
الفصل السادس :

المخاوف الفوبية والمخاوف الطبيعية

- ما الفرق بين الخوف الفوبي والخوف الطبيعي ؟
- تعدد أنواع المخاوف .
- تعريف الرهاب أو الفوبيا وأعراضها .
- عصاب الفوبيا .

الفصل السادس :

المخاوف الفوبية والمخاوف الطبيعية

ما الفرق بين الخوف الفوبي والخوف الطبيعي ؟

من الطبيعي أن يخاف الإنسان سواء أكان طفلاً أو مراهقاً أو راشداً ، أن يخاف إذا تعرضت حياته للخطر ، أو إذا تعرض للإصابة أو الجرح ، كما أنه من الطبيعي أن يخاف الإنسان من الأمور المعنوية التي قد تؤذي سمعته أو مستقبله . فالإنسان الطبيعي السوي ، يخاف من الوحوش والضواري ، ولكنه يصبح من غير الطبيعي أن يخاف الإنسان من أشياء أو مواقف لا تتضمن خطراً أو تهديداً على حياته كالخوف من رؤية المياه الجارية أو من رؤية الدم . في هذه الحالة يوصف خوف الإنسان بأنه خوف فوبي أي مرضى أو غير طبيعي أو غير سوى . وقد يقال أنه من الطبيعي أن يخاف الإنسان من الأفاعي أو الكلاب أو الجراثيم أو الحشرات أو الفئران ، ولكن هذا الخوف يصبح مرضياً إذا كان مبالغاً فيه أو أزيد من المعقول ، كالخوف الشديد والارتعاد من الصراصير أو من الأفاعي الميتة أو المحنطة ، فالخوف الفوبي يخاف صاحبه خوفاً شديداً ومبالغاً فيه بما يزيد عن مقدار الخطر أو الضرر الناجم عن المثير ، ولذلك فإن الفوبيا أو المخاوف الشاذة ترجع لأسباب نفسية في أعماق الفرد نفسه ، وترجع لخبرات مكبوتة أو منسية ومرتسبة في اللاشعور من جراء الخبرات المؤلمة التي قد يكون الفرد قد مر بها في حياته وخاصة في مرحلة الطفولة التي تترك بصماتها على شخصية الفرد . ووفقاً لآراء المدرسة السلوكية في علم النفس ، فإن المخاوف عبارة عن عادات متعلمة ، تعلمها الفرد أو اكتسبها في مراحل حياته المختلفة .

وهذا التفسير الصادر عن المدرسة السلوكية يرجعها إلى التعلم ينطبق أيضًا على سائر الأمراض النفسية الأخرى مثل القلق . وعلى ذلك فإن علاج الفوبيا يتم عن طريق عملية محو أمية إلغاء هذا التعلم الخاطئ أو فك عادة التعلم هذه .

وأيا كان تفسير نشأة الفوبيا ، فإنها اضطراب نفسي وظيفي يسبب إزعاجًا كبيرًا لصاحبه ويعوق سلوكه ونشاطه وأعماله ، حيث يتحاشى الاقتراب من المثيرات الفوبية حتى لا يشعر بالقلق والاضطراب ، ومن ذلك تحاشى الأماكن الواسعة والمزدحمة والعالية وما إلى ذلك . ويلاحظ أن كل شيء في حياة الإنسان قد يصبح موضوعًا لخوف فوبي شاذ ويتوقف ذلك على خبرات الفرد والمواقف التي يمر بها في حياته كالخوف من الخيول ومن السيارات ومن الكتب والأماكن العالية والواسعة والضيقة .

موضوعات الفوبيا أو مثيراتها :

ويلاحظ أن الفوبيا أو الخوف الفوبي قد يلحق بكثير من الأشياء والحيوانات والجراثيم والمواقف والأعمال أو السلوكيات والصفات من ذلك :

- 1) الخوف من الهواء والماء والنار .
- 2) الخوف من الأماكن العالية والواسعة والضيقة .
- 3) الخوف من الوحدة والعزلة .
- 4) الخوف من المرض .
- 5) الخوف من الجثث .
- 6) الخوف من الأفاعي والعناكب .
- 7) الخوف من الخيول والحمير والحيوانات .
- 8) الخوف من ولادة الطفل .
- 9) الخوف من الانتصاب أثناء سير المريض .
- 10) الخوف من الكلاب .
- 11) الخوف من الرعد والبرق .
- 12) الخوف من رؤية الدم .
- 13) الخوف من رؤية المياه الجارية .

