

## آشنایی

## با چند فوبیای مشهور

فوبیا نوعی اختلال اضطرابی است که با ترس شدید و غیرمنطقی از یک شیء، موقعیت یا فعالیت خاص مشخص می‌شود. در ادامه به بررسی برخی از رایج‌ترین انواع فوبیا می‌پردازیم.

### ۱. ترس از ارتفاع (آکروفوبیا)

ترس از ارتفاع یکی از شایع‌ترین فوبیاهاست. در حالی که بسیاری از افراد در مواجهه با ارتفاع کمی احساس ناراحتی می‌کنند، افراد مبتلا به آکروفوبیا حتی در ارتفاع‌های کم نیز دچار علائم شدید اضطراب مانند تعریق، تپش قلب، سرگیجه و خشکی دهان می‌شوند. این ترس می‌تواند به حدی شدید باشد که فرد از انجام فعالیت‌های معمولی مانند بالا رفتن از پله‌ها یا عبور از پل‌ها خودداری کند.

### ۲. ترس از پرواز (آئروفوبیا)

ترس از پرواز یکی دیگر از فوبیاهای شایع است که می‌تواند سفرهای هوایی را به کابوسی برای مبتلایان تبدیل کند. افراد مبتلا به آئروفوبیا حتی قبل از سوار شدن به هواپیما دچار اضطراب شدید می‌شوند و دائماً وضعیت هوا را بررسی می‌کنند. در طول پرواز، این افراد اغلب دچار حملات عصبی می‌شوند که نه‌تنها خودشان، بلکه اطرافیان را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

### ۳. ترس از حشرات (انتوموفوبیا)

ترس از حشرات، به ویژه سوسک‌ها و عنکبوت‌ها، یکی از فوبیاهای خاص است. این ترس می‌تواند به حدی شدید باشد که فرد حتی با دیدن تصویر یا تصور ذهنی یک حشره دچار اضطراب شود. افراد مبتلا به این فوبیا ممکن است از رفتن به مکان‌هایی مانند پارک‌ها یا جنگل‌ها که احتمال وجود حشرات در آن‌ها وجود دارد، خودداری کنند.

### ۴. ترس از فضاهای بسته (کلاستروفوبیا)

کلاستروفوبیا یا ترس از فضاهای بسته، یکی دیگر از فوبیاهای شایع است. افراد مبتلا به این فوبیا در محیط‌های بسته مانند آسانسور، اتاق‌های کوچک یا حتی هواپیما دچار اضطراب شدید می‌شوند. این افراد اغلب احساس می‌کنند که دیوارها به سمت آن‌ها نزدیک می‌شوند و راه فراری وجود ندارد.

### ۵. ترس از مارها (اوفیدیوفوبیا)

ترس از مارها یکی از فوبیاهای خاص است که می‌تواند حتی با دیدن عکس یا تصویر یک مار نیز تحریک شود. افراد مبتلا به این فوبیا در مواجهه با مارها دچار واکنش‌های شدید مانند لرزش، تعریق و افزایش ضربان قلب می‌شوند. این ترس می‌تواند به حدی شدید باشد که فرد از رفتن به طبیعت یا حتی باغ‌وحش اجتناب کند.

### ۶. ترس از سگ‌ها (سینوفوبیا)

ترس از سگ‌ها یکی دیگر از فوبیاهای شایع است که می‌تواند زندگی روزمره فرد را تحت‌تأثیر قرار دهد. افراد مبتلا به این فوبیا حتی با دیدن سگ‌های کوچک و بی‌آزار نیز دچار اضطراب شدید می‌شوند. این ترس می‌تواند ناشی از تجربیات منفی گذشته یا حتی ترس‌های غیرمنطقی باشد.

### ۷. ترس از طوفان (آستروفوبیا)

ترس از طوفان و رعد و برق یکی از فوبیاهای خاص است که می‌تواند به حدی شدید باشد که فرد در طول طوفان‌ها به دنبال پناهگاه بگردد. برخی افراد حتی در طول طوفان‌های خفیف نیز دچار حملات اضطرابی می‌شوند و ممکن است زیر تخت یا در گوشه‌ای از خانه پنهان شوند.

