

گزارش

بچه‌هایی که آرام بودن برای آنها بی‌معناست

رضا غفرانی

■ **ADHD** یا اختلال بیش‌فعالی و فقدان توجه، یک اختلال رفتاری شایع است که حدود ۱۰-۸درصد کودکان را مبتلا می‌کند.احتمال تشخیص این اختلال در پسران سه‌برابر دختران است ولی علت این تفاوت هنوز مشخص نشده است. کودکان بیش‌فعال بدون فکر کردن عمل می‌کنند، بیش از اندازه فعالند و در تمرکز مشکل دارند. آنها غالباً متوجه‌اند که والدین چه انتظاری از آنان دارند اما برآورده کردن این انتظار برای آنان مشکل است چون نمی‌توانند آرام بنشینند، دقت کنند یا به جزئیات توجه کنند. البته بیشتر بچه‌ها در سنین خردسالی خصوصاً اگر مضطرب یا هیجان‌زده باشند چنین رفتارهایی می‌کنند. اما در کودکان بیش‌فعال این علایم مدت‌زمان طولانی وجود دارند و در شرایط و محیط‌های مختلف روی می‌دهند. این اختلال به عملکرد خانوادگی، اجتماعی و تحصیلی کودک آسیب می‌رساند. با درمان مناسب کودکان می‌توانند بیاموزند که چگونه با این مشکل کنار بیایند و علایم خود را کنترل کنند.

اما علایم بیش‌فعالی چیست؟

اختلاف بیش‌فعالی و فقدان توجه سه نوع دارد که هر کدام الگوی رفتاری خود را دارند

علایم بیش‌فعالی در نوع بی‌توجه:

- ناتوانی در توجه به جزئیات و بی‌دقتی در تکالیف مدرسه یا سایر فعالیت‌ها
- مشکل در ادامه دادن و توجه و حفظ دقت طی فعالیت‌ها
- مشکل آشکار در گوش دادن
- مشکل در پیروی از دستورات
- اجتناب از کارهایی که به تلاش ذهنی و تفکر نیاز دارد.

- گم کردن اسباب‌بازی‌ها و کتاب‌ها وسایل
- فراموشی در فعالیت روزانه

علایم بیش‌فعالی در نوع برانگیخته:

- بی‌قراری و ناآرامی و مشکل در حفظ حالت نشسته
- دودین بیش از حد یا بالا و پایین پریدن
- ناتوانی از بازی کردن در سکوت
- به نظر می‌رسد همیشه در حرکت و آماده رفتن هستند
- زیاد صحبت می‌کنند
- قبل از اینکه سوال تمام شود پاسخ می‌دهند.
- منتظر ایستادن و در صف ایستادن برایشان سخت است.

- حرف‌دیگران را قطع می‌کنند.

اگرچه بزرگ کردن کودک بیش‌فعال کار ساده‌ای نیست اما باید به خاطر داشت این بچه‌ها بد نیستند و غرض ندارند. کودکان مبتلا به بیش‌فعالی بدون درمان دارویی یا رفتاردرمانی نمی‌توانند رفتار خود را کنترل کنند.

برای تشخیص بیش‌فعالی باید کودک رفتارها و علایم گفته‌شده را قبل از هفت‌سالگی نشان دهد

این رفتارها در مقایسه با کودکان همسن و سال آنان شدیدتر باشد.

علایم حداقل باید شش اما ده داشته باشند.

این علایم روی حداقل دو زمینه زندگی کودک مانند مدرسه، خانه، پرستار کودک، دوستان و ... تاثیر منفی داشته باشد. علایم نباید در اثر فشار روانی و استرس ایجاد شده باشند. کودکانی که طلاق، جدایی، بیماری، تغییر مدرسه یا تغییر ناگهانی در زندگی را تجربه می‌کنند ممکن است بی‌توجه یا فراموشگر شوند. برای تشخیص اختلال باید این عوامل در نظر گرفته شود. همچنین زمان شروع علایم درست بعد از این وقایع در تشخیص درست کمک‌کننده‌است.

