

کاربرگ ۵-۷. خلاصه برگ آموزشی درباره اختلال هراس خاص برای بیماران

هراس خاص چیست؟

هراس خاص، ترس از یک شیء، حیوان و یا موقعیت به‌خصوص است. در این اختلال ترس‌تان به‌اندازه‌ای زیاد است که شما می‌خواهید از آن موقعیت یا تجربه فرار کنید. روبرو شدن با آن باعث می‌شود اضطراب‌تان شدت یابد. این ترس‌ها و هراس‌ها بسیار رایج هستند. در یک پژوهش جدید، ۶۰ درصد افراد، ترس از برخی موقعیت‌ها یا چیزها را گزارش کردند. شایع‌ترین هراس‌ها، هراس از حشرات، موش، مار، خفاش، ارتفاع، آب، وسایل نقلیه عمومی، طوفان، مکان‌های بسته، تونل‌ها و پل‌ها هستند. بسیاری از افراد از چندین چیز مختلف می‌ترسند و به‌طور آگاهانه از آن‌ها اجتناب می‌کنند. در واقع، ترس در ۱۲ درصد افراد به‌اندازه‌ای شدید است که تشخیص اختلال هراس خاص را دریافت می‌کنند؛ یعنی ترس آن‌ها همیشگی و همراه با اضطراب شدید است و باعث می‌شود که افراد دچار هراس، از موقعیت‌های به‌خصوصی دوری کنند و تمایل به اجتناب دارند. این افراد می‌دانند که ترس آن‌ها بیش از حد و ناسازگار است، ولی روی آن کنترل ندارند و درماندگی ناشی از آن به‌اندازه‌ای است که زندگی عادی‌شان را مختل می‌کند.

دلایل ایجاد هراس خاص چیست؟

دلایل متعددی برای هراس خاص مطرح شده است. روان‌شناسان بین چگونگی آموختن ترس و تداوم آن پس از گذشت سال‌ها، تفاوت قائل می‌شوند.

بعضی صاحب‌نظران معتقدند که انسان‌ها گرایش دارند همچنان از اشیاء، حیوانات یا موقعیت‌هایی که در عصر حجر از آن‌ها می‌ترسیده‌اند، هراس داشته باشند. برای مثال، ترس از حشرات، موش‌ها، مارها، بسیاری از حیوانات دیگر، ارتفاع، غریبه‌ها، پل‌ها، آب و همه چیزهایی که می‌توانستند برای انسان‌های اولیه به‌صورت بالقوه خطرناک باشند. این هراس‌ها در یک طبیعت وحشی، بسیار سازگارانه و سودمند بوده است. افرادی که از این عوامل می‌ترسیدند برای اجتناب از آلودگی، نیش زهرآلود، سقوط از صخره و یا پل‌ها، کشته شدن توسط یک غریبه و یا غرق شدن آمادگی بیشتری داشتند؛ اما در دنیای پیشرفته امروزی، این هراس‌ها به‌اندازه گذشته سازگارانه و سودمند نیستند و کارایی سابق را ندارند.

دومین منشأ به وجود آمدن هراس‌ها، یادگیری است - خواه از طریق همراه شدن یک تجربه بد با چیزهای غیر هراس‌آور (برای مثال، شاید به این دلیل از سگ می‌ترسید که سال‌ها قبل سگی شما را گاز گرفته باشد) و یا از طریق مشاهده شخصی که از چیزی می‌ترسیده است (برای مثال، ممکن است یکی از اعضای خانواده شما از پرواز می‌ترسد و شما این ترس را از او یاد گرفته باشید). سومین دلیل ترس می‌تواند فکر غلط یا «تحریف افکار» باشد. برای مثال، ممکن است یک ترس یا هراس بر اساس اطلاعات نادرست به وجود آید، یا به این دلیل از چیزی بترسید که بدترین پیامد ممکن را در اثر رویارویی با آن چیز برای خودتان پیش‌بینی می‌کنید. در این شرایط شما به شواهدی که بی‌مورد بودن آن هراس را نشان می‌دهند و اصولاً آن هراس را زیر سؤال می‌برد، توجه نمی‌کنید. همچنین ممکن است علت هراس شما این باشد که معتقدید که نمی‌توانید اضطراب را تحمل کنید و تحمل روبرو شدن با چیزی که شما را می‌ترساند، برایتان غیرممکن است.

کاربرگ ۵-۷. خلاصه برگ آموزشی درباره اختلال هراس خاص برای بیماران (ادامه)

