

الفوبيا... أنواعها.. أسبابها.. علاجها

يعتبر مرض الرهاب أو الفوبيا PHOBIA نوعاً من اضطرابات القلق الذي يتركز على موضوع معين أو وضعية ما أو فعل دون وجود أي مبرر لهذا القلق. بعض أشكال الفوبيا تنحسر عموماً في استراتيجيات معينة لتفاديها من قبل المريض ولكن بعضها قد يعرقل الحياة اليومية بشكل خطير.

لديه فوبيا من الحشرات ان يقطن في شقة في المدينة بدلاً من العيش في الريف!

ان يمتلكنا الخوف من اجسام او وضعيات معينة، هل هو أمر طبيعي؟

الخوف هو انفعال طبيعي ومفيد، انه يحمينا لأنه يدفعنا الى التفاعل مع الموقف المخيف، مثلاً ان يدفعنا الى الهرب عندما نشعر بالخطر.

الجميع قد يشعر بالخوف، قد يفضل الصعود على الدرج بدل المصعد الكهربائي، او يغير وجهه سيره اذا شاهد هراً، او ان يخاف من ركوب الطائرة، هذا أمر طبيعي، ونحن غالباً، نعيش مع هذه المخاوف ونستوعبها. ان الطالب الذي يرتعب من فكرة استجوابه في الصف من قبل المعلم، سيكون شياً خجولاً ولن يصبح خطيباً عظيماً! ولكن، هذه السمة لن تمنعه من ان يجد مكانته في المجتمع.

ومع ذلك، عندما يشلنا الخوف في ظل غياب أي خطر حقيقي، وعندما يحتكر افكارنا ويؤثر سلباً على سلوكنا واختياراتنا، يصبح مرضاً..

3 أنواع من الفوبيا:

ان الشخص الرهابي يدرك أن خوفه مفرط وغير عقلاني، ولكنه يعجز عن المقاومة وتجنب موضوع خوفه، ان الفوبيا تصبح خطيرة عندما تجبر المصاب بها على الحد من نشاطاته وعندما تؤثر على نوعية حياته.

ثلاثة أنواع رئيسية من الرهاب:

1 الفوبيا البسيطة

الفوبيا البسيطة هي خوف غير عادي، مفرط وغير مبرر من جسم ما او من حالة: الخوف من بعض الحيوانات، الفراغ، الطائرة، الماء، المرايا، الإبر، الخ... هناك أكثر من 6 الاف نوع من الفوبيا البسيطة، منها ما هو منتشر كالخوف من الأماكن المغلقة ومنها ما هو نادر وغريب! غالبية هؤلاء الأشخاص يعيشون مع الفوبيا بوضع استراتيجيات للتجنب، مثلاً يفضل الشخص الذي

2 فوبيا الخلاء (الخوف من الأماكن العامة):

هؤلاء الأشخاص يخافون من التواجد في أماكن عامة، او بالأحرى الأماكن التي يصعب الهرب منها، مثلاً وسائل النقل المشترك، المراكز التجارية، المسارح والطواوير، ان هذا الأمر يضطرهم الى أن يبقوا في منازلهم لمدة سنوات دون ان يخرجوا. بعض الذين يعانون من اضطرابات الذعر قد يتحول الى فوبيا الخلاء.

3 الفوبيا الاجتماعية:

هي شكل خطير واحياناً معطل جداً من الفوبيا، وتتمثل في الخوف من التعرض للمراقبة او للحكم من قبل الآخرين، او ان يتعرض الشخص للإهانة او الإحراج بسبب فعل خاص يقوم به. انه يتجلى في الخوف من اللمس من حالة اجتماعية او أكثر: الخوف من الكلام امام مجموعة، من مخاطبة مجهولين، من تناول الطعام تحت نظرات الآخرين، من التصدي لشخص من الجنس الآخر او من العودة الى المدرسة (في هذه الحالة الأخيرة، نتحدث عن فوبيا المدرسة). ان الفوبيا الاجتماعية تدخل في حياة الشخص بقوة في العمل والجامعة وقد تقوده الى الإكتئاب.

أسباب الفوبيا:

لم يتم اثبات تأثير عوامل وراثية على ظهور الفوبيا، ولكن تبدو التربية والجو الأسري بمثابة عاملين أساسيين في ظهورها. مثلاً، في حال كان الأب والأم أو أحدهما مصاباً بالفوبيا فإنه سينقل مشاعر قلق الى الولد من موضوع الفوبيا، تأثر الولد بمواقف أهله سيقوده شيئاً فشيئاً الى أن يعاني من فوبيا مماثلة.

الفوبيا البسيطة قد تكون لها علاقة بأحداث صادمة في فترة الطفولة، واقعية ام متخيلة. مثلاً، الشخص المصاب بالفوبيا من القطط، قد يكون تعرض الى مشكلة مع قط في صغره، او ان الفوبيا سببها مجرد تخيل ما أن هراً قد هجم عليه.

أما فوبيا الخلاء فإن ظهورها مرتبط في الغالب بنوبات الهلع المتكررة، دون أن تكون هذه النوبات هي السبب الوحيد لظهوره. وفيما خص الفوبيا الاجتماعية، فإن مصدرها قد يكون حالة معاشة، وقد يتطور تدريجياً عبر مشاهدة سلوك أشخاص آخرين (مثلاً، ان يتم إذلال فرد واهنته بواسطة جماعة)، كما قد يسبقه خجل خلال فترة الطفولة.