سابقه پزشکی کودک و خانواده بسیار مهم است زیرا تحقیقات نشان داده است بیش‌فعالی زمینه ژنتیکی داشته و اغلب سابقه خانوادگی ابتلا دیده می‌شود. معاینه فیزیکی باید انجام شود و شنوایی و بینایی و سایر توانایی‌ها بررسی شوند. برخی از بیمارهای دیگر مانند استرس، افسردگی و اضطراب می‌توانند مانند بیش‌فعالی ظاهر کنند. ممکن است از والدین سوالاتی در مورد این بیماری‌ها و نیز در مورد سیر رشد و تکامل کودک، رفتار کودک در خانه، در مدرسه و در بین دوستان، پرسیده شود. معلمان اولین کسانی هستند که متوجه علایم بیش‌فعالی می‌شوند. ارزیابی سیر آموزش کودک نیز باید صادق و مورد اعتماد باشد و از نقاط قوت و ضعف کودک شما تا حد امکان آگاهی داشته باشند.

عوامل مستعد کننده برای ابتلا کدامند؟

مطالعاتی روی کودکان مبتلا انجام گرفته است که نشان می‌دهد در بسیاری از موارد این اختلال در خویشاوندان نزدیک آنان نیز وجود داشته است. محققان بیان می‌کنند نواحی خاصی از مغز در این کودکان در حدود ۱۰-۵ درصد کوچک‌تر و کم‌فعالیت‌تر از حد نرمال است، اگرچه مطمئن نیستند این مساله علت ایجاد اختلال باشد. همچنین نشان داده شده که تغییرات شیمیایی در مغز این کودکان وجود دارد. مطالعات اخیر نشان‌دهنده این است که مصرف سیگار توسط مادر در دوران بارداری با ایجاد بیش‌فعالی در کودک مرتبط است. سایر عوامل خطر برای ایجاد این اختلال شامل تولد بیش از موعه، نوزاد با وزن بسیار کم، آسیب‌های مغزی حین تولد هستند. ممکن است تماشای بیش از حد تلویزیون در سنین کم موجب کم‌توجهی کودک شود. به گفته پزشکان کودکان زیر دو سال نباید تلویزیون نگاه کنند یا به بازی‌های ویدیویی و کامپیوتری بپردازند. در کودکان دوساله و بالاتر نیز باید زمان این فعالیت‌ها یکی، دو ساعت و به برنامه‌های مناسب سن آنان محدود باشد.

داشتن زندگی شاد حق همه

انسان‌هاست. روان‌شناسان بر این باورند شاد بودن یکی از بزرگ‌ترین مبارزات انسان در صحنه زندگی است. شادمانی و خرسندی در افراد به فاکتورهایی در جامعه و خانواده بستگی دارد، از این‌رو برخی از متخصصان بر این باورند که شادمانی یک حالت ذاتی و خدادادی نیست بلکه مهارتی است که افراد در طول زندگی باید آن را بیاموزند.

در زمینه شاد زیستن، رموز آن و ویژگی افراد شاد با دکتر بهروز بیرشک، عضو هیات موسس انجمن روان‌شناسان و مشاوران و دانشگاه علوم پزشکی گفت‌وگو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید.

مسیرهای شاد زیستن

دکتر بهروز بیرشک در زمینه جدولی که هرساله میانگین شادی و شامانی را در کشورهای مختلف جهان محاسبه می‌کند، می‌گوید: «رتبه ایران در این جدول رتبه چندان خوبی نیست و به نوعی پایین‌تر از میانگین شادمانی و شاد زیستن در جهان است.» «مارتین سلیگمن» روان‌شناس معروف از دهه ۹۰ میلادی به بعد روان‌شناسی را مورد نقد قرار داد. وی معتقد بود چرا هر زمانی که صحبت از روان‌شناسی می‌شود از اختلالات و مشکلات صحبت به میان می‌آید و از مباحث مثبت حرفی زده نمی‌شود. وی جزو نخستین کسانی بود که روان‌شناسی مثبت‌نگر را مطرح کرد

