الخـــــوف من الكمامـــــة

علي عبد الرحيم صالح: العراق – جامعة القادسية

ali_psycho5@yahoo.com

أصبحت الكمامة الطبية (الجراحية) جزءا مهما من حياتنا اليومية، إذ أثبتت المنظمات والمؤسسات الصحية أن ارتداء الكمامة يمكن أن تقلل احتمالية انتقال العدوى إلى نسبة 1.5%، ورغم معرفة الكثير من الأفراد حول فوائد الكمامة الوقائية، إلا أنهم يرفضون ارتداءها لأسباب عديدة، مثل الجهل بالسلوك الصحي، والخجل من ارتداء الكمامة أمام الآخرين، وضعف القدرة الشرائية...وغيرها. وبينت الدراسات الأخيرة التي أجراها علماء النفس في المجال الصحي، أن هناك بعض الأفراد لا يرتدون الكمامة لأنهم يعتقدون بأنها غير مفيدة، وإنما نتيجة مشاعر الخوف التي يعانون منها عند ارتداءها!! إذ أنهم يشعرون بالقلق والانزعاج والاختناق حالما يضعون الكمامة على وجوهم، مما يدفعهم ذلك إلى كراهيتها وتجنب ارتدائها.

أصبحت الكمامة الطبية (الجراحية) جزءا مهما من حياتنا اليومية، إذ أثبتت المنظمات والمؤسسات الصحية أن ارتداء الكمامة يمكن أن تقلل احتمالية انتقال العدوى إلى نسبة 1.5%،

رغم معرفة الكثير من الأفراد حول فوائد الكمامة الوقائية، إلا أنهم يرفضون ارتداءها لأسباب عديدة

هناك بعض الأفراد لا يرتدون الكمامة لأنهم يعتقدون بأنها غير مفيدة، وإنما نتيجة مشاعر الخوف التي يعانون منها عند ارتداءها!! إذ أنهم يشعرون بالقلق والانزعاج والاختناق حالما يضعون الكمامة على وجوهم

أن الخوف من ارتداء الكمامة يعرض الفرد إلى خطر الإصابة بالفايروس، ويقلل من قدرته على التعايش بشكل صحي مع الوباء

أن الخوف من الكمامة لا يؤدي بحياة الفرد بالمرض فحسب، وإنما يجعله يعرض عائلته واحبابه واصدقاءه إلى خطر الموت.

ويشير الدكتور "ليو" Liu,2020 إلى أن الخوف من ارتداء الكمامة يعرض الفرد إلى خطر الإصابة بالفايروس، ويقلل من قدرته على التعايش بشكل صحي مع الوباء، ويعرضه إلى فقدان دراسته وعمله والعيش حياة مستقرة مع عائلته. ويضيف الباحث "لوك" Locke,2020 أن الخوف من الكمامة لا يؤدي بحياة الفرد بالمرض فحسب، وإنما يجعله يعرض عائلته واحبابه واصدقاءه إلى خطر الموت.

ولكن ما الذي يجعل هؤلاء الأفراد يفكرون بطريقة سلبية حول ارتداء الكمامة، وما الذي يجعلهم يشعرون بالخوف، والاختناق، والاستجابة بغضب عندما نفرض عليهم ارتداء الكمامة في الشارع او العمل أو أماكن الدراسة؟ توجد مجموعة من النظريات فسرت هذا النوع من الخوف، فعلى سبيل المثال تشير النظريات السلوكية إلى أن الخوف من الكمامة يرجع إلى الاشتراطات السلبية التي حدثت في الماضي، فعندما يواجه فردا ما (لاسيما الأطفال) بعض العلاجات المؤلمة والمزعجة بصورة متكررة، فأنهم يشكلون اقترانا شرطيا بين شعورهم بالألم وملابس الطبيب مثل السترة والكمامة وسماعة الفحص..وغيرها، وهذا ما يثير لديهم الخوف والشعور بالاشمئزاز فيما بعد حالما يشاهدون المستلزمات الطبية (Marion& Teri,2003)، وترجع النظريات المعرفية الخوف من الكمامة إلى الافكار السلبية التي تظهر لدى الشخص الخائف، إذ تثير هذه الأفكار المخاوف من ارتداء الكمامة، وتبني مجموعة من المبررات غير العقلانية حول الكمامة، على سبيل المثال أن الكمامة تجمع الجراثيم، وتسبب الحكة، وتمنع التنفس بشكل طبيعي(Schmid et.al,2009)، في حين يرى نموذج سمات الشخصية القلقة الذي قدمة "ميلو ، ستينمايجر ، كينيسد" (Milou, Steenmeijer , Kennisd) أن الخوف من الكمامة يظهر نتيجة اتسام الفرد بزملة من السمات الشخصية السلبية مثل العصابية وتجنب الضرر وحساسية التعرض وعدم اليقين، إذ تؤدي هذه السمات إلى تحسس الفرد المفرط حول تعرضه للخطر، وتكرار حالات القلق لديه، وتعميمه

إلى الأشياء المرتبطة بالتهديد.

