

فوبی و انواع آن

ترس مرضی

آنان که در ترس زندگی می‌کنند، هرگز رها نیستند. «رابرت بورتون»
فوبی‌ها عبارتند از ترس‌های مبرم، بیش‌ازحد و غیرمنطقی از یک شیء، موقعیت، فعالیت و... که میل جبر آمیزی را برای اجتناب از آن‌ها در فرد به‌وجود می‌آورند. این ترس‌ها برای خود فرد، بسیار افراطی و غیرمنطقی است و این رفتار اجتنابی با درجه‌هایی از ناتوانی همراه است.

انواع «فوبی» (ترس): ۱- فوبی ساده:

ترس منفرد از یک شیء یا موقعیت واحدی که منجر به اجتناب از روبه‌رو شدن با آن می‌گردد. ترسی است غیرمنطقی و مفرط که ناتوان‌کننده نیست و به‌آسانی می‌توان از آن دوری کرد مانند: ترس از حیوانات، بلندی، فضای بسته، پزشکان و دندان‌پزشکان، ترس از باد، طوفان، رعدوبرق، صدهای بلند، رانندگی با اتومبیل، پرواز با هواپیما، سفر با قطار، تزریق آمپول، خون و...

۲- فوبی اجتماعی:

ترس از این‌که فرد، وقتی مورد نظاره‌ی دیگران قرارگیرد، در برابر آنان قادر به ایفای نقش خود نباشد و یا کنترل خود را از دست بدهد مانند: فردی که از سخنرانی در جمع می‌ترسد، هنگام سخنرانی، تمام کلمه‌ها را جابه‌جا و اشتباه بیان می‌کند و یا حتی قادر به بیان هیچ کلمه‌ای نیست. ترس از غذاخوردن در جمع، ترس از نگاه دیگران به‌هنگام کارکردن، ترس از ازدحام، ترس از قرمز شدن چهره و...

همیشه در اوج باشید

بر اساس یک افسانه‌ی قدیمی سرخ‌پوستی، بر بلندای کوهی، لانه‌ی عقابی با چهار تخم قرار داشت. روزی، زلزله‌ای آمد و کوه را به لرزه درآورد و باعث شد که یکی از آن تخم‌ها از دامنه‌ی کوه پایین بیفتد. آن تخم به مزرعه‌ای رسید که پُر از مرغ و خروس بود. مرغ و خروس‌ها می‌دانستند که باید از این تخم مراقبت کنند. مرغ پیری داوطلب شد تا روی آن بنشیند و گرم نگهش دارد تا جوجه‌اش به دنیا بیاید. روزی، تخم شکست و «جوجه عقابی» از آن بیرون آمد. «جوجه عقاب» مانند جوجه‌های دیگر بزرگ شد. او خاک زمین را به دنبال دانه و حشره‌ها با پنجه‌هایش کنار می‌زد و قدق می‌کرد و دیری نپایید که باور کرد چیزی جز یک «جوجه خروس» نیست. اما صدایی از درونش فریاد می‌زد: «تو بیش از این هستی.» تا این که یک روز وقتی داشت در مزرعه بازی می‌کرد، پرنده‌ای عظیم و عجیب را بالای سر خود در حال پرواز دید. آن پرنده، با شکوه در آسمان می‌چرخید و اوج می‌گرفت. «جوجه عقاب» آهی کشید و گفت: «ای کاش من هم می‌توانستم مانند آن‌ها پرواز کنم.»

مرغ و خروس‌ها شروع کردند به خندیدن و گفتند: «تو یک خروسی، هرگز نمی‌توانی پرواز کنی و رؤیایت به حقیقت نمی‌پیوندد.» عقاب هم کم‌کم داشت باور می‌کرد. بعد از مدتی او دیگر به پرواز فکر نکرد و مانند یک خروس به زندگی ادامه داد و بعد از سال‌ها زندگی، هم‌چون خروس از دنیا رفت.

هرگاه به این اندیشیدی که تو یک عقابی، به دنبال رؤیاهایت برو و به حرف‌های بی‌اساس مرغ و خروس‌های اطرافت توجه نکن.

منبع: اینترنت

مهندس عطا... راستگو

۳- گذر هراسی

این اصطلاح، در برگرفته‌ی مجموعه‌ای از نشانه‌هاست. ترس از فضا‌های باز و مکان‌های عمومی، از رایج‌ترین شکایت‌های مبتلایان به این اختلال است.

انواع آن:

✘ وجود ازدحام در وسیله‌های نقلیه‌ی عمومی مانند: اتوبوس، قطار و...
✘ ترس از مکان‌های محدود مانند: آسانسور، تونل، پل‌ها و...
صندلی دندان‌پزشکان، تنها ماندن در خانه، دور بودن از خانه و...
برای مبتلایان به «گذر هراسی» به‌طور معمول، توضیح این که چرا می‌ترسند، مشکل است. بسیاری می‌گویند: «از ضعف، حمله‌ی قلبی، مرگ در بین غریبه‌ها و یا از این که به نوعی، کنترل خود را از دست بدهند، می‌ترسند.» برای نمونه: می‌ترسند که ناگهان چیخ بزنند، غش کنند، حمله کنند و...

این ترس بیماران، بی‌اساس است و به‌طور معمول، خودشان نیز این را می‌دانند. آنان نه تنها در موقعیت‌های معینی دچار ترس می‌شوند بلکه پیش‌تر وقت‌ها نیز کم‌وبیش دچار اضطراب هستند. اغلب دچار افسردگی می‌شوند، به‌خصوص زمانی که به این ترس‌ها و تأثیری که در زندگی‌شان گذاشته، می‌اندیشند.

درواقع، «گذر هراسی» ناتوان‌کننده‌ترین نوع «فوبی» است و درمان آن نیز از تمام انواع فوبی‌ها مشکل‌تر است. افراد مبتلا به این اختلال به‌طور معمول برای کاهش اضطراب‌شان، راه‌های ابتکاری را به‌کار می‌برند.

توصیه‌ی کلی:

افرادی که اختلال «فوبی» را در انواع مختلف و با شدت و ضعف مختلف دارا می‌باشند، بهتر است با مراجعه به روان‌شناسان و روان‌پزشکان، درصد رفع آن برآیند. تحقیق‌ها نشان داده که اغلب افراد مبتلا به «فوبی» با انواع مختلف به درمان‌های غیردرویی از قبیل رفتاردرمانی، شناخت درمانی و... در صورت بالانبودن درصد علائم، پاسخ می‌دهند. هم‌چنین استفاده از درمان‌های دارویی و غیردرویی به‌صورت هم‌زمان نیز در این زمینه مؤثر می‌باشد.



وجیهه بشارت‌زاده
روان‌شناس، مشاور، استاد دانشگاه