

خوف طبيعي ، بل يجب ان نخاف ، وكل الناس يجب ان تخاف



خوف مرضي

لا بأس ان نقدم مجموعة من التعاريف حول الرهاب ، ثم ن فصلها حسب أشكالها العيادية الثلاثة.

← خوف غير واقعي لوجود مثير حقيقي خارجي ولكن هذا الامر لا يخف غالبية الناس ، وهذا هو الفرق بين مخاوف المواضيع الخارجي و التي يمكن اعتباره عادية.

← الفوبيا تسمية كلاسيكية جزء من الرهاب ولكنها ليست كل الرهاب ، و حتى في DSM5 نجدتها مستقلة ، و لكن تسمية الفوبيا اشتهرت في التحليل النفسي تبعا لحالة الطفل هانس و فبيا الحصان. ولهذا هي جزء من المخاوف المرضية وليست كل المخاوف المرضية.

← ويعرف الرهاب على انه مبالغة في الخوف ، قد نخاف كلنا من اسد في غابة ، خوف طبيعي ومثير الخوف هنا كبير فالأسد حيوان مفترس ، و الخوف هنا عادي فهو مشترك بين عامة الناس.

- و الخوف يكون اما من موقف وضعية أو موضوع ، خوف مفرط يقابل هذا الخوف بالإحجام المستمر من ذلك الموضوع او تلك الوضعية .

← هنا الشخص يدرك أساس الخوف اي المصدر المسبب للخوف لو لأنه توجد تركيبة لاشعورية في مراحل النمو النفسي الجنسي . إذن مصدر القلق و مع هذا لا يمكن السيطرة على انفعالاتهم ، والقلق يكون فقط عند مواجهة الأمر المقلق ، ولهذا يتجنب الفرد الموقف و الوضعية المثيرة للمخاوف المرضية.

على عكس اضطراب الهلع و اضطراب القلق المعمم ، وفي هذا الاخير الانشغال كبير و لا يمكن تجنبه و اضطراب الهلع يظل المريض ينتظر حدوث نوبة او هجمة الهلع.

* إذن من مميزات الرهاب او المخاوف المرضية :

- استجابة غير متوافقة و الموقف المثير .

- صعب التحكم فيها اي أمام المثير حينما يواجهه.

- صعب تفسيرها .

- الهروب هو الحل ، أي يمكن تجنب الوضعية المثيرة للخوف او الموضوع المخيف ، منها تجنب مرضي ، قد يؤثر على الحياة المهنية و الاجتماعية للمريض.

*** باختصار خوف شديد غير مبرر .

لماذا نقول خوف مرضي لأنه ببساطة يوجد خوف غير مرضي ضروري يحمينا و يحافظ على البقاء ، اصلا نحن في تنشئتنا الاجتماعية نربي الابناء على الخوف من أشياء تكون صحيح تسبب خطر .

**** ولأن لرهاب ثلاثة اشكال ، نذكره فيما يلي طبع دمج الاعراض التشخيصية لكل نوع وفقا لما جاء في الدليل الاحصائي للضطرابات العقلية DSM5 ، بما أننا نتماشى و المقاربة اللانظرية.

I- الفوبيا النوعية او المحدد او البسيطة **phobies spécifiques**

خوف شديد لاعقلاني من موضوع مخيف بالفرنسية نقول عنه **l'objet phobogène** هنا المريض يكون على اتصال مباشر مع المثير، يتوقف الخوف اذا زال الموضوع الفوبي اي المسبب

لخوف . **La peur cède lorsque l'objet phobogène disparaît et entraîne.**

- و يندرج ضمن هذا النوع 4 حالات:

فوبيا الحيوانات : العنكبوت ، الكلاب ، الفئران ، الحشرات ...

فوبيا متعلقة الامور الطبية : الدم ، حقن ، طبيب

فوبيا طبيعة : رعد ن عواصف ، برق

فوبيا المواقف : طائرة أي ركوبها ، مرتفعات ، مصعد هوائي او كهربائي مغلقة ...

1. phobie des animaux,
2. les phobies d'éléments naturels,
3. les phobies liées au sang,
4. phobies de type situationnel...

Ces différents sous-types de phobie pouvant bien évidemment être simultanément présents chez un même patient.

تنويه

طبعاً من غير الممكن ان اشير الى كل انواع الفوبيا النوعية لأنها عديدة جداً و لا يمكن احصا ، ولهذا المطلوب الاطلاع على قائمة الفوبيات النوعية.

* تبدأ الفوبيا النوعية عادة في الطفولة كالفوبيا الحيوانات و مع هذا يمكنها ان تزول مع النمو و تعود من جديد في الرشد او ان تستمر من الطفولة الى الرشد.

معايير التشخيص الفوبيا النوعية حسب DSM 5

* خوف ملحوظ أو قلق حول شيء أو موقف محدد(مثلاً، الطيران، المرتفعات، الحيوانات، أخذ حقنة، رؤية- الدم).

* يحرض دائماً التعرض للشيء أو الموقف الرهابي خوفاً أو قلقاً مباشراً .

* يجري تجنب فعّال للشيء أو الموقف الرهابي أو بخلاف ذلك قد يجري تحمّله مع قلق أو خوف شديد .

