

## «خبيرة نفسية: ضرورة الاستشارة الطبية لعلاج اضطرابات «القلق الصحي»



دبي: «الخليج»

قالت ناتاشا دوك، المعالجة النفسية من منظومة الرعاية الصحية العالمية «كليفلاند كلينك»، إن انتشار المعلومات المتعلقة بالصحة على الإنترنت، والمناقشات الدائرة عن جائحة «كورونا»، تزيد احتمال الإصابة باضطراب القلق الصحي.

وقالت إن جائحة «كورونا» تُعدّ من نواحٍ عدّة «الأزمة المثالية» التي تتسبب في تطوير اضطرابات القلق الصحي، مشيرة إلى أنها شهدت كثيراً من المرضى يعانون قلقاً صحياً متزايداً خلال الجائحة، وأن كثيراً منهم يلجأون إلى الإنترنت لتقليل مخاوفهم، لكنهم بدلاً من ذلك، يجعلون الوضع أسوأ.

وأضافت «تطوّرت خلال العقد الماضي وجهات نظر مهنية عن اضطرابات «القلق الصحي»؛ ففي السابق، كان تشخيصها جِكرًا على من لا يعانون أية حالة مرضية. أما الآن، فإن تشخيص أحدهم بأنه يُعاني «القلق الصحي»، لم يعد

يستبعد احتمال أن تكون لديه حالة مرضية».

وأوضحت أن هناك نوعين من اضطرابات «القلق الصحي»، ذكرهما الإصدار الأخير من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، الصادر عن «الجمعية الأمريكية للطب النفسي»، ويستخدمه المتخصصون على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم، لتشخيص الصحة العقلية؛ النوع الأول: اضطراب الأعراض الجسدية، والثاني: اضطراب «القلق الصحي»، وقد جُمعا سابقاً تحت مصطلح «الهُجاس».

وأضافت «يمكن أن تحدث اضطرابات «القلق الصحي»، في جميع مراحل الحياة، ولكن عادةً ما تبدأ في سن الثلاثين، وتؤثر في ما بين 5 و7 في المئة من البالغين، وانتشارها أعلى بين النساء. ويتمثل العامل المشترك في تطوير تلك الاضطرابات، في تجربة سلبية سابقة، كالإصابة بمرض خطر في الطفولة أو معاناة أحد أفراد الأسرة مرضاً خطراً أو عُضالاً».

## التشخيص والأعراض والعلاج

ومضت تقول «يجب أن تكون الأعراض المهمة قائمة لستة أشهر أو أكثر من أجل التمكن من تشخيص المرء باضطراب «القلق الصحي». وفي حالة اضطراب الأعراض الجسدية، يمكن أن تشمل هذه الأعراض واحداً أو أكثر من الأعراض الجسدية المستمرة التي تسبب الضيق وتتعارض مع الأداء الوظيفي للمرء، وتسبب القلق المفرط بشأن الصحة، وتسبب قضاء وقت طويل في التفكير في الأعراض أو في التماس الرعاية الطبية. وإذا كان المرضى يعانون قلقاً صحياً، فعليهم السعي أولاً للحصول على تقييم طبي لحالتهم، فإذا ما استبعد طبيبه سبباً جسدياً، وكنا واثقين بأن ما يعانونه هو اضطراب القلق الصحي، فمن المرجح أن يستفيدوا من العلاج النفسي وعلاج اليقظة. لكن في حالات اضطراب الأعراض الجسدية، حيث توجد أعراض جسدية، من المهم أن تتضمن خطة العلاج الطبي والعلاج النفسي».