تعدد أنواع المخاوف :

Air : arena phobia : الهواء يرتبط بخوف الهواء فوبيا الخوف من الهواء
الشعور بالوحدة أو العزلة يرتبط بالخوف من الوحدة :

Alone :Autophobia, eremophobia, or monophobia .

Alone in a public place : Agoraphobia : الخوف من وجود الإنسان وحده في مكان عام :

Angina : Anginaphobia : الخوف من أن يتعرض المريض للهجوم :

Animals : Zoophobia : الخوف المرضى من الحيوانات :

Books : Bibliophobia : الخوف المرضى من الكتب :

Blood : Hematophobia or Hemophobia : الخوف من رؤية الدم :

Blushing : Ereuthrophobia or erythrophobia : خوف من الخجل أو احمرار الوجه :

Bugs : Acarophobia : الخوف من حشرة البرق :

Buried Alive : Taphophobia : خوف المريض من أن يدفن حياً :

Cats : Ailurophobia or Gatophobia : الخوف من القطط :

Childbirth : Partuiphobia : الخوف من تجربة ولادة طفل :

Closed spaces : Clasutrophobia : الخوف من الأماكن المغلقة من الزنازين :

Computers : Computer phobia or cybephobia : الخوف من الحاسوب :

Contamination : Coprophobia or Mysophobia : الخوف من التلوث بالعدوى :

Corpses : Necrophobia or thanatophobia : الخوف من جثث الموتى :

Criticism : Enissophobia : الخوف من أن يتعرض الفرد للنقد :

Crowds : Demophobia or ochlophobia : الخوف من الزحام :

Darkness : Nyctophobia or scotophobia : الخوف من الظلام :

الخوف من الموت ومن الأشياء الميتة :

Death, Death things : Necrophobia or thanatophobia

Defecation : rhyphobia : الخوف من التغوط أو من البراز :

- Depth : Bathophobia : الخوف من الأعماق أو الأماكن العميقة :
- Dirt : Coprophobia or mysophobia : الخوف من القذارة :
- Dogs : Cynophobia : الخوف من الكلاب :
- Drafts : Anemophobia : الخوف من التيارات الهوائية :
- Dust : Amathophobia : الخوف من الغبار أو التراب الناعم :
- Erotica : Erotophobia : الخوف من الجنس أو من الشهوة الجنسية أو ما يثيرها :
- Empty spaces : Kenophobia : الخوف من الأماكن الفارغة أو الواسعة :
- Every thing : Panophobia or pantophobia : الخوف من كل الأشياء :
- Exhaustion : Kopophobia : الخوف من التعب والإرهاق :
- Fatigue : Kopophobia : الخوف من التعب :
- Fear : Phobophobia : الخوف من الخوف :
- Feces : Coprophobia : فالبراز يرتبط بفوبيا الخوف من البراز :
- Fever : Febriphobia : والحمى مرتبطة بالخوف الفوبى من الحمى :
- Filth : Coptophobia or Gysophobia : الخوف من القذارة أو من الفحشاء - البذاءة :
- Fire : Pyrophobia : الخوف من النار :
- Foreigners : Xenophobia : الخوف من الأجانب أو من الغرباء :
- Foreign Languages : Xenglossophobia : الخوف من اللغات الأجنبية :
- Fun : Cherophobia : الخوف من المزاح :
- Germ : Bacillophobia : الخوف من الجراثيم :
- Glass : Hyalophobia : الخوف من الزجاج :
- God : Theophobia : الخوف من الآلهة :
- Graves : Taphobia : الخوف من الموت أو من الأحزان أو الوضع في القبر :
- Hair : Trichophobia : الخوف من الشعر :
- Hair : Pertrichophobia : الخوف من الشعر :
- Hair : Trichopathophobia : الخوف من الشعر :

