

ترس‌های روانی انسان؛ با ۱۱ هراس غیرمنطقی

بسیاری از انسان‌ها از نوع یا انواعی از ترس‌های روانی و بیمارگونه رنج می‌برند که در برخی موارد زندگی روزمره یا اجتماعی آن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد.



بسیاری از انسان‌ها از نوع یا انواعی از ترس‌های روانی و بیمارگونه رنج می‌برند که در برخی موارد زندگی روزمره یا اجتماعی آن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. اینگونه ترس‌های روانی (Phobia) اغلب جنبه ای غیرمنطقی دارند، اما با این حال فرد مبتلا قادر به کنترل هراس خود نیست. حدود هفتاد و پنج درصد از افرادی که از نوعی ترس روانی رنج می‌برند تنها یک نوع هراس روانی ندارد. از جمله ترس‌های روانی می‌توان به هراس از هواپیما، آسانسور، جمعیت و جای شلوغ، فضای بسته و بیماری اشاره کرد. با این حال برخی از این ترس‌های روانی بیشتر از بقیه رایج هستند. در ادامه به شماری از هراس‌های بیمارگونه شایع در سطح جهان اشاره شده است.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: بسیاری از انسان‌ها از نوع یا انواعی از ترس‌های روانی و بیمارگونه رنج می‌برند که در برخی موارد زندگی روزمره یا اجتماعی آن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

اینگونه ترس‌های روانی (Phobia) اغلب جنبه ای غیرمنطقی دارند اما با این حال فرد مبتلا قادر به کنترل هراس خود نیست. حدود هفتاد و پنج درصد از افرادی که از نوعی ترس روانی رنج می‌برند تنها یک نوع هراس روانی ندارد. از جمله ترس‌های روانی می‌توان به هراس از هواپیما، آسانسور، جمعیت و جای شلوغ، فضای بسته و بیماری اشاره کرد.

با این حال برخی از این ترس‌های روانی بیشتر از بقیه رایج هستند. در ادامه به شماری از هراس‌های بیمارگونه شایع در سطح جهان اشاره شده است.

ترس اجتماعی یا جمع‌هراسی

نتیجه یک تحقیق در بریتانیا نشان داده است که ترس اجتماعی در این کشور بیش از دیگر هراس‌های روانی رواج دارد.

این نوع ترس روانی که از آن به عنوان «اختلال اضطراب اجتماعی» نیز یاد می‌شود به هراس فرد از مواجهه با شرایطی بر می‌گردد که نیازمند تعامل‌های اجتماعی است.

مبتلایان به این نوع ترس روانی اغلب از سخن گفتن در جمع هراس دارند. آنها می‌ترسند که مورد قضاوت قرار گیرند یا در برابر دیگران مورد تمسخر قرار گیرند.

آگورافوبیا یا ترس از محیط باز

آگورافوبیا به ترس روانی فرد از محیطی باز و شلوغ اشاره دارد که امکان خروج از آن به صورت فوری و سریع وجود ندارد. سینما، مراکز خرید و وسائل حمل و نقل عمومی از جمله این محیط‌ها محسوب می‌شوند.

با این حال مبتلایان به آگورافوبیا تنها از محیط باز و شلوغ نمی‌ترسند و ممکن است در محیط‌هایی مثل آسانسور یا هواپیما نیز احساس ترس کنند.

استفراغ‌هراسی

یکی دیگر از ترس‌های روانی رایج هراس از استفراغ کردن یا مشاهده استفراغ کردن یک نفر دیگر است.

مبتلایان به استفراغ‌هراسی ممکن است از بیم استفراغ کردن غذای اندکی بخورند و به همین دلیل سوءتغذیه و کاهش وزن در میان آنها رواج دارد.

برخی از زنان مبتلا به استفراغ‌هراسی از اینکه باردار شوند نیز هراس دارند زیرا نگران هستند که در دوران بارداری حالت تهوع داشته باشند.

ترس از سرخ شدن پوست صورت

ترس از قرمز شدن پوست صورت که اغلب بر اثر شرم و خجالت پیش می آید یکی از ترس های روانی رایج، وسواس گونه و اجتماعی است.

مبتلایان به شکلی غیرمنطقی از اینکه در برابر دیگران چهره شان سرخ شود می ترسند. آنها که اغلب افرادی خجالتی هستند تمام تلاش خود را می کنند تا از فرار گرفتن در موقعیتی که آنها را خجالت زده می کند پرهیز کنند.

برای بسیاری از مبتلایان به این هراس روانی سرخ شدن چهره در جمع نشانه ضعف است. آنها از اینکه هنگام قرار گرفتن در چنین شرایطی بدن شان واکنشی خارج از کنترل آنها نشان داده است خجالت می کشند و در نتیجه چرخه ای معیوب را تجربه می کنند که هر چه چهره شان بیشتر سرخ می شود بیشتر خجالت می کشند و در نتیجه باز بیشتر چهره شان سرخ می شود. این چرخه بالطبع برای آنها آزاردهنده است.

