

## الصحة النفسية لمرضى البهاق

د/ ابتهاج عبدالله العوضي  
أخصائية الأمراض الجلدية  
مركز أسعد الحمد للأمراض الجلدية



للمرض، أي أنهم تجاهلوا وجود المرض وفي نفس الوقت لم يبذلوا جهوداً كبيرة لإخفائه. أما المجموعة الأخيرة (٤٠٪) فقد كان تكيفهم ضعيفاً وعانوا من الاكتئاب، وقد كانوا يشعرون بالإحراج ويبذلون جهوداً كثيرة لإخفاء البهاق وأظهروا ميلاً للانسحاب مع المجتمع.

وفي الحقيقة فإن استراتيجيات التكيف لها علاقة بدرجة تقدير المرء لذاته، وقد وجد أن المجموعة الأخيرة من المرضى كان تقدير الذات لديهم ضعيفاً low self esteem مما أدى إلى صعوبة التكيف مع وجود البهاق.

هل يظهر البهاق بسبب الضغوط النفسية؟

يربط الكثير من المرضى ظهور البهاق بالتعرض مسبقاً لضغوط نفسية كبيرة، وقد أجريت عدة دراسات حول هذا الموضوع وفي الحقيقة لم تكن النتائج واضحة إلا أنها اقترحت أن الخصائص الشخصية للفرد مثل الارتباط الضعيف وكذلك قلة الدعم الاجتماعي تعرضه أكثر للإصابة بمرض البهاق وذلك من خلال ضعف القدرة على التعامل مع الضغوط.

### كيفية التعامل مع مريض البهاق؟

الدعم الاجتماعي له دور مهم في مساعدة المريض على تقبل مرضه وتطوير استراتيجيات التكيف لقبول المرض مثل التشجيع على التعرض إلى المواقف التي يهاب منها المريض. ونظراً لارتفاع ظهور الأمراض النفسية المصاحبة لمرض البهاق في بعض الدراسات فقد تم الاقتراح بإجراء تقييم نفسي للأفراد الذين يعانون من هذا المرض.

بالإضافة إلى ذلك فهناك دراسة أجريت على عدد محدود من مرضى البهاق حيث كان الهدف من هذه الدراسة هو تقييم دور الإرشاد النفسي (باستخدام العلاج الإدراكي السلوكي) في تحسين صورة الجسد وتقدير الذات ونوعية الحياة لدى مرضى البهاق الذين يتلقون علاجاً طبياً لمرضهم. ومن المثير للإهتمام عند انتهاء هذه الدراسة أن هؤلاء المرضى لم يظهروا تحسناً ملحوظاً من الناحية النفسية فقط بل أظهروا تحسناً أكبر في تجاوبهم مع العلاج بالمقارنة مع المرضى الذين تلقوا علاجاً طبياً فقط. ونود أن نؤكد في النهاية أن البهاق له تأثير عميق على نوعية الحياة لدى المصابين به ويتوجب على الأطباء المعالجين أن ينظروا بجديّة أكبر إلى هذا المرض ولا يعتبروه مشكلة تجميلية فقط وأن يوفرُوا المعلومات الكافية للمرضى عن أسباب مرض البهاق وطرق العلاج المختلفة، وعليهم أن يتذكروا دائماً أن العلاج حتى لو كان ذو نتائج غير مكتملة فهم قد يقللون من العبء النفسي للمرض.

مرض البهاق يتميز بظهور بقع بيضاء متفرقة في الجسم نتيجة لفقدان الخلايا الصبغية، ويتأثر بهذا المرض ١-٣٪ من أفراد المجتمع، وفي بعض الدول مثل الهند والبلاد العربية يتعرض مرضى البهاق لضغوط نفسية كبيرة وذلك لعدة أسباب، فلون البشرة الداكن السائد في هذه البلاد يختلف بوضوح عن لون البهاق الأبيض بحيث يكون المرض ملفتاً للأنظار خصوصاً إذا كان في أماكن ظاهرة للعيان مثل الوجه واليدين، بالإضافة إلى ذلك يظن البعض أن مرض البهاق هو نفس مرض الجذام المعدي وهما في الحقيقة مرضان مختلفان تماماً، ومرض الجذام يتميز بعدة مراحل قد يظهر في أحدها بعض البقع المتفرقة في الجسم ذات اللون الفاتح وهي تختلف عن البقع التي تظهر في مرض البهاق الذي يؤثر على شكل الجلد فقط ويعتبر غير معد على الإطلاق ولا تتأثر الصحة العامة بهذا المرض، غير أن نوعية الحياة والصحة النفسية لمرضى البهاق قد تتأثر بهذا المرض وهذا الأمر يجب ألا يغفل من قبل الطبيب المعالج.

### التأثير النفسي لمرض البهاق:

أوضحت دراسة أجرتها الدكتورة بورتير أن ثلثي المرضى أحسوا بالإحراج من وجود المرض والكثير منهم كان يحس أن الآخرين يحدقون بالبقع البيضاء الظاهرة للعيان، بالإضافة إلى أنهم كانوا عرضة لانتقادات جارحة وأحياناً يتملكهم الشعور بالنقص. وأوضح ٢٣٪ من المرضى أن وجود البهاق يؤثر على العلاقة الزوجية نظراً لشعورهم بالإحراج. وقد أظهرت عدة دراسات في الهند وبريطانيا وإيطاليا أن هناك أمراض نفسية قد تحدث مع وجود مرض البهاق بنسبة تتراوح بين ٢٥-٣٠٪ مثل الاكتئاب (١٠٪) واختلال النوم (٢٠٪) والقلق (٣،٣٪) وهذه الأمراض لم يكن لها علاقة واضحة بشدة مرض البهاق ومدى انتشاره ولكنها كانت مرتبطة أكثر بالسلوك الاجتماعي المرتبط بالبهاق.

### التكيف مع مرض البهاق:

مع وجود أي مرض مزمن مثل مرض البهاق، يطور المريض استراتيجيات مختلفة للتكيف مع هذا المرض وفي دراسة أجرتها الدكتورة بورتير، وجدت أن المرضى لديهم قد طوروا ثلاث استراتيجيات للتكيف مع البهاق وهي الإدارة الإيجابية active mastery وقد أوضحت الدراسة أن ٢٠٪ من المرضى أظهروا إدارة إيجابية لمرضهم حيث كانوا راغبين في اكتساب معلومات كافية عن المرض ثم تقبلوا المرض وتأقلموا مع مشاعرهم وقللوا من الإحساس بالحرج من وجود المرض. وأظهرت مجموعة أخرى (٤٠٪) تقبلاً سلبياً