

إعداد : د. مهند عبد المحسن العيدان
اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي



قد تلعب دورًا في الإصابة بهراب مُحدد، إلا أن رؤية تفاعل رهابي لشخص آخر قد يسبب رهابًا مُحددًا عند الأطفال، وبمواجهة مخاوفك، ستعلم طفلك مهارات القدرة على الصمود، وتشجعه أو تشجعها على التصرف بشجاعة كما فعلت.

كيف يطمئن مريض الفوبيا نفسه؟

هناك طرق يمكن للأفراد الذين يعانون من فوبيا العمل بها من أجل التغلب على مخاوفهم، وتشمل:

- تجنب الإغتراف بالفوبيا والتحدث عنها، والامتناع عن تجنب المواقف التي قد تكون مرهقة لهم، وتخييل أنفسهم دائماً يواجهون مخاوفهم،
- إعطاء عبارات إيجابية لأنفسهم مثل "ساكون على ما يرام"،
- فرفض العاللا تزيد عندما يدمج طرق المساعدة الذاتية مع العلاج النفسي لفترة وجيزة، بل،
- بحقق مرضى الفوبيا تحسناً كبيراً في أدايتهم تجاه محفزات الخوف.

علاجات الفوبيا المتنوعة

طريقتي في التعامل مع جميع اضطرابات الفوبيا النفسية المثلج للتكاملي دون التوقف عن استخدام مصدر قد يخفف درجة من المعاناة، وهذا يمكنه القول إن البعد في البعد عن المنبئات العامة للقلق مثل المنبهات وقلة النوم وعدم ممارسة الرياضة والاستمرار بنمط حياة مليء بمنبئات القلق دون وجود فرصة للفخر بالذات والفرح بها والشعور بالقيمة الفردية وأثرها في المجتمع تعيش به، وبعدما ننقل للتأكد من خلو الشخص من أمراض قد تبسط القلق عموما مثل اضطراب نشاط الغدة الدرقية، أو استخدام بعض الأدوية التي تثير القلق بصورة أخرى لدى من لديهم استعداد بالأصل لذلك، ثم ننقل للمساعدة الدوائية النفسية التي تقلل من الأعراض المزجة مثل ضربات القلب والارتباك والخوف الشديد، ومضادات الاكتئاب التي تمنع استئارة القلق، ويصفى الجزء الأخير من بين كل تلك الأمور المهم للعلاج النفسي، وخصوصا العلاج المعرفي السلوكي الذي ينضج إعادة المعاني العارف تجاه المخاوف وتفسيراتها في الذهن والتدريب على طرق استجابة جديدة لا تتسم بدرجة خوف عالية حيث ينطفيء الخوف تدريجيا، ويبدأ الجسم باكتساب القدرة على الهدوء والراحة والاستقرار.

المخدرات والاكتئاب أيضًا يوجد قويا، إذ أن المخدرات تؤثر بشكل عميق على الموصلات العصبية في الدماغ، وكذلك تأثيراتها على الإدراك وإثارة المخاوف. ولعل الكثيرون يظنون بأن الرهاب مرتبط بموقف صادم أو تجربة قاسية سببت لي مشاعر خوف رهابية عالية، بينما تشير كثير من الدراسات أن هناك تشعب بسيط لا تشكل تفسيراً مكملاً للظاهرة، إذ لم يتركز الأغلبية من الأشخاص الذين يخافون من الفرق تجربة مشابهة أو قريبة، ولا أولئك الذين يخافون الحشرات أو القطط، بينما لوحظ أن الأطفال الذين في عمر خمس سنوات يخافون من الماء كانت أمهاتهم يخافون من الماء كما أننا من المتوقّعين لأن شخص يخاف من كل شيء لأن شخصاً آخر يخاف من كل شيء لأن من التادر رؤية شخص يخاف من الزهور، ولعلنا نستطيع تفسير هذه الأمور بأنها ناتجة عن الوراثة العشرية التي تنتقلها الجينات إلى الإنسان البشري الذي يخاف الأشياء التي كانت تهاجمه وتشكل مصدر خطر.