Heart problems : Cardiophobia : الخوف من الإصابة بالمشاكل القلبية :

Heights : Acrophobia : الخوف من المرتفعات أو الأماكن العالية مثل القلاع :

الخوف من اللواط أو من الجنسية المثلية :

Homosexuality or homosexual persons : homophobia

Illness : Nosophobia : الخوف من المرض :

Knowledge : Pistemophobia : الخوف من المعرفة :

Large objects : Macrophobia : الخوف من الأشياء الكبيرة :

Leftside : Levophobia : الخوف من الجانب الأيسر :

Lightning : Astraphobia or Keraunophobia : الخوف من البرق أو من الإضاءة :

Males, the male sex : androphobia : الخوف من الذكور أو من الجنس الذكري :

Man : Androphobia, anthropobia, or homophobia : الخوف من الإنسان :

Marriage : Gamophobia : الخوف من الزواج :

Missiles : Ballistophobia : الخوف من الصواريخ :

Mites : Acarophobia : الخوف من السوس أو العتة :

Name : Onomatophobia : الخوف من الأسماء :

Night : Nyctophobia : الخوف من الليل :

الخوف من الجدة أو الأشياء الجديدة :

Novelty, New things : Cainotophobia, cenotophobia, kkainophobia, or neophobia

Novel foods : Neophobia : الخوف من الأطعمة الغريبة أو غير المألوفة :

One self : Autophobia : الخوف من الذات ، خوف الإنسان من نفسه :

Pain : Algophobia or ponophobia : الخوف من الألم :

Phobia : Phobophobia : الخوف من الإصابة بالخوف :

الخوف من الآلات الملونة أو المدهونة :

Pointed instruments : Aichomophobia or belonephobia

Poison: Iophobi or toxophobia : الخوف من السم :

- Public places : Agoraphobia : الخوف من الأماكن العامة
- Rabies : Hydrophobia : الخوف من الإصابة بداء الكلب ، مرض الكلب
- Rain, rainstorms : Ombrophobia : الخوف من الأمطار أو من العواصف
- Red : Erythrophobia : الخوف من الأشياء الحمراء
- Responsibility : Ergasiophobia : الخوف من المسئولية
- Retribution from God : Theophobia : الخوف من جزاء الله في الآخرة
- Riding in avehicel : amaxophobia : ركوب المركبات أو السيارات
- Rusty objects : Iophobia : الخوف من الأشياء المصدأة
- Sacred objects : hierophobia : الخوف من الأشياء المقدسة
- Sea : thalassophobia : الخوف من البحر
- Seen : Scopophobia : الخوف من أن يرى الناس المريض
- Sex : Erotophobia : الخوف من الجنس
- Sexual activity ingeneral : cyhpridophobia : الخوف من الأنشطة الجنسية عموماً
- Sharp pointed instruments : belonephobia : الخوف من الأشياء الحادة أو المدببة
- Sin : peccatophobia : الخوف من الخطيئة أو من الذنب أو الإثم أو الأخطاء
- Sleep : hypnophobia : الخوف من النوم
- Small objects : microphobia : الخوف من الأشياء الصغيرة
- Snakes : ophidiophobia : الخوف من الأفاعي
- Spaces : kenophobia : الخوف من الأماكن الفسيحة
- Speaking : Lalphobia : الخوف من الكلام
- Society : Anthrophobia : الخوف من المجتمع
- Solitude : Autophobia or eremophobia : الخوف من العزلة أو الانعزال
- Sound : Phonophobia : الخوف من الأصوات
- Sound of one's own voice : Phonophobia : خوف الإنسان من صوت نفسه
- Spiders : arachnophobia : الخوف من العناكب

