

ترس‌ها و فوبی‌ها

افراد مبتلا به اضطراب‌های ناشی از فوبی (ترس مرضی) مانند ترس از مکان‌های پرزدحام، ترس از ارتفاع یا ترس از بیرون رفتن از خانه در معرض خطر بیشتر بیماری قلبی قرار دارند.



همشهری آنلاین: افراد مبتلا به اضطراب‌های ناشی از فوبی (ترس مرضی) مانند ترس از مکان‌های پرزدحام، ترس از ارتفاع یا ترس از بیرون رفتن از خانه در معرض خطر بیشتر بیماری قلبی قرار دارند.

چندین بررسی نشان داده‌اند که اضطراب و خشم با افزایش خطر مرگ ناگهانی قلبی همراهی دارد. هنگام اصطلاح مرگ ناگهانی قلبی را به کار می‌بریم که مرگ در کمتر از یک ساعت از شروع علائم قلبی رخ دهد؛ معمولا مرگ ناگهانی قلبی ناشی از اختلالات مرگبار ریتم ضربان قلب است.

برای تعیین کردن اینکه آیا به این ترس‌های مرضی مبتلا هستید یا نه، این سوالات - که انجمن قلب آمریکا طراحی کرده است - ممکن است به شما کمک کند تا بدانید آیا لازم است به روانپزشک مراجعه کنید یا نه:

• آیا از ماندن در جاهای دربسته مانند فروشگاه‌ها یا آسانسورها و غیره ترس غیرمنطقی دارید؟

• آیا نگران هستید که به بیماری لاعلاجی مبتلا شوید؟

• آیا به شدت از قرار گرفتن در ارتفاعات هراس دارید؟

• آیا در جاهای پرزدحام احساس وحشت به شما دست می‌دهد؟

• آیا هنگامی که افراد خانواده‌تان دیر به خانه می‌آیند، بی‌دلیل احساس نگرانی می‌کنید؟

• آیا در داخل خانه احساس آرامش بیشتری دارید؟

• آیا تنها بیرون رفتن از خانه را دوست ندارید؟

• آیا هنگام مسافرت با اتوبوس یا قطار حتی هنگامی شلوغ نیستند، احساس عدم آرامش می‌کنید؟

HealthDay