و شاد زیستن را در این نوع روان‌شناسی

جای داد. وی شادی را رسیدن به شانسایی و شناخت رشد توانایی‌هایی که فرد در رابطه با زندگی و افراد داشته باشد که برایش شادمانی را به ارمغان می‌آورد، می‌داند. این استاد دانشگاه مسیریهای مختلف شادمانی را این‌گونه برشمرده است: «مسیر دلپذیری که شامل تجربه هیجانات جالب در گذشته انسان‌هاست، مسیر نشاط و لذت، آنچه که فرد را در زمان حال خوشحال می‌کند و مسیر خوش‌بینی و امید که به آینده مربوط می‌شود.» وی در پاسخ به اینکه آیا شاد بودن ذاتی است یا اکتسابی، اظهار داشت: «برخی از روان‌شناسان معتقدند شاد بودن پیام ژنتیکی دارد و در مقابل عدای اعتقادشان بر این است که محیط در شاد بودن فرد نقش دارد. اما اگر بخواهیم پاسخ کلی در این زمینه ارایه دهیم، باید گفت شاد بودن فرد تلفیقی از محیط و ژنتیک است.»

رابطه رفاه مالی با شاد زیستن

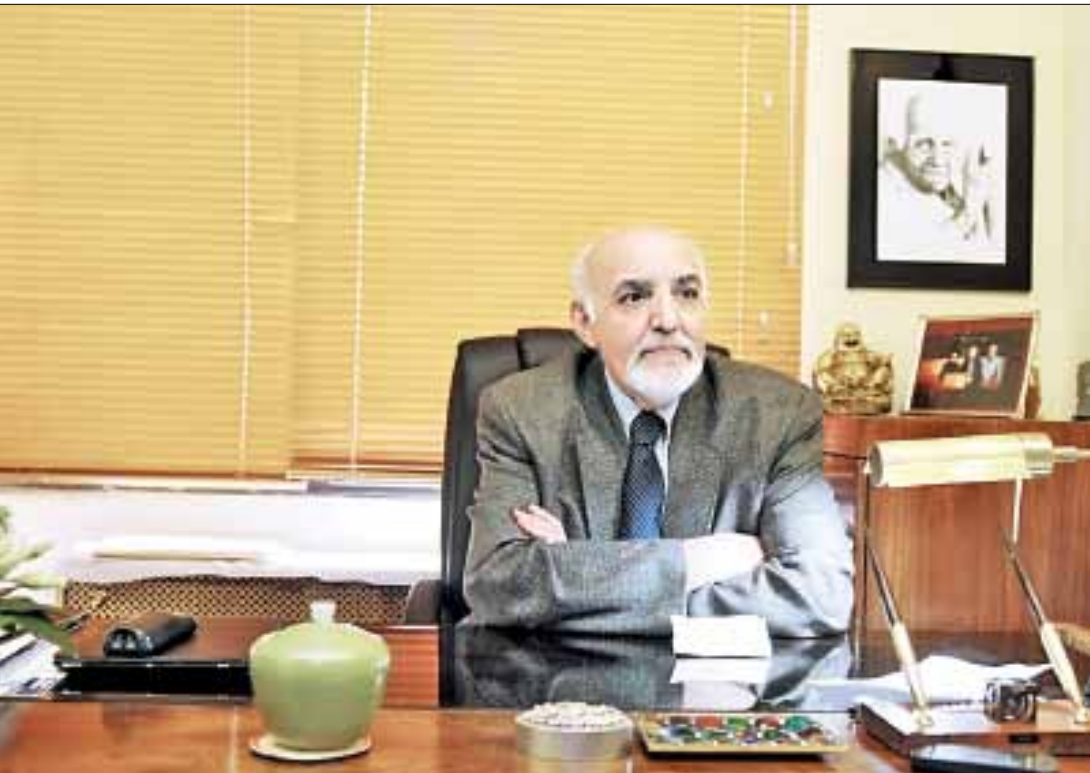
دکتر بیرشک معتقد است تغییر در وضعیت مالی و اقتصادی با رفاه مالی در یک مقطع زمانی موجب شادمانی می‌شود اما از آنجا که خیلی زود این وضعیت عادی می‌شود شادی هم زودگذر است. آنچه بیشتر از همه موجب شاد زیستن افراد به صورت جهانشمول می‌شود، استفاده از حداکثر امکانات رفاه اجتماعی است که دربردارنده امنیت اقتصادی، مالی، بهداشتی و آموزشی است: «ها در بررسی جداول و آمارها می‌بینیم که مردم کشورهای اسکاندیناوی به دلیل استفاده از حداکثر امکانات در همه زمینه‌ها شادترین افراد جهان هستند در حالی که در کشوری مثل آمریکا که از رفاه مالی بیشتری نسبت به اسکاندیناویایی‌ها برخوردار است، میزان شادی افراد کمتر است در نتیجه باید گفت مردم کشورهای ثروتمند لزوما شادتر نیستند. مثلاً مردم در کشور فقیر چون هندوستان از شادترین افراد هستند که این امر حتی در فیلم‌هایشان به وضوح دیده می‌شود.»عضو هیات علمی انجمن روان‌شناسان و مشاوران معتقد است: «یکی از موارد دیگری که منجر به شاد شدن افراد در کشورهای مختلف می‌شود این است که دولت‌ها سعی می‌کنند موقعیت‌ها و بهانه‌هایی را به وجود آورند