- الخوف من الوقوف : Stasiphobia : Standing
- الخوف من الانتصاب في الطريق : stasibasiphobia : Standing erect and walking
- الخوف من الغرباء : Xenophobia : Strangers
- الخوف من الشمس ومن ضوء الشمس : Heliophobia : Sun, sunlight
- الخوف من السباحة : Aquaphobia : Swimming
- الخوف من الرموز : Symbolophobia : Symbols
- الخوف من الخصية : Geumaphobia : Testes
- الخوف من الأسنان : Odontophobia : Teeth
- الخوف من الرقم (13) : Triskaidekaphobia : Thirteen
- الخوف من الأشياء المقذوفة : Ballistophobia : Thrown objects
- الخوف من الرعد :
- Thunder, thunderstorms : astraphobia, brontophobia, or Keraunophobia
- خوف الإنسان من أن يلمسه شخص آخر :
- Touched by another person : aphephobia or haphophobia
- الخوف من الرعدة أو الارتعاش أو الرحبة أو من الاهتزاز : Tremophobia : Trembling
- الخوف من السيارات أو المركبات : Amaxophobia : Vehicles
- الخوف من الإصابة بالأمراض السرية : Cypridophobia : Venereal Disease
- الخوف من الصوت : Phonophobia : Voice
- الخوف من المشي : Basiphobia : Walking
- الخوف من المياه : Aquaphobia or hydrophobia : Water
- الخوف من الرياح : Anemophobia : Wind
- الخوف من الكلمات : Onomatophobia : Word
- الخوف من العمل : Ergasiophobia : Work
- الخوف من العمل : Ergophobia : Working⁽¹⁾

(1) Reber, A.S., (1995), Penguin Dictionary of Psychology, Penguin Book, London, P. 866: 868.

تعريف الرهاب أو الفوبيا وأعراضها :

الخوف ، الرهبة ، خوف مرضى ، فوبيا ، رهاب Phobia .

الخوف هو قلق عصبي أو عصاب نفسي لا يخضع للعقل ويساور المرء بصورة جامحة من حيث كونه رهبة في النفس شاذة عن المألوف تصعب السيطرة عليها أو التحكم فيها . ينطوي هذا الخوف على طابع مرضى ، وينشأ ، عادة ، من جراء تجارب سابقة غير سارة و مترسبة في حالة تحت شعورية ، أو أنه يتولد من صدمات نفسية عنيفة ، وهو خوف من أشياء معينة أو وضعيات ومواقع محددة ، ومن الإتيان بأعمال ونشاطات موصوفة . والشخص الذي يعتره الخوف لا يفهم طبيعة هذا القلق المرضى⁽¹⁾ . فالخوف يرجع لخبرات الفرد وهو خوف خارج على سيطرة الإنسان .

الفوبيا أو الرهاب هو هلع مرضى من شيء أو موقف ، ومن ثم هناك خوف مرضى من الأماكن المكشوفة ، ومن الأماكن المغلقة ، ومن العناكب والثعابين أو الأفاعي ، ومن الحشرات والزواحف .

والفوبيا نوع من العصاب أي المرض النفسي ، عرضه الغالب الخوف المرضى السابق من شيء أو موقع معين ، يثير رغبات مكبوتة ، عادة ، أوديبيية ، كما يثير الدفاعات ضد هذه الرغبات ، ولأن الهلع لا شعوري ، فمحاولة الهرب بتجنب الموقف الخارجي قد يبعد الخوف ، لكنه لا يعالج الفوبيا أو أسبابها . ويعمل ميكانيزم الفوبيا على أربع مراحل : فالرغبة الليبيدية يمكن إبعادها بتحريك رغبة عدوانية ، كما أن الرغبة اللاشعورية يمكن إسقاطها على شيء أو موقف خارجي ، ثم تزاوج من هذا الشيء أو الموقف إلى شيء آخر ثانوي ، ومن ثم يحشاه المرء ويتجنبه ، وقد تستمر العلاقة بين المرء وبين الشيء الأول الذي تم عليه الإسقاط ، ولكنها تكون لا شعورية⁽²⁾ .

فالفوبيا خوف شاذ ، والفوبيا عبارة عن مرض نفسي في الغالب ما يكون وظيفياً أي ناجم عن أسباب نفسية وليست عضوية ، وتتصل الفوبيا بعقدة أوديب عند الولد الذكر الذي يتعلق عاطفياً بأمه .

(1) رزوق ، أسعد ، (1977) ، موسوعة علم النفس ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، بيروت - لبنان - ، ص 118 .

