

# محاولة أن نتفهم العناية مقابل القلق المفرط

بقلم Maria Said

غالباً ما يريد الأشخاص الذين يتصلون بمنظمة الحساسية والصدمة التحسسية في أستراليا (A&AA) مساعدتنا في مسألة تحدٍ. أحياناً يكون التحدي خارجياً مثل صاحب مصنع الطعام، مقهى، مكان العمل، مركز رياضي أو مدرسة ولكن في أوقات أخرى قد يكون فرداً من العائلة، الفرد الذي يعاني حساسية من الطعام أو الحشرات أو حتى الشريك. فيقوم موظفونا ذوي الخبرة بأخذ تاريخ مفصل عن الحالة ثم محاولة العمل معها من خلال المتصل.

يعني تدبير الحساسية الشديدة التي تؤثر على نوعية الحياة أننا أحياناً (و غالباً البعض منا)، نحتاج الى أن ننظر الى الصورة الكبيرة ونقيّم الخطر الحقيقي. قد يكون ذلك صعباً عندما نكون منغمسين في الحالة. غالباً ما يتصل الأشخاص بنا ويسألوننا، كوننا نستمتع لأراء الآخرين وننصحهم: " هل يجب أن أكون قلقاً كما هي حالي؟" أحياناً نحس أننا غارقين في كل ما يجب أن يحصل كي نواجه الخطر حتى اننا نفقد الثقة في حكمنا ونحتاج إلى أن نطمأن أن الطريق الذي نسلكه هو في الحقيقة طريق منطقي للإتخاذ. ويمكننا كمنظمة لها أكثر من عشرين عاماً في هذا المجال غالباً (وليس دائماً) أن نساعد بأفكار للمضي قدماً. وما تعلمناه أنه عندما نكون منطقيين في مطالبنا لأخذ تدبير أكثر أماناً (في معظم الوقت) نلقى دعم الأشخاص. علينا أن ننظر إلى الصورة الكبيرة، نعتمد على الأبحاث المنشورة وعلى خبرتنا ثم نعمل قدماً.

ويعتبر المضي قدماً بالنسبة إلى منظمة الحساسية والصدمة التحسسية في أستراليا الى حد بعيد مواجهة ما هو حقيقي. في بعض الأحيان يدفنا القلق نفسه. فيختبر العيش مع الحساسية الشديدة، التي تغيّر الحياة وفي العديد من الحالات قد تهدد الحياة، أحياناً قدرتنا على العيش تحت وطأة الضغط، ونعرف أي خطر هو حقيقي فعلاً وأي كارثة بعيدة جداً. ففي عالم مثالي نقول للأشخاص الذين يعانون من حساسية الطعام ألا يأكلوا وبذلك يحل الضغط نفسه. مع ذلك ، نحتاج جميعاً الى الطعام للبقاء على قيد الحياة كما أننا نتناول الطعام مرات عدة في اليوم. فليس الطعام مجرد قوت انما هو أيضاً ضروري جداً في النشاط الاجتماعي. وكباقي الأشخاص الذين لا يعانون من مرض مزمن، نريد أن نفعل ما هو أكثر من مجرد البقاء على قيد الحياة! نريد أن نعيش الحياة بأكملها؛ لا نريد أن نشعر بالاختلاف ودون شك لا نريد أن يشعر أطفالنا أنهم مختلفون.

فكيف نعيش حياتنا بشكل كامل في حال وجود حالة مثل الحساسية من الطعام التي " تواجهنا" باستمرار؟ أذكر أنني في أوائل التسعينات، سألت أخصائي الحساسية الذي يتابع ابني كيف أتعامل مع الحساسية من الطعام؟ فكان الجواب بسيطاً، "دعيه يأكل من علية الطعام خاصته فقط." وأدركت وأنا أتخبط بالقلق أن المسألة أكثر بكثير. لقد كنت مرعوبة بأن يصاب بصدمة تحسسية أخرى. فبحثت عن كل خطر محتمل وقمت ما بوسعي لأحول دون إصابته برد فعل تحسسي.

أذكر أنني كنت أفكر أنه كان من الجيد لو يكون لدى أخصائي الحساسية طفلاً يعاني من حساسية الطعام ليوم واحد كامل فقط ليرى كيف يكون من السهل عدم القلق.

