

قد لا ترتاح لركوب الطائرات وخاصة عند مرحلتي الإقلاع والهبوط ، ولكن لغيرك ، فركوب الطائرة يمكن أن يؤدي به الى رعشة ورجفة وربما لإختناق في التنفس .

وقد تصاب بالخوف لرؤية حشرة في مكان تواجدك ولكن ماذا عندما يتحول هذا الخوف من مجرد خوف عادي نصاب به جميعاً الى فوبيا مرضية تؤثر سلباً على حياتك ؟

### - أليس الخوف جزءاً من الطبيعة البشرية ليحمي الإنسان نفسه ؟

لكل شخص مخاوفه التي يجب أن يسيطر عليها والخوف هو أمر طبيعي لدى الإنسان كونه وسيلة دفاعية من العقل والجسم بغية تجنب أمور قد تكون مؤذية ، إلا أن هناك أمور غير مؤذية يخاف منها البعض لأسباب معينة .

### - ما المقصود بكلمة فوبيا إذا ؟

الفوبيا أو الرهاب المرضي هو الخوف غير المنطقي من أمور لا تخيف اشخاصاً آخرين عاديين ولا تؤثر فيهم .

### - ما الأعراض التي تسببها الفوبيا ؟

أهم الأعراض التي تظهر لدى من يعاني فوبيا عند الوجود أمام المسبب هي عبارة عن خوف قوي مع تعرق وتسارع في دقات القلب وانخفاض مستوى الأدرنالين في الجسم والتعرض لنوبة هلع Panic Attack ، إذ يتوقع الأسوأ يهرب ويصرخ .

### - ما انواع الفوبيا ؟

يمكننا تقسيم الفوبيا الى 3 أقسام رئيسية وهي :

الرهاب المرضي ، الرهاب الإجتماعي وأخيراً الفوبيات المحددة Specific Phobia

- الرهاب المرضي هو الخوف من عدم المقدرة على الهروب بسهولة من موقف معين أو مكان محدد ، لذلك هؤلاء الأشخاص يتفادون التواجد في الأماكن المفتوحة أو العامة .

- ثانياً الرهاب الإجتماعي أو الهلع الإجتماعي Social phobia ، المصابون به هم أشخاص يهابون بشدة التواجد بين الناس أو في المواقف الإجتماعية .

أما النوع الثالث ، فهو الفوبيا المحددة فتكون موجهة الى شيء أو كائن أو مكان بعينه ( مثلاً فوبيا ركوب الطائرات ) .

أما أنواعها فتكون على الشكل التالي :

- فوبيا الحيوانات مثلاً الخوف من العصافير ، الحشرات ، العقارب .
- فوبيا البيئة الطبيعية تتضمن الخوف من العلو ، من المياه إلخ ...
- فوبيا الحقن تتضمن رؤية الحقن ، إجراء فحص دم أو حتى رؤية برامج طبية على التلفزيون .
- وفوبيا المواقف المختلفة وهي تتضمن الخوف من القيادة ، الأماكن المغلقة إلخ ...
- فوبيا العقرب او الـ Arachnophobia وهي الرهاب من العقرب ، إذ يصاب الفرد بالهلع حتى من خلال صورة للعقرب .
- فوبيا ركوب الطائرة أو الـ Aerophobia وهذا النوع من الفوبيا يرتبط بالـ Claustrophobia أو الخوف من الأماكن المغلقة ( إذ يتفادون ركوب المصعد) .
- هناك أشخاص يهابون العلو وقد يصابون بنوبات هلع وهذا ما يُعرف بالـ Acrophobia .
- الخوف من القيء : Emetophobia .
- الخوف من مرض سرطان : Carcinophobia ، كلنا ندرك أن مرض السرطان غير معدي . ولكن من لديه هذه الفوبيا يعتقد أنه إذا لمس أو اقترب من شخص مصاب بالسرطان فسوف يصاب هو أيضاً .
- Brontophobia أو الخوف من العواصف الرعدية ، والأشخاص الذين لديهم هذا الرهاب يختبئون وقد يصابون بضيق في التنفس أو Panic Attack ،

