



مرض الرهاب (PHOBIA) .. أنواعه وتأثيراته على الشخصية والسلوك

الرهاب أو الذعر، هو حالة شديدة من الخوف اتجاه أمر ما، ولا يستطيع صاحبه أن يسيطر عليه، كما لا يستطيع الآخرون التخفيف من حدته عن طريق تطمين المصاب وإقناعه المنطقي بأن الأمر غير مخيف بالشكل الذي يتصوره، وعادةً ما يكون شعور الخوف الشديد هذا لا يحدث نفس مشاعر الخوف والرغبة لدى الآخرين، وغالباً ما يدفع هذا الخوف صاحبه دفعاً شديداً للابتعاد عن الأمر المخيف وتجنبه مهما كان الثمن، ولمعرفة المزيد عن طبيعة هذا الاضطراب النفسي وأنواعه، وكيفية تأثيره على سلوك المريض، يحدثنا في المقال التالي الدكتور مأمون مبيض، استشاري الطب النفسي، ومدير إدارة العلاج والتأهيل في مركز دعم الصحة السلوكية.

التأثير العام على السلوك

يصاحب حالة الرهاب مشاعر سلبية كالقلق العام والارتباك، كما تُحدث هذه الحالة صعوبات عملية حقيقية عند القيام بالواجبات اليومية، حيث نجد تأثير هذا الاضطراب بشكل واضح في مجرى حياة الإنسان، مما يعيق نشاطه اليومي. وعلى سبيل المثال، الخوف والرهاب من القطط يدفع صاحبه

إلى غيره من الأشياء ذات الشبه أو العلاقة بهذا الشيء الأول، فالمصاب بالرهاب من الطيور مثلاً، قد يمتد عنده الرهاب ليشمل الخوف من كل شيء له ريش كريش الطير، وحتى الريشة الصغيرة تذكر المريض المصاب بالطيور، وكذلك الذي يخاف من طبيب الأسنان، قد يتجنب كل من يرتدي معطفاً أبيضاً كطبيب الأسنان.

لتجنب الأماكن العامة، وكذلك تجنب الزيارات الاجتماعية، خشية أن يصادف قطرة في الطريق، أو عند صديقه، ولو شاهد المريض قطرة حتى في صورة، نجده يصاب بنوبة قلق حاد ونوبة زعر شديد. ومن المميزات الأساسية لحالات الخوف، أنَّ هذا الخوف ليس محصوراً بشيء معين بحد ذاته فقط، وإنما يمكن أن يتعدى



الدكتور مأمون مبيّض
استشاري الطب النفسي

المريض يتجنب هذا المكان كالأسواق الكبيرة، فنجده يفضل أن يبقى دون الحصول على حاجاته الأساسية على أن يذهب إلى السوق، أو قد نراه يتجنب السوق الكبير، ويفضل الذهاب إلى محل تجاري صغير قريب من منزله، ليخرج منه بأسرع وقت ممكن. وفي الحالات الشديدة، نجد أن الخوف ليس فقط من مغادرة المنزل والدخول إلى الأسواق، وإنما حتى من فكرة وجود الشخص بمفرده داخل المنزل، وهذا بالطبع يؤثر تأثيراً كبيراً على حياة المصاب، وعلى أسرته والذين يعيشون معه.

والبرق، وكذلك الرهبة من الأدوات الحادة القاطعة، كالسكين والإبر أو الحقن الطبية.

وقد يشكو المريض في نفس الوقت من أكثر من نوع واحد من هذه المخاوف.

أنواع شائعة للرهاب

1- رهاب مغادرة المنزل: رهاب السائح AGORAPHOBIA

يُعتبر هذا النوع من الأنواع الشائعة الانتشار بين الناس، وهو يجعل المصاب أسير منزله رغم صحته الظاهرة، فلا يعود يخرج من منزله إلا إذا كان مضطراً إلى ذلك لقضاء أمر معين، وهناك من يسمي هذا الرهاب (رهاب الأماكن الواسعة الكبيرة) كالأسواق والأماكن المزدحمة، وفي حقيقة الأمر إنما هو عبارة عن رهبة من الابتعاد عن المنزل، وخاصة إذا كان المريض بمفرده، وبالأذات إذا اضطر إلى الدخول إلى الأماكن المزدحمة كالأسواق والمجمعات التجارية، واستعمال وسائل المواصلات العامة المزدحمة كالباصات والحافلات. وفي الحالات الخفيفة، يكون عند المصاب رهاب من نوع واحد محدد من هذه الأماكن، وهذا المكان يثير عنده حالة من القلق ونوبات الذعر الحاد. ومن أجل التكيف مع هذه الحالة يبدأ

