



فویجا

فهرست مطالب

اسلاید سوم : فوبیا چیست

اسلاید هشتم : ترس و فوبیا یکی است ؟

اسلاید یازدهم : علت بوجود آمدن فوبیا ها

اسلاید سیزدهم : درمان فوبیا

اسلاید هفدهم : رایج ترین فوبیا ها

اسلاید بیست و سوم : عجیب ترین فوبیا ها

اسلاید سی ام : تهیه کنندگان

اسلاید سی و یکم : منابع

فویا چست



فوبیا چیست ؟

فوبیا، نوعی واکنش ترس شدید، بیمارگونه و غیرمنطقی است. اگر دچار فوبیا باشید، موقع روبه‌روشدن با منبع ترس خود، دچار احساس هراس شدیدی می‌شوید. این احساس ممکن است در ارتباط با برخی مکان‌ها، موقعیت‌ها، اشیا و جانوران به وجود بیاید.



فوبیا در واقع ترس شدید و مستمر و نامناسب
از اشیاء یا موقعیت ها است.

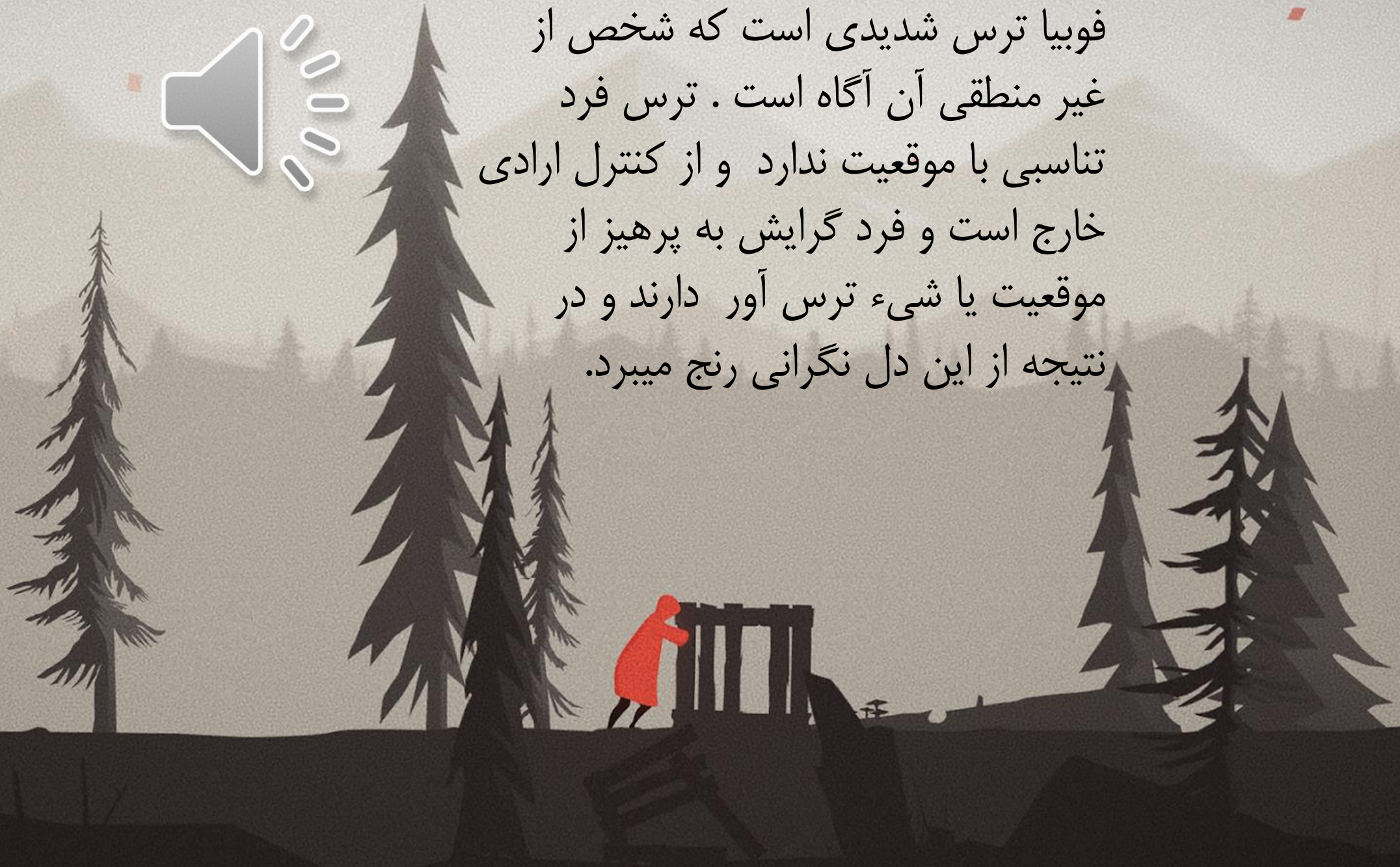
فوبیاها در دسته اختلالات اضطرابی دسته
بندی شده و بسیار شایع هستند