که مردم‌شان شاد باشند. مانند فعالیتهای همگانی مانند موسیقی، سرگرمی، کارناوال‌ها و...». بیرشک بر این باور است که شاد زیستن مردم با دو مورد رابطه تنگاتنگ و جدایی‌ناپذیری دارد که یکی اعتماد به نفس است و دیگری شادی. وی در زمینه اعتماد به نفس بیان داشت: «تا زمانی که اعتماد به نفس درونی نباشد و بیرونی باشد یعنی فرد با خود بگوید من اعتماد به نفسم را از دیگران می‌گیرم، هنگامی که این محرک‌ها را از بیرون نداشته باشد اعتماد به نفس شکننده و موقتی است. حتی در مورد شادی هم این زمینه صلق می‌کند. شادی‌های غیردرونی زودگذر و موقت است مانند موفقیت شغلی که اولش برای فرد شادی‌بخش است اما پس از مدتی عادی و دچار روزمرگی می‌شود. شادی زمانی لذت‌بخش است که از درون فرد نشأت بگیرد.»

رابطه فرهنگ رسانه با شاد زیستن

این روان‌شناس معتقد است: «فرهنگ جامعه در شاد زندگی کردن و شادبودن اثر نقش بسزایی دارد. فرهنگ جامعه باید به شاد بودن، خرسندی و سلامت روان اعضایش اهمیت بدهد.»جامعه ایران از لحاظ فرهنگی باید سرمایه‌گذاری‌های عمده و جدی بکند چراکه در این زمینه ضعیف عمل کرده است. وی همچنین در زمینه تاثیر رسانه روی شاد بودن افراد ادامه داد: «ما در عصری زندگی می‌کنیم که رسانه‌ها هر لحظه از زندگی ما را تحت‌تاثیر قرار می‌دهند. زمانی که کودک با تلویزیون نشسته و کارتون‌هاچ را می‌بیند، هاجسی که به دنبال مادر مرده‌اش می‌گردد در آینده ما چه انتظاری از این کودک خواهیم داشت، اینکه فرد شادی‌شود؟ در صورتی که در سایر کشورها در زمینه برنامه کودک و نوجوان بررسی‌های علمی و دقیقی انجام می‌شود و مسئولان در برنامه سعی می‌کنند روحیه