أنواع الرهاب الأساسية

يوجد ثلاث أنواع للرهاب، الرهاب من موقف أو حالة معينة يعيشها المريض أو يواجهها، والرهاب من أشياء مادية محددة، ونوع آخر هو مزيج من الاثنين، ويندرج تحت هذه الأنواع أنواع أخرى فرعية حسب نوع المواقف والحالات والأشياء التي يواجهها المريض وتثير الخوف في داخله. وهناك من يقسم الرهاب إلى 3 أنواع أخرى وهي:

- الرهاب البسيط من شيء واحد فقط محدد كالكلاب.
- الرهاب الاجتماعي: الخوف من كل الأنشطة الاجتماعية كالحديث والجلوس أمام الآخرين.
- الرهاب من الابتعاد عن المنزل والذهاب إلى الأسواق والأماكن العامة.

الرهاب من المواقف

يمثل هذا النوع حالات الخوف من مواقف وحالات معينة، كحالة الشعور بالخوف عند الخروج من المنزل وابتعاد المريض عن منزله إلى السوق أو غيره من الأماكن العامة، وكذلك رهبة الإنسان من العلاقات والتفاعلات الاجتماعية، كتناول الطعام أو الحديث أمام الناس، وكذلك الرهبة من زيارة الأماكن الضيقة المغلقة أو المرتفعات، أو الخوف من الإصابة بمرض من الأمراض أو رهاب الطيران، وكذلك الرهبة من الذهاب إلى المدرسة عند الأطفال والمراهقين، أو مجرد الخوف من الدخول لعيادة طبيب الأسنان.

الخوف من الأشياء المادية

يمثله الرهاب من شيء مادي محدد، كالخوف من القطط والكلاب والأفاعي، أو الرهبة من الليل والرعد

رهاب الانغلاق
يصاحبه خوف
من الانحباس في
الأماكن المغلقة



أعراض الحالة

لا تظهر أعراض الحالة من قلق واضطراب فقط عند مواجهة هذه الأشياء والمواقف واقعياً، وإنما قد تظهر حتى عندما يفكر المريض بفكرة الخروج لمواجهة هذه المواقف، أي يخاف مقدماً وقبل مشاهدته ما يخيفه، وقد يشعر بالقلق والخوف طوال النهار، أي قبل أن يخرج في زيارة مسائية لصديق أو قريب، وقد تكون الزيارة بحد ذاتها أقل إحداثاً للقلق والاضطراب من التفكير المسبق بهذه الزيارة.

وقد يشعر المريض مع هذا الرهاب بمشاعر القلق العام أو الاكتئاب، مما يزيد في أعراض مظاهر الخوف، وبشكل خاص يشعر الخائف من مغادرته منزله بنوعين من الخوف، الأول هو الخوف من أن يفقد السيطرة على نفسه، ويقع بسبب الإغماء أو الموت المفاجئ بعيداً عن المنزل، كما يخاف من أن ينتبه الناس في السوق إلى خوفه، فينظروا إليه وهو مضطرب.

وليستطيع المريض التكيف مع هذه الأماكن والمواقف، فإنه يحتاج أن يتواجد معه شخصاً قريباً أو صديقاً، كي يشعر بالاطمئنان أنه إن أصابه سوء، فهناك من يستطيع أن يرعاه ويطلب النجدة.

وهناك صنف آخر من المرضى يتجنبوا هذه الأماكن نهائياً، بينما لا ينزعجون كثيراً لزيارتها في الليل أو العكس، وبعضهم يشعرون بالارتباك لمجرد وجود حقيبة صغيرة وخاصة السيدات، أو حتى لمجرد وضع نظارات شمسية.

