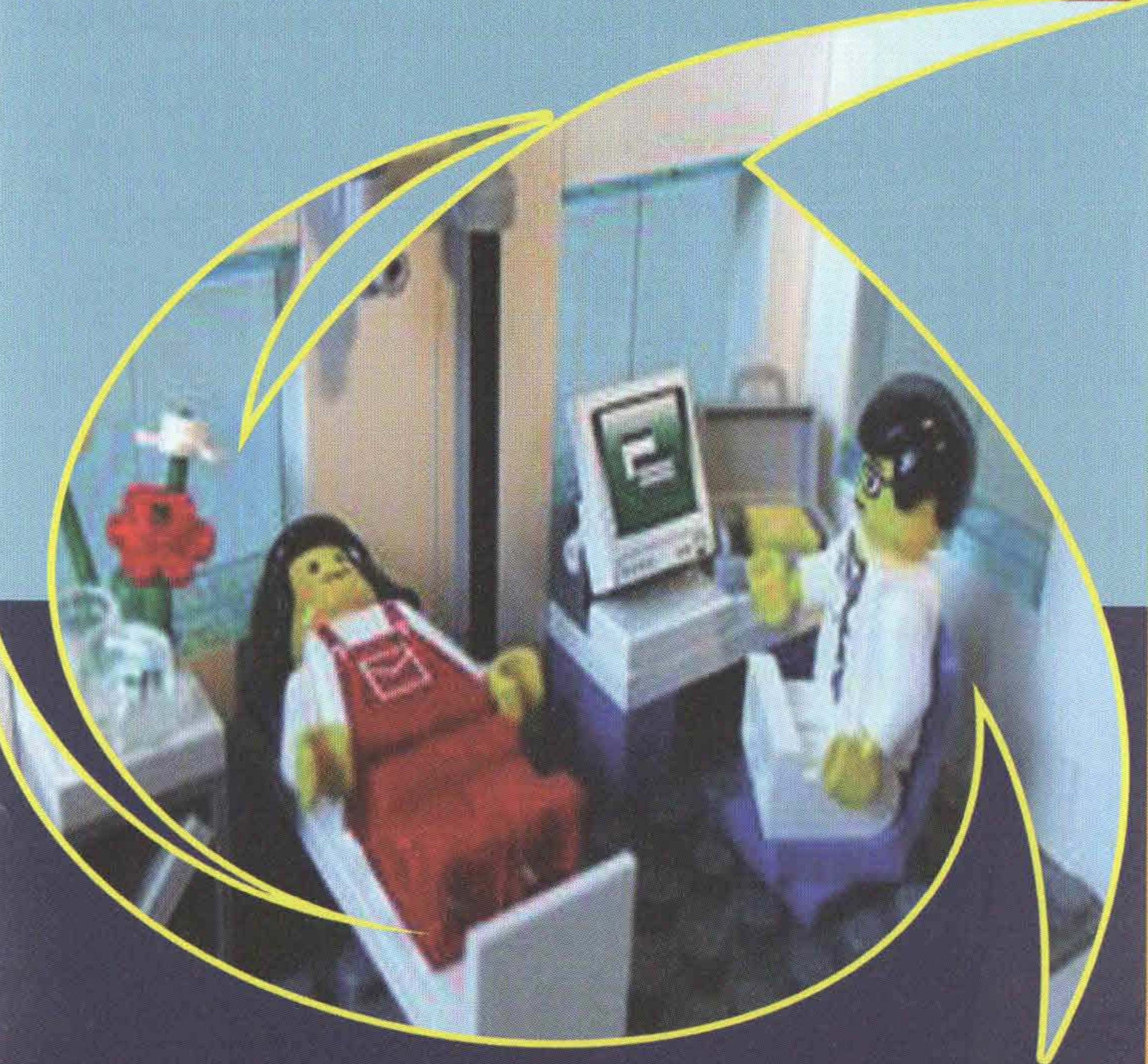


# توهم المرض



إعداد / د. براء مازي  
استشاري مشارك بالطب النفسي

إشراف / أ.د. عبدالله السبيعي  
استشاري وبروفسور الطب النفسي

المشرف على كرسي أبحاث وتطبيقات الصحة النفسية

كرسي أبحاث وتطبيقات الصحة النفسية

كلية الطب - جامعة الملك سعود

www.phrac.net



مطبخ الصحوي - صنف 2120130

تصميم: مي العربي

mayoraini@hotmail.com

ماذا يمكن أن يحدث لو لم تعالج حالة توهم المرض؟

غالباً ما يأتي هذا المرض على شكل نوبات قد تستمر أشهراً أو سنين وتختلف شدتها من وقت لآخر وغالباً يمكن تمييز وجود فترة ضغوط نفسية أو اجتماعية تؤدي إلى حدوث الأعراض أو زيادة حدتها.

