



از «فوبیا» و راه‌های مقابله با آن چه می‌دانید؟

ضربه فنی ترس

جواب کسانی که می‌گویند من از اتفاق و موضوع و شرایطی خاص در زندگی‌ام می‌ترسم، «ترس نداره که» نیست. بدون شک آنها هم دل‌شان می‌خواهد نترسند، دل‌شان می‌خواهد آرام باشند؛ آنها هم دوست دارند فردی شجاع باشند و در برخی از موقعیت‌های تنش‌زا، حال‌شان دگرگون نشود، اما واقعیت این است که نمی‌توانند. گاهی آنها آن قدر از موضوعی وحشت و ترس دارند که ترس‌شان تبدیل به فوبیا از موضوعی خاص شده است؛ ترسی افراطی که ممکن است بدون این‌که در آن نقشی داشته باشند، زندگی‌شان را دچار اختلال کند و آرامش‌شان را برهم بزند. اما ما چقدر نسبت به ترس‌ها و گاهی فوبیاهای زندگی‌مان آگاه هستیم؟ این موضوع را با دکتر مجید صفاری‌نیا در میان گذاشتیم تا از فوبیا، راه‌های مقابله با آن و از آن مهم‌تر، ترس‌هایی معمولی که گاهی آن را با فوبیا اشتباه می‌گیریم بیشتر بدانیم.

نرگس خانعلی‌زاده

روزنامه نگار



🌸 زنانه یا مردانه؟

تاریخ نشان می‌دهد که فوبیا در هر شکل و اندازه‌ای زن و مرد نمی‌شناسد؛ موضوعی که در مرور تاریخ هم به وضوح عیان است. مثلاً ما در تاریخ مردان سرشناسی داریم که دچار فوبیاهای عجیب و غریبی هستند که باورش برای بسیاری از مردم سخت است. البته با همه این اوصاف و با این شواهد و مدارک، این‌طور که مجید صفاری‌نیا می‌گوید، هراس و فوبیا از یک موضوع، شیء یا اتفاقی خاص، خیلی محدود به جنسیت نیست اما: «واقعیت این است که بیماری‌هایی مانند فوبیا در هر دو جنس می‌تواند بروز پیدا کند اما این‌طور که آمارها نشان می‌دهند، نقش جنسیت به عنوان یک عامل پیش‌بینی‌کننده می‌تواند در برخی اختلالات مثل افسردگی و اضطراب پذیرفته شود. از طرف دیگر فوبیا هم چون در دسته اضطراب‌ها قرار می‌گیرد، درصد بروزش در سنینی خاص و البته در خانم‌ها می‌تواند کمی بیشتر از آقایان باشد.» درواقع از آنجا که اختلال رفتاری فوبیا در اکثر افراد مبتلا، علائمی مثل عذاب‌آوری، شوک، دلشوره، ترس و اضطراب ایجاد می‌کند و چون خانم‌ها درصد بیشتری از آقایان مضطرب می‌شوند، پس فوبیا هم می‌تواند در آنها بروز بیشتری داشته باشد. از طرف دیگر، فارغ از جنسیت، عواملی مانند ژنتیک و محیط هم روی افرادی که به این اختلال رفتاری مبتلا هستند بی‌تاثیر نیست؛ عواملی که می‌شود آنها را به سادگی در این افراد و در مواقعی مثل قرار گرفتن در بلندی و ارتفاع، مسافرت با هواپیما، مواجه شدن با حیوانات، وزش باد و توفان، آتش، رگبار و رعدوبرق، شن‌کردن، سوار شدن در آسانسور و پله‌برقی، تاریکی، بیماری، درگیری یا دیدن خون، به خوبی مشاهده کرد. درواقع با کمی بررسی روی سابقه ژنتیک و محیطی دلایل این نوع از ترس‌ها خودش را نشان می‌دهد.