### ۹. ترس از سوزن (تریانوفوبیا)

ترس از سوزن و آمپول یکی از فوبیاهای شایع است که می‌تواند باعث اجتناب فرد از مراجعه به پزشک یا انجام آزمایش‌های ضروری شود. افراد مبتلا به این فوبیا حتی با دیدن سوزن یا تصور تزریق دچار اضطراب شدید می‌شوند و ممکن است از حال برونند.

### ۱۰. ترس از خون (هموفوبیا)

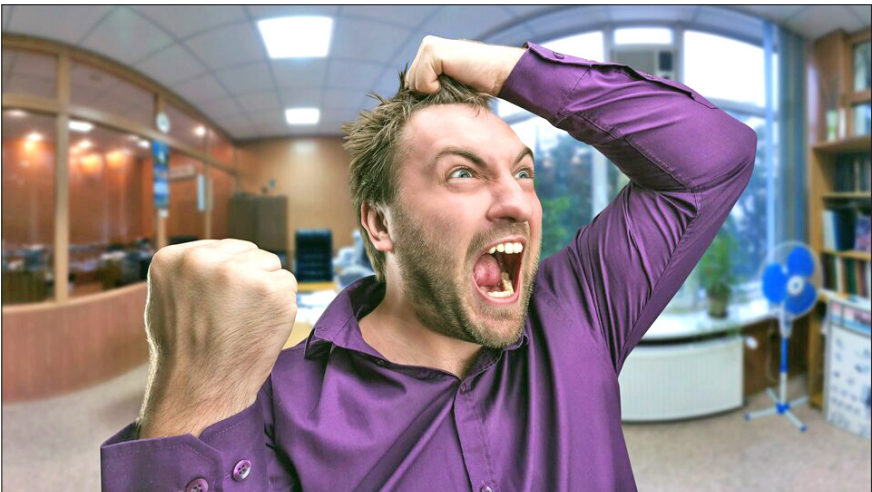
ترس از خون یکی از فوبیاهای خاص است که می‌تواند باعث شود فرد از جراحات‌ها یا حتی دیدن خون دیگران اجتناب کند. افراد مبتلا به این فوبیا در مواجهه با خون ممکن است دچار سرگیجه، تعریق و حتی غش شوند.

### ۱۱. ترس از تاریکی (نیکتوفوبیا)

ترس از تاریکی اغلب ریشه در دوران کودکی دارد و می‌تواند تا بزرگسالی ادامه یابد. افراد مبتلا به این فوبیا در محیط‌های تاریک دچار اضطراب شدید می‌شوند و برای خوابیدن به نور نیاز دارند.

### راهنمای عملی برای مقابله با انواع فوبیا

# ترس‌هایی که زندگی را فلج می‌کنند!



مکان‌ها باشد. «ریشه فوبیا را می‌توان در عواملی جست که شرح

آن‌ها اینچنین است:

#### • وراثت

فوبیای اجتماعی، همانند سایر اختلالات اضطرابی، می‌تواند ریشه وراثتی داشته باشد. هرچند مشخص نیست که این اختلال چقدر به واسطه وراثت و چقدر تحت‌تأثیر محیط است.

#### • فعالیت‌مغز

همانند تمامی اختلالات روانشناختی، فعل و انفعالات مغز نقش مهمی در بروز فوبیای اجتماعی بازی می‌کند. به‌عنوان مثال، پرکاری در ناحیه آمیگدال (بخشی از سیستم لیمبیک که در یادگیری، حافظه و احساسات نقش مهمی دارد)، فرد را بیشتر مستعد اختلالات اضطرابی مانند فوبیای اجتماعی می‌کند.

#### • محیط

عوامل محیطی نیز در ایجاد این اختلال نقش دارند. تجربیات نامناسب در زمان کودکی، معلولیت جسمانی و قرار گرفتن در کنار افرادی که دچار این اختلال هستند، در ایجاد و پیشروی آن مؤثرند.

#### • تفاوت‌های فرهنگی

تفاوت‌های فرهنگی نیز تأثیر مهمی در ابتلا به فوبیا دارند. به‌عنوان مثال، در مورد ترس از حیوانات، در جوامع غربی ترس از عنکبوت شیوع بیشتری دارد، در حالی که در جوامع شرقی ترس از سوسک بیشتر است. در واقع، تفاوت‌های فرهنگی نشان می‌دهند که ترس حداقل تا اندازه‌ای متأثر از عواملی است که خاص فرهنگ فرد هستند و به‌رشدن آن کمک می‌کنند.

