گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۳۰۵۲
سه شنبه ۱۹ مرداد ۱۴۰۰ ۱۴:۱۷

معضل "فوبیا" و درمان آن!

فوبیا یا هراس‌های خاص شاید ظاهرا و از نظر دیگران بی اهمیت ، مضحک و حتی احمقانه باشد اما می‌تواند زندگی فرد مبتلا را عملا فلج کرده و انزوا و تنهایی را به او تحمیل کند. فوبیا هر چند شیوع نسبتا زیادی دارد اما می توان آن را درمان کرد. در این درس با انواع فوبیا، دلایل، عوارض و راه‌های درمان آن آشنا می شوید.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، یا تا به حال درباره هراس های خاص چیزی شنیده اید؟ نگرانی یا ترس از برخی موقعیت ها، فعالیت ها، حیوانات یا اشیا غیر معمول نیست. بسیاری از افراد هنگام مواجهه با یک مار یا عنکبوت، ارتفاع یا مسافرت با هواپیما دچار ترس و اضطراب می شوند. ترس پاسخی منطقی به موقعیت هایی است که می تواند ایمنی ما را تهدید کند. با این حال، برخی از افراد با تصور یا اغراق غیر منطقی خطر نسبت به اشیا،، فعالیت ها یا موقعیت ها (محرک فوبیا) واکنش نشان می دهند .

در این موارد احساس ترس و وحشت کاملاً متناسب با تهدید واقعی نیست. گاهی اوقات، صرف فکر کردن در مورد عامل فوبیا یا "محرک فوبیا" کافی است تا دچار ترس و وحشت شوند. در مواقع دیگر حتی مشاهده محرک هراس در تلویزیون یا حرف زدن در مورد آن برای ایجاد واکنش کافی است. این نوع واکنش‌های بیش از حد، ممکن است نشان دهنده هراسی خاص باشد.
افراد مبتلا به این نوع فوبیا به خوبی می دانند که ترس آنها اغراق آمیز یا غیر منطقی است اما احساس می کنند واکنش اضطراب آورشان دست آنها نیست، خودکار یا غیرقابل کنترل است. فوبیاهای خاص اغلب با حملات وحشت همراه هستند که در طی آن فرد احساسات جسمی طاقت فرسایی را تجربه می کند. این احساسات ممکن است شامل افزایش ضربان قلب، احساس خفگی، حالت تهوع، ضعف، گیجی، درد قفسه سینه، گرگرفتگی گرم یا سرد و عرق کردن شدید باشد.
مطالعات نشان می دهد که فوبیا زندگی حدود ۱۹ میلیون بزرگسال را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می دهد. این نوع هراس در زنان نسبت به مردان دو برابر بیشتر است. برخی از افراد به طور همزمان چندین ترس خاص را تجربه می کنند. متأسفانه، تقریباً ۷۵ درصد از افراد مبتلا به فوبیای خاص، از بیش از یک شی یا موقعیت هراس دارند.
هراس خاص یا فوبیا چیست؟
اصطلاح "فوبیا" به گروهی از علائم اضطراب گفته می شود که اشیا یا شرایط و موقعیت‌های خاصی به وجود می آورند. هراس خاص، که قبلاً هراس ساده نامیده می شد، یک ترس پایدار و بی دلیل است. این یک اختلال اضطرابی است که وجود، تصور و یا فکر یک شی یا موقعیت خاص باعث آن می شود در حالی که آن شی یا موقعیت معمولاً خطر واقعی ندارد یا کلاً بی خطر است ولی در این افراد واکنشی فوری ایجاد می کند.
این امر باعث می شود فرد اضطراب شدید (عصبی بودن) را تحمل کند یا به طور کامل از آن شیء یا موقعیت دور شود و فرار کند. پریشانی ناشی از این ترس یا نیاز به اجتناب از آن در توانایی عملکرد فرد به طور قابل توجهی اختلال ایجاد می کند. بزرگسالان مبتلا به هراس خاص تشخیص می دهند که ترس آن ها بیش از حد یا غیر منطقی است، اما قادر به غلبه بر آن نیستند.
انواع مختلفی از فوبیای خاص بر اساس شیء یا موقعیت وجود دارد که مهمترین آن ها به این شرح است:

