

منظمة الرؤية العالمية

World Vision International

بالتنسيق مع

منظمة وچان لضحايا انتهاكات حقوق الانسان

Wchan Organization

for Victims of Human Rights Violations

## الرهاب Phobia

ما هو الرهاب؟

هو خوف غير منطقي ولا معقول من موقف أو شيء لا يستدعي هذه الدرجة من الخوف مع محاولة الفرد تجنب هذا الموقف بسرعة و يسمى هذا الموقف بالمثير الرهابي.



World Vision

كيف يعالج الرهاب؟

يعتمد علاج الرهاب على مدى تأثيره في قدرة المصاب على عيش حياته اليومية. ومع ذلك، فإن العلاج النفسي والادوية او الاثنين معا هي ابرز طرق العلاج و اكثرها شيوعاً. ويمكن للعلاج النفسي ان يحسن اعراض الرهاب، يتعلم المصاب كيفية ادراك الافكار السلبية عن الذات وتغييرها، فضلاً عن كيفية تطوير مهارات تساعده على تعزيز ثقته بنفسه في المواقف الاجتماعية.

تجدر الاشارة الى ان علاج الرهاب يستغرق بعض الوقت ولا بد من المواظبة عليه و العمل بتعليمات الطبيب و المعالج النفسي و توجيهاتهما للنتيجة الايجابية المرجوة.



ما هو شعور مريض الرهاب النفسي؟

يشعر مصاب الرهاب بالذعر بمجرد التماس مع الشيء الذي يخشاه أو حتى بمجرد التفكير بالتماس معه. و يحاول الشخص عادة، تجنب التعرض لعامل الخوف، لكن في بعض الأحيان يحاول مواجهته. يمكن اعتبار الرهاب اضطراباً نفسياً، فقط عندما يكون الخوف، أو تجنب التعرض لعامل الخوف، يسبب تشويشاً كبيراً في سير الحياة اليومية، في الأداء الوظيفي أو الاجتماعي، أو أن يسبب شعوراً توتر ذاتي كبير.

الاعراض العضوية للرهاب النفسي:

- جفاف شديد في الحلق والتعرق الشديد.
- خفقان في القلب مع الشعور بعدم انتظام ضربات القلب
- الرغبة في الدخول الى الحمام بطريقة غير اعتيادية
- الشعور بالتخدر أو آلام في الاطراف
- التنفس بسرعة مع الاحساس بالاختناق
- ارتجاف في الايدي واحمرار في الوجه

World Vision



## أنواع المخاوف:

1- **المخاوف الموضوعية (العادية):** وهي الأكثر شيوعاً عند الأطفال مثل الخوف من الرعد، البرق، رجال الشرطة، الأطباء، الأماكن العالية، مقابلة الغرباء، الظلام، الحيوانات، الأشياء الخيالية مثل الأشباح و كذلك يخاف من المدرس و الامتحان.

2- **المخاوف المرضية (الرهاب):** وهي مخاوف غامضة لا يعرف الفرد أسبابه ولا يستند إلى أساس واقعي حيث لا يمكن التخلص منها أو السيطرة عليها، فقد تكون أسبابها خبرات مؤلمة أو حوادث مفزعة.



## وتشمل المخاوف المرضية ثلاثة أنواع رئيسية:

### A. رهاب الساحة أو الخلاء Agoraphobia:

يشير مصطلح رهاب الساحة إلى زمرة من الرهابات المترابطة والمتداخلة بحيث يخاف الفرد أو يتجنب هذه الحالات بسبب الأفكار حول صعوبة الهرب، أو أن المساعدة قد لا تكون متاحة و تشمل مواقف مثل:

1. استخدام وسائل النقل العامة كالسيارات و الحافلات والقطارات والسفن و الطائرات.
2. التواجد في مساحات مفتوحة كمواقف السيارات والأسواق والجسور.
3. التواجد في الأماكن المغلقة كالمحلات التجارية و المسارح و دور السينما.
4. الوقوف في طابور و التواجد في حشد من الناس.
5. التواجد خارج المنزل لوحده.

### B. الرهاب النوعي و المحدد Specific Phobia:

خوف ملحوظ أو قلق حول شيء أو موقف محدد كالخوف من (الطيران، المرتفعات، الحيوانات، أخذ حقنة، رؤية الدم.) و يؤدي دائماً التعرض للشيء أو الموقف الرهابي خوفاً أو قلقاً مباشراً. وقد يعبر الأطفال عنه بالبكاء، نوبات الغضب، والتجمد، أو التعلق.

### C. الرهاب الاجتماعي "Social Phobia"

هو الخوف من الوقوع محل ملاحظة من الآخرين مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية العامة ، تقييم ذاتي منخفض و خوف من النقد. ومن امثلة المواقف الاجتماعية الآتي:

- التفاعلات الاجتماعية كإجراء محادثة، مقابلة أناس غير مألوفين.
- أن يكون الفرد مراقباً اثناء الأكل أو الشرب.
- عند الأداء أمام الآخرين كإلقاء كلمة او محاضرة.

