

مردم بیشتر از چه چیزهایی می‌ترسند؟

ما در زندگی روزمره از خیلی چیزها می‌ترسیم. گاهی هم واکنش نشان می‌دهیم. مثلا از جا می‌پریم یا جیغ بنفش می‌کشیم، به خصوص اگر در جمعی باشیم فقط می‌ترسیم، اگر این طوری فکر می‌کنید حتما این مطلب را بخوانید.



ما در زندگی روزمره از خیلی چیزها می‌ترسیم. گاهی هم واکنش نشان می‌دهیم. مثلا از جا می‌پریم یا جیغ بنفش می‌کشیم، به خصوص اگر در جمعی باشیم فقط می‌ترسیم، اگر این طوری فکر می‌کنید حتما این مطلب را بخوانید.

مثلا از جا می‌پریم یا جیغ بنفش می‌کشیم، به خصوص اگر در جمعی باشیم فقط می‌ترسیم، اگر این طوری فکر می‌کنید حتما این مطلب را بخوانید.

به گزارش دانستنیا از گروه مجلات همشهری، چشمانمان دو دو می‌زند و خداحدا می‌کنیم زودتر از شرش خلاص شویم. البته زن‌ها کمی آسوده‌تر می‌توانند ترسشان را بروز دهند. هرچند آنها وقتی بچه‌هایشان از ترس خودشان را به بغلشان می‌اندازند، چاره‌ای ندارند جز قایم کردن ترسشان.

اما مردها وضعیت بدتری دارند. همه افراد خودشان را پشت آنها مخفی می‌کنند، هم بچه‌ها و هم زن‌ها و انتظار دارند آنها مثل شیر از هیچ چیز نترسند. از دیدن مار یکدفعه نپزند، در بالا رفتن از بلندی‌ها ته دلشان خالی نشود، در هواپیما کف دستشان عرق نکند و ...

اگر این طوری فکر می‌کنید حتما این مطلب را بخوانید. فوبیا مرد و زن نمی‌شناسد. چیز غریبی هم نیست. در مجموع نزدیک به 19/2 میلیون آمریکایی بزرگسال یعنی 18 سال به بالا و در سال 8/7 درصد افراد با همین سن و سال با فوبیا و ترس شدید همراه هستند. رایج‌ترین آنها را معرفی می‌کنیم. شما جزو کدام دسته‌اید؟

&8226#;دندانپزشک

کمتر آدمی را می‌بینیم که با ذوق و شوق برای جرم‌گیری دندانش برود. معمولا بین 9 تا 20 درصد از مردم از روی دلهره و ترس سراغ دندانپزشک نمی‌روند. این وحشت از دندانپزشک اصلا وضعیت خوبی نیست چون فردی که می‌ترسد به هیچ عنوان حاضر نیست سراغ دندانپزشک برود. این‌گونه افراد فقط زمانی که درد دندان امانشان را ببرد به دندانپزشک سر می‌زنند و بس.

اینکه افراد دلشان نمی‌خواهد روی صندلی دندانپزشکی بنشینند، دلایل مختلفی دارد. مثل تجربه بد در گذشته، ترس از آمپول، حس ناتوانی و عجز از اینکه روی صندلی بنشینند و دهانت را سوراخ کنند و تو هیچ کاری نتوانی انجام بدهی.

حالا چه کار کنیم قبل از اینکه همه دندان‌هایمان بیوسد، سراغ دندانپزشک برویم؟ فقط کافی است خیالت راحت باشد که موقع کار روی دندان راحت هستی. مثلا می‌توانی با حرکت دستت از دندانپزشک بخواهی که کار را ننگه دارد، به همین راحتی!

&8226#;سگ

از سگ‌های کوچک بگیر تا سگ‌های شکاری بزرگ. این وفادارترین دوست آدم، هر شکلی که باشد فرقی نمی‌کند؛ کسی که وحشت شدید از سگ دارد نمی‌تواند یک لحظه هم آن را تحمل کند.

طبق گفته یکی از روان‌شناسان دانشگاه اوهایو، معمولا افرادی که از سگ می‌ترسند سگ خودشان یا نزدیکانشان را گازگرفته است. معمولا راه درمان این نوع فوبیا ارتباط آرام و مداوم با سگ است و بس.