🌸 از فوبیا که حرف می‌زنیم، از چه حرف می‌زنیم؟

ترس حسی طبیعی است که همه آدم‌ها در زندگی‌شان آن را تجربه کرده‌اند؛ حسی که گاهی ما را از خطراتی احتمالی نجات می‌دهد. حسی که به صورت ناخودآگاه آن را در مواقعی خاص و در زمان اضطراب نشان می‌دهیم. اما گاهی این ترس‌ها آن قدر شدید و مداوم می‌شوند و ما را مضطرب می‌کنند که از یک واکنش طبیعی خارج می‌شوند و جزو دسته فوبیا قرار می‌گیرند. دکتر صفاری‌نیا، از ترس‌هایی عمیق که غالباً می‌تواند زمینه‌های متفاوتی داشته باشد می‌گوید: «فوبیا جزو دسته‌ای از بیماری‌های روانی قرار می‌گیرد که غالباً بر اساس ابعاد زیستی، روانی و اجتماعی اتفاق می‌افتد. مثلاً فوبیا می‌تواند زمینه زیستی داشته باشد؛ به این صورت که گیرنده‌های مغزی نسبت به بعضی از اشیاء و رویدادها حساس باشند یا ترشح بعضی از آنزیم‌ها مثل دوپامین در بدن افراد، بعضی ترس‌ها را برای آنها بیشتر و غیرعادی‌تر جلوه دهد.» او منشأ شکل‌گیری برخی از دلایل فوبیا در وجود افراد را دلایل اجتماعی و روان‌شناختی هم می‌داند: «اگر از منظر اجتماعی به این موضوع نگاه کنیم، برخورد با برخی از مشکلات اجتماعی مثل بی‌اعتمادی، سرمایه اجتماعی پایین، درک بی‌عدالتی و ... هم می‌تواند باعث به وجود آمدن ترس‌هایی عمیق و درازمدت در ذهن آدم‌ها شود. از طرف دیگر، جنبه روان‌شناختی بیماری را هم نباید دست‌کم بگیریم.» از نظر صفاری‌نیا، برخی صفات شخصیتی باعث شکل‌گیری ترس‌ها در بعد روانی می‌شود. اما او درباره فوبیاهای اجتماعی بیشتر توضیح می‌دهد: «فوبیای اجتماعی نوعی از ترس و نگرانی شدید و موقعیت‌های مختلف اجتماعی است؛ آن قدر که افرادی که دچار چنین فوبیایی هستند، نمی‌توانند در حضور دیگران کار خود را به درستی انجام بدهند.» ترس از انتقاد، مسخره شدن و مورد قضاوت قرار گرفتن ترس‌هایی است که این افراد در وجود خودشان احساس می‌کنند و همین‌ها مانعی برای ناکامی آنها خواهد بود؛ آن قدر که ممکن است به فردی گوشه‌گیر و منزوی تبدیل شوند. اما این‌طور که به نظر می‌رسد، فارغ از سه جنبه زیستی، روانی و اجتماعی، در خیلی از موارد، ترس‌ها بدون این دلایل و تنها از والدین به بچه‌ها یا اطرافیان نزدیک فرد به او منتقل می‌شود. ترس‌هایی که زن و مرد ندارند و هراس‌هایی هستند که در هر دو جنسیت زن و مرد می‌تواند رایج باشد. بلندی‌هراسی، جمعیت‌هراسی، ترس از حیوانات، وحشت از فضای بسته و ... از فوبیاهای رایج در بین زنان و مردان است که هرکدام راهکارهایی متفاوت دارند.

نظرسنجی روزنامه جام جم

همراه عزیز، لطفاً با ارائه بازخورد درباره روزنامه جام جم، به ما در بهبود خدمات آتی کمک کنید. کافی است با اسکن QR Code روبه‌رو یا مراجعه به نشانی jamejamdaily.ir وارد سامانه نظرسنجی شوید و نظرات خود را برای ما ارسال کنید. موسسه جام جم

