



فوبیای حیوانات

عنوان پروژه و کارگاه :

پیشینه تحقیق:

فوبیا ترس بیش از حد ناتوان کننده از یک جسم مکان موقعیت احساس یا حیوان است

عوامل فوبیا شامل تپش قلب و افزایش ضربان ، تنگی نفس ، صحبت های بریده یا ناتوانی در صحبت کردن ، خشکی دهان ، ناراحتی های گوارشی ، حالت تهوع ، بالا رفتن فشار خون ، لرز ، درد یا تنگی قفسه سینه ، احساس خفگی ، سرگیجه یا سیاهی رفتن چشم ، عرق کردن شدید هستند

انواع فوبیا:

۱- فوبیاهای خاص : شامل ترس از موضوع یا موقعیت خاص است اصولاً ۵ نوع هستند :
هراس از حیوانات ، هراس از عوامل طبیعی هراس از زخم و تزریق و خون ، هراس موقعیتی مانند آسانسور ، هراس های دیگر مانند ترس از مرگ

۲- جمع هراسی : جمع هراسی ترس توان گاه و فلج کننده از موقعیت های اجتماعی است مانند ترس از صحبت کردن در جمع

۳- هراس از مکان های باز مانند ترس از شلوغی

دلایل فوبیا:

۱- ارث

۲- تجارب زندگی

روند یا شرح پروژه:

فوبیا حیوانات یا «زوفوبیا» طبقه ای از هراس های خاص است هراس از حیوانات یکی از شایع ترین بیماری های روانگردان در کودکان است هراس از حیوانات می تواند باعث ایجاد اختلال در زندگی روزمره شود

انواع فوبیای حیوانات: ترس از عنکبوت، ترس از مار، ترس از زنبور، ترس از پرنده، ترس از موش، ترس از ماهی، ترس از سگ، ترس از حشره، ترس از گربه، ترس از سوسک

علائم فوبیا: تعریق، لرزیدن، بیش فعالی، تپش قلب و دردهای قفسه سینه، حالت تهوع، سرگیجه، احساس وحشت، دوری شدید از حیوان، دخالت در فعالیتهای عادی به دلیل ترس از حیوان، اضطراب بیش از حد و احساس عذاب

عوامل ایجاد فوبیا:

۱- عوامل ژنتیکی و ارثی:

۲- یادگیری مشاهده ای

۳- تجربیات تلخ دوران کودکی

درمان فوبیای حیوانات :

۱- آموزش آرامش : از آنجا که افراد مبتلا به فوبیا می توانند به راحتی از لحاظ عاطفی دچار اختلال شوند ، در هنگام حضور حیوان، کمک گرفتن از ابزارهایی برای تأثیر مثبت بر سطح برانگیختگی اضطراب می تواند موثر باشد

۲- تجدید ساختار شناختی : در هنگام مواجه شدن با حیوان به نکات مثبت فکر کنند

۳- قرار گرفتن در معرض حیوانات : فرد به تدریج با حیوان مورد نظر روبرو می شود

عکسهای پروژه:



نتایج و پیشنهادات:

فوبیا بیشتر دامن گیر چه کسانی می شود ؟

فوبیای حیوانات معمولاً بین سنین ۵ تا ۹ سال رخ داده و غالباً دوام کوتاهی دارند به نظر می رسد زنان کمی بیشتر از مردان به فوبیا دچار می شوند

از بین انواع فوبیا های حیوانات ترس از مار، ترس از سگ و ترس از عنکبوت شایع ترین آنها هستند

منابع مطالعاتی:

سایت «ویکی پدیا»

سایت «تبیان»

سایت «چطور»

نام و نام خانوادگی: دنیا شکوهی نیا و مبینا اکبری و الیانا دهقان پور

شماره کلاس: کلاس ۷/۴

نام استاد راهنما: سرکار خانم بلوک آذری