فوبیای حیوانات به عنوان مثال می توان به ترس از سگ، پرنده، مار، حشرات یا موش اشاره کرد. فوبیای حیوانی رایج ترین نوع فوبیای خاص است.
فوبیای موقعیت این موارد شامل ترس از موقعیت های خاص مانند پرواز با هواپیما، سوار شدن به اتومبیل یا وسائل حمل و نقل عمومی، رانندگی، عبور از روی پل یا تونل یا قرار گرفتن در مکان های بسته مانند آسانسور است.
فوبیای عوامل طبیعی

ترس از طوفان، ارتفاع یا آب از جمله موارد ترس از عوامل طبیعی است.

فوبیای خون-آسیب

این موارد شامل ترس از آسیب دیدگی، دیدن خون یا اقدامات پزشکی است. به عنوان مثال،دیدن یا آزمایش خون، تزریق آمپول یا عمل جراحی.

هراس های دیگر

اینها شامل ترس از زمین خوردن یا ترس از صداهای بلند است. همچنین ترس از شخصیت های ملبس مانند دلقک ها.
همانطور که گفته شد افراد دارای فوبیا معمولاً بیش از یک هراس خاص دارند.
معیارهای تشخیص هراس خاص
ترس و هراس دو موضوع یکسان نیستند، و دانستن تفاوت آن ها مهم است. بسیاری از مردم ترس یا انزجار از اشیا یا موقعیت ها را تجربه می کنند. این لزوماً به معنای ابتلا به هراس خاص (فوبیا) نیست. درمانگران نمی توانند از آزمایش آزمایشگاهی برای تشخیص این موارد استفاده کنند.
بنابراین، آنها و سایر متخصصان بهداشت روان به DSM-۵ (راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی) مراجعه می کنند. این راهنما که از سوی انجمن روانپزشکی آمریکا تهیه شده، معیارهای تشخیصی را برای شناختن هراس خاص ارائه می دهد:

ترس بی دلیل و بیش از حد

فرد ترسی بیش از حد یا نامعقول، مداوم و شدیدی را که توسط یک شی یا موقعیت خاص ایجاد شده است، به نمایش می گذارد.

واکنش اضطراب فوری

واکنش فرد متناسب با خطر واقعی نباشد و تقریباً بلافاصله همراه با روئیت یا حضور شی یا موقعیت ظاهر شود.

اجتناب یا پریشانی شدید

فرد از مسیر معمول خود دور می شود تا از روبرو شدن با شی یا موقعیت جلوگیری کند یا آن را با پریشانی شدیدی تحمل می کند.

اختلال در زندگی

فوبیا به طور قابل توجهی بر کارکرد و کیفیت زندگی روزانه فرد در مدرسه، محل کار یا زندگی شخصی تأثیر می گذارد.

مدت زمان شش ماه

در کودکان و بزرگسالان، علائم فوبیا و هراس خاص حداقل باید شش ماه ادامه داشته باشد.

