

درمان ترس به کمک واقعیت مجازی

بهترین راه برای فرونشاندن ترس، مواجه شدن با چیزهایی است که از آنها می‌هراسید. شاید این کار در عمل غیرممکن باشد، اما با استفاده از واقعیت مجازی به سادگی آب خوردن است.



بهترین راه برای فرونشاندن ترس، مواجه شدن با چیزهایی است که از آنها می‌هراسید. شاید این کار در عمل غیرممکن باشد، اما با استفاده از واقعیت مجازی به سادگی آب خوردن است.

شاید بهترین راه برای فرونشاندن ترس، مواجه شدن با چیزهایی باشد که از آنها می‌هراسید؛ ولی بر زبان راندن این جمله یک چیز است و عملی کردن آن چیز دیگر. حال یک پژوهش جدید، راهی آسان‌تر پیش رویتان می‌گذارد. برخی از پزشکان حتی ادعا می‌کنند که درمان از طریق «در معرض ترس قرار گرفتن» (که در آن شخص را تشویق می‌کنند تا هر بار سناریوی ترسناک‌تری را تجربه کند)، نه تنها اخلاقی نیست که استرس و اضطراب در شخص ایجاد خواهد کرد. همچنین عمل به این شیوه نیز چندان قابل انجام نیست؛ مثلاً از شخصی که از پرواز کردن می‌ترسد نمی‌توان انتظار داشت که هفته‌ای یک بار بلیط هواپیما بخرد و سوار آن شود.

برای غلبه کردن بر این مشکل، روان‌شناسان و روان‌پزشکان به روش‌های درمانی با کمک واقعیت مجازی روی آورده‌اند. به جای قرار دادن فرد در یک هواپیمای واقعی، به راحتی و با کمک یک هدست ویدیویی و یک جفت هدفون، می‌توان آن تجربه را برای شخص شبیه سازی کرد.

کریستین سیربو از دانشگاه ویرجینیای غربی در چارلزتون و همکارانش؛ چندین برنامه مختلف از این نوع را طراحی کرده‌اند. برای مثال یکی از آنها برای افرادی طراحی شده بود که برای صحبت کردن در جمع دچار اضطراب می‌شوند. وقتی بیمار هدست ویدیویی را روی سرش می‌گذارد، گروهی حدوداً 20 نفره را می‌بیند که اطراف او نشسته‌اند. سیربو تنها با کلیک یک ماوس، واکنش‌های آنها را کنترل می‌کند، یک لحظه آنها به نظر خسته و ناراحت می‌رسند و بعد شروع به هو کردن می‌کنند و کاغذهای مچاله شده را سمت شما پرتاب می‌کنند.

برنامه‌ای دیگر برای افرادی است که دچار «ترس از ارتفاع» هستند. ابزارهای این برنامه ابتدایی‌تر است. مثلاً شما در لابی یک ساختمان هستید که حوض فواره‌داری در مرکز آن قرار دارد. انتخابی که شما دارید این است که سوار یک اسانسور شیشه‌ای شوید تا به راهروی طبقه بالا بروید. شکل‌ها به طرز باورنکردنی تاریخی به نظر می‌رسند. آنها شما را به یاد اولین سری بازی‌های ویدیویی تامب ریدر می‌اندازند که در سال 1375/1996 منتشر شد، و در آنها ترسی را که در شرایط واقعی به سراغتان می‌آید، احساس نمی‌کنید. یک اشکارساز حرکتی هم روی شانه‌های شما نصب شده که وقتی بالاتر می‌روید، لرزیدن شانه‌ها را نشان می‌دهد. گروه سیربو در تحقیقی که هنوز مقاله‌اش منتشر نشده، دریافتند که قرار گرفتن در یک محیط واقعیت مجازی به افراد کمک می‌کند که بر ترس‌هایشان غلبه کنند.

تأثیرات پیشرفت‌های دیگر در واقعیت مجازی حتی می‌توانند از این هم بیشتر باند. برنامه دیگری به نام اکیولوس ریفت، یک هدست ویدیویی پیچیده‌تر است که اساساً برای یک بازی بسیار مهیج طراحی شده است. خالقین این بازی، محیط آن را به صورت اتاقی کوچک در لبه یک پرتگاه طراحی کرده‌اند. بازی از این قرار است: از یک پل چوبی بسیار باریک باید عبور کنید تا به لبه دیگر پرتگاه برسید. این یک چالش بسیار سخت برای درمان با قرار گرفتن در موقعیت یک واقعیت مجازی است، و حتی افرادی که ترس از ارتفاع هم ندارند، در موقع افتادن از این پرتگاه صدای فریادشان بلند خواهد شد. اما اگر بازی را برای تجربه موقعیت‌های کم‌هیجان‌تر هم تنظیم کنید، می‌تواند مزایای زیادی داشته باشد. برای مثال، این موقعیت‌ها به شما اجازه می‌دهند تا درمان در زمینه‌های مختلف را تجربه کنید. مثلاً اگر ترس از ارتفاع دارید، می‌توانید در فرودگاه‌های مجازی، مراکز خرید یا ایستگاه‌های قطار، یا به طور کلی هر جایی که ممکن است ترس را در شما فعال کند، آن را تجربه کنید. وقتی کسی نباشد که نگاهتان کند، کمتر خجالت می‌کشید و واقعاً سعی کنید تا بر ترس خود در مکان‌های عمومی غلبه کنید، و اگر ابزار مناسب در اختیار باشد، حتی به طور مرتب می‌توان قرار گرفتن در محیط‌های شلوغ را در محیط امن تمرین کرد که به طور بالقوه پیشرفت درمان را تسریع خواهد کرد.