(2) الحفنى ، عبد المنعم ، (1994) ، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، مكتبة مدبولي ، القاهرة ، ص 613 .

ويطلق على فوبيا الخوف الهول : Phobia :

خوف مرضى من موضوع أو شيء أو موقف لا يستثير ، عادة ، الخوف لدى عامة الناس وأسوياتهم ، ومن هنا اكتسب طابعه المرضى ، كالخوف من الأماكن المفتوحة ، والذي يبدو من خوف المريض من البقاء في الأماكن المفتوحة ، فكأن الفوبيا خوف شديد مرضى من أشياء أو مواقف نوعية لا حصر لها ، في الحقيقة أو في الإمكان أن يتحول أي شيء إلى خوف فوبى في حياة المريض .

ومن المهم هنا أن نشير إلى أن الفوبيا موقف وسط في متصل الأمراض النفسية بين الهستيريا والحواز وإن كانت تتجسد في تشكيلة تباينات نوعية لا حصر لها محتوية بالطبيعة الدينامية والنشوية للشخصية ، وذلك على حد قول الأستاذ الدكتور فرج عبد القادر طه ورفاقه .

ومن ثم فهي تقترب من خصائص المرحلة الشرجية أو الأوديوية تبعاً لدرجة النكوص الذي يتمثل غالباً في التغلب على الأخطار بالحصول على حماية الآخرين فهم بحاجة إلى الطمأنينة من بدائل الآباء أو الوالدين نفسيهما وهو ما يشير أيضاً إلى رغبات غرزية متعددة قد تتضمن إرضاء الحفزات العدوانية .

وتجدر الإشارة إلى أن الفوبيا تعتبر من الحالات الملائمة للعلاج بالتحليل النفسي ، وذلك للقدرة الطيبة على الطرح وإن كانت الحالات التي تمثل نكوصاً أبكر إلى الصراعات القبتناسلية تعتبر أصعب هوناً في علاجها⁽¹⁾ .

ومن المناهج العلمية الناجحة في علاج الفوبيا منهج العلاج السلوكي الذي يستمد مبادئه من نظريات التعلم ومن أقوال المدرسة السلوكية عموماً .

عبارة عن خبرات انفعالية قاصرة ، قهرية لمخاوف محددة يشعر بها الشخص في موقف معين ويصاحبها خلل وظيفي حشوي (سرعة ضربات القلب) وتلاحظ المخاوف في الأمراض النفسية والعقلية وأمراض المخ العضوية ، وفي المخاوف العصابية يدرك المرضى ، بشكل عام ، أن مخاوفهم لا تقوم على أساس ، ويعتبرونها خبرات مرضية معذبة لهم ، وهم عاجزون عن السيطرة عليها ، ويميز علماء النفس بين الخوف من العدوى والخوف من

(1) طه ، فرج عبد القادر ، وآخرون ، (1993) ، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، دار سعاد الصباح ،

المجتمع . وإذا ما عجز المرء عن إبداء فهم نقدي متميز بأن مخاوفه لا أساس لها وغير معقولة ، فإن الحالات السابقة كافة لن تكون في الغالب مخاوف وإنما شكوكًا (هواجس) مرضية أو هذيانًا ، وتشمل المخاوف مظاهر سلوكية خاصة ترمى إلى تجنب موضوعها ، أو إلى تقليل الخوف بالقيام بأفعال قهرية طقوسية ، وعادة ما تنشأ المخاوف العصابية التي قد يختبيح فيها المريض لاشعوريًا من صراع ما لا يجد له حلًا ، وهو يحدث عادة في أناس ذوى تفكير خيالي ، وفي الوقت نفسه خاملين إلى حد ما وذوى أجهزة عصبية حشوية غير مستقرة ، وفي معظم الحالات ، يتم التغلب على هذه المخاوف بعد علاج نفسي متخصص⁽¹⁾ .

فمريض الفوبيا يدرك أن مخاوفه ليست لها أسباب واقعية وأن مثيرات الخوف عنده لا تشكل خطرًا حقيقيًا على حياته ، ومع ذلك لا يستطيع التخلص من هذا الخوف الفوبي .