روان‌شناسی



گفت‌وگو با دکتر «بهروز بیرشک» پیرامون شاد زیستن

ثروت شادی نمی‌آورد

فرزانه متین

شاد، تفکر خلاق و تشویق به فعالیت و... را به کودکان بیاموزند. موسیقی مناسب، رنگ، پیام و کلام در رسانه با شاد بودن افراد رابطه مستقیمی دارد. رسانه باید پیام‌هایی را برای اینبند، شنونده و خواننده ارسال کند که به آنها حس امیدواری دهد. من معتقدم حتی ارایه خبر هم باید جذابیت و حالت امیدواری داشته باشد. شکل، ظاهر و محتوای رسانه‌ها نقش مهمی را در شادمانی و شاد زیستن افراد ایفا می‌کند.

ویژگی افراد شاد

افراد شاد مسلماً دارای ویژگی و خصلت‌هایی هستند که آنها را از سایر دیگر افراد متمایز می‌کند. دکتر بیرشک در پاسخ به اینکه افراد شاد چه خصوصاتی دارند، گفت: «افراد شاد دارای چهار خصلت هستند: ۱- اعتماد به نفس آنها در حد مناسبی است. اعتماد به نفس به خودپنداری شخص و پیام‌های رسانه‌ها نقش مهمی را در شادمانی و شادبودن افراد ایفا می‌کند. بستگی دارد؛

• • • • •
انیکه بر خورد اطرافیان چگونه است؟
یا اینکه چقدر به جنبه‌های مثبت فرد توجه نشان داده شده؟ و...
هنگامی که فرد خودپنداری مثبتی از خود نداشته باشد وارد جامعه که ۲- کسانی که از خودکنترلی بالایی برخوردارند. جنبه‌های محیطی -تربیتی روی این ویژگی دخیل است. ۳- افرادی که خوش‌بین هستند، یکی از پدیده‌هایی که می‌تواند موجب شادمانی در فرد شود، خوش‌بین بودن است که نباید نقش فرهنگ و خانواده را در این مورد نادیده گرفت. اگر فرد در خانواده‌ای رشد یابد که والدین مدام در حال غر زدن باشند و پیرامون خود را تیره و تار ببینند و فضای یأس و ناامیدی بر خانواده حکمفرما باشد با این الگو رشد می‌کند و نمی‌تواند فردی خوش‌بین باشد. البته باید اذعان داشت

• • • • •

خوش‌بین هستند، یکی از پدیده‌هایی که می‌تواند موجب شادمانی در فرد شود، خوش‌بین بودن است که نباید نقش فرهنگ و خانواده را در این مورد نادیده گرفت. اگر فرد در خانواده‌ای رشد یابد که والدین مدام در حال غر زدن باشند و پیرامون خود را تیره و تار ببینند و فضای یأس و ناامیدی بر خانواده حکمفرما باشد با این الگو رشد می‌کند و نمی‌تواند فردی خوش‌بین باشد. البته باید اذعان داشت

خوش‌بینی به این معنا نیست که ما خودمان را گول بزنیم. ۴- افرادی که از لحاظ طبقه‌بندی شخصیتی، برونگرا هستند. در همه تحقیقات نشان داده شده که افراد برونگرا دارای ارتباطات و تعاملات بیشتری هستند. این دسته افراد به دلیل اینکه دارای تعاملات بسیاری هستند به ندرت احساس تنهایی می‌کنند و در بیان احساسات‌شان راحت‌ترند.

چگونه شاد زندگی کنیم

این روان‌شناس اعتقاد دارد: برای شاد زیستن و شاد بودن، افراد نیازمند یک برنامه‌ریزی کلی در زمینه‌های مختلف اجتماعی، فرهنگی و خانوادگی هستند. اما اگر بخواهیم به جنبه‌های فردی این قضیه اشاره کنیم چندین راهکار برای اینکه خرسند باشیم و شاد زندگی کنیم وجود دارد که در ذیل به‌طور خلاصه ذکر می‌کنم:

- فعال بودن خانواده، اگر خانواده‌ای فعال باشد و تحرک داشته باشد باعث می‌شود که اعضای آن خانواده از حالت رخوت و سستی بیرون بیایند.