زمانی که یک ترس یا هراس را آموختید، این ترس یا هراس از راه‌های گوناگونی ادامه پیدا می‌کند. یکی از دلایل ماندگار شدن هراس این است که شما به دلیل ترس زیاد از یک موقعیت، تا حدی که می‌توانید از آن اجتناب می‌کنید. مثلاً اگر از پرواز می‌ترسید، هر بار که تصمیم می‌گیرید با هواپیما به مسافرت نروید، احساس اضطراب کمتری را تجربه می‌کنید. هر بار که از پرواز کردن اجتناب می‌کنید، به خودتان می‌آموزید که «اگر سوار هواپیما نشوم، دچار اضطراب هم نمی‌شوم»، به این ترتیب شما یاد می‌گیرید که از هواپیما و یا هر چیز دیگری که شما را می‌ترساند، اجتناب کنید. این حالت مانند این است که هر بار که مضطرب می‌شوید نوشیدنی (الکل) مصرف کنید، به این ترتیب شما یاد می‌گیرید که بیشتر بنوشید، زیرا اضطراب شما را به‌طور موقتی کاهش می‌دهد؛ اما اشکال کار این است که با اجتناب از هراس‌هایتان، هیچ‌گاه یاد نمی‌گیرید که می‌توانید بر هراس‌هایتان غلبه کنید. دلیل دیگر تداوم هراس شما، «رفتارهای ایمنی‌بخش» است. این رفتارها همان کارها یا چیزهایی هستند که انجام می‌دهید یا می‌گویید، به این امید که از شما محافظت خواهند کرد. برای مثال، ممکن است که در آسانسور به گوشه‌ای محکم تکیه کنید، یا در یک هواپیما محکم به صندلی خود بچسبید. همچنین ممکن است زمانی که در یک موقعیت هراس‌آور قرار می‌گیرید، دعا بخوانید یا در جستجوی اطمینان‌بخشی باشید. ممکن است به این باور رسیده باشید که این رفتارهای ایمنی‌بخش برای فائق آمدن بر هراس لازم و ضروری است.

چگونه درمان شناختی رفتاری می‌تواند به شما کمک کند؟

هنگامی که با کسب تجربه می‌آموزید هراس شما پایه و اساسی ندارد، ترس و اضطراب شما شروع به کاهش می‌کند. درمان شناختی رفتاری برای هراس خاص به شما کمک می‌کند تا به‌جای اجتناب کردن از چیزی که از آن می‌ترسید، با آن مواجه شوید. درمان‌گرتان از شما می‌خواهد فهرستی از اشیاء یا موقعیت‌های هراس‌آور تهیه کنید، شدت ترس مربوط به هر یک را مشخص کنید و باورهای خودتان را درباره هر شیء یا موقعیتی ثبت کنید (مثلاً، آیا فکر می‌کنید آلوده خواهید شد، خواهید مرد، مورد حمله قرار می‌گیرید و یا دیوانه می‌شوید؟) تهیه این فهرست اولین مرحله درمان برای غلبه بر هراس شما است. درمان‌گرتان به شما می‌آموزد هنگامی که احساس تنش می‌کنید، چطور به خودتان آرامش دهید. ممکن است از شما بخواهد شیء یا موقعیتی را که از آن می‌ترسید در ذهن‌تان مجسم کنید و آن‌قدر آن را نگاه دارید که احساس اضطراب‌تان فروکش کند. شما می‌بینید درمان‌گرتان کاری را انجام می‌دهد که از آن می‌ترسید و شاید شما هم بعداً بتوانید از او تقلید کنید. مواجه شدن با موضوع هراس، تدریجی خواهد بود: درمانگر قبل از انجام هر کاری، همه چیز را برای شما توضیح می‌دهد، شما هم حق انتخاب دارید و می‌توانید آن کار را انجام ندهید. او هیچ وقت شما را غافلگیر نمی‌کند و این شما هستید که سرعت و روند پیشرفت برنامه درمانی را تعیین می‌کنید. اغلب بیمارانی که از این تکنیک‌ها استفاده می‌کنند، به مرور زمان در می‌یابند که با این روش از تنش‌های آن‌ها کاسته می‌شود و قادرند کارهایی را انجام دهند که قبلاً از آن‌ها می‌ترسیدند در نتیجه احساس کفایت بیشتری در زندگی خود می‌کنند. بسیاری از بیماران در همان جلسات اول به سرعت بهبود می‌یابند. با توجه به شدت هراس، بین ۸۰ تا ۹۰ درصد بیماران با استفاده از این تکنیک بهبود می‌یابند. اگرچه بعضی از بیماران از داروهای ضدافسردگی و یا ضداضطرابی برای مشکل‌شان استفاده می‌کنند، اما روش درمانی که ما توصیه کردیم، معمولاً به این داروها نیاز ندارد.

کاربرگ ۵-۷. خلاصه‌برگ آموزشی درباره اختلال هراس خاص برای بیماران (ادامه)**از شما به‌عنوان بیمار چه انتظاری می‌رود؟**

در درمان هراس لازم است که به‌تدریج خودتان را در موقعیت‌های اضطراب‌آور قرار دهید. لازم است که به درمانگرتان بگویید چه موقعیت‌ها یا چیزهایی شما را مضطرب می‌کند. شما همچنین باید به درمانگرتان توضیح دهید که بیشتر از چه موقعیت‌ها و یا چیزهایی می‌ترسید، چه نوع فکری در مورد این چیزها می‌کنید و این که آیا حاضر هستید برای بهبود خود تا حدی اضطراب را تحمل کنید. درمانگرتان شما را برای رویارویی تدریجی شما با این موقعیت‌ها هدایت می‌کند. شما باید در فواصل جلسات درمانی، تکالیفی انجام دهید، بسیاری از این تکالیف، همان کارهایی هستند که در طول جلسات درمانی تمرین کرده و آموخته‌اید.