### لماذا يقال أن النساء هن أكثر عرضة للفوبيا؟

تصنف الفوبيا في خانة الإضطرابات القلقية " Anxiety Disorder " وقد اثبتت الدراسات أن النساء أكثر عرضة من الرجال في كل ما هو قلقي . ومن المعروف أيضاً أن النساء يتكلمن أكثر عن اضطرابتهن النفسية وهذا ما يفسر سبب زيادة نسبة المصابين عند النساء مقارنة مع الرجال حتى الضعف .

### كيف تتم معالجة الفوبيا ؟

في المعالجة النفسية ، هناك المدرسة الفرويدية التي تعتمد على الـ Psychoanalysis في مقاربتها ، أما فيما يخص المعالجة المعرفية – السلوكية cognitive Behavioral والتي اتبعها شخصياً Therapy ،

يتم أولاً تحديد الخوف وإمكانية التعبير عنه ، وثانياً مواجهة وتحدي هذا الخوف وهنا نتكلم عن الـ Vivo Exposure ( مدة العلاج من 15 الى 25 جلسة ) .

### - أعطنا أمثلة : كيف تتم معالجة فوبيا الحيوان ؟

إحدى طرق المعالجة تكون عبر تعريض المريض للخوف بشكل متكرر ، أسوأ مثلاً من خلال رؤية صورة للحيوان ، أو مشاهدة فيلم يتضمن مشاهد عن الحيوان المسبب للخوف لتمكينه تبعاً من كسر حاجز الخوف غير المبرر بينه وبين الحيوان المذكور .

هذا بالإضافة لتعلم تقنيات إسترخاء Relaxation من قبل المعالج النفسي .

### ما هي أسباب الفوبيا ؟

إن أسباب الفوبيا قد تعود أساساً الى نشأة الشخص منذ مرحلة الطفولة الأولى وما ترسخ في ذهنه من أفكار تلقاها من والديه وأقربائه ومدرسته ورفاقه .

وبالتالي فإن البيئة الإجتماعية للشخص تساهم بالجزء الأكبر من تركيبته النفسية لجهة الفوبيا ، فإما تكسبه المناعة أو تجعله عرضة للمرض .

بالعودة الى فوبيا الطيران أي الخوف من استقلال الطائرة كوسيلة سفر ، فأسبابها النفسية هي في غالب الأحيان أسباب مركبة تأتي نتيجة تلاقي عاملين نفسيين في آنٍ معاً . فإما أن يكون الشخص ذو طبيعة نفسية هي بحدّ ذاتها متخوفة وقلقة بشكل عام فيضاف الى هذا العامل واحد من العوامل الثلاث التالية :

أن يكون الشخص جاهلاً لمسائل الطيران وتقنياته والإحصائيات حول نسب السلامة فيه بالمقارنة مع وسائل النقل الأخرى ، وإما أن يكون على النقيض من ذلك كثير المعرفة في شؤون الطيران وسلامة الطيران المدني والبنية المعقدة للطائرة بحدّ ذاتها ، وإما أن يكون هذا الشخص يتمتّع بشخصية تميل الى السيطرة وتسلم زمام القيادة والمسؤولية في أية وضعية أو ظرف يتواجد فيه وهذه السيطرة يفقدها هذا الشخص أثناء ركوبه الطائرة مسافراً .

وكذلك هنالك نوع من الأشخاص يشعرون بقلقٍ زائدٍ على حياتهم الشخصية ليس خوفاً عليها بحد ذاتها بل بالنظر لتتكبهم مسؤوليات كبرى عائلية أو اجتماعية أو وطنية .

ألفت في هذا الخصوص أن بعض شركات الطيران أسست مراكز خاصة لمساعدة هؤلاء الأشخاص على تجاوز حالة الخوف المبالغ فيها من ركوب الطائرة .