- توجه به رضایت درونی خود. برای هر شخصی یکسری اقدامات مثبت و مفید وجود دارد که البته برای همه افراد یکسان نیست مانند پرداختن به امور خیریه که باعث رضایت و خرسندی درونی فرد می‌شود.

- در معیارها و برداشت‌هایمان

تغییر به وجود آوریم. منظور معیارهای ذهنی است.

از مهم‌ترین تغییرات در این معیارها این است که ما باید بیشتر به خودمان توجه داشته باشیم و به دنبال تایید دیگران نباشیم و از سایرین نیز متوقع نباشیم.

کاهش توقع از دیگران در زمینه شادی درونی بسیار کمک‌کننده‌است.

- عشق، علاقه و دوست داشتن را در خود تقویت کنیم.

خانواده باید به این موارد بها دهد. دوست داشتن، حس خوبی است که به روابط صمیمانه منجر می‌شود و داشتن رابطه صمیمیت باعث شادی خواهد شد. چراکه حس تنهایی را از بین می‌برد.

- روحیه انتقادپذیری خود را بیشتر کنیم. سعی کنید حساس نباشید. با هر انتقادی از جانب دیگران افکار منفی را به سمت خود جلب نکنید.

- در حال زندگی کنید. بسیاری از ما انسان‌ها در گذشته‌مان زندگی می‌کنیم یا دایماً در حال غبطه و افسوس خوردن هستیم یا اینکه بسیاری نیز هر چیزی را که در حال وجود دارد فدای آینده‌ای نامشخص می‌کنیم.

فرد شاد کسی است که در حال زندگی می‌کند و گوشه نگاهی به آینده دارد.

- حسد، کینه، بغض و دلخوری را از خود دور و سعی کنیم به آرامش درون برسیم.

- خودمان را بشناسیم. در واقع خود واقعی‌مان.

چراکه خودشناسی به ما کمک می‌کند شخصیت سالمی داشته باشیم و شخصیت سالم باعث می‌شود بسیاری از شرایط و امکانات شاد زیستن را برای خود فراهم کنیم. ما باید از آنچه خودمان هستیم احساس رضایت داشته باشیم.

گذشت و بخشش سایرین به ما آرامش می‌دهد. وقتی در اخبار می‌بینیم یا می‌شنویم که شخصی از قصاص می‌گذرد، در واقع کار بسیار بزرگی است چراکه گذشت باعث می‌شود فرد احساس مثبتی پیدا کند که منجر به شادی درونی وی می‌شود.

مطمئن باشید خودتان هم می‌توانید اضطراب‌تان را به‌خوبی کنترل کنید

ترجمه: نگار نصیریان

مواجه می‌شویم و با آنها دست و پنجه نرم می‌کنیم به مرور مقاوم‌تر می‌شویم، اما زمانی که تغییرات شدیدی در زندگی ما رخ می‌دهد یا تاثیر منفی زیادی در برهه‌ای خاص بر زندگی ما می‌گذارد، قابلیت‌ سازگاری ما بیش از اندازه آسیب می‌بیند و کاهش می‌یابد.

اما در کل استرس چیست؟

دنیا امروز جهانی است پرتنش؛ پر از فشارهای روحی و عصبی، آندوه و افسردگی، دلهره و تشویش و پر از عجله. میلیون‌ها نفر مبتلا به استرس هستند، اما

ترفع زمانی به شما داده شود که انتظار آن را نداشته‌اید یا خود را اسزوار گرفتن آن ندانید از بروز چنین تغییریری دچار اضطراب و ناراحتی خواهید شد. استرس در حد کم بسیار مفید است چون نه تنها سبب به وجود آمدن علاقه و انگیزه در زندگی ما بلکه باعث ایجاد اعتماد به نفس نیز می‌شود. نمی‌توانیم بگوییم تغییرات عادی که در زندگی ما پیش می‌آیند کاملاً بی‌ضرر هستند، بلکه ما باید برای ایجاد نظم و ادامه زندگی بهتر، قدرت سازگاری خود را دایماً بهبود بخشیم. هنگامی که ما با تغییراتی



