



انتشر في الآونة الأخيرة الكثير من الأمراض التي تهدد صحة وحياة الإنسان، سواء الأمراض الجسدية أو الأوبئة أو الأمراض النفسية، فكما أن الأمراض الجسدية تفتك بصحة الكثير من الناس، كذلك الأمر بالنسبة للأمراض النفسية، فبعض الأمراض النفسية التي قد تصيب الإنسان وتُسبب الكثير من المشاكل الصحية والأمراض؛ كالضغط، وأمراض القلب والسكري، إلى جانب الأضرار البالغة التي تحدثها في نفسية وشخصية الإنسان، ومن أكثر الأمراض النفسية فتكاً بالإنسان هو مرض الخوف.

كيف تتغلب على خوفك؟

تعريف الخوف

الخوف كما عرّف في اللغة هو الفزع؛ خافه يخافه خوفاً ومخافة، ونقول خوفاً الرجل رجلاً آخر أي بمعنى جعل في قلبه الخوف والفزع، وأيضاً خوفاً الرجل أي بمعنى جعل الناس يخافون منه. أما اصطلاحاً، فيعرّف الخوف على أنه حالة شعورية تدفع الشخص إلى القيام باستجابات نفسية وجسدية تجاه التهديدات الخارجية (أو الداخلية) التي قد تواجه هذا الشخص، كما أنه يعد شعوراً غير مرغوب به بصفته ردّة فعل تجاه تهديد يعتبره الشخص خطراً يقيق به، التي تتسبب في تغييرات لحظية في جسم الشخص الذي يتعرّض للخوف؛ كاتساع بؤبؤ العين، وزيادة دقات القلب، وغيرها.

تعريف الخوف المرضى

«الفوبيا» الخوف المرضى أو ما يُطلق عليه علمياً «الفوبيا» أو «الرهاب»، هو حالة تشيّر إلى الخوف المفرط وغير المناسب تجاه موضوع أو شيء أو موقف معين يشعر فيه الشخص بأنه فاقد للسيطرة على هذا الإحساس المفرط بالقلق والخوف، ولا يستطيع التوقف عنه، وهذا الخوف مرتبط بمثيرات متنوعة تؤدي إلى حصوله.

الأسباب التي تقف وراء الشعور بالخوف

إنّ الإحساس بالخوف هو شعور واحد يختلف بشدّته وتعريفه من شخص لآخر، فقد يُعبّر عنه شخص باسمه المجرد (أي بالخوف)، وقد يُعبّر عنه آخر بأنه رعب مثلاً، وهذا يدل على أنّ للخوف حدة ودرجات مختلفة.

إنّ الخوف في الإنسان فطري مكتسب؛ أي أنه موجود في الطبيعة البشرية الفطرية، فمثلاً يخاف الأطفال من الوجوه غير المألوفة، أو من الأصوات العالية أو الضوضاء، لكنّ المواقف المثيرة للخوف تكتسب قوتها وشدّتها بالتعلّم المقترن بالشعور بالألم أو الضيق، لذا فهي مختلفة بنوعها وتأثيرها من شخص لآخر، فمثلاً قد يرفع الطفل يديه ليدافع عن نفسه لو أحس أنّ من أمامه غاضباً إذا كان قد تعرّض سابقاً للضرب من شخص غاضب

وأشعره ذلك الموقف بالألم، ليكوّن خبرة تُثير الخوف لديه عند التعرّض لمواقف مشابهة.

أقسام الخوف

الخوف بشكل عام يُقسّم إلى خمسة أقسام رئيسية:

- الخوف من الفناء: وبمعنى آخر الخوف من الموت، وتدرج تحته الكثير من المخاوف التي هي بالأصل خوف من النهاية أو الموت مُفسّر بطرق مختلفة، فالخوف من المرتفعات مثلاً هو خوف من السقوط وبالتالي الزوال.
- الخوف من البتر أو التشوّه: حيث تدرج تحت هذا النوع جميع المخاوف التي لها علاقة بجسد الإنسان واحتمالية تعرّضه لخطر أو تشوّهات أو لأعطال في أنظمة العمل فيه، مثل الخوف من الحشرات أو الأفاعي التي قد تشوّه الشكل أو تسمم الجسد.