#### • علائم

دکتر فرجام در مورد شایع‌ترین علامت فوبیا توضیح می‌دهد: «شایع‌ترین نشانه‌ها عبارتند از تپش قلب شدید، تنگی نفس، ناتوانی در صحبت کردن یا صحبت کردن سریع، خشکی دهان، ناراحتی معده، حالت تهوع، افزایش فشار خون، لرز و عشه، درد قفسه سینه یا احساس تنگی در قفسه سینه، احساس خفگی، سرگیجه و سبکی سر، تعریق بیش از حد و دلهره.»

#### • انواع ترس‌ها

دکتر فرجام بیان می‌کند: «فوبیا به نسبت علت و زمینه ایجاد آن، به سه دسته کلی تقسیم می‌شود:

#### فوبیای خاص

فوبیای خاص شایع‌ترین نوع فوبیاست که به ترس شدید نسبت به یک عامل خاص مانند سگ، مار، گربه، عنکبوت، ارتفاع، طوفان، آب، خون، تزریقات، سوزن، پرواز و فضای بسته اشاره دارد.

#### فوبیای اجتماعی

فوبیای اجتماعی نوعی اختلال اضطرابی است که باعث ترس نامعقول و بیش از اندازه از شرمساری یا تحقیر در مناسبات اجتماعی می‌شود. افرادی که به این اختلال مبتلا هستند، در برقراری ارتباط با دیگران، دوست‌یابی، سخنرانی و اجرا در مقابل جمع دچار مشکل هستند. این نوع فوبیا معمولاً با قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی خاص بروز می‌کند.

#### آکروفوبیا

آکروفوبیا ترس از مکان‌های عمومی است. افراد مبتلا به این نوع

## عجیب‌ترین فوبیاهای دنیا



فوبیا نوعی ترس شدید و بیمارگونه است که می‌تواند زندگی روزمره فرد را مختل کند و او را از انجام فعالیت‌های عادی بازدارد. در میان انواع فوبی‌ها، برخی به‌قدری عجیب و نادر هستند که شاید باورشان دشوار باشد. در اینجا به معرفی برخی از عجیب‌ترین فوبی‌های جهان می‌پردازیم:

#### ۱. جنیوفوبیا- ترس از زانو

جنیوفوبیا یا ترس از زانو یکی از عجیب‌ترین و نادرترین فوبیاهاست. این ترس می‌تواند در سطوح مختلفی بروز کند؛ برخی افراد تنها از دیدن زانوهای بدون پوشش می‌ترسند، در حالی که برای دیگران حتی تصور زانو نیز اضطراب‌آور است. این فوبیا مانند سایر هراس‌ها می‌تواند زندگی فرد را تحت‌تأثیر قرار دهد.

#### ۲. پلادوفوبیا- ترس از افراد طاس

پلادوفوبیا نقطه مقابل تریکوفوبیا (ترس از مو) است. در این فوبیا، فرد از دیدن افراد طاس دچار وحشت می‌شود. این ترس می‌تواند زندگی اجتماعی فرد را مختل کند، زیرا افراد طاس در جامعه به‌وفور دیده می‌شوند. این فوبیا ممکن است ریشه در تجربیات ناخوشایند گذشته یا باورهای نادرست داشته باشد.

#### ۳. پدوفوبیا- ترس از کودکان

پدوفوبیا ترس غیرطبیعی از کودکان یا دوران کودکی است. این فوبیا ممکن است با نام‌های دیگری مانند پدافوبیا نیز شناخته شود. علت دقیق آن هنوز مشخص نیست، اما برخی روانشناسان معتقدند این ترس ممکن است به تجربیات منفی دوران کودکی فرد بازگردد. این فوبیا می‌تواند تعاملات اجتماعی فرد را به شدت تحت‌تأثیر قرار دهد.

