

بسمه تعالی

پرسشنامه خود بیمار انگاری

اقتباس از کتاب

Understanding Yourself

انتشارات

SIGNET

مترجم و تنظیم کننده :

ضیاءالدین رضاخانی

پرسشنامه خود بیمار انگاری

آیا خود را بیمار می انگارید؟

بدن انسان سیستم پیچیده ای است که صرفاً باتکیه بر مکانیزم دفاعی ماهرانه خود در جهانی متخاصم به حیات ادامه می دهد ، وظیفه اصلی آن جلوگیری از ورود و تهاجم ارگانیسم های خارجی به درون بدن است که موجب بیماری و آسیب های بافتی می شوند. اما هیچ سیستمی ، کامل و بی نقص نیست و همه ما در طول زندگی خود گاهی اوقات دچار نوعی بیماری می شویم. علاوه بر این مقاومت افراد در برابر بیماری ها متفاوت است که این امر به وراثت ژنتیکی آنان بستگی دارد. سرشت و وضع طبیعی ما نیز می تواند با توجه به نگرش ما نسبت به سلامتی و تندرستی ، تقویت (یا مختل) شود ، بدین معنی که چگونه از بدن خود مراقبت می کنیم، چگونه به نیازهای غذایی و تحرک فیزیکی آن پاسخ می گوییم و هنگامی که بیماری به سراغمان می آید با چه شتاب و اقتضایی به درمان آن می پردازیم.

دغدغه فکری درباره سلامتی، یک موضوع است و علاقه مفرط و وسواس گونه به آن که عموماً خود بیمار انگاری نامیده می شود، موضوع دیگری است. اکنون پزشکان بر این باورند که صرفنظر از افزایش سطح عمومی سلامت افراد، تمایلات خود بیمار انگارانه، آسیب های بیشتری بر آنان وارد می کند. این پرسشنامه به منظور آشنایی شما با تمایلات خود بیمار انگاری و این که تا چه میزان این تمایلات در شما ریشه دارند، طراحی شده است! پس با صداقت به پرسش ها پاسخ دهید.

۷. اگر پاسخ شما به سؤال شماره ۵ منفی است، در این صورت آیا این ارزش یا تپش قلب، همچنان موجب نگرانی شما است؟

آری ☐ خیر ☐

۸. اگر با مجله ای مخصوص پزشکان یا حرفه پزشکی برخورد کنید، آیا با اشتیاق آن را مطالعه می کنید حتی اگر از مطلب آن چیز زیادی دستگیرتان نشود؟

آری ☐ خیر ☐

۹. اگر پاسخ شما به سؤال ۸ مثبت است، در این صورت آیا از برخی بیماری هایی که در آن مجله شرح داده شده نگران می شوید؟

آری ☐ خیر ☐

۱۰. آیا هیچگاه نگران این مطلب بوده اید که شاید مبتلا به برخی بیماری ها مانند سرطان یا سل باشید؟

آری ☐ خیر ☐

۱۱. اگر پاسخ شما به سؤال شماره ۱۰ مثبت است، در این صورت آیا به پزشک مراجعه کرده اید؟

آری ☐ خیر ☐

۱۲. اگر پاسخ شما به سؤال شماره ۱۱ مثبت است، در این صورت آیا به پزشک سلامتی کاملتان را به شما خبر داد؟

آری ☐ خیر ☐

۱۳. اگر پاسخ شما به سؤال شماره ۱۱ منفی است، در این صورت آیا همچنان نگرانید که مبادا به این بیماری ها مبتلا شده باشید؟

آری ☐ خیر ☐

۱۴. آیا قفسه یخچال شما پراز انواع داروهاست؟

آری ☐ خیر ☐

۱۵. اگر پاسخ شما به سؤال شماره ۱۴ مثبت است، در این صورت آیا این داروها شامل شربت ها، قرص ها و کپسول هایی است که مدتها پیش تجویز شده اند و دلتان نمی آید آنها را دور بریزید؟

آری ☐ خیر ☐

۱۶. هر چند وقت، آسپرین مصرف می کنید؟ (در مورد خانمها، غیر از دوران عادت ماهانه).

