



ترس های جهانی در میان مردمان

چه کسی است که در زندگی اش از چیزی نترسد؟ همه ما بهانه هایی برای ترس از دنیای اطرافمان داریم اما وقتی ترس طوری ما را احاطه می کند که زندگی عادی را برایمان مختل می کند به آن فوبیا می گویند.

چه کسی است که در زندگی اش از چیزی نترسد؟ همه ما بهانه هایی برای ترس از دنیای اطرافمان داریم اما وقتی ترس طوری ما را احاطه می کند که زندگی عادی را برایمان مختل می کند به آن فوبیا می گویند.

فردی که فوبیا دارد علاوه بر مشکلات روانی، علائم فیزیکی مانند تنفس کوتاه، لرزش و تعریق را نیز از خود نشان می دهد اما گاهی این فوبیاها عجیب و تقریباً باورنکردنی به نظر می رسند. در ادامه برخی از آنها را مرور می کنیم.

فوبیای بلعیدن

فوبیای بلعیدن نوعی فوبیاست که می تواند زندگی را برای فرد مبتلا به جهنم تبدیل کند. این نوع فوبیا حتی می تواند فرد را بکشد زیرا این ترس، ترس از بلعیدن است. در نمونه های خفیف تر می توان از مایعات یا غذاهای نرم استفاده کرد، اما در موارد مزمن، افراد از هر نوع خوردنی ای می ترسند. این ترس ممکن است با ترس از خوردن اشتباه گرفته شود در حالی که این ترس به خاطر غذا یا حتی چاق شدن نیست بلکه وحشت از بلعیدن است.

فوبیای آینه

خیلی از ما اوقاتی از زندگی مان دلمان نمی خواهد حتی سراغ آینه برویم و به آن نگاه کنیم، جایی که می دانیم خوب به نظر نمی آییم و به قول معروف روز خوب ما نیست. اگر فردی آینه هراسی داشته باشد، این حالت برایش وحشتناک تر از دیدن دیگران است. در حقیقت تماشای واکنش فرد در حد توانش نیست و از دیدن آثار ترس در خود ابا دارد. یکی از روان شناسان این نوع هراس را به 2 گروه تقسیم کرده است؛ ترس از شناخت خود و ترس از خودنمایی.

فوبیای رنگ مشکی

هرچند لباس های مشکی یا کت های رسمی مشکی نهایت مد محسوب می شوند، اما در همین حال افرادی هستند که از این رنگ وحشت دارند و این موضوع قطعاً زندگی را برایشان سخت می کند. درست است که کنار هر خیابان یا قفسه فروشگاهی و ر هر فصلی کم یک لباس مشکی پیدا می شود ولی فقط فکر کنید فردی فوبیا رنگ مشکی داشته باشد و چند چیز مشکی در اطرافش باشد! مشکی همه جا هست و این فرد از آن فوبیا دارد!

فوبیای ترک خانه

اگر فردی فوبیای ترک کردن خانه داشته باشد بیرون رفتن برایش سخت ترین کار دنیا خواهد بود. رفتن به فروشگاه یا هر رستورانی برای این فرد غیرممکن است و حتی کار کردن بیرون از خانه موجب ترس شدیدی در او خواهد شد. بهتر است بدانید این نوع فوبیا مخصوص نوجوانان است اما در حالی که چنین ترسی در نوجوانان وجود دارد، هنوز نمی توان هیچ دلیلی برای این ترس کشنده در آنها یافت.

فوبیای سرخ شدن از خجالت

بدون شک هیچ کس دلش نمی خواهد در شرایطی قرار بگیرد که شرمنده اطرافیان شود اما در این میان افرادی هستند که علاوه بر ترس از شرمنده شدن، از سرخ شدن بیشتر از شرمنده شدن می ترسند. این افراد به جای اصل موضوع که باعث شرمندگی شان شده، از سرخ شدن می ترسند و اغلب تلاش می کنند به این مرحله نرسند.

فوبیای بیماری واگیر

چه کسی است که از بیمار شدن نترسد؟ تقریباً اغلب افراد از بیماری می ترسند اما نه تا مغز استخوان یا طوری که از وحشت

ضربان قلبشان افزایش پیدا کند. در حالی که به طور طبیعی خیلی از افراد هنگام بیماری در خانه می مانند و استراحت می کنند، گروهی هستند که فوبیای بیماری واگیردار آنها را رنج می دهد. این افراد از اینکه در معرض واگیر یک نوع بیماری باشند همیشه در وحشت اند. ترس آنها فراتر از ترسی است که سلامتشان را تهدید می کند و در اصل آنها بیشتر از بیماری ای که ممکن است از دیگران بگیرند، هراس دارند. وقتی که هیچ ابایی از انداختن دستمال کاغذی خود در هر جایی ندارید یا به راحتی عطسه می کنید بدون اینکه جلوی دهانتان را بگیرید، بهتر است بدانید افرادی هستند که از این کارها می ترسند.

فوبیای کچل شدن

کابوس خیلی از مردها ریزش موهایشان است و همیشه از اینکه کم مو و کچل شوند می ترسند اما به طور کلی فوبیایی هم در این زمینه وجود دارد. این فوبیا در اغلب مردها تا حدی منطقی است. فوبیای کچلی ترس از کچل شدن است. بیشتر آقایان وقتی چند تار موی اضافه روی شانه هایشان می بینند این احساس ترس را دارند. هرچند در حال حاضر پیشرفت هایی در این زمینه شده که می تواند تا حدی کچلی را مهار کند و هر چند هنوز مردهایی را می بینید که با پشتکار فراوان از آنها استفاده می کنند، اما پیشنهاد کلی ما این است که چون به هر حال این اتفاق می افتد، بهتر است شهادت داشته باشید و یکباره همه مهربانان را نزنند.
هفته نامه زندگی مثبت