

(3)

تجنب التفكير بالأسوء

عندما يصيبنا سوء ما يمكننا بكل سهولة تصور أسوأ النتائج. نحن نعلم أن الطبيب سيخبرنا كم هي سيئة حالتنا، وكم هو مزعج العلاج المطلوب لها. إن عملية المبالغة بتخويف أنفسنا لا تخلق التوتر فقط؛ ولكن لها أثر خطير في عدم متابعة العلاج. لا تستسلم للعبة التخمين التي لا تجدي نفعاً. سلم بصحة ما لا تعرفه، وابحث عن أفضل الحلول عن طريق خبير طبي.



لماذا يتجنب كثير من الناس الذين لديهم احتياجات طبية الذهاب لرؤية الطبيب؟ "إنه أكبر سؤال نواجهه جميعاً"، يقول الدكتور إد هاير من جنوب كارولاينا:

"إن جملة "يقول الطبيب" جملة ثقيلة ومخيفة"، تبعاً للدكتور هاير. "بالنسبة لكثير من الناس، هناك إحساس بأن الأخبار التي سيحصلها الطبيب لن تكون جيدة على الإطلاق، وستكون الإجابات مؤلمة وصعبة، وستشكل معرفتهم بما قدر عليهم عبئاً مزعجاً".

نجد أنه في مجال الدكتور هاير الطبي، المتعلق بأمراض القلب، قد يكون هذا الشعور مأساوياً. بإمكاننا فعل الكثير عند متابعة مريض القلب في فترة مبكرة. كما أن الخوف هو أحد العوائق الأساسية للمتابعة مع المرضى عند الحاجة لذلك. إن ما قد يحدث فعلاً هو أن الخوف من التشخيص المخيف قد يساعد فعلاً على خلق هذا التشخيص؛ لأن المريض إذا لم ينتابه الخوف وجاء في وقت مبكر إلى الطبيب، ستكون النتائج أفضل."

يجد الدكتور هاير أن التواصل مع الأشخاص الذين تمت معالجتهم مسبقاً بسبب مشكلات في القلب كان أسهل بكثير. "يخاف الناس من المجهول، وفي بعض الأحيان، يسهل التعامل معهم في مرحلة النقاهة لمجرد شعورهم بقرب نهاية المرحلة الطبية."

إن نصيحة الدكتور هاير للأشخاص الذين يخافون من التماس المشورة الطبية أن يدركوا مدى أهمية هذه المعلومات. "لا أحد يستطيع إجبارك على العلاج. أنت حر في تقبله أو ترفضه، وفي بحثك عن رأي آخر. نحن هنا لمساعدتك". في الوقت الذي تقرر فيه التماس المشورة الطبية، "تأكد أنك ستكون دائماً موضع مسؤولية. دون التساؤلات التي تريد الإجابة عنها. اعترض عندما تشعر بأنه تم استعجالك أو عندما تختلط عليك الأمور. اسأل عن

علاج بديل. احصل على رأي آخر، ولكن احصل على المعلومات التي تحتاجها؛ لأنها قد تنقذ حياتك".



في دراسة للأشخاص الذين يعانون من آلام في الظهر، وجد الباحثون في جامعة ميتشيفان أن غالبية الناس يرجحون ضرورة العملية الجراحية في الوقت الذي لم تستدع فيه الحالة ذلك.

