

## هل يصيبك "د. جوجل" بالقلق؟ إليك بعض المساعدة



ترجمة وتحرير نون بوست

بينما أنت منشغل بالعمل ترتعش عينك اليسرى بشكل لا إرادي لذا تبحث في جوجل بدافع الفضول، هناك عدة أسباب بسيطة مثل التوتر والإجهاد وتناول الكثير من الكافيين، هذه الأسباب تمنحك الراحة في البداية، لكنك لا تتوقف هنا، فبعد ذلك ستجد أن هذه الرعشة قد تكون عرضًا لشيء أكثر خطورة مما يصيبك بالذعر.

ستقضي بقية يومك بحثًا على صفحات الإنترنت والمنتديات وتقرأ قصصًا مخيفة تقنعك أن مرضك خطير، بالنسبة للعديد منا هذه القصة أصبحت شائعة، لكنها تسبب القلق والاتصال غير الضروري مع الخدمات الصحية إضافة إلى أنها تؤثر على أدائك اليومي.

لكن بحثنا المنشور مؤخرًا والأول في تقييم العلاج على الإنترنت لهذا النوع من البحث المفرط المتعلق بالأمراض على جوجل، يقدم إليك بعض المساعدة.

لقد سمعت عن السايبركونديريا.. هل أنا مصاب به؟

يشير مصطلح "cyberchondria" إلى القلق الذي نخبره كنتيجة للبحث المفرط على صفحات الإنترنت عن أعراض مرض ما، إنه ليس تشخيصًا رسميًا لكنه تلاعب بكلمة "hypochondria" (الوسواس المرضي)، هذا المرض يُعرف الآن بأنه قلق على الصحة، وهوس بشأن الصحة على الإنترنت.

يقول البعض إن هذا المرض هو الشكل الحديث للقلق على الصحة، لكن الدراسات تظهر أنه حتى الأشخاص الذين لا يقلقون عادة بشأن صحتهم، يمكن لمخاوفهم أن تتصاعد بعد بحث أولي على صفحات الإنترنت.

التمزم في بحثك بالمواقع الموثوق بها وعالية الجودة وذات المعلومات المتوازنة مثل المواقع الحكومية أو مواقع الأطباء المتخصصين

يمكننا أن نلخص أعراض مرض "Cyberchondria" في عدة نقاط:

الإفراط: البحث لفترة طويلة أو بشكل مكثف للغاية.

الصعوبة في التحكم: أن تجد صعوبة في التوقف ومنع نفسك من البحث.

الضيقة: يسبب لك البحث الكثير من الضيق والقلق والخوف.

التدهور: يؤثر الأمر على حياتك اليومية.

إذا كنت مصابًا بكل هذه الأعراض، فإليك ما يمكنه مساعدتك.

بعد اختبار علاج الإنترنت هذا ما وجدناه

لقد اختبرنا إذا ما كان برنامج العلاج على الإنترنت يساعد في الحد من "Cyberchondria" في 41 شخصًا مصابين بالقلق على الصحة، وقارنا مدى نجاح ذلك مع مجموعة مراقبة من 41 شخصًا تعلموا كيفية إدارة القلق والتوتر (غير المتعلق بأسباب صحية) على الإنترنت.

يعتمد العلاج عبر الإنترنت على العلاج المعرفي السلوكي "CBT" الذي يتضمن تعلم المزيد من طرق التفكير والسلوك، أنهى المشاركون 6 وحدات من العلاج المعرفي السلوكي على الإنترنت خلال 12 أسبوعًا، وحصلوا على دعم هاتفي من طبيب نفسي.

أوضح العلاج كيف يمكن للبحث المفرط على الإنترنت أن يصبح مشكلة، وعلمهم كيفية البحث عن الأشياء الصحية بطريقة فعالة والأدوات العملية لمنع ذلك وإيقافه.

وجدنا أن العلاج عبر الإنترنت أكثر فعالية في الحد من "cyberchondria" عن مجموعة المراقبة، لقد ساهم في الحد من البحث المستمر على الإنترنت وأوضح إلى أي مدى كان البحث مزعجًا، وزاد من قدرة المشاركين على التحكم في بحثهم، والأهم من ذلك أن هذا التغيير السلوكي تم ربطه بتحسينات في القلق على الصحة.

ورغم أننا لا نعلم تحديدًا إذا كان البرنامج قد سيطر على المرض وحد منه أم قضى عليه تمامًا، فهذه النتائج توضح لنا إذا كنا نشعر بالقلق بشأن صحتنا، بإمكانكم استخدام إستراتيجياتنا العملية للحد من البحث المفرط المثير للقلق على الإنترنت بشأن الأمور الصحية.

ما الذي يمكنني فعله؟

إليك أفضل النصائح من برنامج العلاج:

كن واعيًا ببحثك

لا تبحث باستخدام الاختيار التلقائي، وسجل ملاحظات لمتى وأين وكيف وما الذي تبحث عنه، تتبع ذلك عدة أيام حتى يمكنك تحديد العلامات التحذيرية والأوقات عالية الخطورة التي تكون فيها أكثر عرضة للبحث المفرط، ثم اصنع خطة للقيام بأشياء أخرى في ذلك الوقت.

كن مدركًا لكيفية البحث على الإنترنت

إن خوارزميات البحث على الإنترنت وحش غامض، فالنتائج الأولى للبحث ليست بالضرورة التفسير الأفضل لأعراضك، عادة ما تكون هذه النتائج لأكثر القصص المثيرة والمخيفة عن مرضك.

كن ذكيًا في طريقة بحثك

التزم في بحثك بالمواقع الموثوق فيها وعالية الجودة وذات المعلومات المتوازنة مثل المواقع الحكومية أو مواقع الأطباء المتخصصين، ابتعد عن المدونات والمنتديات وشهادات المرضى ومواقع التواصل الاجتماعي.

واجه أفكارك بالتفكير في تفسيرات بديلة لأعراضك

على سبيل المثال، إذا كنت تعتقد أن رعشة عينك قد تكون مرضًا في الخلايا العصبية الحركية، فما رأيك في تفسير أفضل مثل أنك تحرق في شاشة الحاسوب فترة طويلة.

استخدام إستراتيجيات المنع وتوقف عن البحث

ركز على جدولة تلك الأنشطة البديلة في أوقات الخطورة العالية، اختر أنشطة تستدعي تركيزك الكامل وبإمكانها تشتيتك عن البحث، أو بإمكانك استخدام إستراتيجيات الاسترخاء لتهدئة عقلك وجسدك.

اكسر رغبتك

بدلًا من التوجه سريعًا للبحث عند شعورك بالرغبة في البحث عن أعراضك، أجلّ الأمر قليلًا وسترى كيف تتناقص رغبتك في البحث بمرور الوقت، إذا لم تنجح كل هذه الإستراتيجيات انصح باستشارة طبيب.

المصدر: ذي كونسايشن