



🌸 راه های مقابله با فوبیا

مدل درمانی: در این روش، فرد دچار فوبیا، خانواده، دوستان یا افراد مورد تایید خودش را می بیند که در برابر آن محرکی که او از آن واهمه دارد، چقدر آرام، خونسرد و با شجاعت رفتار می کنند. در واقع در چنین روشی، باید او در شرایطی قرار بگیرد که ببیند افراد با محرکی که او از آن می ترسد، چطور رفتار می کنند. راهکار مدل درمانی می تواند به قهرمان درمانی هم برسد و او قهرمان فیلمی را می بیند که بدون ترس در برابر آنچه خودش از آن واهمه دارد، روبه رو می شود. در چنین مواقعی، فردی که دچار ترس و فوبیاست، گاهی یک قدم یا حتی قدم های بیشتری جلو می گذارد و شجاعت پیدا می کند که اگر برای او ترس ندارد، پس برای من هم ندارد. مدل درمانی برای افرادی چاره ساز است که قبول می کنند که رفتار مدل سازی شده را ببینند، تفکر کنند یا برای بهبود حال روحی شان پا پیش بگذارند. اما گاهی چنین اتفاقی نمی افتد و ترس و واهمه آنقدر در فرد مبتلا ریشه دارد که برایش اهمیتی ندارد چه کسانی حال او را تجربه کرده اند یا نه؛ مهم این است که او دچار چنین احساس اضطرابی می شود.

حساسیت زدایی: این روش نیاز به زمان نسبتاً زیادی دارد و نتایج آن به تدریج خودش را نشان می دهد. در این روش باید موقعیت مضطرب کننده برای فرد ایجاد شود تا بدون در معرض واقعی آن قرار گرفتن، آن را ببیند، صدایش را بشنود و علائمی از آن اتفاق را درک کند تا کم کم حساسیتی که نسبت بروز و وجود آن اتفاق و آن عامل دارد، کم شود. مثلاً اگر فردی از گربه می ترسد، روزهای متممادی و پشت سر هم به تصاویر مختلفی از گربه در فیلم ها، کتاب ها، روزنامه ها و مجلات نگاه کند؛ یعنی آنقدر گربه دیده باشد که دیدن گربه ای در خیابان در یک لحظه او را به وحشت نیندازد. علاوه بر ظاهر گربه، صدای گربه هم باید برای او عادی شود و دیگر آن صدایی نباشد که از شنیدنش در یک لحظه وحشت کند. در چنین روشی، باید فیلم هایی با صدا از گربه ببیند و بشنود که هراس صدای گربه در وجودش کمرنگ شود. در واقع با حساسیت زدایی، فرد تحت شرایط کنترل شده در معرض منبع ترس قرار می گیرد و به مرور زمان حساسیت خود را نسبت به آن اتفاق از دست داده و اضطرابش در مواجه شدن با آن کاهش می یابد. این کار تا جایی ادامه پیدا می کند که فرد بدون هیچ ترسی، می تواند ترسناک ترین جنبه وضعیت را هم تجسم کند.

ذهن آگاهی: یعنی آنقدر به ترس و واهمه وجودی مان آگاهی داشته باشیم که بتوانیم رفتارهای بسیار منفی و دور از ذهن را از خود دور کنیم و رفتاری کنترل شده تر از خودمان بروز بدهیم. در واقع ذهن آگاهی نوعی از شناخت و آگاهی را به فرد دارای فوبیا می دهد که نسبت به حساسیت بیشتر از معمول خودش عالم است و آن را اتفاقی نمی پندارد؛ «من نسبت به موضوعی مشخص ترس دارم.» در چنین شرایطی و زمانی که این پذیرش اتفاق افتاد، او سعی می کند خودش را کمتر در چنین موقعیتی قرار بدهد یا حتی بروز ترس و واهمه بیش از حدش در موقع رخ دادن آن موضوع، او را دوباره و چندباره به وحشت نمی اندازد. او می ترسد و این واکنش ها نشانه ترس اوست. در واقع فرد دچار فوبیا، نتوانسته ریشه ترس را از بین ببرد ولی به شناختی کافی برای کنترل واکنش هایش در برابر آن نوع از ترس رسیده است.