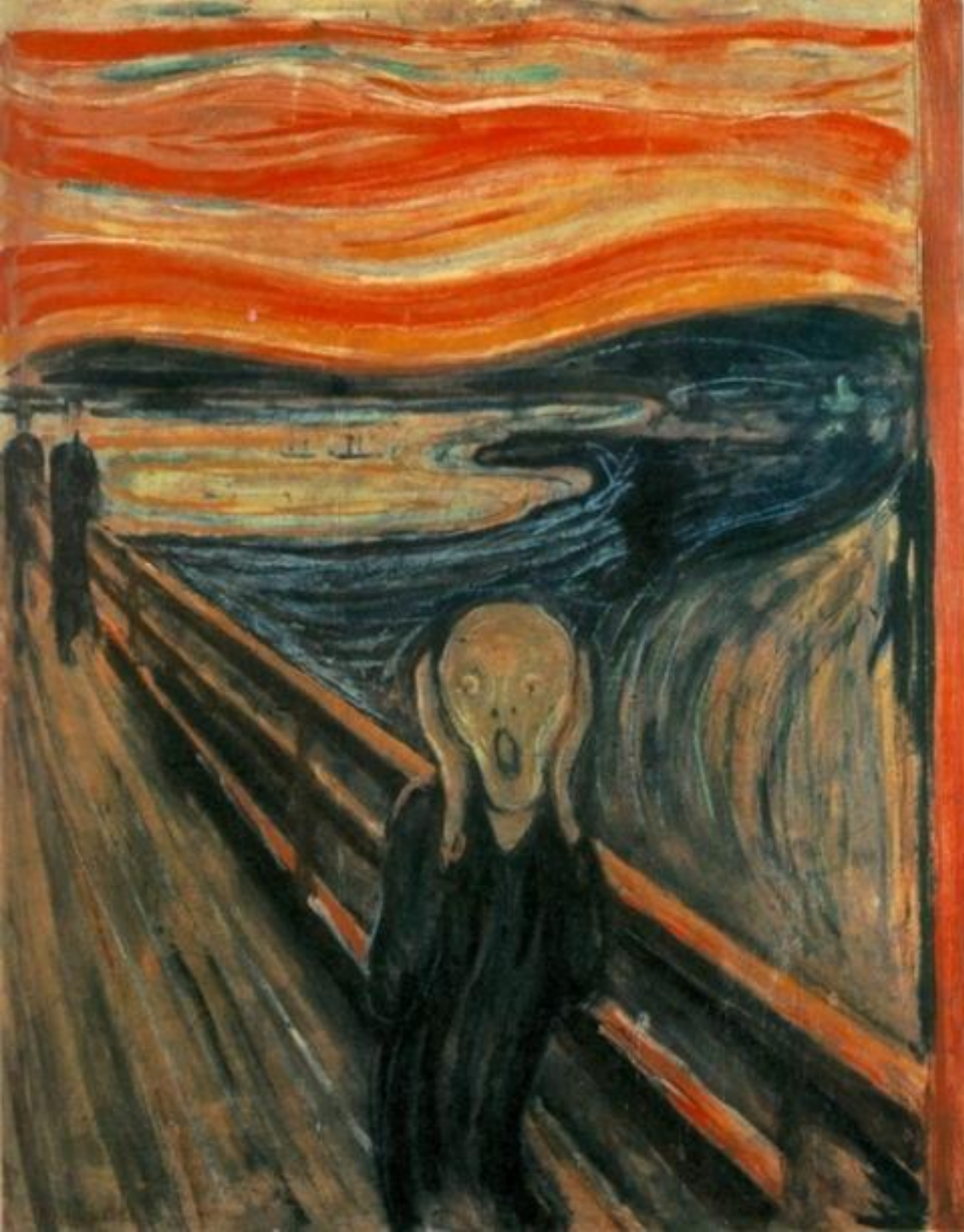


ترس از آب، تاریکی، صدا، چاله، اماکن عمومی،
فضای بسته، آسانسور، خون، جمع، قطار،
هوایپما، فروشگاه ها، یا ازدحام
همه ترس هایی هستند که از آن ها به عنوان فوبیا
یاد میکنیم.



فوبیا ترس شدیدی است که شخص از
غیر منطقی آن آگاه است. ترس فرد
تناسبی با موقعیت ندارد و از کنترل ارادی
خارج است و فرد گرایش به پرهیز از
موقعیت یا شیء ترس آور دارند و در
نتیجه از این دل نگرانی رنج میبرد.

