

الرهاب

**اعداد:
د. هناء البدران**

تعريف الرهاب

وهو خوف شديد غير معقول تجاه موضوع معين أو شخص أو موقف ،
فهو يختلف عن الخوف المبهم في القلق الذي لا هدف له .

الأسباب :

١. فعل منعكس شرطي تعزز في الطفولة اذ ترسخ بسبب تجربة أو حدث في أيام الطفولة، فالطفل الذي خدشته قطة بيضاء سوف يعمم الخوف من كل القطط واللون الأبيض .
٢. تجمع المخاوف كعدم الاستقرار وافتقاد الامن وعدم الخبرة .
٣. نتيجة الشعور بالاثم تجاه بعض الافعال فالخوف من مرض الزهايمر هو رد فعل للشعور بالخطيئة تجاه القيام بعمل محرم .
٤. كثيراً ما يصاب الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات صحية مديدة أو لديهم مخاوف صحية بالفوبيا. وهناك احتمال كبير بأن يصاب الشخص بالفوبيا بعد تعاطي المواد المسببة للإدمان والاكتئاب.

أعراض الرهاب :

١. أفكار القهرية سيطرة الافكار السلبية لدى الشخص وعدم القدرة في التفكير بشئ آخر.
٢. الأعراض الجسدية الشعور بالأعياء والارتجاف والاختناق والدوخة وألم المعدة.
٣. القلق المسبق الشعور بالقلق حتى قبل تعرض الشخص الى موقف يثير لديه الخوف .
٤. الهلع الخوف الشديد والمتواصل من شيء أو موقف معين.

