



التوهم المرضي

ظهور أعراض التوهم المرضي على شخص ما؛ يعني أنه يخشى على صحته بشكل كبير، ويعاني من القلق المستمر حينما يتعرض لأي أعراض مرضية حتى وإن كانت طفيفة، وإن لم يتم التعامل معه بشكل صحيح وعرضه على الطبيب من أجل بدء مرحلة العلاج، هنا تتفاقم المشكلة لديه وستزداد معاناته وقد يمرض فعلياً من فرط تفكيره السلبي.

تعريف التوهم المرضي

التوهم المرضي من الأمراض النفسية التي تصيب الأفراد، وتؤثر على حياتهم بشكل جذري، لا سيما أنها تجعلهم يشعرون بالقلق والذعر طوال الوقت بشأن الإصابة بالمرض، وتجعلهم أيضاً قلقين حينما يشاهدون أي شخص مريض أو يستمعون عن ظهور مرض جديد، بالإضافة لكونها تؤثر على علاقتهم الشخصية بجميع ذويهم، فدائماً ما يكون المصاب لا يفضل الانخراط داخل الجماعات، ويفضل البقاء بمفرده لفترات طويلة حرصاً منه على ألا يصاب بأي مرض معدي.

أعراض التوهم المرضي

هناك عدة أعراض يمكن ملاحظتها على الفرد المصاب بالتوهم المرضي، فحينما تجد تلك الأعراض؛ تأكد أن هذا الشخص مصاب بالفعل بذلك المرض ووجب عليه البدء بالعلاج كي لا تتفاقم حالته وتتأثر حياته بشكل أكبر

تكون سليمة في الكثير من الأحيان، إلا أنك ستجده دائم التردد أيضاً وغير واثق بنتائج الفحوصات التي أجراها ويعيدها في أكثر من معمل.

(٣) الحديث عن الأمراض

من أبرز أعراض التوهم المرضي التي يسهل عليك ملاحظتها على الفرد المصاب بذلك المرض، أنه دائم الحديث عن الأمراض التي تصيب الإنسان وستجده أيضاً على دراية بكافة الأعراض الخاصة بالعديد من الأمراض وكيف يمكن للإنسان أن يُصاب بها، وتلك المعلومات يجمعها كي يتمكن من وقاية نفسه وبسبب هوسه أيضاً تجاه الأمراض والخوف منها.

(٤) التوجه للأطباء طوال الوقت

ستلاحظ على المصاب بالتوهم المرضي أنه دائم التردد على الأطباء بمختلف تخصصاتهم، وذلك التردد كي يستشيرهم عن حالته الصحية ويقوم بإجراء الفحوصات كي يطمئن، وعلى الرغم من طمأننة الأطباء له إلا أنه غير مطمئن على حالته الصحية، ومن الممكن أن يتجه إلى أطباء جدد ظناً منه أن الأطباء الذين يتجه إليهم يخفون عنه أنه مصاب بمرض ما.

(٥) الخوف من الأطباء في بعض الحالات

على الرغم من أن أغلب المصابين بمرض

مما هو عليه الآن، ومن أشهر هذه الأعراض هي:

(١) خوف زائد

من أبرز أعراض التوهم المرضي الحاد الخوف الزائد عن الحد الذي يصاحب الفرد المصاب طوال الوقت، فمن الممكن أن تجده خائفاً من أشياء طبيعية للغاية، فإذا قام بأي جهد وشعر بأن نبضات قلبه تتسارع وهناك بعض العرق بدأ بالظهور عليه؛ يعتقد أن هذه علامات تشير إلى أنه مصاب بمرض خطير وهنا يزداد التوهم لديه ويتفاقم الأمر معه.

(٢) الفحوصات المستمرة

المصاب بالتوهم المرضي يقوم بعمل فحوصات طوال الوقت من أجل الاطمئنان على صحته، فلا تدهش إذا وجدته يتردد على الأطباء من أجل أن يفحص حالته الجسدية ويكتشف إن كان مصاباً بمرض أم لا، وعلى الرغم من أن نتائج هذه الفحوصات

أعراض التوهم المرضي الحاد هي الخوف الزائد عن الحد



د/ علاء فرغلي
(استشاري الطب النفسي)

أن تتناول الوجبات الصحية التي بدورها ستحافظ على صحتك، ومن خلال تناولها ستشعر أن صحتك في تحسن وأن فرص إصابتك بأي مرض أصبحت ضئيلة.

نصائح للقضاء على التوهم

توجد عدة نصائح إن تمكنت من اتباعها، فمن المؤكد أن فرصك ستزيد تجاه التخلص من هذا المرض والعودة إلى ممارسة حياتك بشكل طبيعي، ومن أهم هذه النصائح:

- ابتعد تمامًا عن الأشياء التي تخيفك، وحاول بقدر المستطاع ألا تقضي وقتك في القراءة عن الأمراض وأعراضها مرة أخرى وهذا ما يجعلك تتناسى ولولبرهه.