شاید برای شما هم پیش آمده که صبح خواب بمانید و فرصت کمی داشته باشید تا به اتوبوس، مترو و... یا به محل کارتان برسید. با عجله لباس می‌پوشید و از خانه خارج می‌شوید. با ترافیک سنگین و چراغ‌های قرمز پیاپی روبه‌رو هستید. در حالی که تپش قلب دارید، چهره‌تان را فروخورده است و قطرات عرق سرد بر پیشانی‌تان نشسته، دهان‌تان خشک شده، به ساعت نگاه می‌کنید و بسیار تندخو، تحریک‌پذیر و فروزن تنش شده‌اید و تمرکز خودتان را از دست داده‌اید و... در دنیای پیچیده امروز و در ارتباطات گسترده انسان‌ها، هیچ‌کس را نمی‌توان یافت که ایمن و مصون از استرس و فشار روانی باشد. همه ما در روز با طیف متفاوتی از رویدادهای استرس‌زا مواجه هستیم. صبح دیر از خواب برخاستن، ایستادن در صف ناولی، انتظار کشیدن در ایستگاه اتوبوس، ترافیک، گم کردن پول، تصادف، دیر رسیدن به محل کار یا کلاس درس و... نمونه‌هایی است که اشخاص را به درجات مختلف با استرس مواجه می‌کند.

استرس نامیده نمی‌شود؟

عموما اضطراب و استرس ناشی از لزوم سازگاری جسمانی، روانی و هیجانی ما با تغییرات است. منظور از «تغییرات» صرفاً فرآیندهای منفی نیست. برای مثال، اگر پس از مدت‌ها کار کردن در یک اداره، به شما ترفیع شغلی خاصی داده شود که منتظر آن می‌بودید، از گرفتن این ترفیع خوشحال و هیجان‌زده می‌شوید، اما اگر این

تشخیص و تجویز

وقتی ترس بیماری هراس می‌شود

■ هنگامی که از بسیاری از مردم پرسیده می‌شود که در زندگی‌شان بیشتر از همه از چه می‌ترسند، معمولاً از چیزهایی مانند مار، عنکبوت، صاعقه یا مرگ نام می‌برند.

ترس یک واکنش طبیعی است اما وقتی که ترس آنقدر جدی شود که زندگی روزمره را مختل کند، به عنوان هراس (فوبیا) شناخته می‌شود. طبق تعریف انجمن روانپزشکی آمریکا، هراس عبارت است از یک ترس نامعقول و بسیار شدید از یک شی یا یک وضعیت. در اغلب موارد، هراس مستلزم حس به خطر افتادن یا ترس از آسیب‌دین است. برای نمونه، کسانی که دارای هراس از مکان‌های باز هستند (اکورا فوبیا)، از گرفتار شدن و به دام افتادن در یک مکان یا وضعیت غیرقابل فرار و کلا از بودن در محیط‌های درسته می‌ترسند.

نشانه‌های هراس

نشانه‌های هراس وقتی آشکار می‌شوند که شخص در معرض شی یا وضعیتی که از آن می‌ترسد، قرار گیرد یا حتی گاهی وقتی که به آن فکر می‌کند، بروز می‌کند. نشانه‌های معمول این هراس‌ها عبارتند از:

-سرگیجه

-نفس‌تنگی

-تهوع

- ترس از مرگ آنی

- حس غیرواقعی بودن

در برخی موارد، این نشانه‌ها ممکن است آنقدر شدید باشد که به یک حمله جدی و تمام و کمال اضطراب بینجامد. در نتیجه این نشانه‌ها و حالت‌ها، برخی افراد به انزوا و گوشه‌گیری روی می‌آورند که این خود به مشکلات جدی در زندگی روزمره آنها می‌انجامد. در موارد دیگر، فرد ممکن است به خاطر توجه مداوم به مرگ قریب‌الوقوع یا بیماری‌های خیالی به مراقبت پزشکی نیاز پیدا کند.