ماهي العوامل التي قد تساعد على سرعة الشفاء من هذا المرض؟

- 1- المستويات الاجتماعية والاقتصادية الجيدة
- 2- الاستجابة العلاجية لأعراض الاكتئاب أو القلق .
- 3- ظهور الأعراض بشكل حاد
- 4- عدم وجود اضطراب في الشخصية.
- 5- عدم وجود أمراض عضوية .

هل يمكن الشفاء منه؟

نعم. قال صلى الله عليه وسلم: "لكل داء دواء . علمه من علمه وجهله من جهله". وتشير الدراسات أن ٣٠-٥٠% تقريباً من المرضى يشفون تماماً من هذا المرض.

ماذا أفعل لو أنني مصاب بهذا المرض؟

- اعلم أن الله إذا أحب عبداً ابتلاه . فعليك بالصبر واحتساب الأجر عند الله.
- اقرأ المزيد عن هذا المرض واستشر أهل الاختصاص والخبرة.
- حاول الاستجابة والمحافطة على الواجبات التي يعطيك إياها الأخصائي المعالج
- ابحث عن المحفز الذي يثير هذه الأعراض لديك واعمل على تقليل نسبة التوتر والقلق.
- الدعم النفسي والمعنوي مهم جداً. فابحث عن من يساعدك في هذا.

## ما هو توهم المرض؟

اضطراب نفسي المنشأ وهو عبارة عن اعتقاد راسخ بوجود مرض رغم عدم وجود دليل على ذلك، وهو تركيز الفرد على أعراض جسمية ليس لها أساس عضوي. وذلك يؤدي إلى حصر تفكير الفرد في نفسه واهتمامه المرضي الدائم بصحته وجسمه. بحيث يطفى على كل الاهتمامات الأخرى ويتوقف اتصاله السوي بالآخرين ويشعره بالنقص والشك في نفسه كما يعوق اتصاله أيضاً بالبيئة المحيطة به.

## ما هي أشكال توهم المرض؟

يمكن أن يظهر المرض بأن يتوهم المريض بإصابته بمرض خطير يصعب اكتشافه حتى مع وجود أحدث أجهزة وطرق الكشف الطبية كاعتقاد المريض أنه مصاب بورم في الدماغ مثلاً بسبب الصداع الذي يشكو منه وأن الأطباء غير قادرين على اكتشافه. ومع مرور الوقت قد يتحول اعتقاده إلى إصابة عضو آخر. ومع ذلك فإن قوة هذا الاعتقاد لاتصل لدرجة الضلالة، بل قد يقتنع المريض بتأكيد الطبيب وطمأنته له ثم لا يلبث بسيطرة المخاوف عليه.

قد يأتي هذا المرض بشكل مؤقت كالذي يحصل بنسبة ٣% عند طلبة الطب خاصة في السنين الأولى من دراستهم. ويحدث أيضاً بعد تعرض أحد المقربين إلى إصابة بمرض عضال قد تؤدي إلى توهم المريض إصابته بمرض مماثل إلا أن هذا الوضع يزول مع مرور الوقت ومع زوال الخطر. وفي الوقت نفسه قد يستمر إلى فترات مزمنة خاصة في من هم في القطاع الطبي.

## ما هي أعراضه؟

يمكن تشخيص حالة توهم المرض حسب معايير الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية الذي تصدره جمعية الطب النفسي الأمريكية كما يلي:

١- سيطرة التفكير والمخاوف بالإصابة بمرض خطير بناء على سوء تفسير لبعض الأعراض الجسدية.  
٢- استمرار هذه الأفكار والمخاوف بالرغم من سلامة التقييم الطبي والطمأنة.

٣- شدة هذا الاعتقاد لاتصل لقوة الضلالة (كتلك الموجودة في الاضطراب الضلالي)، وغير مركزة على وجود خلل معين في الشكل (كاضطراب اعتقاد التشوه الجسدي).

٤- هذه الأفكار والمخاوف تؤدي إلى تدهور واضح في الوضع الشخصي والاجتماعي والوظيفي.

٥- أن تستمر هذه الأعراض فترة لاتقل عن 6 أشهر متواصلة.

٦- هذه الأعراض لاتكون نتيجة اضطرابات نفسية أخرى كاضطراب القلق النفسي العام، أو الوسواس القهري، أو نوبات الفزع أو الاكتئاب أو قلق الانفصال.