- مارس التمارين الرياضية بشكل روتيني وثابت كي تحافظ على صحتك أيضًا.

- كُف عن التوجه إلى الأطباء من أجل إجراء الفحوصات، وتأكد أنه في حالة كنت مصابا بمرض بالفعل، فالأطباء سيخبرونك من أجل البدء بالعلاج.

- انخرط داخل مجتمع إيجابي يحثك على العمل وينشر لك الطاقة الإيجابية التي تدفعك لممارسة حياتك بصورة طبيعية.

- اقضي تمامًا على أي روتين في حياتك ومارس أشياء جديدة.

- لا تتابع أخبار الأمراض أو مستجدات متعلقة بأي مرض كنت تقرأ عنه من قبل.

- مارس هواياتك المفضلة.

ختامًا كانت هذه هي أبرز أعراض التوهم المرضي الحاد والجسدية، فإن كنت قد رأيت هذه الأعراض على أحد الأشخاص المقربين منك، فحاول أن تتبع معه كافة النصائح التي عرضناها عليك وتنصحه بالذهاب للطبيب النفسي كي يساعده على التخلص من ذلك التوهم.

بل إنه منفعل بشكل كبير، وقد يكون غضبه زائدًا عن الحد في العديد من المواقف التي تحدث له على مدار اليوم.

طرق العلاج من التوهم المرضي

إذا كنت تعاني من التوهم المرضي بالفعل، فتأكد أن الحل ما زال في يديك، وهناك عدة خطوات وطرق إن تمكنت من اتباعها فمن المؤكد أنك سوف تتعافى وتتعاظم بشكل طبيعي ولن تخشى الإصابة بأمراض مرة أخرى، ومن أهم هذه الطرق:

١- الإقلاع عن التدخين

حاول بقدر الإمكان أن تبعد عن التدخين تمامًا وذلك الأمر سيؤدي إلى خفض التوتر والقلق لديك وسيجعلك أيضًا بصحة جيدة وبجالة نفسية أفضل مما أنت عليها الآن، بالإضافة إلى أن هذا الأمر سيجعلك تتجنب الإصابة بالعديد من الأمراض.

٢- تقليص الكافيين

إذا كنت تتناول الكافيين بشكل مفرط، فحاول أن تقلل من الجرعة التي تحصل عليها شيئًا فشيئًا، وهذا ما يحافظ لك على صحتك ويقضي لك تمامًا على الأرق، وهنا تستطيع النوم بشكل طبيعي وستحافظ على صحتك أيضًا.

٣- استشارة طبيب نفسي

تحتاج إلى استشارة الطبيب النفسي لمعرفة طرق العلاج الصحيحة وإن كان هناك أدوية وعقاقير يمكن الحصول عليها أم أن الحالة ما زالت في البداية ويسهل السيطرة عليها من خلال اتباع عدة نصائح فقط.

٤- تناول الطعام الصحي

ابتعد تمامًا عن الوجبات السريعة وحاول

التوهم المرضي يترددون على الأطباء بشكل دائم، إلا أن هناك نسبة منهم لا تفضل الذهاب مطلقًا لأي طبيب، وتخشى التوجه لأي مشفى؛ خشية التعرض للإصابة بأي مرض معدٍ بداخلها، لا سيما أنهم يعتقدون أن المستشفيات مليئة بالأمراض وأن تواجدهم بداخلها يشكل خطرًا كبيرًا على حالتهم الصحية وسيؤدي بهم إلى الإصابة بالمرض.

٦- تفضيل العزلة

دائمًا ما ستجده يفضل العزلة والابتعاد عن المجتمع، وعادة ما يقضي أغلب أوقاته بمفرده دون الاختلاط بأي فرد آخر، أيضًا قليل الظهور في تجمعات حتى وإن كانت عائلية، وذلك لأنه يخشى أن ينتقل له أي مرض من قبل شخص آخر على مسافة قريبة منه، وهذا ما يجعله يخسر الكثير من العلاقات الشخصية داخل حياته، ولكنه لا يبالي بذلك.

٧- الاحتراز بشكل مبالغ فيه

من المؤكد أن الاحتراز تجاه الأمراض مطلوب، ولكن أيضًا يجب اتباعه بشكل منطقي وطبيعي، ولكن مريض التوهم المرضي ستجده يبالي في الاحتراز، فمن الصعب أن يصافح أحدًا بيديه أو يكون على مسافة قريبة حينما يتحدث مع أي شخص، كما أنه يستخدم المطهرات والمنظفات طوال الوقت بشكل مبالغ فيه؛ ظنًا منه أنه بذلك يتفادى أي مرض.

٨- التعرق والتوتر

من أبرز أعراض التوهم المرضي الجسدية التي يمكنك ملاحظتها على الفرد المصاب بهذا المرض، أنه متعرق دائمًا ومتوتر بشكل ملحوظ، ومن الصعب أن تجده هادئًا ومتزنًا

أغلب مصابين التوهم المرضي يترددون على الأطباء بشكل دائم