عصاب الفوبيا : مرض نفسي وظيفي

ويقصد بالفوبيا عصاب نفسي أي مرض نفسي وظيفي بمعنى أنه لا يرجع إلى أسباب عضوية أو جسمية ، وإنما يرجع إلى أسباب نفسية ، منها ما يمر به الطفل من خبرات ومواقف أو وجود نماذج أمامه تعاني من المخاوف الفوبية ، ولذلك يكتسبها الطفل عن طريق التقليد والمحاكاة ، فالأم التي تخاف من الظلام ، مثلاً ، وتمتنع عن دخول الغرفة بمفردها إذا كانت الغرفة مظلمة ، فإن الطفل قد يقلدها ويحاكيها ويخاف ، بدوره ، من الظلام ، وبالمثل الخوف من الفئران والصراصير .

وهناك فرق بين الخوف الفوبي أو المرضى أو الشاذ أو اللامعقول والخوف الطبيعي ، ذلك لأن مثيرات الخوف الفوبي كالظلام أو رؤية المياه الجارية لا تتضمن خطرًا أو تهديدًا لحياة الفرد ، ومع ذلك يخاف منها خوفًا شديدًا ومبالغ فيه .

وهناك أنواع كثيرة من هذه المخاوف منها ما يلي :

- (1) الخوف من رؤية المياه الجارية .
- (2) الخوف من الظلام .
- (3) الخوف من الأماكن العالية .
- (4) الخوف من الأماكن الواسعة .

(1) بتروفسكى ، أف ، ياروشفسكى ، م.ح ، ترجمة حمدى عبد الجواد ، عبد السلام رضوان ، (1996) ، معجم علم النفس المعاصر ، دار العالم الجديد ، القاهرة ، ص 222 .

- (5) الخوف من الأماكن الضيقة .
 (6) الخوف من الرعد والبرق .
 (7) الخوف من الحشرات .
 (8) الخوف من الجراثيم .
 (9) الخوف من الكلاب .
 (10) الخوف من الخيول .
 (11) الخوف من الحمير .
 (12) الخوف من الزحام .
 (13) الخوف من الأفاعي .
 (14) الخوف من الطائرات .
 (15) الخوف من الأشياء الحادة مثل السكاكين .

هذا ، ويمكن علاج الفوبيا عن طريق استخدام منهج العلاج السلوكي ، حيث يتم تقديم هذه المثيرات القويبة ، وهي في حالة ضعيفة جدًا للطفل ، كأن نعرض عليه مجرد صور لحصان أو كلب منحط ، بينما يكون الطفل في حالة تامة من الاسترخاء والهدوء والراحة والمتعة كأن نقدم له قطعة من الحلوة ثم نعرض عليه هذا المثير وهو في حالة شديدة من الضعف كأن نعرض عليه مجرد صورة لثعبان .

وفيما يلي المصطلحات القويبة باللغة الإنجليزية .

- الخوف الشاذ من السوس أو الحشرات الصغيرة أو الحيوانات الصغيرة
 1) Acarophobia⁽¹⁾
- الخوف من المرتفعات أو الأماكن العالية
 2) Acrophobia
- الخوف من الأماكن الواسعة وخاصة عندما يكون الفرد بمفرده في الأماكن العامة
 3) Agoraphobia
- الخوف من الآلات أو الأدوات المدببة أو الحادة
 4) Ailurophobia
- الخوف من الآلام بدرجة شديدة تفوق الخوف الطبيعي من الألم
 5) Algophobia
- الخوف من الغبار أو التراب
 6) Amathophobia
- الخوف من ركوب السيارات أو المركبات
 7) Amaxophobia

(1) Reber, A.S., (1995), Penguin Dictionary of psychology , Penguin Books, London, p. 864-866.

