

هراس (فوبی)

« هراس ساده، هراس از مکان های باز و جمع هراسی »

هراس چیست ؟

هراس (فوبی) نوعی ترس شدید و نامعقول از یک شیء، یک مکان یا یک موقعیت است. هراس های ساده ترس از چیزهایی خاص مانند حشرات، عفونت ها یا پروازند. هراس از مکان های باز نیز نوعی ترس از حضور در مکان هایی مانند اتوبوس، مکان های پرجمعیت یا ایستادن در صف است که شخص احساس می کند در آن گرفتار شده است و امکان دریافت کمک ندارد. جمع هراسی نیز ترسی آشکار از موقعیت ها یا عملکردهای اجتماعی بشمار می رود.

هراس ها تا حدود زیادی رواج دارند؛ گاهی اوقات بدون دلیل روشنی از دوران کودکی آغاز می شوند؛ گاهی پس از یک رویداد آسیب زا و زمانی نیز پس از تلاش برای درک مفهوم یک ترس یا یک اضطراب غیر منتظره و شدید بروز می کنند.

شخصی که این اختلال را دارد وقتی با شیء یا موقعیت هراس زا روبرو می گردد، بلافاصله مضطرب می شود. علائم فیزیکی این اضطراب عبارتند از، افزایش ضربان قلب، کندی تنفس، تعرق، احساس درد در قفسه سینه یا شکم، لرزش و ... و علائم احساسی آن نیز عبارتند از، ترس شدید نسبت به از دست دادن کنترل، مضطرب شدن، ضعف و بیهوشی.

معمولاً افراد تلاش می کنند تا از این شرایط بگریزند و پس از آن نیز از موقعیت های هراس انگیز هر جا که امکان بروز آن وجود دارد، اجتناب کنند. این امر چنانچه رویارویی با شیء ترس آور، مانند ترس از مار، به ندرت صورت گیرد کاملاً آسان خواهد بود و اجتناب شخص از آن موقعیت زندگی وی را چندان محدود نخواهد کرد. در سایر مواقع، مانند، هراس از مکان های باز یا جمع هراسی، اجتناب از موقعیت هراس انگیز، زندگی این قبیل افراد را به شدت محدود خواهد کرد. گریز و اجتناب نیز شیء یا موقعیتی را که فرد نسبت به آن هراس دارد، ترسناک تر می سازد.

در برخی از انواع فوبی، ممکن است شخص دارای افکاری خاص باشد و تصور کند که قرار گرفتن در موقعیت هراس انگیز برای وی تهدید کننده است. این امر بویژه در موارد زیر صدق می کند:

- جمع هراسی که در آن نوعی ترس نسبت به ارزیابی منفی از سوی دیگران وجود دارد .
- ترس از مکان های باز که در آن این نگرانی وجود دارد که در صورت از حال رفتن یا مرگ، کسی به شخص کمک نخواهد کرد یا حتی ترس از پیش آمدن این حالت و احساس حماقت در مقابل دیگران.

در برخی از انواع فوبی ممکن است افکاری ترس آور وجود داشته باشد (به عنوان مثال: ممکن است هواپیما سقوط کند، گیر افتاده ام، باید بیرون بروم) اما در برخی دیگر شناسایی افکار خاصی که می توانند با اضطراب در ارتباط باشند، دشوار است. در این موارد ظاهراً عامل ترس بیشتر یک واکنش اضطرابی شرطی شده تعریف می شود که با موضوع ترس آور در ارتباط است.

چگونه با فوبی مقابله کنیم؟

رویکردهای متعددی برای کمک به افرادی که دچار هراس اند، وجود دارد. با این حال ممکن است انجام اقداماتی در خصوص "هراس" تنها در صورتی ضروری بنماید که این اختلال شدید باشد یا با زندگی روزمره تداخل داشته و فرد را درمانده کند. در این خصوص از رویکرد شناختی - رفتاری برای درمان استفاده می شود.

درمان موثر "هراس" دو عنصر اصلی را در بر می گیرد: نخست، رویارویی با موقعیتی که هراس آورست و دوم، مقابله با افکار ترس آوری که با اضطراب در ارتباط اند.