عدم وجود اختلال دیگری

بسیاری از اختلالات اضطرابی علائم مشابهی دارند. بنابراین باید وجود اختلال های اضطرابی دیگری چون ، اختلال وسواس فکری عملی و اختلال اضطراب جدایی منتفی و رد شده باشد.
شیوع فوبیا و علل آن
فوبیا چقدر شایع است؟
موسسه ملی بهداشت روان آمریکا تخمین می زند که حدود ۱۲-۱۵ درصد آمریکایی ها "هراس ترسی" دارند. همچنین برآورد می شود که هراس‌های خاص زندگی حدود هفت میلیون بزرگسال آمریکایی را تحت تأثیر قرار می دهد.
اگرچه فوبیا برای اولین بار در سنین بلوغ و بزرگسالی ظاهر می شود، اما می تواند در هر سنی در افراد رخ دهد. علاوه بر این، فوبیا از لحاظ کمّی در زنان بیشتر از مردان است.
فوبیای خاص در کودکان نیز شایع است و معمولاً با گذشت زمان از بین می رود.
وقتی صحبت از بزرگسالان می شود، این نوع هراس به طور کلی بلافاصله پس از بلوغ شروع می شود و ماندگاری آن از ترس‌های کودکی بیشتر است.
فقط حدود ۲۰ درصد از هراس‌های خاص در بزرگسالان به خودی خود (بدون درمان) از بین می روند.
چه عواملی باعث هراس خاص می‌شود؟
علم هنوز علت دقیق هراس‌های خاص را نمی داند، گرچه به نظر می رسد بیشتر آنها با تجربیات آسیب زا همراه باشد. واکنش های آموخته شده باعث انواع دیگری از فوبیا می شوند. به عنوان مثال، شخصی که در کودکی مواجههٔ ترسناک یا تهدیدآمیزی را با حیوانی تجربه کرده است.
اگر حیوانی به شما حمله کند یا شما را گاز بگیرد، می توانید به فوبیای خاص مبتلا شوید، همچنین اگر شاهد یک واقعه آسیب زا باشید که در آن دیگران آسیب می بینند یا ترس شدیدی را تجربه کنید.
همچنین دریافت اطلاعات یا هشدارهای مکرر در مورد موقعیت های بالقوه خطرناک یا حیوانات ممکن است موجب ایجاد فوبیا در فرد شود.
ترس را می توان از دیگران آموخت
کودکی که والدینش با ترس به موقعیت ها یا اشیاء واکنش نشان می دهند، احتمالاً با ترس به موقعیت یا اشیا پاسخ می دهد. به همین ترتیب، دانش آموزی که معلم او با اضطراب به موقعیت های خاص پاسخ می دهد، مطمئناً او نیز با اضطراب پاسخ خواهد داد.
گزینه‌های درمان فوبیا
در حالی که هراس های خاص می توانند جدی و ناتوان کننده باشند، اما درمان های موثری در دسترس هستند. این موارد می توانند به کاهش یا حتی از بین بردن علائم فوبیا کمک کنند:

درمان شناختی- رفتاری (CBT)

روان درمانی سنگ بنای اصلی درمان فوبیاهای خاص است. درمان اغلب شامل نوعی درمان شناختی- رفتاری است (CBT) که حساسیت زدایی سیستماتیک نامیده می شود و به افراد کمک می کند تا افکار یا مکالمات درونی منفی خودکار را که منجر به واکنش‌های هراسی می شوند، شناسایی کرده و سپس تغییر دهند.

درمان از طریق مواجهه

این نوع درمان شامل قرار گرفتن تدریجی و آرام فرد دارای فوبیا در معرض شی یا وضعیتی است که از آن می ترسد. در حقیقت، درمانگران چنین مواجهه ای را با استراتژی های آرام سازی جفت می کنند تا زمانی که ترس بیماران کاهش یابد یا کاملاً بریزد. این نوع رفتار درمانی، بهترین روش

درمانی برای این نوع فوبیاست.

دارو درمانی

پزشکان ممکن است بعضی اوقات داروهایی را برای کمک به افراد در مدیریت واکنش‌های جسمی و عاطفی ناشی از هراس تجویز کنند. به عنوان مثال، داروهای ضد اضطراب، داروهای ضد افسردگی و بتا بلاکرها با اثر کوتاه مدت. داروها وقتی با روان درمانی همراه شوند، موفقیت بیشتری دارند.

