشاره دارد که علائم

جسمانی وجود دارند، اما فرد با تفسیر نادرست این علائم تصور می‌کند به بیماری خاصی مبتلاست؛ و اختلال اضطراب بیماری به مواردی اشاره دارد که فرد در نبود هرگونه علائم جسمانی، نگران است به بیماری مبتلا باشد.

مورد دیگر، بیماری هراسی یا Nosophobia است. بیماری هراسی که گاهی به آن فوبیای بیماری هم گفته می‌شود، عبارت است از ترس افراطی و غیرمنطقی از ابتلا به یک بیماری. این ترس و اضطراب شدید می‌تواند به بروز برخی نشانه‌های فیزیکی از قبیل سرگیجه، تهوع، افزایش تپش قلب، تعریق، افزایش سرعت تنفس و اختلال در خواب منجر شود. اما تفاوت بیماری هراسی با اختلال اضطراب بیماری در چیست؟ این ۲ اختلال شباهت‌هایی به هم دارند، اما تفاوتی اساسی هم بین آن‌ها وجود دارد. فرد بیماری هراسی از ابتلا به یک بیماری مشخص می‌ترسد؛ یک بیماری شناخته شده و مرگ‌بار مانند سرطان، بیماری قلبی، اچ‌آی‌وی یا حتی سرماخوردگی یا آنفلوآنزا. در مقابل، فرد مبتلا به اختلال اضطراب بیماری، به طور کلی نگران است و می‌ترسد بیمار باشد یا بیمار شود. تجربه زندگی در دوره یک همه‌گیری یکی از عواملی است که می‌تواند موجب بروز بیماری‌های هراسی در فرد شود. بسیاری از افرادی که این روزها از آن‌ها می‌شنویم، «من که حتماً کرونا گرفته‌ام» یا «من می‌دانم کرونا دارم» یا «با هرگونه تغییر کوچکی در وضعیت جسمانی خود به پزشک مراجعه می‌کنم یا تست کرونا می‌دهم یا اسکن ریه می‌گیرم» در همین دسته قرار می‌گیرند. افرادی که از ابتلا به یک بیماری خاص هراس دارند.

#### علل بروز اضطراب سلامت

هنوز اطلاعات دقیقی درباره دلایل ابتلا به این اختلال‌ها و فوبی‌ها در دست نداریم. اما می‌دانیم برخی عوامل به این اوضاع دامن می‌زنند. برخی از این عوامل عبارت‌اند از:

استرس. سابقه بیماری در دوران کودکی که گاهی سبب می‌شود حس‌های طبیعی در نظر فرد خطرناک و ترسناک جلوه کنند. ابتلا به یک اختلال روانی دیگر مثل اضطراب، اختلال و سواس فکری عملی یا اختلال افسردگی ماژور. سابقه تروما، آزار یا بی‌توجهی والدین در دوران کودکی. بروز نشانه‌های شدید جسمانی که ممکن است تهدیدی برای سلامتی فرد محسوب شوند. داشتن والدینی که بیش از اندازه نگران سلامتی

خود یا فرزندشان بوده‌اند و رفتار و عادات خود را به فرزندانشان نیز منتقل کرده‌اند.

#### درمان

طبق تحقیقات، روش‌های درمانی مؤثری برای مقابله با اضطراب سلامت وجود دارد. فرایند درمان بیشتر به ماهیت و شدت مشکل فرد و اینکه او از چه اختلال‌های روانی دیگری رنج می‌برد، بستگی دارد. به طور کلی، ۲ نوع درمان برای این اختلال تجویز می‌شود: روان‌درمانی و درمان دارویی.

طیف گسترده و گوناگونی از روش‌های روان‌درمانی می‌تواند برای درمان اختلال اضطراب استفاده شود، اما درباره اضطراب سلامت، یکی از متعارف‌ترین گزینه‌ها درمان رفتاری شناختی (CBT) است. در این روش درمان به افراد کمک می‌شود یاد بگیرند چگونه اضطراب ظاهر شده از نشانه‌های فیزیکی در بدن خود را مدیریت کنند. این اتفاق سبب خواهد شد آن نشانه‌ها و علائم نیز کم شوند. بر روان‌درمانی، دارو نیز برای بیمار تجویز می‌شود. داروهای مهارکننده بازجذب سروتونین (SSRIها) دسته‌ای از داروها هستند که می‌توانند در درمان اختلال اضطراب استفاده شوند؛ داروهایی مانند زولوفت (سراتالین)، پاکسیل (پاروکستین) و پروزاک (فلوکستین) که معمولاً آن‌ها را به عنوان داروهای ضد افسردگی می‌شناسیم. عملکرد این داروها از طریق تأثیرگذاری روی سطح سروتونین در مغز است.

#### پیشگیری و سازگاری

در کنار روش‌های درمانی تخصصی، کارهای دیگری هم هست که هر کدام از ما می‌توانیم در صورت نیاز، بدون کمک متخصص و به تنهایی انجام دهیم:

مدیریت میزان استرس؛ از آنجا که استرس تأثیر به‌سزایی بر بروز اختلال اضطراب دارد، یافتن راهی برای کاهش استرس می‌تواند در این زمینه به فرد کمک کند. تنفس عمیق، تصویرسازی ذهنی و تمدد اعصاب عضلانی پیش‌رونده برخی تکنیک‌هایی هستند که می‌توان برای کاهش استرس به کار برد.

تمرین ذهن‌آگاهی؛ در این تکنیک فرد بر بدن خود در لحظه اکنون تمرکز می‌کند. این کار می‌تواند به شما کمک کند حس‌های طبیعی بدن خود را که هر روز احساسشان می‌کنید، بهتر بشناسید تا این حس‌ها برای شما طبیعی تر شوند و برایتان کمتر به مشکلات بالقوه سلامتی بمانند.

از توجه به اطلاعات بیهوده پرهیزید؛ در دوره و زمانه‌ای هستیم که یافتن فهرستی عریض و طویل در باره علائم و عوارض مرتبط با هر بیماری به صورت آنلاین کار بسیار ساده‌ای است. دسترسی مداوم به مقالات بی‌شمار درباره وضعیت سلامت و بیماری‌های می‌تواند اضطرابتان را تشدید کند. این امر به چنان دلیل معمولی برای اضطراب تبدیل شده که برایش اصطلاحی نیز پدید آمده است: Cyberchondria.

# کرونا نه، اضطرابش بلای جانمان شد!