وبالنسبة للأماكن المزدحمة بالناس، كالمساجد وصالات السينما والباصات، فقد يلجأ المصاب إلى اختيار مكان معين يجلس فيه، وغالباً أن يكون قرب المخرج، فهذا الأمر يشعره ببعض الاطمئنان، فإن حصل ما يكره فهو قادر على المغادرة بسرعة.

الأسباب والفئة المعرضة للمرض

تحدث حالات الرهاب من مغادرة المنزل عند النساء أكثر من الرجال، والغالب أن تبدأ في عمر يتراوح بين 25 إلى 35 سنة. وفي كثير من الحالات تحدث حالة الرهاب

مرضى الرهاب الاجتماعي يشكون من صعوبات في إقامة العلاقات مع الآخرين

أو بشكل تدريجي خلال عدد من السنين، وفي الغالب تصبح مشكلة مزمنة طويلة الأمد إن لم يبادر المصاب لطلب المعالجة والمساعدة.

وفي حالات معينة قد يشفى المصاب بشكل عفوي ودون معالجة محددة، ولكن في هذه الحالة يمكن أن تعود الإصابة من جديد في المستقبل، وهذا الشفاء العفوي نادر الحصول في الحالات التي دامت لأكثر من سنة.

2- رهاب الانغلاق: Claustrophobia

وهو عبارة عن الخوف من الأجواء المنغلقة المقفلة، كالمصعد الكهربائي والقطارات والمحلات المزدحمة وغيرها، وقد يصبح المريض عاجزاً عن الدخول إلى الغرفة الضيقة صغيرة الحجم، أو ذات السقف المنخفض.

وهذا الرهاب هو خوف من الانحباس في هذه الأماكن، فلا يستطيع الإنسان النجاة بنفسه منها. ونجد المريض دوماً قبل أن يدخل هذه الأماكن، أو أثناء دخوله ينظر يمنة ويسرة ليحدد مخرج النجاة في حال حصول شيء ما من حريق أو غيره.

وتكون الأعراض عبارة عن الأعراض المشاهدة في نوبات الذعر، بالإضافة إلى الشعور بالاختناق، أو الشعور بأن

عقب نوبة زعر حادة مفاجئة، وعادة ما يُصاب بها الإنسان من دون سبب ظاهر، ويكون في أحد الأماكن العامة بعيداً عن منزله.

ويحتمل أن تكون هذه النوبة الحادة نتيجة لوجود صعوبة ما أو أزمة حديثة في حياة هذا الإنسان، وخاصة إن كان مصاباً بالقلق العام، وتكون نوبة الذعر هذه عادة مخيفة لدرجة ينشأ معها في ذهن الإنسان ارتباط بين نوبة الذعر والمكان العام التي حدثت فيه، وبالتالي يبدأ بالخوف من التعرض لهذه الأماكن العامة خشية حدوث نوبات مشابهة مزعجة، وتدرجياً يبدأ يخاف من أماكن أخرى جديدة، خشية أن تتكرر هذه الهجمات الحادة المخيفة. وبالتالي لا يعود يطمئن لوجوده في أي مكان غير مألوف، ولا يعود يشعر بالاطمئنان إلا بين جدران منزله.

ويمكن أن يبدأ الرهاب خارج المنزل فجأة،

والمشجقات المعنوية والمادية، على أن لا تتجاوز الحدود المقبولة.

5- الرهاب المرضي: Illness phobia

وهو الخوف من حدوث مرض معين لدى إنسان صحيح الجسم لا يبدو عليه أي مظهر لعرض أو مرض، فنجذ المصاب يقوم بكل ما يلزم لمحاولة الوقاية وتجنب حصول هذا المرض كالسرطان مثلاً.

فالمصاب بالخوف من السرطان مثلاً، لا يعتبر الامتناع عن التدخين كافياً للوقاية من السرطان، وإنما نجده يطالب باحتياطات أكثر وأكبر لمنع حدوث السرطان، فمثلاً قد يمتنع عن مغادرة المنزل والحديث مع الناس، واجتناب الكثير من الأطعمة خشية الإصابة بالسرطان، وقد يبدأ بالقراءة الكثيرة عن الأورام والسرطانات، فلا يعود يشغله إلا هذا الموضوع.

