

الرهاب البسيط

Simple Phobia

Types of Phobias-

- There are three types of phobias:
 - **Social phobias**—fear of social situations.
 - **Agoraphobia**—fear of being trapped in an inescapable place or situation.
 - **Specific phobias**—fear of a specific object (such as snakes).
 - There are four major types of specific phobias:
 - **The natural environment**—fear of lightening, water, storms, etc.
 - **Animal**—fear of snakes, rodents, spiders, etc.
 - **Medical**—fear of seeing blood, receiving injections, visiting a doctor, etc.
 - **Situational**—fear of bridges, leaving the home, driving, etc.

الرهاب النوعي (سابقاً الرهاب البسيط): تميز هذا النوع من الرهاب بالخوف الموقفي (نسبة إلى الموقف) المستمر من شيء أو موقف، وليس الخوف من أن يتعرض لنوبة هلع أو الإحساس بالإذلال أو الانزعاج

الشديد في بعض المواقف الاجتماعية (مثل الرهاب الاجتماعي) وأحياناً يُسمَّى الرهابُ البسيطُ الرهابَ النوعيَّ. إن الرهاب البسيط الأكثر شيوعاً عند عامة الناس، هو الخوف من الحيوانات، وبخاصة الكلاب، والأفاعي والحشرات والفئران. وهناك أنواع أخرى من الرهاب البسيط مثل الخوف من مشاهدة الدم أو الإصابات النازفة، والأماكن المغلقة والخوف من الارتفاعات والسفر بالطائرة.

أشكال الرهاب المحدد (البسيط)

وهو الخوف من مسببات الهلع المختلفة، وقد صنّفها الأطباء إلى خمسة أنواع رئيسة هي:

- رهاب الحيوان Zoophobia: مثل رهاب العنكبيات، رهاب الأفاعي، أو رهاب الكلاب، أو رهاب الفئران... إلخ.
- طبيعة البيئّة: مثل رهاب المرتفعات، رهاب المطر، أو الرعد والبرق، أو الخوف من العواصف ومتغيرات الطبيعة.
- طبيعة الظروف: مثل رهاب الأماكن المغلقة والخوف من الظلام.

هذا النمط الطرقي في Situational Type: إذا كانت إشارة البدء للخوف موقفاً نوعياً كالنقل الجماعي أو الأنفاق أو الجسور أو المصاعد أو الطيران أو السياقة أو الأماكن المحوّطة. لهذا النمط الفرعي توزع ثنائي الكيفية من حيث سن البدء، حيث الذروة الأولى في الطفولة، أما الأخرى ففي منتصف العشرينيات، ويبدو أن هذا النمط الفرعي يشابه اضطراب الهلع مع رهاب

الساح من حيث النسب بين الجنسين ونمط التجمع العائلي والعمر عند البدء.

- الدم، أو الحقن، أو الإصابات: ويتمثل في الخوف من الإجراءات الطبية، مثل الإبر والحقن أو العمليات.
- أخرى: مثل الخوف من الإصابة بمرض معين أو خوف الأطفال من الأصوات الصاخبة... إلخ. إذا كانت إشارة البدء للخوف مثيرات أخرى. قد تتضمن هذه المثيرات الخوف من الغصص أو الإقياء أو الإصابة بمرض أو رهاب «الفراغ» (أي خوف الشخص من السقوط إذا ابتعد عن الجدران أو وسائل أخرى من الدعم المادي)؛ وخوف الأطفال من الأصوات المرتفعة أو الأفراد الذين يرتدون زيًا معينًا.

الأعراض

على الرغم من أن العوارض تختلف من نوع إلى آخر إلا أن هناك بعض العوارض المشتركة.

- الهلع: وهو الخوف المتواصل والكبير من شيء أو موقف ما.
- العوارض الجسدية: مثل الدوخة، الارتجاف، الخفقان السريع في دقات القلب، تقلب في المعدة، الشعور بالاختناق، التعرق أو حتى نوبات الهلع.
- الأفكار القهرية: وتتمثل في صعوبة التفكير في أي أمر آخر غير الخوف.