حياته بالرغم من توقفها عن ذلك الآن، وهذا ما يدفعنا للتفكير أن يكون أكثر رحمة مع أولئك الذين يعانون الرهاب، فالمرضى لم يكن ضعفا ولا باختيارهم، وذلك نصيحة أن يكون مريض الرهاب لطيفا مع نفسه، فالمرضى أكثر من مجرد أمر عابر، وفي الوقت ذاته هم أكثر مسؤولية المريض أن يسعى لطب العلاج النفسي سواء بصورة مساعدة فردية، أو طلب العلاج من متخصصين، فإذا كنت تعاني رهاباً محدداً، ففكر في اللجوء إلى مساعدة من علاج نفسي، خاصة إذا كان لديك أطفال. علم، بالرغم من أن العوامل الوراثية

هم أكثر عرضة للإصابة بالفوبيا الاجتماعية، والرجال يشكون غالبية الذين يعانون من مشاكل الإنسان ومن الأطباء عموماً. ومن أهم مسببات الفوبيا، العوامل الوراثية والبيئية، فالأطفال الذين لديهم أقرباء يعانون من اضطراب القلق معرضون لخطر الإصابة بالفوبيا يمكن أن تؤدي لعواقب مؤلمة. وهناك ارتباط بين من يعانون من حالات طبية مستمرة بالفوبيا، كما توجد نسبة عالية من الأشخاص الذين يصابون بالفوبيا بعد حدوث إصابة شديدة للدماغ وأخيراً ارتباط تعاطي

بالضرورة بخطورة موضوع الرباب، وإنما بسبب المبالغة في توقعات الشخص تجاه مصدر الخوف لديه.

ماذا أصاب بالراباب المحدث؟ قد يكون الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي للقلق معرضين بشدة لخطر الإصابة بالرفوبيا، يبدو أن العمر والحالة الاجتماعية والاقتصادية والجنس عوامل خطر لبعض أنواع الرفوبيا، سواء غيرها، على سبيل المثال، النساء أكثر عرضة للإصابة بمرحبات الحيوانات، أما الأطفال أو الأشخاص ذوي الوضع الاجتماعي الاقتصادي المنخفض

حياته دون نوبات عالية خلا لتلك
التي يمكن أن تحدث أثناء مشاهدته
لصور العناكب في التلفزيون أو
وسائل الإعلام الأخرى، ولذا ما
زنته أتذكر أحد أساتذتي خبرنا
أنه تم من العجيب أن الناس
ترتهب من أمور غير موجودة
في حياتها اليومية مثل العناكب
والحيات، بينما لا يتشغل باله
الأمور الخطيرة الحقيقية
وعنايبها ويتقبلها بشكل مباشر
على الدخيل الذي لا يخفف من
أضرارها الصحية وعواقب
استخدامه الطويلة والأمراض التي
يسببها وترتبط به، وهو ما ينبغي
أن نكرة الرهال لا ترتبط

■ قد يكون الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي للقلق معرضين بشدة لخطر الإصابة بالفوبيا

■ العلاج المعرفي السلوكي يتضمن إعادة صياغة المعارف تجاه المخاوف وتفسيراتها في ذهن

العام تحديًا طويل الأمد، وفي العديد من الحالات، فإنه يحدث مع اضطراب المزاج أو القلق الأخرى. في أغلب الحالات، يتحسن اضطراب المزاج المعجم بالعلاج النفسي أو يتناول الأدوية. كما يمكن أن يساعد إجراء تغييرات في نمط الحياة، وتعلم مهارات جديدة واسترخاء أساليب الاسترخاء.

