

چرا برخی از حیوانات، ارتفاع و خون می‌ترسند

یک روانپزشک با تشریح علل ترس‌های مرضی در افراد، مصرف داروهای روانپزشکی، و مواد را رفتار برخی مبتلایان برشمرد که به جای درمان به خوددرمانی روی می‌آورند و گفت: ترس‌های مرضی اگر به صورت علمی درمان نشوند تا آخر عمر ادامه دارند.



یک روانپزشک با تشریح علل ترس‌های مرضی در افراد، مصرف داروهای روانپزشکی، و مواد را رفتار برخی مبتلایان برشمرد که به جای درمان به خوددرمانی روی می‌آورند و گفت: ترس‌های مرضی اگر به صورت علمی درمان نشوند تا آخر عمر ادامه دارند.

عباس‌علی ناصحی در گفت‌وگو با فارس، با بیان ترس مرضی در برخی افراد اظهارداشت: ترس مرضی یا فوبیا عبارتست از؛ ترسی شدید و غیر منطقی از شیء، حیوان، فعالیت یا موقعیت که معمولاً موجب اجتناب آگاهانه از موضوع ترس می‌شود و رنج و ناراحتی شدیدی ایجاد کرده که فرد از آن آگاه است.

وی افزود: فردی که به ترس مرضی مبتلا است وقتی با شیء ترسناک مواجه می‌شود یا حتی زمانی که به آن فکر می‌کند دچار علائم اضطراب شدید می‌شود و ممکن است این اضطراب آن قدر شدید باشد که فرد خصوصیات حمله ترس و احساس مرگ قریب‌الوقوع را داشته باشد.

این روانپزشک ادامه داد: تپش قلب شدید، درد قفسه سینه، تعریق، احساس خفگی، ترس از سکت قلبی و مردن جزء علائم حمله ترس و ترس‌های مرضی است.

علاوه بر ترس شدید، علامت دیگری که ترس مرضی دارد این است که فرد مبتلا از موقعیت ترسناک اجتناب می‌کند مثلاً فردی که از آسانسور می‌ترسد سوار آن نمی‌شود و ممکن است حتی 20 طبقه را پیاده برود.

این متخصص حوزه بهداشت روان با انتقاد از افرادی که اقدام به خود درمانی می‌کنند گفت: ترس مرضی عارضه مهمی به نام خود درمانی دارد، بسیاری از افراد برای مواجهه با ترس‌های مرضی خود به مصرف داروهای روانپزشکی، الکل و مواد روی می‌آورند.

ناصحی با اشاره به انواع ترس‌های مرضی اظهارداشت: بیشترین ترس‌های مرضی که شایع است نسبت به حیوانات، مارمولک، موش، گربه و سایر حیوانات است که در زنان نسبت به مردان شایع‌تر است.

نوع دوم ترس‌های مرضی نسبت به استخر، طوفان، زلزله و رعد و برق است که در کودکان زیر 10 سال شایع است، نوع سوم ترس‌های مرضی نیز نسبت به خون، آمپول و جراحی است و وقتی فرد زخمی می‌شود یا خون را روی بدن خود و دیگران می‌بیند دچار ترس شدید می‌شود.

وی افزود: علائم بالینی این نوع ترس مرضی با انواع دیگر متفاوت است، در ترس مرضی ناشی از خون و جراحی فرد دچار کاهش ضربان قلب، افت فشار خون و گاهی سنکوپ می‌شود در حالی که در انواع دیگر با افزایش فشار خون و ضربان شدید قلب مواجه هستیم.

وی ادامه داد: نوع چهارم ترس‌های مرضی، موقعیتی است که از جمله آن می‌توان ترس شدید نسبت به پرواز، قطار، اتومبیل و ارتفاع نام برد، سن ابتلا به این نوع ترس مرضی 20 تا 25 سالگی است همچنین یکسری ترس‌های مرضی دیگر نیز وجود دارند که نسبت به بیماری و مرگ هستند و البته شیوع آن کمتر از سایر انواع ترس‌های مرضی است.

در این حالت وقتی فرد دچار علائم جسمی خفیف می‌شود، علائم اضطراب را نشان می‌دهد و مدام به پزشک مراجعه می‌کند، در ترس مرضی نسبت به مرگ، فرد مبتلا با دیدن اطلاعیه درگذشت کسی، آن را نمی‌خواند یا در مراسم عزاداری شرکت نمی‌کند.

این روانپزشک گفت: ترس‌های مرضی بسیار شایع هستند. برخی معتقدند در زنان شایع‌ترین اختلال اعصاب و روان و در مردان

نیز یا شایع است یا دومین اختلال شایع اعصاب و روان محسوب می‌شود. متأسفانه بیشتر افراد برای درمان مراجعه نمی‌کنند و گاهی تا پایان عمر آن را همراه خود دارند.

وی خاطرنشان کرد: ترس‌های مرضی قابل درمان هستند و می‌توان آنها را با روان درمانی شناختی، رفتاری درمان کرد. یکی از درمان‌های شناختی، رفتاری کاهش تدریجی است که فرد به تدریج با آن شیء ترسناک مواجه می‌شود.