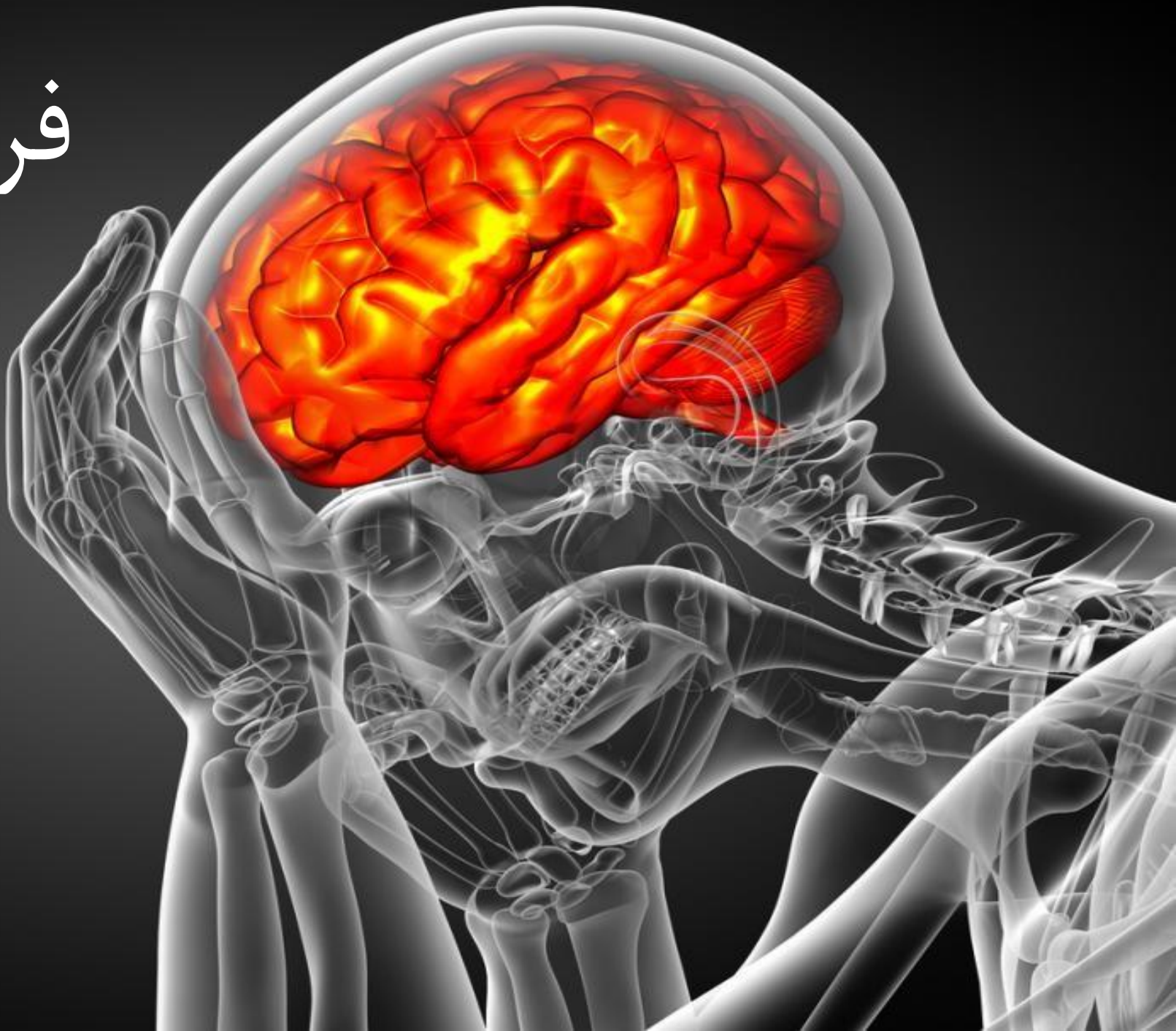




تدریسی و فوویا
پکی است؟

فرق ترس و فوبیا

ترسیدن هنگام مواجهه با خطر اتفاق میفتند. این واکنش هدف محافظتی دارد و باعث میشود سیستم عصبی سمپاتیک با ترشح هورمون آدرنالین انسان را آماده بسازد تا در برابر تهدید، مبارزه یا فرار کند. همچنین آدرنالین باعث افزایش ضربان قلب و جریان بیشتر خون در عضلات بدن میشود و فرد میتواند در شرایط اضطراری بهتر عکس العمل نشان دهد. ترس در موقعیت های خطرناک یک واکنش طبیعی و مفید و نجات دهنده است.