- الرغبة في الفرار: وهي الرغبة الملحة لترك الموقف والفرار بعيداً عنه.
- القلق المسبق: أي القلق المتواصل من حدوث موقف أو شيء آخر يتضمن رهاباً معيناً يعانیه الشخص.

وصف الأعراض في الرهاب البسيط

- أ. خوف ملحوظ ومستديم، وهوزائد وغير معقول، تكون إشارة البدء فيه وجود موضوع أو أو توقعه أو موقفاً محدداً (مثال، الطيران، المرتفعات، الحيوانات، أخذ حقنة، رؤية الدم).
- ب. يحرض التعرض للمنبه الرهابي دائماً تقريباً (استجابة قلقية مباشرة، قد تتخذ شكل هجمة هلع مرتبطة بالموقف أو يهتئ لها الموقف). ملاحظة: قد يعبر عن القلق عند الأطفال عن طريق البكاء أو سورة غضب أو التجمد أو التعلق والتشبث.
- ج. يدرك الشخص أن ذلك الخوف مبالغ فيه أو غير معقول. ملاحظة: قد يكون هذا المظهر غائباً عند الأطفال.
- د. يجري تجنب الموقف أو بخلاف ذلك قد يجري تحمله مع قلق شديد أو ضائقة.
- هـ. يتدخل التجنب أو التوقع القلبي أو الضائقة من المواقف المخيفة بشكل بارز في الأنشطة أو العلاقات الاعتيادية الطبيعية من مهنية (أو أكاديمية) أو اجتماعية للشخص، أو يكون هناك ضائقة واضحة من حصول الرهاب.

و. عند الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 18 سنة، تكون المدة 6 أشهر على الأقل.

ز. لا يعلى القلق أو هجمات الهلع أو التجنب الرهابي المرافقة لموضوع أو موقف نوعيين، باضطراب عقلي آخر، كالاضطراب الوسواسي القهري (مثل الخوف من القذارة عند شخص لديه وسواس حول التلوث) أو اضطراب الكرب ما بعد الرضح (مثل تجنب المثيرات المصاحبة لعامل مكرب شديد)، أو اضطراب قلق الانفصال (مثل تجنب المدرسة)، أو الرهاب الاجتماعي (مثل تجنب المواقف الاجتماعية بسبب الخوف من الإحراج)، أو اضطراب الرهاب مع رهاب الساح، أو رهاب الساح دون قصة اضطراب هلع.

أنماط الرهاب البسيط الشائعة:

- العناكب (رهاب العناكب).
- الاجتماعية حالات (الرهاب الاجتماعي).
- الطيران (أفياتوفوبيا).
- فتح المسافات (المكشوفة).
- الأماكن الضيقة (رهاب الاحتجاز).
- مرتفعات (المرتفعات).
- سرطان (كانسيروفوبيا).
- العواصف الرعدية (الخوف من الصواعق - أسترافوبيا، والخوف من الرعد - برونوفوبيا).

- الموت (نيكروفوبيا).
- أمراض القلب (كارديوفوبيا).

الرهاب أقل شيوعاً

- الإبر/ فوبيا الإبر (تريبانوفوبيا).
- القاطط (أيلوروفوبيا).
- الناس (أنثروبوفوبيا).
- الرجال (أندروفوبيا).
- الجنس (جينوفوبيا).
- المرأة (جينوفوبيا).
- المياه (أكوافوبيا).
- النحل (أيفوبيا)
- الضفادع (بوفونوفوبيا).
- الكلاب (سينوفوبيا).
- أطباء الأسنان والأطباء (دينتوفوبيا وإياتروفوبيا على التوالي).
- الزاحف، زحف الأشياء أو الزواحف (هيربيتوفوبيا).
- النوم (هيبنوفوبيا).
- الفئران (موسوفوبيا).