- الخوف من فقدان الحرية: تدرج تحت هذا النوع المخاوف التي لها علاقة بفقد السيطرة والاحتجاز، مثل الخوف من الأماكن المغلقة، ولكنها أيضاً ذات جانب يؤثّر في بعض الحالات على علاقات الفرد، مثل الخوف من الارتباط.

- الخوف من فقدان أو الانفصال: هذا الخوف مرتبط بالأخريين بشكل كبير حيث تدرج تحته مشكلات التعلق والخوف من الابتعاد عن الآخرين أو الانفصال عن أحبّ الخوف من المساس بالآنا: الأنا هي ذات الإنسان وشخصيته وما هو عليه من أفكار وأفعال، وهذا الخوف يكون على الأنا من الشعور بالإهانة، أو عدم التقدير، أو من التعرّض للدل، أو مساس ينتقص من الكرامة أو احترام الذات.

علاج الخوف الشديد

هناك أكثر من طريقة في علم النفس تُستخدم لمعالجة المريض ومساعدته للتخلص من الخوف الشديد، يستطيع المريض أن يقوم بها بنفسه أو يقوم بها ويشرف عليها معالج مختص.

- علاج المواقف التي تقوم على المعتقدات الخاطئة يقوم هذا الأسلوب على مخاطبة المنطق لدى المريض وتصحيح الاعتقادات

الخاطئة التي تقوده إلى الشعور بالخوف، وغالباً ما تكون المخاوف في هذه الحالة تقوم على أمور افتراضية يُفكر بها الشخص؛ فمثلاً الأشخاص الذين يعانون من الخوف من استخدام المصعد أو «فوبيا المصعد»؛ هم أشخاص يعتقدون بأن المصعد لو توقّف فإن الهواء سينفد، وأنهم سييمانون من نقص في الأكسجين ثم الاحتراق، وبالتالي فإن سبب خوفهم هو مجرد هواجس وأفكار من الممكن تصحيحها، وليس مبنياً على واقع أو حقائق علمية.

- التعرّض المُكثّف للخوف أو العلاج بطريقة الغمر وهذا النوع من العلاج يكون عن طريق إرغام المريض على مواجهة مخاوفه أو المثيرات التي تسبب له الخوف، ويتم ذلك إما عن طريق المواجهة بالتخيّل أو المواجهة الحقيقية.

- المواجهة بالتخيّل في هذه الحالة يطلب المعالج من المريض أن يتخيّل المواقف أو الأشياء التي تجعله خائفاً وتثير قلقاً كبيراً لديه، ويهوّل الخيال له ويستثيره لديه ليشره بخوف أكبر وبعد راحة أكبر، حيث يترجّع الشعور بالخوف من المواقف الأقل إثارة إلى الأكثر إثارة ليصبح المريض بحالة من القلق الشديد لمدة طويلة من تخيّل ما يخيفه، والتفكير به والخوف منه حتى يتحصّن تدريجياً هذا الخوف ويتخلص منه.

- الغمر بالواقع في هذه الحالة يُرغم المريض على مواجهة مخاوفه بشكل مباشر لفترات طويلة بحيث يتصاعد القلق نسبياً حتى يصل إلى ذروته ثم من بعد ذلك يبدأ هذا الخوف بالانخفاض التدريجي. فمثلاً، إذا كان المريض يعاني من الخوف من استخدام السيارة فإن المعالج يجبره على استخدامها لمسافات طويلة لأكثر من مرّة، فيشعر المريض بالقلق الشديد والخوف من إطالة المسافة حتى ينهيها، ثم يقل هذا القلق تدريجياً بالتكرار حتى تنخفض حدّته ويزول تماماً ويتخلص المريض من الخوف. الجديد بالذكر هنا أنّ هذه الطريقة تثبت فاعليّة أكبر عندما يقوم بها معالج من أن يقوم بها المريض بنفسه.