از سوی دیگر فوبیا ترس بیمارگونه ای است که به شدت مبالغه آمیز و توهمی است به عبارت دیگر مقدار ترسی که تجربه میشود متناسب با آنچه سبب ترس شده نیست و این نه تنها مفید و نجات دهنده نیست بلکه سبب محدودیت فعالیت های فرد شده و بر زندگی روزمره او تاثیر منفی به جای میگذارد



**علت بوجود
آمدن فویاها**

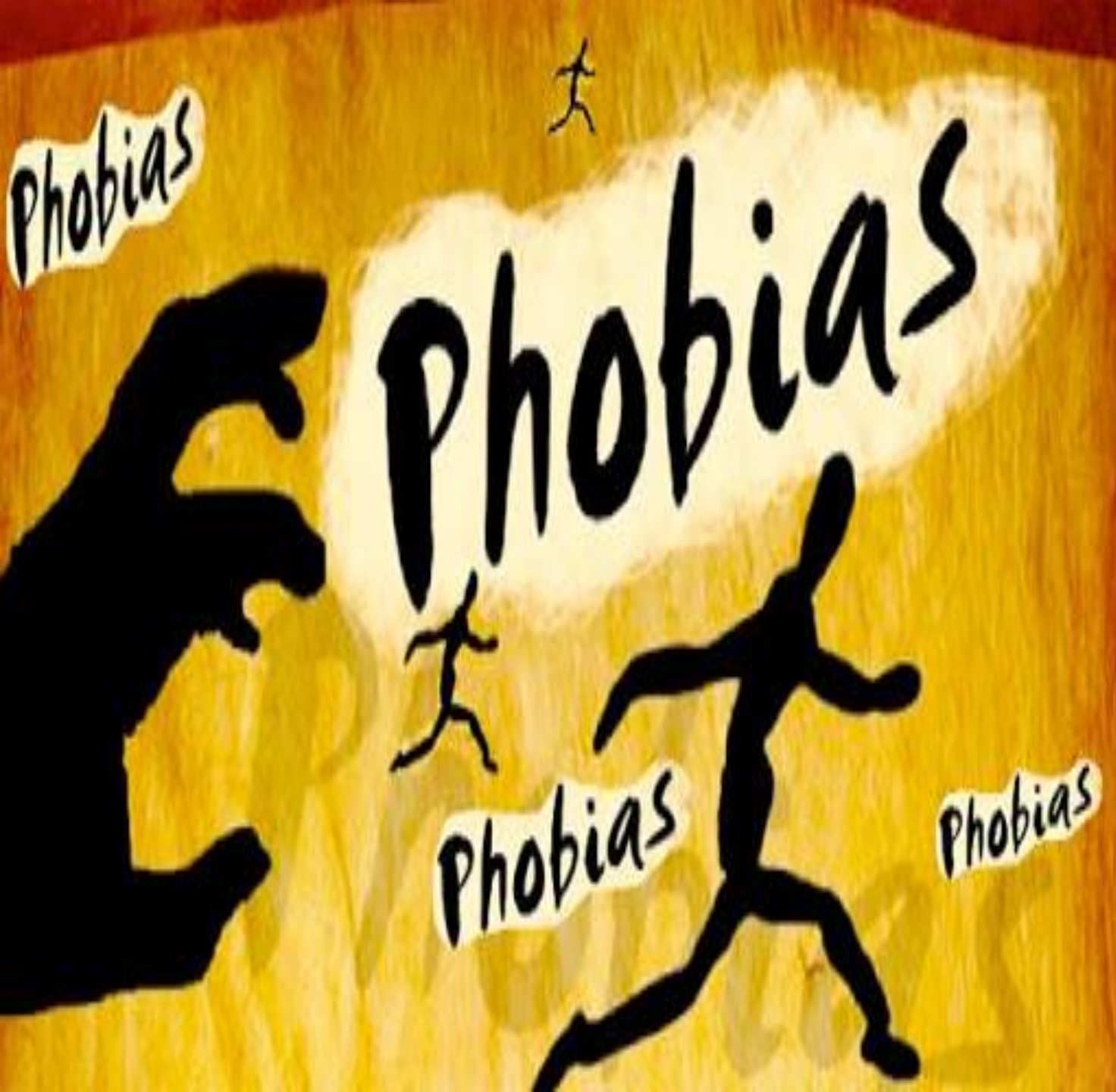
فوبیاها یا هراس‌ها اغلب در اوایل کودکی و قبل از ۱۰ سالگی برای اولین بار در افراد ظاهر می‌شوند و در سنین بزرگسالی به هراس‌های دیگر تبدیل می‌شوند.