٧- من المهم تحديد ما إذا كان الاستبصار بوجود المشكلة موجوداً أو ضعيفاً.

## ما مدى انتشاره؟

تبين الدراسات أن نسبة الإصابة بهذا المرض قد تصل إلى 14%.

## ما هي أسبابه؟

١- **الإحساس بالألم وتفسيره:** قد تكمن المشكلة الأساسية في سوء فهم وتعليل أعراض الجسم المختلفة. وقد تكون درجة تحمل الألم عند هؤلاء الأشخاص منخفضة جداً. نظرية أخرى تعلق أنها قد تكون مؤشراً للإصابة بأمراض نفسية أخرى حيث أثبتت الدراسات أن ٨٠% من المصابين بتوهم المرض لديهم اكتئاب أو قلق.

٢- **الجنس:** نسبة الإصابة بين الرجال والنساء على حد سواء.

٣- **العمر:** يمكن ظهور هذه الحالة في أي عمر إلا أنه يزداد ظهوره في المرحلة العمرية ٢٠-٣٠ سنة.

٤- **طبيعة الشخصية:** تتسم الشخصية قبل المرض بالتمركز حول الذات بشكل غير ناضج والميل إلى الانعزال والاهتمام الزائد بالصحة والجسم.

٥- **العوامل الاجتماعية:** لا توجد علاقة بين الإصابة بمرض التوهم والعوامل الاجتماعية مثل الثقافة أو العرق أو الطبقة الاجتماعية أو الحالة المادية.

## هل هناك اضطرابات أخرى تشبه حالة توهم المرض؟

١. بعض الاضطرابات العضوية التي تشخص بشيء من الصعوبة كاضطرابات الغدد الصماء، التصلب اللويحي، مرض مايسثينيا قريفس، أمراض التحلل العصبي، الذئبة الحمراء وغيرها.

٢. اضطراب الشكوى الجسدية المختلفة: وهو اضطراب يتميز بكثرة واختلاف الشكاوي الجسدية، ويظهر قبل سن الثلاثين، وهو لدى النساء أكثر من الرجال.

٣. الاضطراب التحولي: وهو غالباً شكوى حادة ومؤقتة من عرض معين كفقد البصر مثلاً أو شلل عضو معين كاليد مثلاً نتيجة استجابة لضغط شديد جداً.

٤. اضطراب الألم: وهي حالة تتميز بالشكوى من الألم في موضع معين كأسفل الظهر أو منطقة معينة من القدم.

٥. اضطراب اعتقاد التشوه الجسدي: وهو اعتقاد الإنسان أنه يعاني من تشوه في جزء معين من جسده كالأنف.

٦. حالات الاكتئاب والقلق: قد تكون الشكوى الجسدية مؤشراً أو طريقة للتعبير عن إصابة المريض بالاكتئاب والقلق. وفي نفس الوقت فإن المصاب بالقلق أو الاكتئاب يزداد لديهم الإحساس بالألم نتيجة اضطرابات بعض السيالات العصبية.

٧. اضطراب الفزع: قد يشتكي المصابين باضطراب الفزع بإصابتهم بمشكلة في القلب. إلا أن الأسئلة الدقيقة تساعد على التشخيص السليم.

٨. الفصام والأمراض الذهانية: قد يشتكي مرضى الفصام والأمراض الذهانية من إصابتهم بعلّة جسدية. إلا أن شدة الاعتقاد ووجود الأعراض الذهانية الأخرى يساعد على التشخيص السليم.

## كيف يمكن علاجه؟

في أغلب الأحيان يرفض المصابين بهذه المرض العلاج على يد طبيب نفسي لاعتقادهم بأن المشكلة عضوية.

يوجد العديد من طرق العلاج، نذكر منها:

١- التثقيف: وهذه مهمة جداً لتقليل مقدار القلق لدى المرضى وزيادة مقدار الاستبصار لديهم.

٢- الجلسات النفسية: تهدف إلى تقليل الضغوط وتمييز المشكلة.

٣- العلاج الجماعي: وهي كثيراً ماتساعد هؤلاء المرضى لأنها تزيد من استبصارهم وفهم معاناتهم، وتقليل شدة القلق لديهم، وتزيد من الدعم المعنوي والنفسي لهم.

٤- المراجعات الطبية المستمرة: تساعد على طمأنة المريض وتقليل مخاوفهم. مع التأكيد على أن الفحوصات الطبية تعمل حسب ماتدعيه الحاجة وليس نزولاً عند رغبة المريض.

٥- العلاج الدوائي: في حال إصابة المريض بأمراض أخرى نفسية كالاكتئاب والقلق وغيرها.