



ترس‌های اجتماعی چه زمانی رخ می‌دهد؟

یک متخصص روانشناسی بالینی ضمن بیان اینکه شروع فوبیا بیشتر در دوران کودکی، سال‌های نوجوانی یا اوایل بزرگسالی است که در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود، گفت:

ایسنا/فزویین یک متخصص روانشناسی بالینی ضمن بیان اینکه شروع فوبیا بیشتر در دوران کودکی، سال‌های نوجوانی یا اوایل بزرگسالی است که در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود، گفت: هراس ساده ممکن است به تدریج و از بین ترس‌های دوران کودکی شکل بگیرند و ترس‌های اجتماعی عموماً از اواخر دوره نوجوانی زمانی که انتظار می‌رود افراد استقلال بیشتری داشته باشند در حوالی ۳۰ سالگی خود را نشان می‌دهد.

سکینه رضایی در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: هراس یا فوبیا نوعی ترس مقاوم، شدید و نامعقول از یک شیء، یک مکان یا یک موقعیت است که در واقع خطرناک نیست. هراس‌های ساده؛ ترس از چیزهایی خاص مانند حشرات، عفونت‌ها یا پروازند. هراس از مکان‌های باز نیز نوعی ترس از حضور در مکان‌هایی مانند اتوبوس، مکان‌های پرجمعیت یا ایستادن در صف است که شخص احساس می‌کند در آن گرفتار شده و امکان کمک گرفتن از کسی را ندارد. جمع‌هراسی نیز ترسی آشکار از موقعیت‌ها یا عملکردهای اجتماعی به شمار می‌رود.

این متخصص روانشناسی با بیان اینکه معمولاً بعد از سی سالگی شیوع فوبیا غیرمعمول است، بیان کرد: شروع فوبیا بیشتر در دوران کودکی، سال‌های نوجوانی یا اوایل بزرگسالی است که در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود، ولی برخی از انواع فوبیا در مردان بیشتر از زنان است.

وی با اشاره به اینکه علت دقیق هراس‌ها معلوم نیست اما عموماً ترس‌های اکتسابی تلقی می‌شوند خاطرنشان کرد: ترس‌ها از طریق شرطی‌سازی جانشینی و یا انتقال اطلاعات و یا آموزش‌ها ایجاد می‌شوند. شرطی‌سازی شکلی از یادگیری است که در طی آن بین یک محرک و پاسخ به آن محرک ارتباط جدیدی شکل می‌گیرد.

رضایی با ذکر مثالی اظهار کرد: مثلاً کودکی که با یک سگ خانگی (محرک) بازی می‌کند ممکن است بدون قصد دم او را بکشد و سگ گازش بگیرد که همین اتفاق باعث می‌شود کودک در آینده از سگ اجتناب کند. اما بیمار معمولاً نمی‌تواند رویدادهای تکان‌دهنده واحدی مانند گاز گرفته شدن را به عنوان تاریخ شروع اختلال خود ذکر کند و معمولاً ترس به تدریج شکل می‌گیرد.

شروع فوبیا بیشتر در دوران کودکی است

وی در ادامه یادآور شد: در نتیجه تجربه‌های مکرر و کم‌وبیش ترسناک و یا یادگیری اجتماعی، گاه این واکنش در زمان استرس و یا برانگیختگی شدید، یعنی زمانی که پاسخ‌های ترس به آسانی فراگرفته می‌شوند اتفاق می‌افتد. شروع فوبیا بیشتر در دوران کودکی، سال‌های نوجوانی یا اوایل بزرگسالی است که در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود.

این روانشناس بالینی با بیان اینکه زمینه اختلال فوبیا؛ استرس و اضطراب است که به مرور زمان تغییر شکل می‌دهد، گفت: هراس ساده ممکن است به تدریج و از بین ترس‌های دوران کودکی شکل بگیرند و ترس‌های اجتماعی عموماً از اواخر دوره نوجوانی زمانی که انتظار می‌رود افراد استقلال بیشتری داشته باشند در حوالی ۳۰ سالگی خود را نشان می‌دهد.