هراس از رانندگی

یکی دیگر از ترس های رایج روانی بین انسان ها هراس از رانندگی است. مبتلایان به این نوع ترس از اینکه پشت فرمان یک خودرو بنشینند می ترسند. فرد مبتلا ممکن است هنگام رانندگی یا حتی پیش از آن واکنش های عصبی مانند لرزش، سرگیجه یا تپش قلب داشته باشد.

کسانی که از ترس از رانندگی رنج می برند اغلب تلاش زیادی می کنند که از فرار گرفتن در موقعیت رانندگی خودداری کنند. به همین دلیل آنها به حمل و نقل عمومی علاقه زیادی دارند و خودرو را یک وسیله خطرناک می دانند.

خودبیمارانگاری

خودبیمارانگاری یکی از ترس های روانی رایج محسوب می شود. مبتلایان اغلب به شکلی غیرمنطقی و وسواس گونه از بیمار شدن می ترسند. آنها به همین دلیل به شکلی وسواس گونه هر نوع نشانه و علامتی از بیماری را بسیار جدی می گیرند و به پزشک و مراکز درمانی مراجعه می کنند.

بسیاری از مبتلایان به خودبیمارانگاری تصور می کنند که به یک بیماری بسیار خطرناک مبتلا شده اند. نوعی از خودبیمارانگاری می تواند به صورت ترس از ابتلا به یک بیماری یا بیماری های خاص بروز کند. ترس از ابتلا به اچ آی وی (ویروس بیماری ایدز)، هراس از بیماری های مقاربتی و ترس از انواع سرطان از جمله این موارد است.

هواهراسی

هواهراسی به ترس شدید از هوای تازه و وزش باد گفته می شود. مبتلایان معمولاً از سفر با هواپیما یا هرگونه وسیله پروازی دیگر می ترسند. آنها اغلب بر این باور هستند که در جریان سفر بر اثر نقص فنی جان خود را از دست خواهند داد.

افرادی که هواهراسی دارند معمولاً از چند ترس روانی دیگر از جمله ترس از ارتفاع و ترس از فضای بسته هم رنج می برند.

عنکبوت هراسی

افراد عنکبوت هراس اغلب بر اثر مشاهده این جانور هراسناک می شوند. برای آنها فرقی ندارد که عنکبوت مورد نظر کوچک باشد یا بزرگ. آنها در پی مشاهده عنکبوت دچار تپش قلب، تعریق شدید، سرگیجه، حالت تهوع و ناتوانی از واکنش نشان دادن می شوند.

بسیاری از مبتلایان ترس هایی غیرمنطقی نیز همراه با ترس اولیه دارند. به عنوان مثال تصور می کنند که عنکبوت بر روی آنها خواهد پرید و یا به میان موهای سرشان خواهد رفت.

ترس از رعد و برق

ترس از رعد و برق یکی دیگر از هراس‌های روانی رایج است. برخی از مبتلایان که به شدت از رعد و برق می‌ترسند هر روز به شکلی وسواس‌گونه پیش‌بینی‌های هواشناسی را دنبال می‌کنند.

هراس از رعد و برق اغلب با برخی دیگر از ترس‌های روانی از جمله ترس از صدهای قوی و ترس از باران همراه است.

ترس از فضای بسته

هراس از فضای بسته یکی دیگر از ترس‌های روانی شایع بین انسان‌ها است. مبتلایان به این نوع ترس در صورتی که در محیط‌هایی مانند آسانسور، مترو، هواپیما و اتاق‌های کوچک و دربسته با سقف کوتاه رفتار شوند ممکن است علائمی مانند تپش قلب شدید، تعریق و اضطراب را تجربه کنند.

مبتلایان به این نوع ترس روانی از اینکه در محیطی بسته رفتار شوند و نتوانند از آنجا فرار کنند می‌هراسند.

ترس از ارتفاع

ترس از ارتفاع یکی دیگر از هراس‌های روانی رایج در بین انسان‌ها است. تخمین زده می‌شود که بین سه تا شش درصد جمعیت انسان‌ها ترس از ارتفاع دارند.

مبتلایان به ترس از ارتفاع مانند مبتلایان به دیگر ترس‌های روانی به جنبه غیرمنطقی هراس خود آگاه هستند اما کنترلی بر روی آن ندارند. آنها ممکن است هنگامی که در ارتفاعی «ترسناک» قرار می‌گیرند مجبور به خزیدن، نشستن، خم شدن روی زانو و واکنش‌های مشابه شوند.

فیلم «سرگیجه» ساخته آلفرد هیچکاک که به عنوان یکی از شاهکارهای تاریخ سینما شناخته می‌شود به ترس از ارتفاع می‌پردازد.

منبع: یورونیوز