کودکان اغلب در صورت قرار گرفتن در موقعیتی که موجب هراس‌شان می‌شود احساس ترس و اضطراب می‌کنند.



فرد از این موقعیت فعالانه اجتناب می‌کنند و یا آن را با ترس و اضطراب شدید تحمل می‌کند.





درمان فوبیا

۱. درمان با روش شناختی - رفتاری

در این روش از تاثیر نحوه تفکر خود در بروز اضطراب آگاه میشوید و به درک بهتری از مسائلی که عامل هراس شماست، میرسید. به این شکل می‌توانید افکار غلط خود را اصلاح کنید. در حقیقت روشن می‌شود که موضوع فوبیا خطری ندارد. در شناخت درمانی باورها بررسی شده و روی آنها کار می‌شود





۲. دارو برای درمان فوبیا در درمان فوبیا از دارو درمانی هم استفاده می‌شود. اگر ترس‌ها خیلی شدید باشند بهتر است برای درمان فوبیا از روانپزشک کمک بگیرید. مصرف داروها همراه با رفتاردرمانی یا درمان شناختی رفتاری می‌تواند اثر بخشی بالاتری داشته باشد. داروهای ضد اضطراب و برخی داروهای ضد افسردگی در دارودرمانی تجویز می‌شوند.

3. رفتار درمانی

به منظور شناسایی رفتارهای ناسالم و ایجاد تغییر در رفتارهای ناسازگار از

این روش استفاده می‌شود. در رفتار



درمانی ابتدا عامل فوبیا شناسایی

می‌شود سپس میزان ترس شما برآورد

می‌شود و با تکنیک‌های خاص ترس را

از بین می‌برند. یکی از بهترین شیوه‌ها،

رویارویی تدریجی با عامل ترس است

بر اساس نوع و شدت بیماری، زمانی

طول می‌کشد تا ترس خود را از دست

بدهید.