*الخوف أو القلق لا يقارن بالخطر الفعلي الذي يمثله الشيء أو الموقف الرهابي .وللسياق الثقافي والاجتماعي- .

* يكون الخوف، القلق، التجنب، مستمراً ويدوم بشكلٍ نموذجي لستة أشهر أو أكثر- .

* يسبب الخوف، القلق، التجنب، إحباطاً سريرياً مهماً أو انخفاضاً في الأداء الاجتماعي أو الأكاديمي أو المهني أو مجالات الأداء الهامة الأخرى.

II- رهاب الساحة Agoraphobie يعرف ايضا بالرهاب الميادين و رهاب الخلاء

الاحساس بالخطر أو الخوف من حدوث الأذى ، على سبيل المثال ، أولئك الذين يعانون من خوف فوبيا الأماكن الواسعة أو المفتوحة يرون أنفسهم وقد وقعوا في مصيدة مكان أو موقف لا يستطيعون تفاديه أو الهروب منه ، وانه سيحل بهم مكروه.

قد يرافق هذا النوع من الرهاب اضطراب الهلع ، **trouble panique avec agoraphobie** ، وقد نجد المريض انه لا يغادر المنزل كثيرا، إلا نادرا و مع شخص يثق ، فهو يخاف يكون في مكان يكون في الفرار صعب .

معايير التشخيص رهاب الساحة حسب DSM 5

* خوف ملحوظ أو قلق حول اثنين (أو أكثر) من الحالات الخمس التالية- :

* استخدام وسائل النقل العامة ، 2التواجد في مساحات مفتوحة ، 3 التواجد في الأماكن المغلقة (مثل المحلات التجارية والمسارح ودور السينما- .) ، 4الوقوف في طابور والتواجد في حشد من الناس- .
5التواجد خارج المنزل لوحده

* يخاف الفرد أو يتجنب هذه الحالات بسبب أفكار حول صعوبة الهرب، أو أن المساعدة قد لا تكون متاحة-

* حالات الساحة الرهابية تثير دائما تقريبا الخوف أو القلق- .

* يتم تجنب حالات الساحة الرهابية بشكلٍ فعال ، وتتطلب وجود الرفقة، أو تُحتمل مع خوف شديد أو قلق .

تنويه

لا يجب الخلط بين فوبيا النوعية الاماكن المغلقة و التواجد في الأماكن المغلقة (مثل المحلات التجارية والمسارح ودور السينما- .) الاخيرة مكان كبير جدا و مغلق هنا الشرط المكان مساحته كبيرة و يتواجد فيه ناس، النوعية المغلقة مكان صغير و محدد ومغلق .

ينتشر رهاب الساحة عن النساء اكثر من الرجال في الفترة ما بين 20 الى 30 سنة.

III- اضطراب القلق الاجتماعي و الرهاب الاجتماعي

trouble anxieux social (aussi appelé phobie sociale)

ودائما علينا اضافة القلق، هنا وهو الخوف من التواجد في موقف يكون الشخص فيه محط انظار الاخرين خشية من السخرية وصعوبة التعبير عن الذات، والرغبة في تجنب مواقف التفاعل الاجتماعي.

واكثرها انتشارا الخوف من التحدث اما جمهور فوبيا التجمهر PHOBIE D'AUDIENCES

لا يأكا اما الغير ، لا يقرأ امام الغير خوفه من الثعلتم ، تجنب المناسبات الاجتماعية .

تنويه

يصاب الشخص اي المريض بالقلق بالمجرد انه يتخيل تلك المواقف حتى انه ليس امام ناس و لكن اذا تخيل انه قد يتكلم اما الغير يشعر بالقلق حتى في غياب التعرض للمثير بطريقة مباشرة انما بطريق متخيلة

يبدأ في المراهقة يصيب الذكور اكثر من الاناث 15-20 سنة .

معايير التشخيص اضطراب القلق الاجتماعي حسب DSM 5

*خوف ملحوظ أو قلق حول واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية والتي يحتمل أن يتعرض الفرد فيها للتدقيق من قبل الآخرين .الأمثلة تتضمن التفاعلات الاجتماعية(كإجراء محادثة مثلاً، مقابلة أناس غير مألوفين)أو أن يكون مراقباً(مثلاً، الأكل أو الشرب)أو الأداء أمام الآخرين(كالإلقاء كلمة مثلاً).
* يخاف الفرد أنه أو أنها[سوف يتصرف بطريقة محرجة أو سوف تظهر أعراض القلق]والتي سيتم تقييمها- سلباً(أي سوف تكون مهينة أو محرجة وسوف تؤدي إلى الرفض أو الإساءة من قبل الآخرين.)
* يثير التعرض للموقف الاجتماعي القلق أو الخوف بشكلٍ دائم تقريباً- .

* التكلم في المواقف الاجتماعية.

* يجري تجنب المواقف الاجتماعية وبخلاف ذلك قد يتحملها الشخص مع قلق أو خوف شديد .

كل انواع الرهاب اثناء التشخيص تتطلب الخوف، القلق، التجنب، مستمراً ويدوم

بشكلٍ نموذجي لسته أشهر أو أكثر.