تکنیک‌های آرامش و مراقبه

تکنیک‌های آرامش مانند تنفس عمیق و شکمی می توانند به کاهش علائم اضطراب کمک کنند. برخی افراد از یوگا یا تکنیک‌های تجسم آرام یا مراقبه و ذهن آگاهی برای کاهش یا توقف علائم فوبیا بهره می گیرند. علاوه بر این، مدیتیشن به تسکین اعصاب آنها نیز کمک می کند.
عوامل خطرزا برای ابتلا
عوامل بسیاری ممکن است خطر ابتلا به هراس‌های خاص را افزایش دهند:

سن شما

هراس‌های خاص می توانند اولین بار در کودکی، معمولاً در ده سالگی ظاهر شوند. با این حال، آنها می توانند در اواخر زندگی نیز رخ دهند.

ابتلای بستگان

اگر فردی در خانواده شما هراس یا اضطراب خاصی داشته باشد، احتمال ابتلا به آن برای باقی افراد بیشتر است. این می تواند گرایشی باشد که شما به ارث برده اید. همچنین کودکان ممکن است به صورت اکتسابی و با مشاهده واکنش‌های هراسی یکی از اعضای خانواده، هراس را بیاموزند.

تجربه منفی

تجربه یک واقعه آسیب زای ترسناک باعث ایجاد فوبیا می شود. به عنوان مثال، هنگامی که افراد در آسانسور گرفتار می شوند دیگر از سوار شدن به آسانسور می ترسند.

خلق و خوی

اگر خلق و خوی شما حساس تر، پذیرنده‌تر یا منفی تر از حد معمول باشد، خطر ابتلا به فوبیا افزایش می‌یابد.

یادگیری

شنیدن تجربیات یا اطلاعات منفی در باره یک موقعیت یا شی یا تجربیات هراسناک دیگران، مانند سقوط هواپیما یا مارگزیدگی یا پرت شدن از بلندی، می تواند شما را به ایجاد هراس‌های خاص سوق دهد.
عوارض فوبیا
ترس های خاص ممکن است برای دیگران احمقانه یا مضحک به نظر برسد. با این وجود، برای افرادی که به آنها مبتلا هستند می توانند ویرانگر باشند و باعث بروز مشکلات در بسیاری از جنبه های زندگی شوند.

انزوای اجتماعی

اجتناب از مکان‌ها و چیزهایی که از آنها می ترسید می تواند باعث مشکلات تحصیلی، شغلی و روابط اجتماعی یا عاطفی شما شود. کودکان مبتلا به این اختلالات در معرض مشکلات تحصیلی و تنهایی هستند. اگر رفتارشان با هم سن و سالهایشان تفاوت چشمگیری داشته باشد، ممکن است در مهارت های اجتماعی نیز دچار مشکل شوند.

اختلالات خلقی

بسیاری از افرادی که از فوبیا رنج می برند ممکن است از افسردگی و سایر اختلالات اضطرابی نیز رنج ببرند.

سوء مصرف مواد

استرس غیر قابل تحمل زندگی با هراس خاص ممکن است منجر به سو مصرف مواد مخدر، الکل یا دارو شود.

خودکشی

در برخی از افراد مبتلا به فوبیا، خطر اقدام به خودکشی بالا است.

خلاصه

ترس‌های خاص معمولاً ریشه در ترس‌های اولیه و غریزی دارند که همه مردم تجربه و درک می کنند. اگر فوبیا دارید، به ویژه اگر فرزند دارید از روانشناس یا درمانگر کمک بگیرید.
اگرچه ژنتیک به احتمال زیاد در ایجاد هراس نقش دارد، اما مشاهده مکرر واکنش فوبیای شخص دیگری نیز باعث ایجاد آن در کودکان می شود.
با کنار آمدن با ترس های خود، مهارت های انعطاف پذیری عالی را به فرزندان خود خواهید آموخت. همچنین آنها را تشویق خواهید کرد که دقیقاً مانند شما اقدامات شجاعانه انجام دهند.