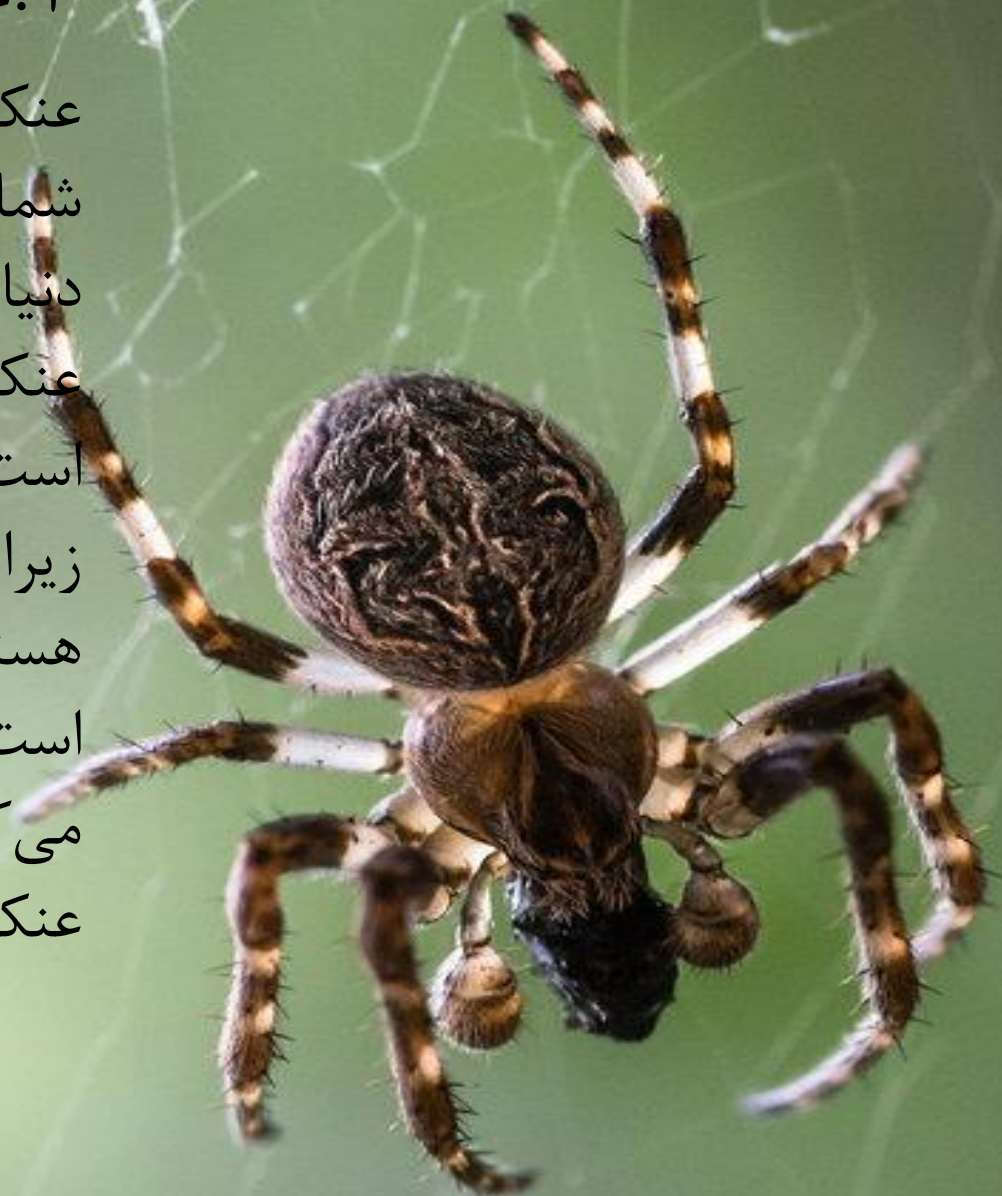




رایج
ترین
فویاها

۱. عنكبوت هراسی یا آراکنوفوبیا

عنكبوت هراسی یا «آراکنوفوبیا» فوبیای شماره یک در فهرست رایج ترین فوبیاهای دنیا است. این فوبیا ترس بیش از حد از عنكبوت ها یا سایر عنكبوتیان مانند عقرب ها است. معمولا علت این ترس تکاملی است، زیرا بعضی از گونه های عنكبوت ها مرگبار هستند و این ترس واکنشی طبیعی در انسان است. افراد مبتلا به آراکنوفوبیا تلاش زیادی می کنند تا مطمئن شوند محیط آنها خالی از عنكبوت است.