مواجهه درمانی: مواجهه درمانی یکی از روش های درمان فوبیا و اصطلاحاً رفتار درمانی محسوب می شود. در چنین روشی، فرد مبتلا به فوبیا را با محرکی کم خطر، کنترل شده و در ابعادی کوچک تر از ابعاد واقعی و وحشت آور روبه رو می کنند. این اتفاق آنقدر انجام می شود و آنقدر تکرار می شود که علائم اضطرابی که در دفعات اول مشاهده و دیده می شود، کم کم و به مرور از بین می رود. البته متخصصان می گویند مواجهه درمانی روشی نیست که بشود به تنهایی و بدون حضور مشاور انجام شود. بارها پیش آمده که شدت ترس و فوبیا آنقدر زیاد است که ممکن است اتفاقاتی غیرقابل پیش بینی و گاهی خطرناک رخ بدهد و فرد مبتلا نتواند واکنش های خودش را در برابر آن محرک (حالا هر محرکی) کنترل کند. در این صورت از روش شرطی سازی تقابلی استفاده می شود. در این تکنیک مشاور به شما آموزش می دهد چگونه در حضور محرک ترس آور یا همان عامل ترس، واکنش های آرامش بخش را جایگزین واکنش های اضطرابی کنید. واکنش آرام بودن نقطه مقابل واکنش ترس و اضطراب است به همین دلیل این روش شرطی سازی متقابل نام گرفته است. این روش حالت پله ای دارد و در آن، مرحله به مرحله محرک های ترس آور وارد فرآیند مواجهه و درمان می شوند.

و نهایتاً دارودرمانی: اما شاید آخرین مرحله برای مقابله و درمان فوبیا استفاده از داروست. اگر فوبیا، اضطراب شدیدی را به بیمار تحمیل کند، پزشک داروهای لازم را برای فرد مبتلا به فوبیا تجویز می کند. داروهای ضدافسردگی، متداول ترین داروهای هستند که برای درمان اضطراب تجویز می شود. داروهای که البته ممکن است عوارضی مانند اختلالات خواب به دنبال داشته باشد. اگر این اضطراب آنقدر ادامه داشته باشد که کیفیت زندگی روزمره مختل شود، داروهای آرامش بخش برای بیمار تجویز می شود؛ داروهایی که فقط در صورت تشخیص پزشک قابل مصرف هستند و البته بهتر است که کار به آنها نرسد و بتوانیم با کمی تمرین و تکرار ذهنی، کمی از شدت و علائم فوبیا بیمار بکاهیم.



🌸 فوبیا نه؛ ترس!



اما روان شناسان معتقدند اگر هراسی در کودکان مان دیدیم، بهتر است واژه فوبیا را درباره واکنش آنها به کار نبریم چون ترس و هراس کودکان از اتفاقات، در دسته فوبیا قرار نمی گیرد. صفاری نیا معتقد است: «اختلالی مانند فوبیا از سنی خاص و تقریباً بعد از دوران نوجوانی کاربرد پیدا می کند. کودکان فقط از بعضی اتفاقات ترس دارند؛ واکنش هایی کاملاً معمولی مانند ترس از تاریکی، ترس از دست دادن پدر و مادر و...» که اتفاقات این گونه ترس ها خیلی موضوع عجیبی نیست و گاهی حتی طبیعی هم تلقی می شود. در واقع ترسیدن یک واکنش طبیعی در برابر خطرات احتمالی است که بروزش در کودکان نباید نگران کننده باشد اما شاید درست این است که اجازه ندهیم این ترس ها آنقدر ادامه دار و عمیق شوند که به هراسی همیشگی تبدیل و وارد دسته فوبیا های آینده کودک شوند: «بهتر است به صورت عملی و نه کلامی، ترس های کودکان را روز به روز کمتر کرد تا به سنین نوجوانی و جوانی او نرسد و از یک هراس معمولی، به یک فوبیای همیشگی تبدیل نشود. اگر از حیوانی می ترسد، در برابر چشمان او به حیوانی مانند گربه، سگ یا کبوتر محبت کنیم تا او ببیند. در واقع دیدن چنین اتفاقی، او را یک پله از ترسش به عقب می راند.» به نظر می رسد هر اتفاقی که بتواند کودک را به این آگاهی برساند که موضوع ترسناکی که از آن می ترسد، برای او خطری ندارد، می تواند کمی از ترس او را بگذشت زمان، البته شاید ماه ها یا حتی سال ها کم کند.