الف- هر روز ☐ ب- یک یا دو بار در هفته ☐ پ- یک یا دو بار در ماه ☐

ت- یک یادو بار در سال ☐ ث- تقریباً هیچ وقت ☐

۱۷. آیا آسپرین توسط پزشک برای شما تجویز شده است؟

آری ☐ خیر ☐

۱۸. آیا احساس می کنید ساخت یک شرکت دارویی خاص، خیلی بهتر از آسپرین شرکت های دارویی دیگر است؟

آری ☐ خیر ☐

۱۹. آیا از تماشای سریالهای تلویزیونی بیمارستانی بیش از سریال های پلیسی یا فیلم های غربی (وسترن) لذت می برید؟

آری ☐ خیر ☐

۲۰. آیا اغلب از تنگی نفس، سرگیجه و از این قبیل رنج می برید؟

آری ☐ خیر ☐

۲۱. با فرض بر اینکه دارای سلامت نسبی هستید، هر چند وقت برای چک آپ (معاینات) معمولی یا دلیل خاصی به پزشک مراجعه می کنید؟

الف- هر چند سال یکبار ☐ ب- سالی یکبار ☐ پ- دو مرتبه در سال ☐
ت- سه یا چهار دفعه در سال ☐ ث- هر ماه یا خیلی بیشتر ☐

۲۲. آیا هر روز ویتامین مصرف می کنید؟

آری ☐ خیر ☐

۲۳. آیا به هنگامی که احساس ضعف و ناتوانی یا به نوعی احساس ناخوشی می کنید، ویتامین بیشتری مصرف می کنید؟

آری ☐ خیر ☐

۲۴. آیا وقتی که در رستوران غذا می خورید، با مشاهده کوچکترین آلودگی یا کثیفی در پیرامونتان، اشتهايتان کور می شود؟

آری ☐ خیر ☐

۲۵. اگر کسی به شما بگوید که به فلان بیماری مبتلا شده است، آیا می توانید بلافاصله به اشخاصی در خانواده (از جمله خودتان) بپندیشید که به همان بیماری مبتلا بوده است؟

آری ☐ خیر ☐

۲۶. اگر پاسخ شما به سؤال شماره ۲۵ مثبت است، در این صورت آیا تمایل دارید به اینکه از جزئیات مداوای آن بیماری که در مورد شما یا اعضای خانواده تان صورت گرفت، برای او توضیح دهید؟

آری ☐ خیر ☐

۲۷. وقتی سرما می خورید یا به گلو درد و دل درد مبتلا می شوید، آیا به نظر می رسد بیش از افرادی که به همین بیماری ها مبتلا می شوند، تحت تأثیر قرار می گیرید؟

آری ☐ خیر ☐

۲۸. اگر پاسخ شما به سؤال شماره ۲۷ مثبت است، در این صورت آیا اجازه می دهید این امر به کار یا زندگی اجتماعی شما تأثیر بگذارد؟

آری ☐ خیر ☐

۲۹. وقتی به بیماری هایی مبتلا می شوید آیا غیر از آنچه که پزشک تجویز کرده است، مواظبت و مراقبت بیشتری از خود به عمل می آورید؟

آری ☐ خیر ☐

۳۰. اگر پاسخ شما به سؤال شماره ۲۹ مثبت است، در این صورت هنگامی که دوستان نیز به چنین بیماری هایی مبتلا می شوند، آیا بلافاصله همین مراقبت ها را به آنان هم توصیه می کنید؟

آری ☐ خیر ☐

۳۱. تصور کنید فرصتی برایتان فراهم می شد تا یک عمل جراحی مهم مربوط به عمل روده را تماشا کنید. کدام یک از جمله های زیر به واکنش شما نزدیکتر است.

الف- با اشتیاق از این فرصت استفاده می کنید زیرا همیشه دلتان می خواست بدانید چگونه چنین عملی صورت می گیرد.