&8226#;پروازهای ترسناک

این اصطلاح &8226#;171;آسمان مهربان&8226#; تقریبا برای 25 میلیون نفر آمریکایی که به نوعی فوبیای پرواز دارند، معنی ندارد. این ترس‌ها ممکن است فقط یک دلهره ساده باشد یا وحشت شدید از پرواز که فرد را مجبور می‌کند تا به هر قیمتی که شده سوار هواپیما نشود.

بر اساس تحقیقات باربارا روتبام، متخصص روانکاو و استاد تیم تحقیقاتی دانشگاه اموری، این افراد به دو گروه تقسیم می‌شوند؛ عده‌ای که از سقوط هواپیما می‌ترسند و گروهی که ترس از محیط بسته دارند و از نشستن در کابین کوچک هواپیما وحشت برشان می‌دارد.

مثل دیگر فوبیها دلایل منطقی برای آرام کردن فرد وحشت‌زده از سانحه هوایی فایده زیادی ندارد. مثلا اینکه بگوییم طبق آمار 2001، خطر کشته شدن در یک سانحه هوایی، یک در 20 هزار است در صورتی که در سانحه رانندگی این میزان به یک درصد می‌رسد و در حمله قلبی یک در پنج است.

روتبام اعتقاد دارد که برای درمان این ترس، درمان رفتاری - شناختی موثرتر است.

•#تاریکی

برای خیلی از بچه‌ها تاریکی مساوی است با این نگرانی که یک آدم وحشتناک یکدفعه از زیر تخت یا پشت کمد بیرون بیورد. درحقیقت ترس از تاریکی یکی از ترس‌های معمول در بچه‌هاست.

توماس اولندیک، استاد روان‌شناسی و مدیر بخش مطالعات کودکان در دانشگاه ویرجینیا، اعتقاد دارد: «آن چیزی که همیشه باعث تعجب ما می‌شود فکری است که به سر آنها می‌زند. بچه‌ها همه چیز را تخیلی می‌بینند.

اینکه مثلا در تاریکی دزدها ظاهر می‌شوند و آنها را می‌دزدند یا مثلا کسی پیدا می‌شود و اسباب‌بازی‌هایشان را با خود می‌برد. در واقع ترس آنها از چیزی است که انتظارش را ندارند و بچه‌ها با همین ترس بزرگ می‌شوند. اگر این نگرانی و تشویش آن قدر زیاد شود، دیگر شکل فوبیا به خود می‌گیرد. اولندیک اعتقاد دارد که اگر این ترس درمان نشود ممکن است تا بزرگسالی هم ادامه پیدا کند.

•#صاعقه و رعد برق

صاعقه و رعد و برق ممکن است باعث تپش قلب و عرق کردن کف دست افرادی بشود که فوبیای شدید به خاطر آب و هوا دارند. یکی از محققان دانشگاه لووا به اسم جان وست‌فیلد گفته که حتی بعضی از افراد محل زندگی خودشان را به جایی انتقال می‌دهند که هوای آرام‌تر و یکنواختی داشته باشد.

وست‌فیلد در تحقیق خود نشان داده که اکثر جوانان دانشجو - یعنی 73 درصد شرکت‌کنندگان در این تحقیق- ترسشان از آب و هوا کم یا متوسط گزارش شده است. وست‌فیلد می‌گوید: «اما در بیرون از محیط دانشگاه، من عده بسیاری را می‌شناسم که ترس از تغییر آب و هوا دارند. حتی بعضی از آنها می‌گویند که هنگام رعد و برق به شدت حالشان دگرگون می‌شود ولی تا به حال این موضوع را با کسی در میان نگذاشته‌اند. حتی بعضی‌ها این مساله را از همسرانشان هم پنهان کرده‌اند.« وست‌فیلد برای درمان این ترس حمایت اجتماعی و در کنارش اطلاع‌رسانی صحیح و آموزش راه‌های کنار آمدن با دلهره‌ها و ناراحتی‌ها را پیشنهاد می‌کند.