أن نرتب في أسرة منطوية على نفسها، لا تملك الا القليل القليل من العلاقات الاجتماعية، وتهتم الى حد كبير باحكام الآخرين، كل ذلك قد ينمي بنا النزعة الى الفوبيا الاجتماعية.

من هم الأشخاص المعرضة للفوبيا؟

تنتشر الفوبيا البسيطة بشكل واسع جداً وهي تصيب من 10% الى 20% من الناس، والنساء هن أكثر عرضة لها من الرجال. يبدأ هذا النوع غالباً في الطفولة او في نهاية فترة المراهقة. وتصيب فوبيا الخلاء من 8% الى 10% من الناس بدرجات متفاوتة الحدة. وتظهر غالباً بين سن 18 و35 سنة، وهي تصيب النساء بنسبة 80%. اما الفوبيا الاجتماعية فإن انتشارها أيضاً واسع، ونوعها الخطير تصيب 3% من الناس، اما نوعها الأقل حدة فهي تصيب واحد من أصل 10 أشخاص. وهذه الفوبيا هي الوحيدة التي تصيب النساء والرجال بالنسبة ذاتها، وبالبالغين هم الأكثر عرضة لها.

كيف يتطور مرض الفوبيا؟

ان عملية تطور الفوبيا تختلف حسب النوع، مثلاً، الفوبيا البسيطة الأكثر انتشاراً عند الأطفال

تختفي غالباً بعد فترة المراهقة. عندما تظهر الفوبيا البسيطة في عمر البلوغ فإن تأثيرها على الحياة اليومية يميل الى الانخفاض، وذلك بفضل استراتيجيات التفادي المعقدة التي يتبعها المريض.

اما فوبيا الخلاء التي لا تتم معالجتها فإنها تميل الى أن تصبح أكثر خطورة مع الوقت وأن تزيد من اكتئاب المريض. بعد ان تنهك هذه الفوبيا الأشخاص، فان عدداً كبيراً منهم يصيبهم الاكتئاب بشكل كبير فيبحثون عن الحل في الكحول، المخدرات او العقاقير. أما عوارض الفوبيا الاجتماعية غير المعالجة فإنها تبرز مع الوقت بشكل أكثر ويصبح تأثيرها أكثر خطورة على الحياة الاجتماعية والمهنية.

كما ان الإكتئاب أيضاً يصيب 60% منهم، وتظهر حالات ادمان على الكحول وأنواع أخرى من الاضطرابات.

علاج الفوبيا:

بما أنها تسبب خللاً في الحياة اليومية للشخص، فان الحاجة الى علاج نفسي تصبح ملحة. ان العلاج الإدراكي والسلوكي بتقنيات خاصة للإسترخاء غالباً ما تكون فعالة. في حالة الفوبيا الاجتماعية، فإن استخدام العقاقير ضروري اضافة الى العلاج النفسي.

اي نوع من العلاج النفسي يتطلب الفوبيا؟

ان اختيار نوع العلاج وقف

فوبيا مخاطبة الجمهور

هل هي شكل من اشكال الخوف الاجتماعي؟

رغبة المنصة او المسرح تسبب قلقاً طبيعياً نشعر به عندما نواجه العامة، عندما نخضع الى اختبار ما. هذه الفوبيا ناتجة عن الخوف من أن نكون تحت حكم الآخرين، سواء هيئة محلفين او جمهور ما. ولكن، على خلاف الفوبيا الاجتماعية، فإن هذا القلق الذي نشعر به امام الجمهور يتلاشى تدريجياً أثناء العمل، إذن هو ليس نوعاً من الفوبيا. بعض العقاقير الطبية يتم اللجوء اليها للحد من العوارض الجسدية للذعر من الجمهور مثل التعرق والخفقان.

بعض الكوميديين، رجال السياسة، المدراء يلجأون الى الدواء (AVOLOCARDYL, PROPRANOLOL, RATIOPHARM) من أجل تهدئة احساسهم بالرهبة قبل ان يباشروا بالقاء الخطاب امام الناس. هذه الأدوية لا تسبب الإدمان، ولكن تأثيراتها السلبية على القلب تفرض عدم استعمالها بتاتا دون استشارة طبيب.



على دوافع الشخص المصاب، وعلى الوقت والطاقة التي يمكنه أن يستثمرها. اذا كان هدفه أن يزيل الأعراض في أسرع وقت ممكن، فعليه ان يختار العلاج السلوكي والإدراكي، أما اذا أراد أن يتخلص من أساس المشكلة اي منذ الطفولة كي يتعرف على السبب الرئيسي وراء اضطرابه، فهنا عليه ان يلجأ الى التنويم المغناطيسي. ان العلاج الإدراكي والسلوكي يقوم على تقليل او إزالة المظاهر التي ترافق الفوبيا، وقد يتم ذلك في عدة أشهر، وتتركز على إخضاع المريض للحالة التي تسبب خوفه، الى أن يتمكن تدريجياً من السيطرة عليه.