- 8) Androphobia - الخوف من بنى الإنسان أو الخوف من الناس أو الخوف من الذكور
- 9) Anemophobia - الخوف من الريح أو الرياح والتيارات الهوائية وبصورة عامة الخوف من الهواء .
- 10) Anginophobia - الخوف من الغرق أو الاختناق أو الخنق
- 11) Anthrophobia - الخوف من الرجل أو الخوف من المجتمع بصفة عامة
- 12) Aichomophobia - الخوف من القلط
- 13) Aphephobia - الخوف من اللمس أي خوف الإنسان من أن يلمسه شخص آخر .
- 14) Aqua phobia - الخوف من المياه أو الخوف من السباحة
- 15) Arachnophobia - الخوف من العناكب
- 16) Astraphobia - الخوف من الضوء أو البرق أو الرعد أو العواصف
- 17) Auto phobia - الخوف من أن يجد الإنسان نفسه وحيداً
- 18) Bacillophobia - الخوف من الجراثيم
- 19) Ballistophobia - الخوف من القذائف والصواريخ أو الأشياء التي ترمى على الإنسان
- 20) Basiphobia - الخوف من المشي وفي حالات خاصة الخوف من أن يمشى الإنسان بعضوه منتصباً أمام الناس
- 21) Bathophobia - الخوف من العمق أو الخوف من أن ينظر الإنسان إلى أسفل وهو في مكان مرتفع
- 22) Belonephobia - الخوف من الأشياء الحادة أو المدببة
- 23) Bibliophobia - الخوف من الكتب وكذلك كراهية الكتب كراهية غير عقلانية

- 24) Brotophobia - الخوف من الرعد الشديد
- 25) Cainotophobia - الخوف من الجديد أو الأشياء الجديدة والأفكار الجديدة
- 26) Cardiophobia - الخوف من التعرض للمشاكل القلبية أو الأمراض القلبية
- 27) Catotrophobia - الخوف من المرايا وخاصة الخوف من كسرها
- 28) Cherophobia - الخوف من المرح أو البهجة
- 29) Claustrophobia - الخوف من الأماكن المغلقة ومن المصاعد
- 30) Computerphobia - الخوف من الكمبيوتر أو الحاسب أو من استخدام أجهزة الحاسب
- 31) Coprophobia - الخوف من البراز وبصورة عامة من القذارة ومن التلوث
- 32) Cyberophobia - الخوف من الكمبيوتر
- 33) Cynophobia - الخوف من الكلاب
- 34) Cypridophobia - الخوف من الأمراض السرية أو الخوف من النشاط الجنسي بصفة عامة
- 35) Demophobia - الخوف من الزحام
- 36) Dysmorphobia - الخوف من وجود عجز متوهم في شكل الإنسان
- 37) Enissophobia - الخوف من النقد أو الانتقاد
- 38) Epistemophobia - الخوف من المعرفة
- 39) Eremophobia - الخوف من الوحدة أو العزلة
- 40) Ereuthrophobia - الخوف من الخجل أو حمرة الوجه
- 41) Ergasiophobia - الخوف من العمى أو الخوف من تحمل المسئولية
- 42) Ergophobia - الخوف من العمى
- 43) Erotophobia - الخوف من الجنس
- 44) Eythrophobia - الخوف من الأشياء الحمراء أو الخوف من الخجل

- 45) Febriphobia - الخوف من الحمى أو من العجز الجسمي الناجم من ارتفاع حرارة الجسم
- 46) gamophobia - الخوف من الزواج
- 47) Gatophobia - الخوف من الققط
- 48) Geumpaphobia - الخوف من الطعام أو الذوق
- 49) Haphephobia - الخوف من أن يلمس المريض شخص آخر
- 50) Heliophobia - الخوف من الشمس أو الخوف من ضوء الشمس
- 51) Hematophobia - الخوف من رؤية الدم
- 52) Hemophobia - الخوف من رؤية الدم
- 53) Hierophobia - الخوف من الدين أو الأشياء المقدسة المرتبطة بالدين أو الخوف من الطقوس الدينية
- 54) Homophobia - الخوف من الجنسية المثلية أو اللواط
- 55) Hyalophobia - الخوف من الزجاج
- 56) Hydrophobia - الخوف من المياه
- 57) Hydrophobiaphobia - الخوف من داء الكلب أو مرض الكلب
- 58) Hypertrichophobia - الخوف من نمو الشعر الكثيف في الجسم
- 59) Hypnophobia - الخوف من الاستغراق في النوم
- 60) Iophobia - الخوف من التسمم والخوف من الأشياء ومن الصدا
- 61) Kainophobia - الخوف من الأشياء الجديدة والخبرات الجديدة والمواقف الجديدة
- 62) Kenophobia - الخوف من الأماكن الفارغة
- 63) Keroaunophobia - الخوف من البرق أو الضوء
- 64) Kopophobia - الخوف من التعب أو الإرهاق