فخطر لي في النهاية أنه في حين قد يموت أشخاص أو يموتون فعلاً بسبب الصدمة التحسسية، إلا أن الموت من جراء الصدمة التحسسية يعتبر نادراً. في الواقع، يبقى معظم الأشخاص الذين يعانون من الصدمة التحسسية على قيد الحياة. ولا أريد ولو لدقيقة واحدة أن أتجاهل أي وفاة مأساوية حصلت بسبب صدمة تحسسية. فتريد كل عائلة فقدت أحباباً أن نتعلم من تجاربها وأن نشارك المعلومات لنعزز من جانبنا تطبيقات عملية أفضل.

يخشى بعض الأشخاص ما قد تتناول الآخرين على الفطور في منزلهم ومن خطر أن يصاب طفلهم بصدمة تحسسية في دور الحضانة أو المدرسة. قد يفكر آخرون ملياً قبل أن يسمحوا لطفلهم أن يأخذ دروس سباحة في حال تناول أحدهم فول سوداني أو وجبة خفيفة تحتوي على مولد أرجي وقفز في المسبح. فلا بد من التعامل مباشرة مع هذه المخاوف الكبيرة. فلو كانت هذه الأمور تشكل خطراً حقيقياً على المصابين بالحساسية ألم يكن من المفترض وجود أعداداً كبيرة من الأشخاص في المستشفيات في حالة صدمة تحسسية بمجرد وصولهم إلى المدرسة أو مع بداية دروس السباحة؟ فلا يهم حقاً ما إذا كانت المعلمة تتبرج بمواد تحتوي على زيت مكسرات لأن مستوى الخطر على الطفل الذي يعاني من الحساسية من المكسرات يكون ضئيلاً. فلو كانت مشكلة حقيقية يجب القلق منها لكانت لدينا حالات تحسسية عدة قد تم الإبلاغ عنها.

ACN 159 809 051  
[www.allergyfacts.org.au](http://www.allergyfacts.org.au)  
A&AA© 2016

نحتاج أن نقوم بفحص واقعي لكل نشاط يثير القلق. فما هو الخطر الحقيقي؟ إذا أردنا إزالة الخطر تماماً، فنكون بذلك أبعدنا الحياة الحقيقية عن العديد من الأطفال. إذا جعلنا إدارة حساسية الطعام صعبة جداً، فعندها يبدأ الدعم يقل شيئاً فشيئاً وستلغى الأشياء التي تهم حقاً كأنها استراتيجيات غير ضرورية لتقليل الخطر.

قد يقول العديد، وهم محقون فعلاً، أن خطر التعرض الى حادث سير في أي وقت ما، أعلى بكثير من خطر الإصابة بصدمة تحسسية ومع ذلك لا نتردد في ركوب السيارة واصطحاب أطفالنا. فإننا نفعل ما بوسعنا لإبقائهم في أمان (نجلسهم في مقاعدهم ونربط حزام الأمان، نتبع قواعد السير إلخ...) لكننا لا نفكر للحظة أننا لن نقود السيارة اليوم في حال تعرضنا لحادث سير. فالخطر موجود دائماً وعلينا أن نديره.

قد يقم العديد من الأهل قولهم بأن حساسية طفلهم 'فوق العادة' لذلك يتوجب عليهم أن يكونوا حذرين الى هذا الحد. والحقيقة أنه يقد يصاب طفل كانت نتائج اختبار وخز الجلد خاصته ٩x٧ ملم بردة فعل تحسسية أشد من طفل آخر كانت نتائجه ١٧x٢٣ملم. فلا يمكن توقع حدة أي ردة فعل. في حين أننا نعلم أن كلا الطفلين قد يصابان بردة فعل تحسسية لكن قد تؤثر عوامل عدة أخرى على حدة الحساسية في وقت معين. فيتوجب علينا أن نفعل ما بوسعنا لتجنب حصول ردات فعل تحسسية ولكن وبأنفس الأهمية علينا أن نعرف كيف نتصرف بشكل صحيح في حال حدوثها.