۲. مار هراسی یا اوفیدیوفوبیا

ترس از مار یا «اوفیدیوفوبیا» دومین حیوان هراسی رایج در جهان است. این فوبیا تقریباً در یک سوم بزرگسالان وجود دارد. ترس از مار نیز مانند فوبیای شماره یک، در تکامل ما ریشه دارد، چون ترس از مارهای سمی برای بقای ما ضروری است. اوفیدیوفوبیای شدید موجب شود فرد از پیاده روی و چادر زدن در طبیعت و فعالیت‌های مشابه اجتناب کند. حتی فرد از سایر خزندگان نیز بترسد.





۳. ترس از ارتفاع یا آکروفوبیا

ترس از ارتفاع یا «آکروفوبیا» یکی از رایج‌ترین فوبیاهای دنیا است. این فوبیا ترسی غیرمنطقی از ارتفاع و سقوط است (حتی زمانی که فرد در ارتفاع زیادی قرار ندارد).



۴. آگورافوبیا یا ترس از مکان های باز یا شلوغ



تقریباً از هر ۱۰۰ آمریکایی، ۲ نفر به «آگورافوبیا» مبتلا است. این فوبیا مشکلات زیادی در زندگی فرد ایجاد می کند، زیرا موجب می شود که از رفتن به مرکز خرید، بازار و سایر مکان های شلوغ اجتناب کند. این افراد صرفاً با فکر کردن یا دیدن چنین فضاهایی (که حس می کنند فرار کردن از آنها دشوار است) دچار وحشت شدید می شوند. فرد مبتلا از ایجاد حمله پانیک می ترسد و همین افکار او منجر به حمله پانیک می شوند. محدود کردن فعالیت ها و دوری کردن به بخشی از زندگی این افراد تبدیل می شود. بنابراین افسردگی یکی از نشانه های رایج این فوبیاست.



۵. سگ هراسی یا سینوفوبیا

«سینوفوبیا» یکی از رایج‌ترین فوبیاهای حیوانات در سرتاسر جهان است. بیشتر کسانی که این فوبیا را دارند آنها ز گربه نیز می‌ترسند. زنان تقریباً ۷۵ درصد از افراد دچار سینوفوبیا را تشکیل می‌دهند؛ البته این ترس در مردان نیز وجود دارد. معمولاً این ترس در کودکی شروع می‌شود، ولی بیماران زیادی نیز وجود دارند که این ترس آنها در دوران بزرگسالی ایجاد شده است.



عجیب ترین

فوییا ہا

آہا
ہا
ہا



ترس از رنگ زرد " زانتوفوبیا "

شگفت انگیز است که چیزهای زیادی در دنیا زرد هستند، برای مثال خورشید را در نظر بگیرید یا نرگس زرد یا رنگ زرد یا حتی کره و افراد مبتلا به زانتوفوبیا به خوبی می دانند که در دنیا چقدر رنگ زرد وجود دارد؛ آن ها از این رنگ می ترسند و هیچ وسیله ای برای فرار از آن را ندارند.





🔊 ترس از پنیر " توروفوبیا "

برای بسیاری از ما، راه بهتری برای پایان دادن به یک وعده غذای خوب جز یک تکه بزرگ پنیر نداریم، با این حال ممکن است افراد مبتلا به توروفوبیا متفاوت باشند، رنج کشیدن از این اضطراب به این معنی است که از پنیر وحشت دارند و هرگز چیزی را با آن نمی خورند.



ترس از جدایی از گوشی موبایل "نوموفوبیا"

نسل های معاصر شاید بیش از دیگران به این هراس دچار باشند. داشتن نوموفوبیا این است که واقعاً از بودن بدون تلفن همراه یا سرویس بدون خدمات وحشت داشته باشید که طبق نظر محققان در ایران، 50 درصد جمعیت دچار ترس شده اند.



ترس از کره بادام زمینی که به سقف دهان می چسبد "آرچی باتیروفویا"

این احساسی ناراحت کننده برای همه است، اما ترس از کره بادام زمینی که به سقف دهان بچسبد، یکی از ترس های عجیب برای برخی افراد است. این می تواند در حالتی وسیع تر مانند ترس از بافت های چسبناک و یا خفگی، ریشه بگیرد و یا به طور مستقل رخ دهد.

