

فوبیا

فوبیا چیست؟

تقریباً همه افراد در زندگی خود یک یا دو ترس غیرمنطقی را تجربه کرده اند (مثلاً ترس از دندان پزشکی). این ترس ها معمولاً خفیف هستند. اما زمانی که آنقدر شدت می یابد که باعث **اضطراب** تهدید کننده و اختلال در زندگی روزمره می شود، **فوبیا** نامیده می شود خبر خوب این است که فوبیا میتواند مدیریت و قابل درمان باشد.

آگاه شدن از فوبیا نخستین گام برای غلبه بر آن است. مهم است که بدانید فوبیاها بسیار شایع و قابل درمان هستند.

ترس طبیعی در برابر فوبیا

تجربه ترس در موقعیت های خطرناک طبیعی و حتی مفید است. ترس یک واکنش سازگارانه انسانی است و با هدف حمایت کننده ی فعال سازی **واکنش جنگ و گریز** به راه می افتد. با هشدار به ذهن و بدن و آمادگی آنها برای فعالیت ، ما قادر خواهیم بود به سرعت واکنش نشان دهیم و از خود حفاظت کنیم. اما تهدید با فوبیا به شدت اغراق می شود. برای مثال ترس از مار طبیعی است اما وحشت کردن از اشیای شبیه به مار مثل ریسمان غیرطبیعی است.

علائم و نشانه های فوبیا:

- **جسمانی:** مشکل در تنفس، افزایش ضربان قلب، احساس تنگی و درد در قفسه سینه، لرزش، احساس دیوانگی، پیچش در شکم، عرق کردن.

- **هیجانی:** احساس وحشت یا اضطراب فلج کننده، احساس نیاز شدید به فرار، احساس غیرواقعی بودن، ترس از دست دادن کنترل یا دیوانگی، احساس مرگ قریب الوقوع، آگاهی از اینکه واکنش شدید است اما فرد قادر به کنترل آن نیست.

ترس ها و فوبیاهای رایج:

ترس از عنکبوت، مار، ارتفاع، فضای بسته، خون و جراحی، صحبت در جمع، سوارشدن به هواپیما، میکروب، بیماری یا مرگ، فوبیای اجتماعی، ترس از فضای بسته.

راهکارهای درمانی:

مواجهه: روبرو شدن تدریجی و مکرر با ترس ها

موثرترین روش برای غلبه بر فوبیا ، **مواجهه شدن با موضوع ترس به یک روش امن و کنترل شده است.**

از **پلکان ترس بالا بروید**: اگر تلاش شما برای مواجهه در گذشته ناموفق بوده است، ممکن است با گامی شروع کرده باشید که بسیار ترسناک و تهدید کننده بوده است. این مهم است که مواجهه را با موقعیتی شروع کنید که می توانید آن را هدایت کنید.

***یک لیست بسازید**: لیستی از موقعیت های تهدید کننده تهیه کنید.

پلکان ترس خود را ایجاد کنید: موارد لیست خود را از کمترین تا بیشترین میزان ترسناک بودن مرتب کنید. قدم اول باید خیلی کم در شما اضطراب ایجاد کند اما آنقدر وحشتناک نباشد که نتوانید آن را تجربه کنید.

در طول پلکان خود حرکت کنید: با قدم اول شروع کنید (مثلا نگاه به تصویر سگ) و زمانی به پله ی بعدی بروید که انجام پله ی اول دیگر برایتان اضطراب آور نباشد. هرچه بیشتر پله ای را تجربه کنید، کمتر در شما اضطراب ایجاد خواهد کرد

تمرین کنید: تمرین منظم بسیار مهم است. هرچه بیشتر تمرین کنید، فرایند بهبودی زودتر طی خواهد شد. به یاد داشته باشید شما از مواجهه با ترستان احساس ناراحتی و اضطراب خواهید داشت اما این احساس موقتی است.

۲) تکنیک های تن آرامی را بیاموزید

زمانی که اضطراب دارید یا از چیزی می ترسید، طیفی از نشانه های جسمانی ناراحت کننده مثل مشکل در تنفس و افزایش ضربان قلب را تجربه می کنید. اما با یادگرفتن و تمرین تکنیک های **تن آرامی** می توانید توانایی بیشتری در تحمل موقعیت های ترساننده پیدا کنید و خودتان را به سرعت آرام سازید.

۳) افکار منفی خود را به چالش بکشید.

افکار اضطراب آوری که فوبیایها را به شما می اندازند، معمولا **منفی و غیرواقعی** هستند. آزمایش کردن این افکار کمک کننده است. ابتدا افکار منفی را بنویسید که در موقع مواجه شدن با فوبیای خود دارید. این افکار در اکثر مواقع در طبقه های زیر قرار می گیرند:

-**آینده نگری منفی**: برای مثال فکر می کنید " این پل خواهد شکست"

-**تعمیم افراطی** " :اگر یک گربه از کنار من رد شود ، سنکوب خواهم کرد." " همه گربه ها وحشی هستند."

-**فاجعه سازی** " هواپیما سقوط خواهد کرد" یا " بغل دستی من خندید. ممکن است سرماخورده باشد. من هم به شدت مریض خواهم شد. پس از شناسایی افکار منفی آنها را ارزیابی کنید. مثلا: ***فکر منفی** " :آسانسور خراب خواهد شد و سقوط خواهد کرد".

آیا شواهد و مدارکی وجود دارد که این فکر را رد کند؟

" - من بسیاری از افراد را دیده ام که از آسانسور استفاده می کنند و هرگز سقوط نکردند." "هرگز به یاد نمی آورم که کسی در اثر سقوط از آسانسور مرده باشد." "هوای کافی و تعویبه در آسانسور وجود دارد" اگر چنین موقعیتی رخ بدهد آیا راه حلی وجود دارد؟ " - من فکر کنم می توانم دکمه هشدار را فشار دهم یا با تلفن همراهم برای کمک به کسی زنگ بزنم"

آیا شما یک خطای تفکر دارید؟

" بله من در مورد آینده بدبینانه فکر می کنم، در حالی که شواهدی برای سقوط آسانسور ندارم."

اگر دوست شما این ترس را داشت به او چه می گفتید؟

"احتمالا می گفتم احتمال اینکه این اتفاق بیفتد بسیار کمتر از آن است که شنیده است."