رویارویی با موقعیت ترس آور

رویارویی با موقعیت های ترس آور بسیار مهم است؛ این امر نیازمند قرار گرفتن در معرض این موقعیت ها و در عین حال کنترل سطح اضطراب است. از آنجا که انجام چنین عملی در کانون موقعیت هراس آور بسیار دشوار است، روش معمول، قرار دادن خود در معرض چنین شرایطی، البته با رعایت درجه سختی و آسانی آنهاست. این امر به مفهوم فراهم آوردن سلسله مراتبی از موقعیت های هراس انگیز و رویارویی با آنها به ترتیب از موقعیتی با درجه ترس کمتر به موقعیت هایی است که بیشترین ترس را در شخص ایجاد می کنند. به عنوان نمونه، شخصی که دچار اختلال عنکبوت هراسی است می تواند از سلسله مراتب ذیل پیروی کند:

- ۱- مطالعه در خصوص عنکبوت ها
- ۲- تماشای تصویر یک عنکبوت و سپس لمس آن
- ۳- تماشای نمونه پلاستیکی یک عنکبوت و لمس آن
- ۴- تماشای و لمس بطری که عنکبوتی کوچک در آن قرار دارد
- ۵- بیرون آوردن عنکبوت از داخل بطری
- ۶- برداشتن یک عنکبوت بزرگ.

برای کنترل اضطراب در حین انجام این قبیل تمرینات می توان از تن آرامی و انجام تمرین های تنفسی استفاده کرد. ناگفته نماند که باقی ماندن در موقعیت مورد نظر تا زمان رفع کامل اضطراب و عدم "گریز" از این شرایط در وقتی سطح اضطراب بالاست، بسیار اهمیت دارد (گریز تنها می تواند اضطراب را تشدید کند). این روش به ۲۰ تا ۳۰ دقیقه زمان نیاز دارد، اما در نهایت با باقی ماندن در موقعیت هراس انگیز اضطراب از میان خواهد رفت و به تدریج خواهید فهمید که امکان نجات در چنین موقعیتی وجود دارد و حتی در آن احساس آرامش خواهید کرد.

مقابله با افکار ترس آور

یکی از راههای مفید در این زمینه شناسایی افکار تهدید کننده و نوشتن آنها و سپس "چالش" با آنهاست. به مثال زیر دقت کنید:

افکار ترس آور	افکار منطقی
بارها با هواپیما سفر کرده ام؛ تا کنون اتفاقی نیافتاده	

این هواپیما سقوط خواهد کرد.	است؛ این امن ترین روش برای سفر است.
از خود در مقابل دیگران یک احمق خواهم ساخت.	این کار را قبلا انجام داده و توانسته ام با آن مقابله کنم؛ دلیلی ندارد که این بار نتوانم.
سقوط خواهم کرد و خواهم مرد	قبلا نیز چنین احساسی داشته ام و برایم فاجعه ای روی نداده است؛ این تنها یک اضطراب است و به من آسیبی نخواهد رساند.

لازم است بدانید که اضطراب امری طبیعی است و آسیبی به شما نخواهد رساند- بدترین حالت آن احساس ناخوشایندی است که به شما دست می دهد. هر بار که با موقعیتی ترس آور روبرو می شوید آن را فرصتی برای غلبه بر اضطراب قلمداد کنید نه عاملی برای وحشت. وقتی اضطراب کاملا از میان رفت به خود یادآوری کنید که نجات یافته اید؛ دیوانه نشده اید؛ کنترل خود را از دست نداده اید یا نمرده اید!

اگر ترس شما از احساس حماقت در مقابل دیگران و قضاوت منفی از سوی آنهاست، ویژگی های مثبتی را که دارید؛ موقعیت های مشابهی را که در گذشته از پس آنها برآمده اید یا اظهارات مثبت دیگران را برای خود یادآوری کنید. شاید نسبت به ناتوانی های خود که گمانی بیش نیست در مقایسه با ناتوانی های دیگران منتقدانه تر عمل کنید. بهر حال توجه به این نکته نیز ضروری است که تایید شدن از سوی تمام افراد امری بعید است.

کی و از کجا به دنبال کمک باشیم؟

- اگر این هراس توانایی های شما را برای هدایت یک زندگی کامل و عادی مختل کرده است و هنوز به پیشرفتی برای مقابله با آن دست نیافته اید
 - اگر اغلب احساس اضطراب و درماندگی شدید می کنید
 - اگر از حضور در موقعیت های هراس آور می گریزد
 - اگر از لرزش، تعرق یا احساس خجالت، هنگام قرار گرفتن در موقعیت های اجتماعی رنج می برید یا احساس می کنید که فاقد توانایی های اجتماعی هستید
- با مشاوران دانشگاهی و متخصصان در این زمینه مشورت کنید.