ب- با کنجکاوی از این فرصت استفاده می کنید زیرا بر این باورید که از دست دادن چنین فرصتی اشتباه است.

پ- با بیم و هراس از این فرصت استفاده می کنید و از آن واهمه دارید شاید هنگام جراحی از حال بروید.

ت- این فرصت را از دست می دهید زیرا می ترسید از حال بروید و یا شوکه شوید.

ث- این فرصت را از دست می دهید زیرا فکر می کنید هرچه کمتر در این باره بدانید بهتر است.

ج- از این فرصت استفاده نمی کنید چون هیچ علاقه ای به آن ندارید.

۳۲. آیا با دیدن خون ، منقلب و ناراحت می شوید؟

آری ☐ خیر ☐

۳۳. کدام یک از جمله های زیر به نگرش شما درباره " داروهای انحصاری " نزدیکتر است؟

الف- هرگز از آنها استفاده نمی کنم.

ب- گاهی اوقات بدون هیچ گونه دلیل خاصی از آنها استفاده می کنم.

پ- وقتی هیچ داروی دیگری مؤثر واقع نمی شود ، گاهی آنها را مصرف می کنم.

ت- گاهی اوقات برای موارد خاصی از آنها استفاده می کنم چون به واقع مؤثر هستند.

ث- به طور مرتب از آنها استفاده می کنم.

۳۴. یکی از دوستانان را ملاقات می کنید و او شما را در جریان آخرین مشکلات پزشکی اش می

گذارد، آیا :

الف- با حوصله به سخنانش گوش می دهید و اظهار همدردی می کنید؟

ب- با علاقه به سخنانش گوش می دهید و توصیه هایی نیز ارایه می کنید؟

پ- با بی صبری و ناشکیبایی به سخنانش گوش می دهید و هر آن فرصت یافتید ، سخنش را قطع می کنید؟

ت- صبر می کنید تا سخنانش تمام شود و سپس سرگذشت بیماری خودتان را تعریف می کنید؟

۳۵. برای اینکه ببینید بیمار شده اید یا نه ، هر چند وقت حرارت بدن خود را کنترل می کنید؟

الف- هیچگاه

ب- تنها زمانی که فکر می کنید سرما خورده اید یا به بیماری دیگری مبتلا شده اید؟

پ- هر وقت که احساس ضعف و سستی می کنید.

ت- به طور مرتب .

۳۶. هر چند وقت نبض خود را کنترل می کنید؟

الف- هیچگاه

ب- هر گاه که احساس ناخوشی می کنید.

ج- هر وقت که هیجان زده و یا سراسیمه می شوید.

ت- به طور مرتب .

امتیازات

۱-الف-۰	ب-۰	پ-۰	ت-۱	ث-۳
۲-الف-۰	ب-۰	پ-۰	ت-۱	ث-۳
۳-الف-۵	ب-۱	پ-۰	ت-۰	ث-۰

۴-آری ۱	خیر ۰	۱۰-آری ۱	خیر ۰
۵-آری ۳	خیر ۰	۱۱-آری ۳	خیر ۰
۶-آری ۴	خیر ۲	۱۲-آری ۲	خیر ۴-
۷-آری ۳	خیر ۰	۱۳-آری ۳	خیر ۰
۸-آری ۱	خیر ۰	۱۴-آری ۱	خیر ۰
۹-آری ۲	خیر ۰	۱۵-آری ۳	خیر ۰

۱۶-الف-۵	ب-۳	پ-۱	ت-۰	ث-۰
----------	-----	-----	-----	-----

۱۷-آری: امتیازی که از سؤال شماره ۱۶ بدست آورده اید، منفی کنید.