وحقيقة الفرق أن الرباب مرتبط بمفهوم ثابت يعرفه صاحبه حيث يمكن من التعايش معه أن استطاع الإبتعاد عنه، أو أن لم يكن عرضة له أصلاً، فمن يعيش في الكويت ولديه رهاب من عناكب الأمانز يستطيع أن يعيش على

ولم تعانبه ليس أعلى خطراً
 زهاب المحدث له أنماط محدده،
 قريبا جدا أن شخصا ما يعاني
 من النمط الجواني (مثل: القسط،
 الحشرات، والكلاب) ربما لا
 يعاني من النمط الآخر للزهاب
 مثل تلك المرتبط بالطبيعة (مثل:
 الأماكن المرتفعة، والعواصف، أو
 الأعاصير والمياه)، وهناك
 شائع للزهاب مرتبط بإجراءات
 الطبية بدءاً من لباس الطبيب إلى
 المرور بجانب العيادة وصولاً إلى
 الإبر وروية الدم، وهناك النمط
 الموقفي للزهاب والذي يرتبط
 عادة بمواقف محدده مثلاً: صعود
 الطائرات، والمصاعد والأماكن
 المقلقة، وقد تظهر علامات الزهاب
 عند الأطفال على صورة الخوف
 من الأماحج الكبيرة أو الأصوات
 العالية أو الأشخاص الذين
 يرتدون زياً تنكرياً كالمهرجين
 وغيرهم، والعجيب أن غالب الذين
 يعانون زهاباً من شيء ما، يشعرون
 بحالة بقية العرب، وكأن يسارع
 ومقبلاً عليه، أو أنه في مواجهة تئين
 مراد عندما نخبره عن زهاب
 غيره رداً غير مبرر: بل يستغرب
 منه! وكثيراً ما ألف نظر هؤلاء أنهم
 تذكرك بحلول مشاعر خوف الذي
 يمررونه على غيرك، وفي هذه اللحظة
 يعانون منه، وفي هذه اللحظة
 الذي بالعلم في بداية سبر المعتقد
 الذي يحمله تجاه المخاوف التي
 تهيئ وجدانه كل يوم.

الفرق بين الرهاب والقلق العام
يمكننا تقريـق الرهاب المحدد
عن القلق العام أن القلق المستمر
المفرط، والارتباك الذي يصعب
السيطرة عليه، والتعارض مع
الأنشطة اليومية علامات على
اضطراب القلق العام، يمكن أن
يكون العيش باضطراب القلق

أن تشعر بالخوف من أمر خطير له مبرراته المنطقية فهذا أمر طبيعى بكل تأكيد، فمثلا نقيدهم الجميع خوفاً الآخرين من الحروب والأمراض؛ فالجميع يقدّر خطراً حقيقياً مثقف علمي بين البشر، عندما الخوف من أمر لا يُعدّ مخيفاً، بل يجد تفسيراً منطقياً للخائف، فهذه الذي تنطلق عليه «الهراب» وهو المخاوف المرضية المحددة التي يصاب بها المريض، بل حتى الخائف من خوف طاع وغير معقول من الأشياء أو مواقف تمثل خطراً فعلياً، بسببها تحدث تثير القلق والتهرّب، وحتى الدرجة التي يظهر فيها الخوف على الإنسان لا تكون مناسبة لمصاب المرض، ويحاول الشخص التخلص من الهمّاء بالهرب تجنباً لمثيرات القلق لديه، مع محاولته أحياناً مواجهته، لعل الخوف من القلق أو الإبر ورؤية الدم ووروكوب الطائرة وسماع صوت الرعد وغيره الكثير هي من الصور الشائعة للمهراب المحدد الذي يعاني منه الكثيرين، على عكس الفلق الوجيه قد تشعّر به عند السقاء خطاب أو الخضوع لاختبار، تستمر حالات الهرب المحدد لوقت طويلاً، وتساب في ردت فعل دينية ونفسية حادة، ويمكنها أن تؤثر في قدرته على العمل بشكل طبيعى في العمل أو المدرسة أو في الأوساط الاجتماعية، وتعتبر حالات الهرب المحدد من بين اضطرابات القلق الأكثر شيوعاً، وتظهر أعراض القلق بصورة حادة من تسارع ضربات القلب وسرعون عالي بالخوف وفقدان الأمان والشعور بضيق عارم يسيطر على الحياة، وربما تحد من حركة المصاب بالهرب، فالشخص يستطيع أن يخشى المرتفعات قد يتمكن من ترك روكوب الطائرة، لكن من الصعب في هذه الأيام ترك الذهاب للجمعيات أو روكوب مصعد للدور الأرضي، وربما أدوار أكثر ارتفاعاً، أو أن يبيت شخص من إجراء جميع الفحوصات الطبية التي تحتاج لأخذ عينات من الدم، بل حتى رؤية الحشرات في موسم انتشارها فترة الربيع وغيرها من المثيرات التي تستمعه من أن يعيش حياته بهدوء واستقرار، وفي الحقيقة لا تحتاج جميع الحالات المرضية إلى العلاج، ولكن إذا أثرت حالات الهرب المحدد في حياتك اليومية، تتوفّر العديد من العلاجات التي يمكنها مساعدتك في التعامل مع مخاوف والتغلب عليها، في كثير من الأحيان بشكل دائم.