ويغلب أن يبدأ الرهاب عقب السماع عن صديق أو قريب قد أصيب بمثل هذا المرض، ويفيد هنا التفريق بين حالة الخوف هذه عن حالة المراق والتوهم المرضي (hypochondria)، عندما يكون المصاب على قناعة جازمة بوجود المرض، رغم أن كل الفحوصات والتحليلات والاختبارات تشير إلى عكس ذلك.

الرهاب من مغادرة المنزل يحدث عقب نوبة زعر حادة مفاجئة

بعض الأحيان قد يخاف من أمر ما في المدرسة كالمعلمة أو طفل آخر، أو مكان ما في طريق المدرسة أو داخلها.

وقد تظهر عند الطفل، وخاصة في ساعات الصباح، أعراض القلق ونوبات الذعر، وقد يشكو أحياناً من آلام البطن أو الصداع أو الغثيان والإقياء، وغالباً ما تزول هذه الأعراض عندما يتأخر الوقت ويمضي وقت المدرسة، ويصبح احتمال حضور المدرسة غير وارد.

ومن المتوقع أن يحدث شيء من هذا الخوف عند معظم الأطفال، وخاصة في حالات معنية كوجود امتحان أو غيره من الأنشطة المدرسية التي يتجنبها الطفل، ويفيد في هذه الحالة أن تحدّد المعلمة أو الأمّ هذا النشاط غير المرغوب فيه، والعمل على إزالة الخوف منه.

وفيد استعمال بعض الطرق مع الطفل لمساعدته للتغلب على هذه الحالة، وذلك عبر استخدام المربّيات

هناك شيء ما يسدّ مجرى الهواء، أو حتى صعوبة البلع.

3- الرهاب الاجتماعي: Social phobia

يشابه هذا الرهاب لحد ما الخوف من الأماكن الكبيرة المزدحمة، ولكنه ليس خوفاً من البعد عن المنزل، وإنما خوف من التواجد مع الناس الآخرين، وفي حالات معينة كالأكل مع الناس أو الحديث أمامهم، أو الخوف من لقاء الغرباء، وتكون النتيجة أن يلزم الإنسان بيته، فلا يغادره إلا مضطراً، ويفضل أن يكون بمفرده بمعزل عن الآخرين، وأيضاً قد يكون هناك رهاب أو خوف من حدوث أمور معينة محددة، كاحمرار الوجه الملحوظ أمام الناس، أو إسقاط بعض الطعام في حال تناول الطعام أمام الناس،

ويشكوا هؤلاء عادة من قلق عام في حياتهم، وضعف الثقة بأنفسهم، وكذلك من صعوبات في إقامة العلاقات الاجتماعية، أو الحفاظ على استمرارية هذه العلاقات مع الآخرين.

4- الرهاب المدرسي: School phobia

يوجد بشكل عام نوعين من التغيب عن حضور المدرسة، النوع الأول، وهو التسرب المدرسي، حيث يفرّ الطفل أو المراهق من مدرسته ليذهب مع بعض الأولاد الآخرين، وقضاء الوقت في مكان آخر غير المنزل.

وفي هذا النوع من التغيب ليس هناك قلق عند الطفل، فهو يغادر منزله سعيداً في الصباح، إلا أنه لا يصل إلى المدرسة، وقد يكثر عند هؤلاء تدهور المستوى التعليمي المدرسي.

والنوع الثاني من التغيب عن المدرسة نسميه (الرهاب المدرسي)، وفي هذا النوع يتواجد الطفل في منزله، وبمعرفة أهله وربما موافقتهم، إلا أن الطفل يمتنع عن الذهاب والدوام المدرسي.

وقد يعاني الطفل في هذا الرهاب من بعض الصعوبات النفسية العاطفية، ولذلك لا يريد الخروج من المنزل، أو الابتعاد عن الوالدين أو أحدهما، وفي

القلق العام والارتباك والاكتئاب أعراض تصاحب الرهاب