قامت أم مؤخرًا بالتحدث عن رعبها إزاء قيام أحد مصانع اللين الزبادي بوضع مكسرات مطحونة كخيار يمكن أن تضيفه بنفسك على وجه اللين. وكانت رسالتها تناشدنا أن نعبر عن الظلم الذي قام به المصنع بتقديره المكسرات وعدم منع التلوث الخطي بين المكسرات والإضافات الأخرى التي توضع على اللين. في حين نرى كم هو محبط وربما مخيف لابن الثلاثة عشر عاماً والذي يعاني من حساسية الفول السوداني والمكسرات الا انها فرصة للمراهق أن يقوم بخيار مبني على معرفة مستوى الخطر وربما في المرة المقبلة، يشجع أصدقائه أن يذهبوا إلى مقهى/ مكان للوجبات السريعة/ أو مصنع يشكل خطراً أقل عليهم. صعب؟ نعم ولكنه جزء من أن يكبر وهو يعاني من حساسية الطعام. أيعتبر أيضاً هذا المصنع ظلماً لشخص يعاني من الحساسية من حليب البقر؟ فإذا قبلنا أم لا، فإن الأشخاص الذين يعانون من حساسية الطعام مختلفون. لدينا احتياجات خاصة وعلينا أن نتعلم أن نفعل الأشياء بشكل مختلف.

لقد كانت كتابة هذا المقال تحدٍ لعدة أسباب:

- شاركت كيف عانيت من القلق وكيف أدركته عندما كان ابني الذي يعاني من حساسية الطعام صغيراً
- ان قلق الأشخاص حقيقي ولا أريد أن أقلل من شأنه أو أتجاهله
- ما من أحد يصبح أقل توتراً لأننا نريده أن يفعل ذلك. من المهم أن نتعلم كيف نتصرف مع التوتر ونطلب مساعدة محترفة إذا دعت الحاجة.
- تعتبر حالة وفاة، وان تكن واحدة فقط، كثيرة ولا أحد يمكنه القول أنها لن تحصل لمن نحب. وليس باستطاعتنا أن نواسي الأشخاص الذين فقدوا أحبائهم بالقول أن الوفاة نادرة.

ما يمكنني مشاركته وفقاً لخبرتي، أن الأهل الذين يعيشون التوتر غالباً ما يكون أبناءهم متوترين أيضاً. فيتوجب علينا كأهل، أن ندير توترنا فعندنا قد يشعر أطفالنا أنهم مُمكّنين من إدارة حساسيتهم وهم يكبرون. يحتاج العديد منا أن يدير قلقه ولا بأس في ذلك. ومن الأفضل أن نحصل على المساعدة عاجلاً وليس آجلاً. لا تسترخي وتفكر أن الأشياء ليست سيئة للغاية بعد. فإذا كنت تُظهر أنت أو طفلك علامات قلق تحدث إلى طبيبك (الطبيب العام أو أخصائي الحساسية) وفكر في تعلم بعض المهارات التي تساعدك في إدارة القلق. قد يساعد التحدث عن قلقك إلى الطبيب/ أو الطبيب النفسي أو أي أخصائي صحة آخر في إعطائك أنت و/ أو طفلك وجهة نظر عن الخطر الحقيقي لحساسياتك والرعاية المناسبة التي يجب أن تتخذها....

من الجيد لو يكون أخصائي نفسي أو موظف خدمة إجتماعية جزءاً من كل عيادة حساسية. وهناك أوقات نحتاج لوجود بعض الدعم. ويستطيع وجود شخص يفهم كم نحتاج أن نكون حذرين أن يوجهنا الى القلق المنطقي بعكس القلق المفرط وتكون بذلك مساعدة كبيرة. فلا بد من أن يكون لدينا بعض القلق في ما يخص حساسية الطعام لأن ذلك يساعدنا في إدارة الخطر. لكن ما هو " مقدار القلق الذي يعد الكثير من القلق؟ اذا كان قلقك يمنعك ويمنع طفلك من التمتع بالحياة واذا كان يمنعك من القيام بنشاطات عندها يكون حان الوقت لطلب المساعدة. فهذا هو الشيء الجيد الذي تفعله. فالأشخاص الذين يلجؤون للمساعدة يرون الصورة الكبيرة، فأنت لست ضعيفاً؛ فليدرك إدراكك وتعرف أن الأشياء يمكن أن تكون أفضل. أحسنتم!

لمعرفة المزيد من القلق وكيفية تدبيره استمع الى النقاش عبر الانترنت على موقع : <https://m.youtube.com/watch?v=d7PgiGgijvc> أو تحدث إلى طبيبك.

ACN 159 809 051  
[www.allergyfacts.org.au](http://www.allergyfacts.org.au)  
A&AA© 2016



Allergy & Anaphylaxis  
Australia

Your trusted charity for allergy support



Knowledge for Life. © 2008