وبهذا الصدد وجدت الجمعية الأمريكية للطب النفسي أن الخوف المرتبط بالمستلزمات الطبية ينتشر بنسبة4.5 ٪بين السكان، ويظهر لدى النساء أكثر من الرجال، وغالبا ما يعبر عنه على شكل خوف واضح ومستمر عند لبس الكمامة ولمسها أو حملها، ويصاحب ذلك مجموعة من الأعراض مثل الشعور بالاختناق، وسرعة في دقات القلب، والشعور بالغثيان، والتعرق، وشحوب الوجه، والاصابة بالاغماء في الحالات الشديدة، ورغم أن هذا الخوف قد يظهر لدى الاطفال، إلا أن الناس يعبرون عنه بشكل واضح في مرحلة المراهقة والشباب (Antony & Swinson ,2000).

ويشترك هذا الخوف بمجموعة من المخاوف مثل الخوف من التخدير، والمستشفيات، والإبر، وعيادات الأطباء، وأجهزة علاج الأسنان(Theunissen et.al,2014)، وغالبا ما يستعمل الباحثين مقاييس التقرير الذاتي في التعرف عليه، وقياس نسبة انتشاره، ومن المقاييس المشهورة التي ترتبط بقياس الخوف من المستلزمات والاجراءات الطبية مقياس مسح الخوف الطبي the Medical Fear Survey الذي يتكون من 50 فقرة تهتم بتعرف الخوف من الدم والابر والاجراءات الطبية ومستلزماتها...وغيرها(Olatunji et.al,2012)، ومقياس الأمية الصحية الذي يتكون من 12 فقرة تهتم بتعرف القدرة على الوصول إلى المعلومات الصحية المتعلقة بالإجراءات الصحية والوقاية من الأمراض وفهمها وتقييمها وتطبيقها (Duong et.al,2019). ومقياس القلق من المستشفى الذي يتكون من 130 فقرة تهتم بقياس مخاوف الأفراد من الذهاب إلى المستشفى واتخاذ التدابير العلاجية الضرورية (Chan et.al,2o1o).

ويتبع علماء واطباء النفس مجموعة من التقنيات تساعد الافراد على التخلص من الخوف، اهمها تقنية تقليل التحسس التدريجي، التي تقوم على تعريض الفرد بصورة تدريجية للكمامة الوقائية (مثل لمسها، ومن ثم حملها، وبعد ذلك ارتدائها فترة قصيرة...) حتى يتمكن من ارتدائها فترات طويلة، والتغلب على خوفه منها، كذلك يتبع بعض المعالجين طرائق العلاج المعرفي السلوكي في ضوء تغيير أفكار الشخص الخائف غير العقلانية، لأن تغيير الأفكار يؤدي تلقائيا إلى تغيير انفعالاته واتجاهاته السلبية نحو لبس الكمامة، فضلا عن ذلك يحاول بعض المعالجين دعم مفهوم الذات لدى الأفراد، وزيادة إمكانياتهم على تحدي المثيرات التي يخافون منها في ضوء تحفيزهم ودعمهم اجتماعيا وعاطفيا.

<u>بعض الفقرات التي يمكن من خلالها قياس الخوف من الكمامة:</u>

<u>بدائل الإجابة (دائما – أحيانا – قليلا- أبدا) (4-3-2-1).</u>

1. ينتابني القلق عندما أضع الكمامة على وجهي.
2. اشعر بالاختناق حالما ارتدي الكمامة.
3. إن ارتداء الكمامة لا يجلب ليس سوى الخوف والتعب.
4. انزعج عندما أتحدث مع أشخاص يرتدون الكمامة.
5. سرعان ما اشعر بالمرض عندما ارتدي الكمامة.
6. تظهر لدي أفكار مزعجة (مثل الموت) بعد وضع الكمامة على وجهي.
7. بسبب ارتداء الناس للكمامات الطبية بدأت بالانعزال عنهم في البيت.
8. إن ارتداء الكمامة يجعل شكلي مخيفا.