انواع هراس‌ها

هراس‌ها به سه رده کلی تقسیم می‌شوند:

هراس اجتماعی: ترس از وضعیت‌های اجتماعی مثلاً ترس از صحبت کردن در جمع

- هراس از مکان‌های باز، ترس از گرفتار شدن در یک مکان یا موقعیت غیرقابل فرار مثلاً ترس از گرفتار شدن در آسانسور

- هراس‌های خاص: ترس از یک چیز خاص

هراس‌های خاص دارای چهار نوع عمده هستند:

۱- ترس از محیط و طبیعت: ترس از صاعقه، آب، توفان و...

۲- ترس از حیوانات: ترس از مار، عنکبوت، جوندگان و...



۳- ترس از عناصر مرتبط با پزشکی: ترس از دیدن خون، آمپول، ویزیت پزشک و...

۴- ترس از یک موقعیت خاص: ترس از راه رفتن روی پل عابر پیاده، تنها ماندن در خانه، ترس از رانندگی و...

شیوع انواع هراس

هراس‌های حالت بسیار شایعی هستند. برای نمونه، در آمریکا بیشتر از ۱۰ درصد کل جمعیت، حداقل از یک حالت مشخص هراس دارند و در این کشور، هراس شایع‌ترین اختلال روانی است. معمولاً ۱۰ درصد هراس‌ها در تمام طول عمر باقی می‌مانند. تعداد زنانی که گرفتار هراس هستند بسیار بیشتر از مردان است. در بسیاری از موارد، مردم می‌توانند تشخیص دهند که ترسشان غیرمنطقی است و در نتیجه، برای غلبه بر هراس خود اقدام می‌کنند. طبق «راهنمای آماری اختلالات ذهنی»، تنها حدود ۱۰ درصد هراس‌ها در تمام طول عمر باقی می‌مانند.

درمان هراس

چند رویکرد مختلف برای درمان هراس‌ها وجود دارد. برخی‌ها در درمان به خود فرد و نوع هراس بستگی دارد. در زیر، برخی از روش‌های درمان آورده شده‌اند:

در درمان‌های موسوم به درمان‌های مواجهه‌ای، به منظور کمک به بیمار برای غلبه بر ترسش، او را در معرض چیزی که از آن می‌ترسد، قرار می‌دهند. یک نوع از درمان مواجهه‌ای، غرق کردن یا غرق‌سازی است که در آن، بیمار برای مدتی طولانی، بدون فرصت یا امکان فرار، با چیزی که از آن می‌ترسد، مواجه می‌شود. هدف از این روش، کمک به فرد در روبه‌رو شدن با آنچه از آن هراس دارد و درک این واقعیت که آسیبی از آن به او نمی‌رسد، است.

روش دیگری که غالباً برای درمان هراس به کار گرفته می‌شود، شرطی‌سازی متقابل یا تقابلی نام دارد. در این روش به بیمار یاد داده می‌شود که واکنش متفاوت و تازه‌ای نسبت به چیزی که از آن می‌ترسد، نشان دهد. بیمار یاد می‌گیرد که به جای وحشت‌زده شدن در صورت مواجهه با شی یا حالت مورد نظر از روش‌های آراش درمانی استفاده کند و آن را جایگزین اضطراب و ترس کند. این رفتار جدید با واکنش وحشت‌زده قبلی ناسازگار است و در نتیجه، واکنش هراس به تدریج از بین می‌رود. شرطی‌سازی تقابلی معمولاً در مورد بیمارانی به کار گرفته می‌شود که قادر نیستند درمان‌های مواجهه‌ای را تحمل کنند.