۱۸-آری ۳	خیر ۰
۱۹-آری ۳	خیر ۰
۲۰-آری ۲	خیر ۰

۲۱-الف-۰	ب-۰	پ-۱	ت-۳	ث-۵
----------	-----	-----	-----	-----

۲۲-آری ۱	خیر ۰	۲۶-آری ۲	خیر ۰
۲۳-آری ۳	خیر ۰	۲۷-آری ۱	خیر ۰
۲۴-آری ۲	خیر ۰	۲۸-آری ۲	خیر ۰
۲۵-آری ۲	خیر ۰	۲۹-آری ۲	خیر ۰

۳۰-آری ۳	خیر ۰				
۳۱-الف-۳	ب-۰	پ-۳	ت-۰	ث-۱	ج-۰
۳۲-آری ۱	خیر ۰				

۳۳- الف-۰	ب-۱	پ-۲	ت-۳	ث-۵
۳۴- الف-۰	ب-۲	پ-۰	ت-۳	
۳۵- الف-۰	ب-۰	پ-۱	ت-۳	
۳۶- الف-۰	ب-۱	پ-۳	ت-۵	

توجه

این پرسشنامه برای افرادی که بیش از ۷۰ سال دارند، معتبر نیست و عامل خودبیمار انگاری را در مورد افرادی که بیماری های شدیدی داشته اند، نشان نخواهد داد. از این رو لازم است تا عامل اصلاحی سن در آن منظور شود. به همین جهت بر اساس مقیاس زیر عمل نمایید.

بیش از ۷۰ سال	-۵
۶۰-۷۰ سال	-۳
۴۰-۶۰ سال	۰
۳۰-۴۰ سال	+۳
زیر ۳۰ سال	+۵

تحلیل

۰-۱۰) این نمره نشان می دهد که هیچ اثری از خود بیمار انگاری در طبیعت آزمودنی موجود نیست. در واقع می توان گفت آزمودنی نسبت به تغییراتی که در طول زندگی در شرایط جسمانی وی پیش می آید، کاملاً بی توجه است. ممکن است دلیل آن سلامت کامل وی باشد و یا صرفاً عدم حساسیت آزمودنی را نشان دهد. در این صورت بهتر است مواظب خود بوده و قدر سلامتش را بداند و از وارد آوردن فشار بیش از حد به ذهن و بدن خود پرهیز نماید.

۱۱-۲۰) این یک نمره متوسط و هنجار است. آزمودنی هم مانند اکثر افراد گهگاه نگرانی هایی درباره سلامتی خود دارد و مشروط بر اینکه این نگرانی موجب تشویش وی نشود، در خطر خودبیمار انگاری قرار ندارد.

۲۱-۳۰) اگر چه عامل خودبیمار انگاری در آزمودنی آنقدر نیست که بر زندگی اجتماعی یا خانوادگی او تأثیر بگذارد اما در مورد بیماری های کوچک بیش از اندازه حساسیت به خرج می دهد و بی جهت آن را بزرگ می کند. همچنین آزمودنی تمایل دارد پزشک خود باشد و داروهای برای خود تجویز می کند که شاید آسیبی به وی نرساند اما ممکن است چندان هم مفید نباشند. تا آنجایی که این امر بی جهت آزمودنی را نگران نکند و در صورت لزوم به منظور مداوای صحیح و اصولی، مانع از مراجعه وی به پزشک نشود، مشکلی نیست.

۳۱-۴۰) تردیدی نیست که آزمودنی تا حدودی خود را بیمار می انگارد. دیگران نیز این ویژگی را در وی تشخیص می دهند و بعید نیست موضوع لطیفه های آنها باشد. احتمالاً آزمودنی رفتار خود را به هیچ وجه خود بیمار انگارانه نمی داند و اگر همچنین می پندارد، شاید دلیل می آورد که تجویز دارو به تشخیص خود و یا نهایت مراقبت و دقت درباره سلامتی از مشکلات و نگرانی های بسیار جدی که ممکن است در آینده بروز کند، جلوگیری می نماید. در واقع این خود بیمار انگاری حتی در این سطح نیز مضر نیست مگر آنکه موجب ناراحتی و مغل شادی آزمودنی باشد و مایه رنجش وی و خانواده اش را فراهم آورد. اما اگر آزمودنی در حدود یک سال گذشته به پزشک مراجعه نکرده است، از انجام این کار ضرر نخواهد کرد. احتمالاً با انجام معاینات پزشکی از سلامت خود اطمینان حاصل می کند و اگر در مدت یک ماه، مجدداً این آزمایشات را انجام دهد، ممکن است نتایج متفاوتی بدست آورد!