تشير النظريات السلوكية إلى أن الخوف من الكمامة يرجع إلى الاشتراطات السلبية التي حدثت في الماضي،

ترجع النظريات المعرفية الخوف من الكمامة إلى الافكار السلبية التي تظهر لدى الشخص الخائف، إذ تثير هذه الأفكار المخاوف من ارتداء الكمامة، وتبني مجموعة من المبررات غير العقلانية حول الكمامة

أن الخوف من الكمامة يظهر نتيجة اتسام الفرد بزملة من السمات الشخصية السلبية مثل العصابية وتجنب الضرر وحساسية التعرض وعدم اليقين

وجدت الجمعية الأمريكية للطب النفسي أن الخوف المرتبط بالمستلزمات الطبية ينتشر بنسبة 4.5٪بين السكان، ويظهر لدى النساء أكثر من الرجال، وغالبا ما يعبر عنه على شكل خوف واضح ومستمر عند لبس الكمامة ولمسها أو حملها

يشترك هذا الخوف بمجموعة من المخاوف مثل الخوف من التخدير، والمستشفيات، والإبر، وعيادات الأطباء، وأجهزة علاج الأسنان

غالبا ما يستعمل الباحثين مقاييس التقرير الذاتي في التعرف عليه، وقياس نسبة انتشاره، ومن المقاييس المشهورة التي ترتبط بقياس الخوف من المستلزمات والاجراءات الطبية مقياس مسح الخوف الطبي

المصادر

- *Antony, . M., &Swinson, R. P.(2000). Phobic Disorders and Panic in Adults: A Guide to Assessment and Treatment. American Psychological Association.*
- *Chan, Y et.al.(2010). Psychometric evaluation of the Hospital Anxiety and Depression Scale in a large community sample of adolescents in Hong Kong.Quality of Life Research vol. 19, pages865–873*
- *Duong, T.V et al.(2019). Development and validation of a new short-form health literacy instrument (HLS-SF12) for the general public in six Asian countries. Health Lit. Res. Pract. 2019, 3, e91–e102*
- *Liu, Shan.(2020). Fear, Masks and Learning From Others During the Coronavirus Pandemic. U.S. News & World Report L.P.*
- *Locke, S. E.(2020). Masks in the Time of Coronavirus: We Need to Overcome Mask Phobia. CEO of CommunicationsMatch.*
- *Marion E. Broome & Teri Mobley (2003). "The Child Medical Fear Scale". In Carolyn F. Waltz; Colleen Dilorio&Ora L. Strickland (eds.). Measurement of Nursing Outcomes. Springer Publishing Company. p. 197*
- *Milou S.C., Steenmeijer ,A., Kennisd, M (2019).The relation between anxious personality traits and fear generalization in healthy subjects: A systematic review and meta-analysis. Neuroscience &BiobehavioralReviews,Vol. 107, P.320-328.*
- *Olatunji, B O. et.al .(2012). Development and Initial Validation of the Medical Fear Survey–Short Version. Assessment 19(3),p.318-336.*
- *Schmid, Markus et.al (2009). "Tomophobia, the phobic fear caused by an invasive medical procedure - an emerging anxiety disorder: a case report". Journal of Medical Case Reports. 3: 131. doi:10.1186/1752-1947-3-131. ISSN 1752-1947. PMC 2803803. PMID 20062769.*
- *Theunissen, M. et.al (2014). Validation of the Surgical Fear Questionnaire in Adult Patients Waiting for Elective Surgery. PLoS One. 2014; 9(6): e100225.*

مقياس الأمية الصحية الذي يتكون من 12 فقرة تهتم بتعرف القدرة على الوصول إلى المعلومات الصحية المتعلقة بالإجراءات الصحية والوقاية من الأمراض وفهمها وتقييمها وتطبيقها

مقياس القلق من المستشفى الذي يتكون من 130 فقرة تهتم بقياس مخاوف الأفراد من الذهاب إلى المستشفى واتخاذ التدابير العلاجية الضرورية

مجموعة من التقنيات تساعد الافراد على التخلص من الخوف، اهمها تقنية تقليل التحسس التدريجي، التي تقوم على تعريض الفرد بصورة تدريجية للكمامة الوقائية

يتبع بعض المعالجين طرائق العلاج المعرفي السلوكي في ضوء تغيير أفكار الشخص الخائفة غير العقلانية

إرتباط كامل النص:
http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAliPsycho-BavetToPhobia.pdf

*** *** ***

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي
http://www.arabpsynet.com/

المتجر الالكتروني
http://www.arabpsyfound.com

الكتاب السنوي 2020 لـ " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار الثامن)

الشبكة تطفئ شمعتها التاسعة عشرة وتدخل عامها العشرون من التأسيس

20 عاما من الكدح... 18 عاما من الإنجازات "

(التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13)

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