#### ۴. کلروفوبیا- ترس از دلک‌ها

کلروفوبیا یا ترس از دلک‌ها یکی از رایج‌ترین فوبیاهاست که معمولاً در کودکان دیده می‌شود. دلک‌ها اغلب در فیلم‌ها و داستان‌ها به‌عنوان شخصیت‌های ترسناک تصویر شده‌اند که می‌تواند به ایجاد این ترس کمک کند. حتی برخی بزرگسالان نیز از دیدن دلک‌ها دچار اضطراب می‌شوند.

## راهکارهای غلبه بر ترس



ترسناک قرار می‌گیرید، سیستم عصبی سمپاتیک فعال و باعث افزایش ضربان قلب و تنفس سریع می‌شود. با تنفس عمیق و آگاهانه، سیستم عصبی پاراسمپاتیک فعال می‌شود و بدن به حالت آرامش بازمی‌گردد. این کار به شما کمک می‌کند تا کنترل بهتری روی احساسات خود داشته باشید.

#### ۵. استفاده از باورهای معنوی

اگر فردی مذهبی یا معنوی هستید، باورهای شما می‌توانند منبع قدرتمندی برای مقابله با ترس باشند. شرکت در فعالیت‌های مذهبی یا گروه‌های معنوی می‌تواند احساس امنیت و حمایت را در شما تقویت کند. این ارتباط به شما کمک می‌کند تا با چیزی بزرگ‌تر از خودتان پیوند برقرار کنید و ترس‌های خود را کاهش دهید.

#### ۶. هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی

پس از شناخت ترس و مواجهه تدریجی با آن، می‌توانید با تعیین اهداف کوچک و دست‌یافتنی، به مرور بر فوبیا غلبه کنید. به‌عنوان مثال، اگر از سخنرانی در جمع می‌ترسید، ابتدا در جمع‌های کوچک صحبت کنید و سپس به مرور زمان این کار را در جمع‌های بزرگ‌تر انجام دهید. برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری به شما حس کنترل و اعتماد به نفس می‌دهد.

ترس یکی از احساسات طبیعی انسان است که در مواجهه با موقعیت‌های ناشناخته، تهدیدات یا خطرات بروز می‌کند. متخصصان سلامت روان از روش‌های مختلفی برای کمک به افراد در غلبه بر فوبیا استفاده می‌کنند. در ادامه، برخی از این راهکارها بررسی می‌شوند.

#### ۱. شناخت ترس

اولین و مهم‌ترین گام برای غلبه بر فوبیا، شناخت دقیق ترس است. باید دقت کنید که از چه چیزی می‌ترسید و چرا این ترس در شما ایجاد شده است. آیا این ترس ناشی از یک تجربه منفی گذشته است یا به دلیل ناشناخته بودن یک موقعیت؟ شناخت علت و پیامدهای ترس به شما کمک می‌کند تا بهتر با آن مقابله کنید.

#### ۲. مواجهه تدریجی با ترس

یکی از مؤثرترین روش‌ها برای غلبه بر فوبیا، مواجهه تدریجی با عامل ترس است. اغلب افراد از فکر کردن به یک موقعیت ترسناک بیشتر از خودآن موقعیت می‌ترسند. برای کاهش این اضطراب، بهتر است به آرامی و با شدت کم با ترس خود روبه‌رو شوید. به‌عنوان مثال، اگر از ارتفاع می‌ترسید، ابتدا از نگاه کردن به تصاویر بلندی‌ها شروع کنید و سپس به مرور زمان به مکان‌های مرتفع بروید.

#### ۳. استفاده از تفکر منطقی

ترس شدید معمولاً بخشی از مغز را فعال می‌کند که بر احساسات غلبه دارد و تفکر منطقی را مختل می‌کند. برای مقابله با این حالت، سعی کنید از بخش منطقی مغز خود کمک بگیرید. وقتی با علائم ترس مواجه می‌شوید، از خود بپرسید: «آیا این ترس واقعاً منطقی است؟» یا «چقدر احتمال دارد که این خطر واقعاً اتفاق بیفتد؟» این تمرین به شما کمک می‌کند تا ترس خود را بهتر مدیریت کنید.

#### ۴. تنفس عمیق و آگاهانه

تنفس عمیق یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین روش‌ها برای کاهش اضطراب ناشی از فوبیاست. وقتی در موقعیت