•#ارتفاع

اگر وقتی روی پشت بام می‌روید یا به ساختمان‌های بلند نگاه می‌کنید، توی دلتان خالی می‌شود، نگران نباشید. شما تنها نیستید. ترس از ارتفاع یکی از رایج‌ترین ترس‌هاست. بین سه تا پنج درصد مردم از این فوبیا رنج می‌برند.

قبلا تصور دانشمندان بر این بود که این فوبیا ناشی از یک واکنش غیرمنطقی به یک محرک معمولی است. اما تحقیقات اکنون چیز دیگری را نشان می‌دهند. در تحقیقات اخیر، از شرکت‌کنندگان خواسته شده بود تا میزان ارتفاع یک ساختمان را از روی زمین و از بالای همان ساختمان تخمین بزنند.

افرادی که دچار این فوبیا هستند از روی زمین ساختمان را سه متر و از بالای ساختمان آن را ده متر تخمین زده‌اند و این نشان می‌دهد که این ساختمان برای افرادی با این فوبیای بلندتر به نظر می‌آید.

•#فضاهای ترسناک

تقریبا 1/8 میلیون آمریکایی بالای 18 سال از فضاهای بسته می‌ترسند؛ یعنی فضاهایی که راه فرار ندارند یا سخت می‌شود راه دررو پیدا کرد. مثل آسانسور، استادیوم‌های ورزشی، پل، وسایل نقلیه عمومی، مراکز خرید و فرودگاه‌ها. این ترس ممکن است منجر به بیرون نیامدن از خانه، مسافرت نکردن با ماشین یا عدم حضور در مناطق شلوغ شود.

•#افراد دیگر

آیا تابه‌حال شده وقتی حتی به سخنرانی جلوی مردم فکرمی کنید، صورتتان سرخ شود و عرق از تمام منافذ بدنتان بریزد و توی دلتان آشوب شود؟ این تنها برخی از نشانه‌های فوبیاست.

تحقیقات نشان داده است که 15 میلیون نفر از آمریکایی‌های بزرگسال دچار این مشکل هستند. این فقط مربوط به صحبت کردن برای جمع نیست. برخی افراد حتی هنگام خوردن و نوشیدن جلوی دیگران هم خیس عرق می‌شوند یا اگر کسی به جز افراد خانواده کنارشان باشند، دچار ناآرامی می‌شوند. این ترس از کودکی یا نوجوانی- معمولاً از 13 سالگی - شروع می‌شود.

•#; عنكبوت و رفا!

اکثر مردم دنیا از این عنكبوت آدمخوار فیلم هری پاتر می‌ترسند. هرچند خیلی‌ها همین حس را نسبت به عنكبوت‌های معمولی هم دارند و آنچه مشخص است این است که زن‌ها چهار برابر مردان بیشتر از این موجودات می‌ترسند طی تحقیقی که در دانشگاه «#; کارنگی ملون« در پیتسبرگ انجام شده است، دختران 11 ماهه خیلی سریع هنگام تماشای تصاویر عنكبوت و مار، قیافه وحشت‌زده به خودشان می‌گیرند ولی پسرچهاره‌ها این‌طوری نیستند.

البته زن‌ها به خاطر تهیه مواد غذایی بیشتر با این خزنده‌ها روبه‌رو می‌شوند و البته این ترس باعث می‌شود که هم مادر و هم نوزاد در امان باشند؛ ولی مردان فقط موقع شکار باید حواسشان را جمع کنند و البته اینکه خودمان را مجبور کنیم جلوی عنكبوت ظاهر بشویم خیلی کمکی به رفع این ترس نمی‌کند.

•#; مارها

یکی از بزرگ‌ترین فوبیها، ترس از مار است که در ذهن همه انسان‌ها حک شده است. از سال‌ها پیش شناخت مارها برای بقای انسان‌ها ضروری بوده است. براساس یک پژوهش، بزرگسالان و بچه‌ها تصاویر مارها را از دیگر تصاویر بی‌خطر، خیلی سریع‌تر پیدا می‌کنند. محققان اعتقاد دارند که توانایی شناسایی یک مار در یک چشم به هم زدن کمک کرده است که اجداد ما بتوانند به بقایشان ادامه دهند.