۴۱-۶۰) آزمودنی باید واقعیت را بپذیرد. وی خود را بیمار می انگارد و احتمالاً علاقه وافری نیز به انواع قرص ها، داروها و کلیه امور پزشکی دارد و حتی از مراجعه به پزشک خود بسیار خوشحال و هیجان زده می شود. تا آنجا که این امر از نظر مالی برای او دشوار نباشد و یا پزشک بیچاره را گیج و پریشان نکند، اشکالی ندارد. اما اگر آزمودنی از بیماری خاصی رنج نمی برد و پزشک نیز از وضعیت جسمانی وی راضی است، در این صورت نگرانی بی مورد است. آزمودنی نباید این قدر سخت بگیرد. نگرانی او درباره اینکه اگر روزی بیمار شود، چه اتفاقی خواهد افتاد، به واقع بی معنی است و حساسیت وی بیهوده است. توصیه های روان شناختی در این زمینه ممکن است مؤثر واقع شوند. گاهی اوقات، خود

بیمار انگاری مزمن باعث می شود تا فرد با بزرگ نمایی مشکلات ، نقابی از اضطراب و تشویش بر چهره بگذارد که با مشورت با روان شناسان واجد شرایط می توان این مشکلات را در حد و اندازه های واقعی خودشان مشاهده کرد.

بیش از ۶۰) اگر آزمودنی با صداقت به پرسشنامه پاسخ داده و به درستی نمره گذاری کرده اید ، تردیدی نیست که آزمودنی خود را بیمار می انگارد. وی دو راه پیش رودارد : نخست ، برای یک معاینه پزشکی کامل به پزشک مراجعه کند و اگر پزشک سلامتی وی را تأیید کرد ، نظرپزشک را به عنوان یک متخصص بپذیرد . دوم، اگر باز هم درباره سلامتی خود نگران است ، بدنبال گوش شنوای یک روان شناس واجد شرایط و دلسوز باشد ، شاید روان شناس بتواند به آزمودنی کمک کند تا براضطراب خود غلبه کند.

پاسخنامه آزمون خودبیمار انگاری

الف-۱	ب-ب	پ-پ	ت-ت	ث-ث
الف-۲	ب-ب	پ-پ	ت-ت	ث-ث
الف-۳	ب-ب	پ-پ	ت-ت	ث-ث
۴-آری	خیر			
۵-آری	خیر			
۶-آری	خیر			
۷-آری	خیر			
۸-آری	خیر			
۹-آری	خیر			
۱۰-آری	خیر			
۱۱-آری	خیر			
۱۲-آری	خیر			
۱۳-آری	خیر			
۱۴-آری	خیر			
۱۵-آری	خیر			
الف-۱۶	ب-ب	پ-پ	ت-ت	ث-ث
۱۷-آری	خیر			
۱۸-آری	خیر			
۱۹-آری	خیر			
۲۰-آری	خیر			
الف-۲۱	ب-ب	پ-پ	ت-ت	ث-ث
۲۲-آری	خیر			
۲۳-آری	خیر	۲۷-آری		خیر
۲۴-آری	خیر	۲۸-آری		خیر
۲۵-آری	خیر	۲۹-آری		خیر
۲۶-آری	خیر	۳۰-آری		خیر
الف-۳۱	ب-ب	پ-پ	ت-ت	ث-ث ج-ج

- | | | | |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| | | ☐ خیر | ☐ ۳۲- آری |
| ☐ ت-ت | ☐ پ-پ | ☐ ب-ب | ☐ ۳۳- الف |
| ☐ ت-ت | ☐ پ-پ | ☐ ب-ب | ☐ ۳۴- الف |
| ☐ ت-ت | ☐ پ-پ | ☐ ب-ب | ☐ ۳۵- الف |
| ☐ ت-ت | ☐ پ-پ | ☐ ب-ب | ☐ ۳۶- الف |