- الأوساخ والجراثيم (ميسوفوبيا).
- أي شيء جديد (نيوفوبيا).
- ليلة (نوكتيفوبيا).
- الظلام (نيكتوفوبيا).
- الثعابين (أوفيديفوبيا).
- النار (بيروفوبيا).
- ويجري دفن على قيد الحياة (تافوفوبيا).
- الله (ثيوفوبيا).
- الغرباء (كراهية) (زينوفوبيا).
- الحيوانات (زوفوبيا).
- النوموفوبيا: Nomophobia الخوف من فقدان الهاتف المحمول أو الوجود خارج نطاق تغطية الشبكة.
- رهاب المرح أو رهاب السرور أو رهاب البهجة أو رهاب المتعة أو رهاب اللذة Hedonophobia: هو خوف غير طبيعي ومفرط من المتعة.
- الخوف من الأماكن والمناطق المرتفعة Acrophobia.
- الخوف من الماء Aquaphobia.
- الخوف من البرق Astraphobia.
- الخوف من الجراثيم والبكتيريا Bacteriophobia (وسوسة النظافة).

- الخوف من الرعد Bronophobia.
- الخوف من المناطق المغلقة Claustrophobia.
- الخوف من الكلاب Cynophobia.
- الخوف من الشياطين والجن والأرواح الشريرة Demonophobia.
- الخوف من الخيل (الحصان) Equinophobia.
- الخوف من الزواحف Herpetophobia (أفاع، عقارب، صراصير، سحال،... إلخ).
- الخوف من الأرقام Numero phobia (التشاؤم من الأرقام).
- الخوف من الأفاعي بشكل خاص Ophidio phobia، وليس بقية الزواحف.
- الخوف من الاستحمام Ablutophobia.
- الخوف من الحكة Acarophobia أو من الحشرات التي تسبب الحكة.
- الخوف من الرائحة المنتنة Acerophobia.
- الخوف من الظلام Achluophobia.
- الخوف من الضوضاء Acousticophobia.
- الخوف من المرتفعات Acrophobia.
- الخوف من الخدمة العسكرية Aerophobia.
- الخوف من الأماكن الواسعة والمفتوحة Aeroacrophobia.

- الخوف من دوار البحر أو الجو Aeronausiphobia.
- الخوف من الأشياء غير الصحية Agateophobia (غير المعقمة....).
- الخوف من الألم Agliophobia.
- الخوف من الزحام Agoraphobia.
- الخوف من التحرش الجنسي Agraphobia (كليبتون).
- الخوف من الحيوانات غير الأليفة Agrizoophobia.
- الخوف من عبور الطرق Agyrophobia.
- الخوف من الإبر والأشياء المسننة Aichmophobia.
- الخوف من القطط Ailurophobia (نابليون).
- الخوف من أمراض الكلى Albuminurophobia.
- الخوف من الدجاج Alektorophobia.
- الخوف من الثوم Alliumphobia.
- الخوف من إبداء الرأي Allodoxaphobia.
- الخوف من الغبار Amathophobia.
- الخوف من ركوب السيارة Amaxophobia.
- الخوف من المشي Ambulophobia.
- الخوف من فقدان الذاكرة Amnesiphobia.

- الخوف من الانخداس Amychophobia.
- الخوف من النظر إلى أعلى Anablephobia.
- الخوف من الرياح Ancraophobia.
- الخوف من الرجال Androphobia (شارون).
- الخوف من الاختناق Anginophobia.
- الخوف من إنجلترا ومن الإنجليزيين Anglophobia.
- الخوف من الغضب Angrophobia.
- الخوف من الزهور Anthrophobia.
- الخوف من المجتمع Anthropophobia.
- الخوف من الطوفان Antlophobia.
- الخوف من البقاء وحيداً Anuptaphobia.
- الخوف من اللا محدودية أو اللا نهائية Apeirophobia (الفوبيا حق الفيزيائيين).
- الخوف من الملامسة Aphenphosphobia.
- الخوف من النحل Apiphobia.
- الخوف من الأشخاص المبتوري الأطراف Apotemnophobia (من لديهم يد أو رجل مبتورة).
- الخوف من العناكب Arachnophobia.

