

هل تسيطر عليك أوهام المرض [الوسوسة]

1- هل تضع في اعتبارك زيارة طبيبك الخاص كلما بأي انحراف في مزاجك العام؟
نعم لا

2- هل تعاني من فقد الشهية بسبب الخوف والقلق؟
نعم لا

3- هل جلدك حساس وسريع التأثير؟
نعم لا

4- هل عادة ، تشعر أنك على وشك التقيؤ؟
نعم لا

5- هل بأنك لا تعاني من حالات صداع أكثر من باقي الناس؟
نعم لا

6- هل تشعر أحياناً بانتفاضة [نتشه] في الوجه ، أو الرأس أو الأكتاف ؟

نعم لا

7- هل تهتم بابتعادك عن الأفراد المرضى خوفاً من أن تنتقل إليك أمراضهم ؟

نعم لا

8- في معظم الأوقات هل تستيقظ كل صباح نشيطاً وقوياً ؟

نعم لا

9- هل تعاني كثيراً من انهيارات عصبية ؟

نعم لا

10- هل يعتبرك الأصدقاء والأقارب شخصاً مريضاً ؟

نعم لا

11- هل عادة يقف الأكل أو الشرب في حلقك "تزور" ؟

نعم لا

12- هل تأخذ أكثر من نوع من أقراص الأدوية في المتوسط خلال الأسبوع ؟

نعم لا

13- هل الألم أو الصداع الشديد يمنعك من التركيز في عملك ؟

نعم لا

14- إذا أخبرك طبيبك الخاص بأنه لا يجد أي شيء غير عادي نتيجة الكشف عليك . هل تجد صعوبة في تصديقه ؟

نعم لا

15- إذا شعرت بأنك مريض أو محموم ، فهل تتوقع بأنك سوف تسترد صحتك مرة أخرى بعد ليلة من النوم العميق ؟

نعم لا

16- هل تعاني أسرتك من آلام الظهر ؟

نعم لا

17- هل لا يظهر بعض الأفراد تعاطفاً معك ، عندما تشعر بأنك مريض ؟

نعم لا

18- هل تعاني دائماً من حالة إمساك ؟

نعم لا

19- هل تعتقد بأن أقراص الفيتامينات لأي فرد يتبع نظاماً معقولاً للأكل تعتبر نوعاً من تضييع الوقت والأموال ؟

نعم لا

20- هل غالباً ما تتعرض لبعض حالات خفقان القلب ؟

نعم لا

21- هل ينتابك القلق بشدة عندما يمرض أحد أفراد أسرتك ؟

نعم لا

22- هل يشغلك برود أطراف اليدين والقدمين حتى في الجو الدافئ ؟

نعم لا

23- هل تشعر بصعوبة في التنفس أحياناً ؟

نعم لا

24- هل ترى أن الذهاب إلى الطبيب بسبب شكوى عادية من الكحة ، أو الصداع ، واضطرابات المعدة يعتبر مضيعة للوقت ؟

نعم لا

25- هل تعاني كثيراً من حالات عسر الهضم وآلام المعدة إلى درجة أنك تعتقد أنك مصاب بقرحة ؟

نعم لا

26- هل تنظر إلى لون لسانك كفي المرأة معظم الأيام في الصباح ؟

نعم لا

27- هل تقول بأنك تزن نفسك تقريباً مرة كل أسبوع في المتوسط ؟

نعم لا

28- هل تشعر بالقلق بسبب سماعك طنيناً في أذنيك ؟

نعم لا

29- هل تحتفظ بملف طبي عن حالتك الصحية ، وما تعرضت له من أمراض والتشخيص والأدوية التي وصفت لك ؟

نعم لا

30- هل تتناول أقرصاً لحالات البرد أو السخونة دون سبب ظاهر ؟

نعم لا

أعط نفسك درجة واحدة إذا كانت الإجابة " نعم " عن الأسئلة 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 6 ، 7 ، 9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 16 ، 17 ، 18 ، 20 ، 21 ، 22 ، 23 ، 25 ، 26 ، 28 ، 29 ، 30 ، نقطة واحدة أيضاً إذا كانت الإجابة " لا " عن الأسئلة 5 ، 8

، 14 ، 15 ، 19 ، 24 ، 27 ، يعطيك هذا إجمالي الدرجات يقع ما بين [الـصفر] ، [30] والتي يمكن تفسير فئاتها المختلفة كالتالي :

الدرجات : صفر – 5 :

يبدو أنك شخص محظوظ جداً ، نادراً ما يقلقك المرض سواء أكان حقيقياً أو وهمياً. ربما لأنك معافى في بدنك ، آمن في سربك وسعيد ، فإنك تجد صعوبة في التعاطف مع الأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية ومرضية .

الدرجات : 6 – 15 :

أنت شخص إلى حد بعيد نمطي ، أحياناً عرضة للإصابة بالأمراض وخاصة إذا كنت في حالة تدهور في قواك الجسمانية أو النفسية . قد يفيدك الأطباء أحياناً ، ولكن في أحيان أخرى قد تكون بحاجة إلى تعلم كيفية الاسترخاء ، أو إحداث تغيير في نمط حياتك أكثر أهمية لك لتتفادى التوتر والضغوط الشديدة ، ولكي تكون أكثر تفاؤلاً ، ونشطاً ، ومقبلاً على الحياة .

الدرجات : 16 – 30 :

إنك تبالغ كثيراً في القلق على صحتك ووظائف أعضاء جسمك ، ومن المحتمل أنك تعيش حالة من أوهام المرض " الوسوسة " ، بينما قد يكون مرضك حقيقياً وبدون تصنع ، ولكن ما تشكو منه من أعراض مرضية كثيرة ومتنوعة ، يضعك في قائمة الواهمين الموسوسين . بالطبع قد تكون واقعاً تحت وطأة معاناة وآلام المرض ، وهذه أحاسيس ومشاعر صادقة ، ولكن يجب أن تتحرى إمكانية أن الأصل في معظم هذه الأعراض أساسه الوهم ، وبالتالي يمكن علاجك علاجاً فعالاً عن طريق

العلاج النفسي ، وليس عن طريق العقاقير والمستشفيات . وهل هذا القلق المبالغ فيه عن صحتك نوع من "الفوبيا" ؟

أم هل تشعر بأنك غير محبوب ولا أحد يهتم بك ، ولذلك تحاول أن تجذب عطف ورعاية الطبيب ، وأفراد الأسرة والأصدقاء ؟

كلما اقتربت من الرقم 30 ، زادت حاجتك إلى العلاج النفسي أكثر من حاجتك إلى العلاج بالعقاقير .

مع تمنياتنا لكم بالسعادة

<http://www.mbti4arab.com>