

فوبیا چیست؟

فوبیا نوعی واکنش ترس شدید بیمارگونه و غیرمنطقی است. اگر دچار فوبیا باشید هنگام روبه‌رو شدن با منبع ترس هراس شدیدی تجربه می‌شود. این هراس ممکن است در ارتباط با برخی مکان‌ها موقعیت‌ها اشیا و جانوران به وجود بیاید. برخلاف اختلال اضطراب فراگیر، اختلال هراس یا فوبیا تنها در زمان روبه‌رویی با منبع ترس بروز می‌کند.

تأثیر و شدت فوبیا ممکن است متفاوت باشد: از آزاردهندگی و احساس ناراحتی معمولی تا حالت تهوع، تنفر شدید، غش و بیهوشی و ناتوانی یا حتی فلجی شدید. مبتلایان به فوبیا معمولاً متوجه می‌شوند که ترس‌شان غیرمعقول است، اما قادر نیستند برای درمان و کنترل آن کاری بکنند. اختلال هراس یا فوبیا می‌تواند در زندگی شخصی، روابط اجتماعی، روابط کاری و همچنین حضور فرد در مدرسه و دانشگاه تأثیری منفی بگذارد.

علت فوبیا و اختلال هراس چیست؟

عوامل ژنتیکی و محیطی ممکن است یکی از علل بروز فوبیا باشند. کودکانی که یکی از بستگان نزدیک آنها دچار اختلال اضطراب فراگیر باشد، بیشتر در معرض ابتلا به فوبیا هستند. تجربه‌ی حوادث ناراحت‌کننده مانند تجربه‌ی تصادف یا غرق‌شدگی هم ممکن است باعث بروز فوبیا شود. قرار گرفتن در ارتفاع بسیار زیاد یا گازگرفته‌شدن توسط حیوانات یا گزش حشرات، همگی ممکن است از عوامل بروز فوبیا باشند.

افرادی که درمان‌های پزشکی سنگین را پشت سر می‌گذارند یا افرادی که دچار مشکلات پزشکی هستند، عموماً بیشتر دچار هراس می‌شوند. همچنین فوبیا در بین افرادی که دچار ضربه‌های مغزی شده‌اند، شیوع بسیار بالایی دارد. مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی و همچنین افسردگی نیز در بروز هراس یا فوبیا نقش دارند.

رایج‌ترین انواع فوبیا

۱. آگورافوبیا یا هراس از مکان‌های باز

آگورافوبیا عبارت است از ترس از مکان‌ها و موقعیت‌هایی که نمی‌توانید به راحتی از آن خارج شوید یا از آنها فرار کنید. آگورا در زبان یونانی به معنای میدان‌های عمومی و بزرگ است. علت نام‌گذاری این فوبیا به نام آگورافوبیا هم همین است، چراکه افرادی که دچار چنین اختلالی می‌شوند از ترس مواجهه با مکان‌های عمومی و شلوغ در خانه می‌مانند.

بسیاری از افرادی که دچار آگورافوبیا هستند، در صورتی که در مکانی عمومی و شلوغ قرار بگیرند، دچار حمله هراس (Panic Attack) می‌شوند. حمله‌ی هراس نوعی احساس ناگهانی و شدید وحشت‌زدگی است که تا چند دقیقه طول می‌کشد. علائم این حمله مشابه علائم سکته قلبی است: فرد دچار تپش قلب شدید، تنگی نفس،

لرزش بدن و [به‌ویژه] دست، سیاهی چشم و ازدست‌رفتن هوشیاری می‌شود. هنگامی که افراد با حمله‌ی هراس روبه‌رو می‌شوند، خیال می‌کنند دچار سکتة یا ایست قلبی شده‌اند و سریعاً نیازمند خدمات اورژانس پزشکی‌اند.

۲. فوبیای اجتماعی یا اختلال اضطراب اجتماعی

هراس یا فوبیای اجتماعی که با نام (اختلال اضطراب اجتماعی) هم شناخته می‌شود، نوعی ترس یا نگرانی بسیار شدید درمورد موقعیت‌های اجتماعی است و ممکن است منجر به انزوای شدید فرد شود. فوبیای اجتماعی گاهی اوقات ممکن است به‌حدی شدید باشد که فرد را حتی برای انجام فعالیت‌های ساده‌ی اجتماعی، مانند خرید از فروشگاه یا پاسخ به تماس‌های تلفنی، دچار وحشت شدید کند. افرادی که دچار فوبیای اجتماعی هستند، به‌ندرت در مکان‌های عمومی رفت‌وآمد می‌کنند.

۳. گلوسوفوبیا یا ترس از سخنرانی عمومی (Glossophobia)

در این فوبیا فرد از قرارگرفتن در مقابل افراد مختلف یا صحبت برای آنها به‌شدت احساس وحشت می‌کند. افراد مبتلا به ترس از سخنرانی حتی در صورتی که خود را مقابل تعداد زیادی از مردم «تصور» هم کنند، باز دچار وحشت و علائم جسمانی مثل لرزش بدن و دست می‌شوند.

۴. آکروفوبیا یا ترس از ارتفاع (Acrophobia)

افراد مبتلا به این فوبیا، از رفتن به کوه‌ها، پل‌ها و ساختمان‌های بلند اجتناب می‌کنند. علائم جسمانی ترس از ارتفاع شامل سرگیجه، تعریق و احساس ازدست‌رفتن هوشیاری است.