- الخوف من الأرقام Arithmophobia.
- الخوف من النار Arsonphobia.
- الخوف من الضعف Asthenophobia.
- الخوف من النجوم والأجرام السماوية Astrophobia.
- الخوف من الأشياء غير المتناسقة Asymmetriphobia.
- الخوف من أمراض العضلات Ataxiophobia.
- الخوف من الاضطراب وعدم الترتيب Ataxophobia.
- الخوف من النقص Atelophobia.
- الخوف من الدمار Atephobia.
- الخوف من أن تعلق الفستقة في أعلى الحلق Arachibutyrophobia.
- الخوف من تجاهل الآخرين و عدم المبالاة Athazagoraphobia.
- الخوف من الانفجارات النووية Atomosophobia.
- الخوف من الفشل Atychiphobia.
- الخوف من آلة الفلوت Aulophobia (وهي آلة عزف موسيقية).
- الخوف من الذهب Aurophobia.
- الخوف من الأضواء الشمالية Auroraphobia.
- الخوف من التماثيل والدمى والحيوانات الشمعية Automatonophobia وكل الأشياء التي تصور ذوات الأرواح.

إن التعرض للرهاب البسيط يثير دومًا استجابة قلق آنية. مثلًا إن إجبار الفرد الذي يخاف من القطل على الاقتراب من القطة سرعان ما يحدث عنده استجابة قلق آنية، فيصاب بالتعرق وتسرع القلب، وزلة تنفسية. يتم تشخيص الرهاب البسيط لدى الفرد إذا كان السلوك التجنبي لديه يعيق من وظيفته الحياتية السوية أو يعرقل أنشطته الاجتماعية وعلاقاته مع الآخرين، أو إذا لوحظ أنه يعاني كرتبًا.

يبدأ رهاب الحيوانات غالبًا في سن الطفولة، أما الرهاب الناجم عن رؤية الدماء النازفة، فيظهر في المراهقة أو في بداية سن الرشد، ويظهر رهاب الارتفاعات، والأماكن المغلقة، والسفر بالجو غالبًا في العقد الرابع من العمر.

يزول معظم الرهاب البسيط الذي يظهر في الطفولة من دون معالجة، أما الرهاب الذي يستمر حتى سن الرشد فنادرًا ما يشفى من دون معالجة.

ويكون التأذي في حده الأدنى إذا كان الشيء الذي يثير الرهاب نادر الحدوث، ويمكن تجنبه بسهولة، مثل الخوف من الأفاعي عند الفرد الذي يعيش في المدينة. يكون التأذي كبيرًا إذا كان الشيء المثير للرهاب موجودًا وشائعًا، ولا يمكن تجنبه، كالخوف من المصاعد الكهربائية في المدن التي لا بد من استخدام المصاعد فيها.

العلاج الدوائي

تعالج جميع أنواع الرهاب بالأدوية المضادة للاكتئاب والخوف وحصراً الأدوية ذات الحلقة الثلاثية كيميائياً التي لها تأثير في الناقل العصبي السيروتونين مثل توفرانيل وكلوبيرامين tofranil clopiramine. وإن مثبطات أحادي الأمينات M.A.O.1 monoamine oxydase inhibitor يُستطبُّ بها في الهلع والرهاب. وتوصف المهدئات الصغرى إضافة إلى تلك الأدوية مثل مركبات البنزوديازيبينات للسيطرة على القلق التوقعي الذي يصاحب هذه المخاوف عادة.

الأدوية التي تسمى SSRI أي مثبطات إعادة اختزان السيروتونين في عصبونات الدماغ ذات الخاصية المضادة للاكتئاب والرهاب والوسواس معاً. ولا يفيد العلاج النفسي التحليلي في هذا النوع من الاضطراب إلا فائدة المرجوة، إضافة إلى مدة العلاج والتكلفة العلاجية الباهظة.

إن العلاج الحديث المتمثل في العلاج السلوكي المعرفي هو العلاج الأمثل والفعال في الممارسات السريرية في البلاد الإنكلوساكونية، ويتميز بقصر مدة العلاج ونسبة النجاح العالية التي تصل إلى 90٪ من الحالات وقلة تكلفة المعالجة. وغالباً ما تشترك المعالجة الدوائية مع العلاج النفسي السلوكي المعرفي.

