

PHOBIA

الدرس
الخامس

اضطراب
الرهاب





تعريف

الرهاب هو خوف شديد وغير منطقي من شيء أو موقف محدد، لا يتناسب مع درجة الخطر الحقيقية. يعرف الشخص أن خوفه مبالغ فيه، لكنه يعجز عن السيطرة عليه، وغالبًا يتجنب كل ما يرتبط بالموقف الذي يخيفه.

الرهاب يشبه القلق في الشعور، لكنه يختلف بأنه مرتبط بموقف محدد وواضح.

أنواع الرهاب الأساسية

1- الرهاب المحدد ((Specific Phobia))

هو أكثر الأنواع شيوعًا، ويتمثل بخوف من شيء أو موقف معين. الخوف هنا يكون مركزًا في فكرة واحدة، مثل:

- الحيوانات (الكلاب، الحشرات...)
- الدم أو الحقن
- الارتفاعات أو الطيران
- الأماكن المغلقة كالمصاعد والأنفاق

الشخص يدرك أن الموقف آمن نسبيًا، لكنه يشعر أن جسده لا يصدقه؛ فيظهر عليه التعرق وتسارع نبضه ورغبته بالهرب فورًا.

2- الرهاب الاجتماعي (لاحقًا)

3- رهاب الساحة ((Agoraphobia))

هو خوف من الأماكن المفتوحة أو المزدحمة أو البعيدة عن الأمان، كالمولات أو الحافلات أو الشوارع العامة.

يشعر الشخص بأنه لن يستطيع الهرب إذا أصابه خوف أو دوخة، فيتجنب الخروج من البيت أو يحتاج دائمًا لشخص يرافقه.

رهاب الساحة من أشد أنواع الرهاب لأنه يقيد حياة الفرد اليومية بشكل واضح.



خصائص الشخص المصاب بالرهاب

1- يكون مدركًا أن خوفه غير مبرر، لكنه لا يستطيع ضبطه.

2- يتجنب المواقف المخيفة بشكل متكرر.

3- يشعر بتوتر جسدي واضح (تسارع نبض، تعرق، ارتجاف، ضيق نفس).

4- الخوف يستمر ستة أشهر أو أكثر ليعد اضطرابًا حقيقيًا حسب المعايير الإكلينيكية.



الفرق بين الرهاب والخوف الطبيعي

الخوف الطبيعي: ردّ فعل مؤقت ومتناسب مع الموقف (مثلًا الخوف من كلب يهاجم).

الرهاب: خوف مفرط من شيء لا يشكّل خطرًا فعليًا، ويؤدي لتجنّب الحياة الطبيعية.

بمعنى آخر: الخوف الطبيعي يحمي الإنسان، أمّا الرهاب فيقيده ويحدّ من حرّيته.



أعراض الرهاب (السلوكية والجسمية)



5- رغبة بالهرب من
الموقف

6- شدّ في العضلات أو
برودة الأطراف

1- تسارع ضربات
القلب

2- ضيق تنفس

3- رجفة أو تعرّق

4- شعور بالاختناق أو
الغثيان

كيف يؤثر الرهاب على الحياة اليومية؟

1- يحدّ من قدرة الشخص على الدراسة أو العمل.

2- يقلّل من التفاعل الاجتماعي والثقة بالنفس.

3- ممكن أن يؤدي إلى عزلة أو ضعف المشاركة بالحياة العامة.

الرهاب ليس فقط خوف، هو خوف يمنع الشخص أن يعيش حياة طبيعية.

الرهاب الاجتماعي

- الرهاب الاجتماعي هو نوع من القلق الشديد الذي يظهر عندما يكون الشخص في موقف اجتماعي، مثل التحدث أمام الآخرين أو التعرف على أشخاص جدد.

- الشخص يشعر أنه مراقب، وأن الناس يلاحظون كل حركة أو كلمة يقولها.

- بالتالي، يبدأ يتوتر، يتلعثم، يحمر وجهه، أو يتجنب الموقف تمامًا.

- هو لا يخاف من الناس بحد ذاتهم، بل من الحكم عليه أو إحراجهم أمامهم.

- يشبه الأمر أن يعيش الشخص مع كاميرا خيالية داخل عقله، تراقبه وتنتقده في كل موقف اجتماعي، حتى لو الآخرون لم يلاحظوا شيئًا.

هو خوف واضح من المواقف الاجتماعية أو من أن يكون الشخص محطّ نظر الآخرين.

يخاف المصاب من أن يبدو متوترًا أو أن يُحرج أمام الناس، فيتجنب المشاركة أو التحدث أو حتى تناول الطعام أمام الآخرين.

الفرق بين الخجل والرهاب الاجتماعي

أما المصاب
بالرهاب
الاجتماعي، يتجنب
المشاركة تمامًا،
حتى لو خسر
درجات أو فرص
بسبب خوفه.

كل الناس يشعرون بالخجل أحيانًا، لكن
الخجل يختلف مع الوقت، بينما الرهاب
الاجتماعي يمنع الشخص من ممارسة
حياته.

الطالب الخجول مثلاً قد يتردد في الكلام
أول مرة، لكنه يحاول فيما بعد.



أبرز المواقف التي تثير الرهاب الاجتماعي

- التحدث أمام مجموعة من الناس.
 - مقابلات العمل أو الامتحانات الشفوية.
 - تناول الطعام أو الشراب أمام الآخرين.
 - حضور المناسبات الاجتماعية.
 - التفاعل مع أشخاص من الجنس الآخر.
- هذه المواقف تبدو بسيطة للآخرين، لكنها للمصاب تجربة صعبة ومليئة بالتوتر.



مثال

طالبة لديها رهاب من التحدث أمام الجمهور، تشعر بدقات سريعة في قلبها، يداها ترتجف، تنسى الكلام فجأة.

ريم طالبة جامعية متفوقة، لكنها تتجنب العروض أمام الصف. كل مرة يأتي دورها تشعر بدوار وتسارع في دقات قلبها. رغم أنها تعرف أن ليس هناك أي خطر، لكن الخوف يشلها.



أنواعه



1. رهاب اجتماعي محدد: يظهر في مواقف معينة فقط، مثل التحدث أمام الجمهور أو الأكل أمام الآخرين.

2- رهاب اجتماعي عام: يشمل معظم المواقف الاجتماعية، فيشعر الشخص بالخوف في أي تفاعل مع الناس تقريبًا.

الأعراض النفسية والجسدية

- الخوف من الإحراج أو الرفض.
 - التفكير الزائد في كل تصرف أو كلمة.
 - تجنب اللقاءات أو المناسبات.
 - تسارع ضربات القلب، تعرّق، ارتجاف، احمرار الوجه، وجفاف الفم.
- في بعض الحالات، يصف الأشخاص شعورهم كأنهم "محبوسون داخل جسدهم" ولا يستطيعون السيطرة على ردود فعلهم.

أثره على الحياة اليومية

الرهاب الاجتماعي لا يسبب فقط خوفاً، بل يحد من إمكانيات الشخص.

يجعل الطالب يتجنب المشاركة الصفية، والعامل يرفض الترقيات أو العروض، والشخص العادي ينسحب من المناسبات خوفاً من الإحراج.

بمرور الوقت، يمكن أن يؤدي ذلك إلى عزلة اجتماعية وشعور بالنقص.