- 65) Lalphobia - الخوف من التهتهة أو اللجلجة
- 66) Levophobia - الخوف من أن توجد الأشياء على يسار الفرد
- 67) Macrophobia - الخوف من الأشياء الكبيرة
- 68) Microphobia - الخوف من الأشياء الصغيرة
- 69) Monophobia - الخوف من أن يترك الإنسان وحيداً
- 70) Mysophobia - الخوف من القذارة والتلوث
- 71) Necrophobia - الخوف من الموت أو من الأشياء الميتة وعلى وجه الخصوص من الجثث
- 72) Neophobia - الخوف من الأشياء الجديدة وعلى وجه خاص الأطعمة الجديدة .
- 73) Nosophobia - الخوف من المرض
- 74) Nyctophobia - الخوف من الليل والظلام
- 75) Ochlophobia - الخوف من الزحام ، والخوف من الأماكن المزدحمة
- 76) Odontophobia - الخوف من ألم الأسنان وخاصة عند المعالجة لدى طبيب الأسنان .
- 77) Ombrophobia - الخوف من العواصف الممطرة
- 78) Onomatophobia - الخوف من اسم معين أو لفظ معين
- 79) Ophidicphobia - الخوف من الأفاعي أو الثعابين
- 80) Panophobia - الخوف من كل شيء
- 81) Parturiphobia - الخوف من ولادة الطفل
- 82) Peccatophobia - الخوف من ارتكاب خطيئة أو ذنب أو إثم
- 83) Phobophobia - الخوف من الخوف ، أي الخوف من الإصابة بمرض الخوف

- 84) Phonophobia - الخوف من الأصوات وخاصة الخوف من صوت الإنسان نفسه أو الخوف من الألم أو العمل ومن كثرة العمل
- 85) Pyrophobia - الخوف من النار
- 86) Rhyphobia - الخوف من البراز أو من التبرز
- 87) Scopophobia - الخوف من أن الآخرين يرون الإنسان
- 88) Scotophobia - الخوف من الظلام
- 89) Stasibasiphobia - الخوف من الانتصاب أثناء المشي في الطريق
- 90) Stasiphobia - الخوف من الوقوف
- 91) Symbolophobia - الخوف من الرموز
- 92) Taphophobia - الخوف من الموت أو الخوف من الدفن حيًا
- 93) Thalassophobia - الخوف من البحار
- 94) Theophobia - الخوف من الآلة
- 95) Toxophobia - الخوف من التسمم أو الخوف من السموم
- 96) Termophobia - الخوف من الرعشة
- 97) Trichopathophobia - خوف النساء من نمو الشعر في الوجه
- 98) Trichophobia - الخوف من الشعر
- 99) Triskaidekaphobia - الخوف من الرقم (13) الثالث عشر
- 100) Xenoglossophobia - الخوف من اللغات الأجنبية
- 101) Zoophobia - الخوف من الحيوانات

قائمة المراجع :

- 1) الحفنى ، عبد المنعم ، (1994) ، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، مكتبة مدبولى ، القاهرة .
- 2) بتروفسكي . أ.ف ، ياروشفسكي ، م.ج . ، ترجمة حمدي عبد الجواد ، عبد السلام رضوان ، (1996) ، معجم علم النفس المعاصر ، دار العالم الجديد ، القاهرة .
- 3) رزوق ، أسعد ، (1977) ، موسوعة علم النفس ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، بيروت ، لبنان .
- 4) طه ، فرج عبد القادر ، وآخرون ، (1993) ، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، دار سعاد الصباح ، الكويت .
- 5) Reber, A.S., (1995), Penguin Dictionary of Psychology, Penguin Book, London .

