



د. محمد المهدي - الطيب النفسي، مصر



### شبكة العلوم النفسية العربية

Jamel Turkey

"الكورونا فوبيا"  
للنفسانيين دور كبير في هذه المرحلة الحساسة التي لم يشهد لها الإنسان مثيلا في تاريخه، في خفض مستوى الخوف المرضي من الإصابة بعدوى الكورونا فايروس ادعوا النفسانيين العرب على عجل إلى المساهمة الفعالة في المساعدة بالصدى لهذا الإرهاب المستفحل اية أعمال ودراسات في الموضوع مرحب بها في " شبكة العلوم النفسية العربية "  
- د. جمال التركي -  
رئيس مؤسسة العلوم النفسية العربية

### المنصة التفاعلية لدعم النفساني

لخفض مستويات القلق والرهاب من جائحة " الكورونا فايروس "



كلنا نخاف المرض ونحاول تلافيه وتلافي آثاره المعيقة والمزعجة , ولكن بعض الناس تتراوح نسبتهم من 2 إلى 10 % لديهم ما يسمى باضطراب قلق المرض Illness Anxiety Disorder , فهم مشغولون بفكرة المرض طول الوقت أو معظم الوقت ويعتقدون أنهم قد يكونون مصابين بمرض خطير , ولهذا يكثر من التردد على عيادات الأطباء وعلى المستشفيات ومراكز الأشعة ومعامل التحاليل , وهم لا يصلون إلى حالة من الطمأنينة أبدا بل تزداد مخاوفهم مع الوقت ومع كثرة الفحوصات الطبية . وتزداد نسبة هؤلاء المرضى في زمن الأوبئة وانتشار أمراض بعينها , خاصة مع زيادة الحديث في وسائل الإعلام عن أعراض المرض ومخاطره والمحاذير المطلوبة تجاهه . وأكثر ما يخشاه هؤلاء الأشخاص أمراض القلب ومرض الإيدز وفيروسات الكبد , والأمراض الوبائية مثل انفلونزا الطيور أو الكورونا أو غيرها . وهؤلاء المرض يبالغون كثيرا في تقدير المخاطر والمضاعفات , ويبالغون في المحاذير بالدرجة التي تعيق استمرار حياتهم الطبيعية فربما يمتنعون عن زيارة المرضى من أقاربهم , أو يتجنبون مصافحة الناس , أو يبالغون في النظافة والتطهير والتعقيم , أو يمتنعون عن التواجد وسط الناس أو حتى الذهاب للدراسة أو العمل .

كلنا نخاف المرض ونحاول تلافيه وتلافي آثاره المعيقة والمزعجة , ولكن بعض الناس تتراوح نسبتهم من 2 إلى 10 % لديهم ما يسمى باضطراب قلق المرض

وتزداد نسبة هؤلاء المرضى في زمن الأوبئة وانتشار أمراض بعينها , خاصة مع زيادة الحديث في وسائل الإعلام عن أعراض المرض ومخاطره والمحاذير المطلوبة تجاهه

وهؤلاء المرض يبالغون كثيرا في تقدير المخاطر والمضاعفات , ويبالغون في المحاذير بالدرجة التي تعيق استمرار حياتهم الطبيعية

وتتحول المخاوف من المرض

في بعضهم إلى انشغال  
وسواسي بفكرة المرض  
فيقرأون كثيرا عن الأمراض  
ويتصفحون الإنترنت بحثا عن  
معلومات عنها , ويتابعون  
البرامج التي تتحدث عن  
الأمراض

وكلما قرأوا أو سمعوا عن  
مرض اعتقدوا أنهم مصابين به  
, وقد تظهر عليهم بعض  
أعراضه نتيجة الإيحاء الذاتي .  
وقد يتوقع البعض أن انشغال  
هؤلاء الناس بفكرة المرض  
والخوف من العجز أو الموت  
قد يدفعهم للقرب من الله أو  
تحسين سلوكهم أو التوبة عن  
ذنوبهم أو التوجه لفعل الخير .  
ولكن هذا لا يحدث غالبا

والعلاج الطبي يكون في صورة  
مضادات القلق , إضافة للعلاج  
النفسي الذي يصح المفاهيم  
المغلوطة حول المرض وأسبابه

ولنتذكر دائما قول الله تعالى  
: "قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله  
لنا" , وقول رسوله صلى الله  
عليه وسلم " ما أصابك لم يكن  
ليخطئك , وما أخطأك لم يكن  
ليصيبك "

وتتحول المخاوف من المرض في بعضهم إلى انشغال وسواسي بفكرة المرض فيقرأون كثيرا  
عن الأمراض ويتصفحون الإنترنت بحثا عن معلومات عنها , ويتابعون البرامج التي تتحدث عن  
الأمراض , وكلما قرأوا أو سمعوا عن مرض اعتقدوا أنهم مصابين به , وقد تظهر عليهم بعض  
أعراضه نتيجة الإيحاء الذاتي . وقد يتوقع البعض أن انشغال هؤلاء الناس بفكرة المرض والخوف  
من العجز أو الموت قد يدفعهم للقرب من الله أو تحسين سلوكهم أو التوبة عن ذنوبهم أو التوجه  
لفعل الخير , ولكن هذا لا يحدث غالبا , لأن الشخص يكون مشغولا ومهموما بفكرة واحدة فقط  
وهي إصابته بالمرض وكيف يتلافاه أو يعالج منه , على الرغم من أن هذا المرض ليس له وجود  
في الواقع , ولهذا كانت تسمى هذه الحالة قبل ذلك في التقسيمات المرضية "إضطراب توهم  
المرض" , أو "المراء المرضي" Hypochondriasis.

وهذه الحالة تعكس درجة عالية من القلق الداخلي في النفس تتجسد في صورة القلق من  
المرض , والعلاج الطبي يكون في صورة مضادات القلق , إضافة للعلاج النفسي الذي يصح  
المفاهيم المغلوطة حول المرض وأسبابه , ويرشد المخاوف المبالغ فيها , ويساعد المريض على  
التوجه باهتماماته وأفكاره وجهده نحو أشياء نافعة كالدراسة والعمل والهوايات المفيدة , والإنتظام  
في العبادات , وكلها أشياء تعيد تنظيم نشاطات المريض بعيدا عن الأفكار المرضية .

ولنتذكر دائما قول الله تعالى : "قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا" , وقول رسوله صلى الله  
عليه وسلم " ما أصابك لم يكن ليخطئك , وما أخطأك لم يكن ليصيبك" .

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAlMahdi-IllnessAnxietyDisorder.pdf>

\*\*\* \*\*

## شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2019 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الصدار السادس)

الشبكة تطفئ شمعتهما الثامنة عشر وتدخل عامها التاسع عشر من التأسيس

18 عاما من الكد... 61 عاما من التواصل "

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>