۵. کلاستروفوبیا یا ترس از محیط بسته (Claustrophobia)

این فوبیا ترس و وحشت از مکان‌های بسته و تنگ است. این فوبیا می‌تواند زندگی افراد را دچار مشکلات زیادی بکند. افراد مبتلا به کلاستروفوبیا از رفتن به داخل آسانسور یا سوارشدن اتومبیل اجتناب می‌کنند.

۶. آویاتوفوبیا (Aviatophobia)

این فوبیا ترس از پروازکردن است و افراد دچار این اختلال، از سوارشدن هواپیما یا وسایل پروازی دیگر مانند هلیکوپتر خودداری می‌کنند.

۷. دنتوفوبیا یا هراس از دندان‌پزشکی (Dentophobia)

مبتلایان به این فوبیا از رفتن به دندان‌پزشکی وحشت دارند. این فوبیا معمولاً به‌علت تجربه‌ای ناخوشایند از دندان‌پزشکی در گذشته به وجود می‌آید. این فوبیا بر سلامت دهان و دندان فرد مبتلا تأثیر منفی می‌گذارد.

۸. هموفوبیا یا خون هراسی (Hemophobia)

هموفوبیا ترس از خون یا زخم و آسیب دیدگی است. فردی که مبتلا به خون هراسی است، ممکن است در مواجهه با خون یا جراحات دیگران، هوشیاری خود را از دست بدهد و به اصطلاح غش کند.

۹. آراکنوفوبیا یا عنکبوت هراسی (Arachnophobia)

مبتلایان به این فوبیا به شدت از عنکبوت‌ها یا موجودات شبیه عنکبوت وحشت دارند.

۱۰. سینوفوبیا یا سگ هراسی (Cynophobia)

مبتلایان به ترس از سگ از نزدیک شدن به سگ‌ها و سگ‌سانان به شدت وحشت دارند.

۱۱. اوفیدیوفوبیا یا مار هراسی (Ophidiophobia)

افراد مبتلا به مار هراسی به شدت از مواجهه با مارها هراس دارند. این فوبیا یکی از انواع بسیار رایج فوبیا در بین عموم مردم است و تخمین می‌زنند که بیش از یک سوم مردم جهان دچار این فوبیا باشند.

۱۲. نیکتوفوبیا یا هراس از تاریکی (Nyctophobia)

ترس از شب و تاریکی هراسی معمول در بین کودکان و خردسالان است. اما در صورتی که این ترس در دوران نوجوانی و سنین بالاتر ادامه پیدا کند، نوعی فوبیا شناخته می‌شود.

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به هراس یا فوبیا هستند؟

همان‌طور که گفته شد افرادی که سابقه اضطراب خانوادگی دارند، با احتمال بیشتری دچار انواع فوبیا می‌شوند. سن، وضعیت اقتصادی و جنسیت هم ممکن است در ابتلا به انواع مختلف فوبیا مؤثر باشند. به‌عنوان مثال زنان با احتمال بیشتری دچار هراس از حیوانات می‌شوند. در میان کودکان و افرادی که وضعیت اقتصادی نامناسبی دارند، ابتلا به فوبیاهای اجتماعی رایج‌تر است و همچنین اکثر افراد مبتلا به فوبیای دندان‌پزشکی، مرد هستند.

علائم فیزیکی و جسمانی فوبیاها و هراس‌ها چیست؟

شایع‌ترین علامت جسمانی در فوبیاهای شدید، حمله هراس است. حمله‌ی هراس شامل علائم زیر است:

تپش قلب و افزایش ضربان؛ تنگی نفس؛ صحبت‌های بریده یا ناتوانی در صحبت کردن؛ خشکی دهان؛ ناراحتی‌های گوارشی یا تهوع؛ بالا رفتن فشار خون؛ لرزش بدن؛ درد در قفسه سینه؛ احساس خفگی؛ سرگیجه و سیاهی رفتن چشم؛ تعریق شدید؛ احساس مرگ قریب‌الوقوع.

البته افرادی که دچار انواع فوبیا یا هراس‌ها هستند، لزوماً دچار حمله‌ی هراس نمی‌شوند. با این حال حمله‌ی هراس یکی از نشانه‌های بسیار مهم فوبیاست.

درمان فوبیا و هراس

فوبیایها و هراس‌ها با استفاده از روان‌درمانی و دارو درمانی یا ترکیبی از هر دو درمان پذیرند.

۱_ رفتار درمانی شناختی

رفتار درمانی شناختی مؤثرترین و تثبیت‌شده‌ترین راه درمان فوبیایها از طریق روان‌درمانی است. رفتار درمانی شناختی افراد را در محیطی کنترل‌شده در معرض منبع ترسشان قرار می‌دهد. با این روش فرد حساسیت خود به هراس‌ها را از دست می‌دهد و اضطرابش به‌طور چشمگیری کاهش پیدا می‌کند.

رفتار درمانی شناختی بر شناسایی و تغییر افکار غیرواقعی و غیرمنطقی و به‌چالش کشیدن باورهای ناکارآمد تمرکز می‌کند. تکنیک‌های جدید رفتار درمانی شناختی با استفاده از تکنولوژی واقعیت مجازی، افراد را در معرض ترس‌هایشان قرار می‌دهد.

۲_ دارو درمانی

داروهای ضدافسردگی و ضداضطراب می‌توانند علائم روانی و جسمانی هراس‌ها را کاهش دهند. به‌طور معمول ترکیب روان‌درمانی و دارودرمانی، بیشترین میزان اثرگذاری را در درمان فوبیایها دارد.