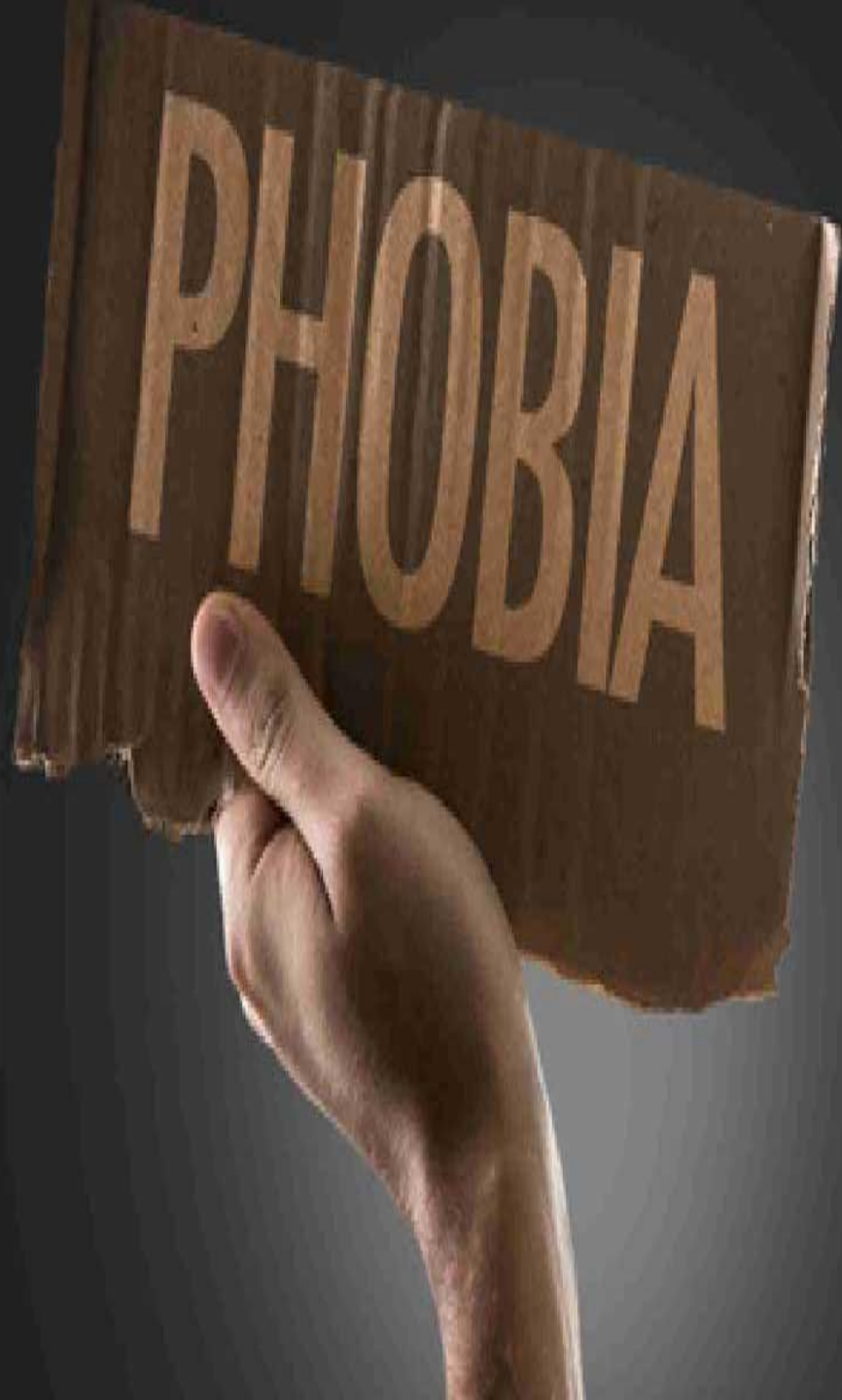




ترس از اعداد " آریتموفوبیا "

شما اگر دچار این ترس و وحشت باشید ممکن است از کلاس ریاضی در مدرسه ابتدایی متنفر باشید، اما جدول ضرب می تواند موجب اضطراب واقعی افراد با ترس از اعداد شود.





تهیه شده توسط :
شادی درودگر ،
رسادخت جهانشاهی
و هانا مروئی .