وی با بیان اینکه از علل دیگر فوبیا عوامل ژنتیکی و محیطی است اظهار می‌کند: عوامل ژنتیکی و محیطی، ممکن است یکی از علل بروز فوبیا باشند کودکانی که یکی از بستگان نزدیک آن‌ها دچار اختلال اضطراب فراگیر باشد، بیشتر در معرض ابتلا به فوبیا هستند. تجربه حوادث ناراحت‌کننده مانند تجربه تصادف یا غرق‌شدگی هم ممکن است باعث بروز فوبیا شود. همچنین قرار گرفتن در ارتفاع بسیار زیاد یا گاز گرفته شدن توسط حیوانات یا گزش حشرات، همگی ممکن است از عوامل بروز فوبیا باشند.

رضایی با ذکر مثالی گفت: فردی که در دوران کودکی شاهد پرت شدن یکی از نزدیکان از بلندی بوده؛ دچار استرس پس از سانحه شده و از نظر علمی (PTSD) شده است. (PTSD) یک نوع اختلال اضطرابی است که به دنبال سانحه بروز می‌کند. این ترس به مرور فروکش نمی‌کند و نیاز به درمان دارد.

وی افزود: افرادی که درمان‌های پزشکی سنگین را پشت سر می‌گذارند یا افرادی که دچار مشکلات پزشکی هستند، عموماً

بیشتر دچار هراس می شوند. همچنین فوبیا در بین افرادی که دچار ضربه های مغزی شده اند شیوع بسیار بالایی دارد. مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی و همچنین افسردگی نیز در بروز هراس یا فوبیا نقش دارد.

این متخصص با اشاره به فوبیا در بزرگسالان می گوید: فوبیاهای بزرگسالان معمولاً چندین سال طول می کشد و احتمال اینکه به خودی خود رفع شوند کمتر است. بدون درمان مناسب، فوبیا می تواند خطر انواع دیگر بیماری های روانی خصوصاً سایر اختلالات اضطراب، افسردگی و سوءمصرف مواد را افزایش دهد.

فوبیا چه عوارضی دارد؟

وی با اشاره به علائم گسترده فوبیا در افراد خاطرنشان کرد: علائم فوبیا عبارتند از علائم فیزیولوژیک، رفتاری و ذهنی؛ که از جمله علائم فیزیولوژیک در فرد مبتلا به فوبیا می توان به افت شدید ضربان قلب، تعریق، لرز، تنفس شدید، تنش یا ضعف عضلانی، احساس دل آشوبی، تهوع، احساس کم آوردن نفس اشاره کرد.

این روانشناس بالینی با اشاره به علائم جسمی مرتبط با اضطراب و هراس می گوید: علائم جسمی اضطراب می تواند شامل لرزش، تپش قلب، عرق کردن، تنگی نفس، سرگیجه، تهوع یا علائم دیگری باشد که منعکس کننده پاسخ «جنگ یا گریز» بدن نسبت به خطر هستند. همچنین از جمله علائم رفتاری در این اختلال فرار کردن و یا میخکوب شدن است و علائم و نشانه های ذهنی باید از گزارش کلامی و رفتار فرد استنباط شود که احساس دستپاچگی، خجالت، خشم و ترس است.

رضایی در پایان با اشاره به راه های درمانی اختلال فوبیا تصریح کرد: درمان فوبیا معمولاً ترکیبی از روان درمانی و دارودرمانی است. در درمان فوبیا؛ درمان شناختی & رفتاری می تواند مفید باشد خصوصاً روندی که درمان از راه حساسیت زدایی یا درمان از راه مواجهه نامیده می شود. در این روش فرد به تدریج با پای خود و تحت شرایط کنترل شده در معرض چیزی قرار می گیرد که از آن می ترسد. وقتی فرد در معرض آن عامل قرار می گیرد؛ یاد می گیرد که از طریق آرامش، کنترل تنفس یا سایر راهبردهای کاهش اضطراب بر ترس خود غلبه کند.