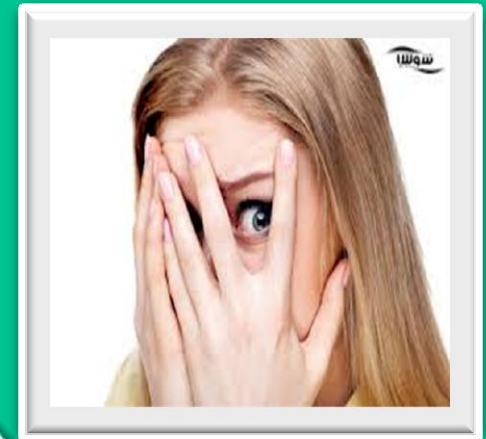


فوبیا

ترس های ناشناخته



تهیه و تنظیم: فرزانه بهرامی
(مسئول آموزش سلامت همگانی)

بهار ۱۴۰۲

گروه هدف: بیماران- خانواده ها
کد پمفلت: ۱۳.S۱.PM.RH

تعریف

فوبیا یا ترس های ناشناخته

ترس شدید و بیمار گونه از یک موضوع ، یک موقعیت و یا یک شی که باعث ایجاد مشکل در زندگی روزمره می شود.

در واقع باینکه فرد می داند ترسش عاقلانه نیست ولی توانایی کنترل آن را ندارد و اگر با عاملی که باعث ترسش شده روبه رو شود باعث اضطراب و ترس شدید و حتی وحشت زدگی او میشود.

علت

علت واقعی این مشکل ناشناخته است علت احتمالی آن می تواند یک واکنش یاد گرفته شده (ساخته شده در ذهن) باشد. یکی از علت های دیگر فوبیا می تواند تجربه ایی مربوط به دوران کودکی باشد.

علائم

تعریق زیاد
تنفس غیرطبیعی / ضربان قلب بالا
تب و لرز / تهوع
احساس خفگی / درد قفسه سینه
احساس گر گرفتگی در سینه
سوزن سوزن شدن پاها
سردرد / سرگیجه



درمان

درمان به دو دسته درمان دارویی و غیردارویی تقسیم میشود .

درمان غیر دارویی مثل :

حساسیت زدایی یا درمان از راه روبه رو شدن با ترس

در این روش شما به تدریج با پای خود و تحت شرایط کنترل شده در معرض چیزی قرار میگیرید که از آن میترسید وقتی شما در معرض آن عامل قرار میگیرید ، یاد میگیرید از طریق حفظ آرامش و کنترل تنفس بر ترس خود غلبه کنید.

۳- ترس از پرواز

۴- ترس از تاریکی

۵- ترس از ارتفاع

۸- ترس از سگ

۹- ترس از حشرات



انواع فوبیا

۱- ترس از صحبت کردن یا حاضر شدن در جمع.

بعضی از افراد تا حدی از قضاوت شدن شخصیت یا رفتارشان توسط دیگران ترس دارند که از تجربه موقعیت های خاصی مانند غذا خوردن و یا حرف زدن در مقابل دیگران و یا حرف زدن با تلفن نیز دوری می کنند.

این افراد از صحبت کردن در مقابل جمعیت ترس دارند و حتی فکر کردن به آن باعث ایجاد استرس برای آنها میشود .

۲- ترس از فضاهای باز

در واقع قرار گرفتن در شرایطی که فرار از آن موقعیت سخت است.

به عنوان مثال فرد از استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، حضور در فضا های باز و اجتماعات و ایستادن در صف وحشت دارد.