الرهاب .. خوف غير عقلاني!

تتوفر العديد من العلاجات التي يمكنها مساعدتك في التعامل مع مخاوفك

والتغلب عليها

طرق العلاج تبدأ بالعمل على كسر المعتقد الذي يحمله الشخص تجاه المخاوف

التي تهز وجدانه كل يوم

العجيب أن هناك من يهرب أمور غير موجودة في حياته اليومية مثل العنكب

السامة والثعابين

■ قد يكون الأشخاص
الذين لديهم
استعداد وراثي
للقلق معرضين
بشدة لخطر الإصابة
بالفوبيا

■ العلاج المعرفي
السلوكي يتضمن
إعادة صياغة
المعارف تجاه
المخاوف
وتفسيراتها في
الدماغ

الحياة دون نوبات عالية خلا تلك
التي يمكن أن تحدث أثناء مشاهدته
لصور العنكب في التلفزيون أو
وسائل الإعلام الأخرى، ولذا ما
زلت أتذكر أحد أساتذتي يخبرني
أنه كم من العجيب أن الناس
ترتهن من أمور غير موجودة
في حياتها اليومية مثل العنكب
والحيات، بينما لا يتغسل باله
بالماء الطيرة الحقيقية في
يعايشها ويتقبلها بشكل مباشر
مثل التدخين الذي لا يختلف أقالن
على أضراره الخطيرة وعواقب
استخدامه الطويلة والأمراض التي
يسببها وترتبط به، وهو ما ينبغي
الرجوع إليه في كل وقت.

حفيدتي لن تذهب للجامعة..!

حفيدتي التي تجلس أمامك، ولو أنني تخلصت منه لم ألتقت الخوف عبر الأجيال! وأبديت رحلة العلاج بالتدريب على الاسترخاء، والتعرض للقطط من خلال شاشة التلفون وبعدها بدانا النزول للشارع بحثا عن قط هنا وهناك ونقرب من تدريجيا مع الاستمرار بالاسترخاء ومناقشة التفكير والتفسير حتى وصلنا لجلب قطي في غرفة العبادة ثم بسطة اللمر الأولى في حياتها والعجيب أنها كانت تتوقع أن شعر القطعة مثل الشوك! إنه الخوف يا عزيزتي لكل لجل شيء صورة ليس ما يدور عليه أي الواقع.

هكذا بدأت جدة اصطحبت حفيدتها معها للعبادة حديثها قائلة «إن زهوب حفيدتي للجامعة في الكلية التي تخجها بسبب خوفها الشديد من القطط، وأنها لا تستمع من الطالبات الأخريات بأن في حقيقة كلية الهندسة الكثير من القطط متواجدة هنا وهناك»، وبالرغم من أن القطط لا تهاجم أحد إلا أنها لا تستطيع البقاء حتى في سيارتها وبجوارها قط! سكنت الجدة ثم قالت: إن كل مرة يسبني أنا! من أسسرت فقاتت، أنا بالأصل أموت ربعا من القطط ومن جميع الفئات أيضا، ثم نقلت الخوف لابنتي وأبنتي نقلتا لابنتها

