

٣- اضطراب الرهاب (الخوف)

Phobic Disorder

حيث يصيب حوالي ٨٪ من مجموع الشعب إن استجابة الخوف هي حيلة دفاعية لأشعورية ، يحاول المريض أثناءها عزل القلق الناشئ من فكرة أو موضوع أو موقف معين في حياته اليومية ، وتحويله لفكرة أو موضوع أو موقف رمزي ليس له علاقة مباشرة بالسبب الأصلي

تعريف استجابة الخوف كالآتي :

- (١) أنها غير متناسبة مع الموقف .
- (٢) لا يمكن تفسيرها منطقية .
- (٣) لا يستطيع الفرد التحكم فيه إراديا .
- (٤) تؤدي إلى الهروب وتجنب الموقف المخيف .

أسباب الرهاب (الخوف):

- المنحى المعرفي:
- المنحى السلوكي
- المنحى البيولوجي
- منحى التحليل النفسي

وتقسم استجابة الخوف كالآتي :

أ- رهاب الخلاء (الساحة أو الأماكن

المتسعة) : Agoraphobia

مخاوف من مغادرة المنزل أو الدخول

إلى المحال أو الزحام أو الأماكن العامة ،

أو السفر وحيد في القطارات أو

الأتوبيسات أو الطائرات

(ب) رهاب اجتماعي : Social

: Phobia

وهو الخوف من الوقوع محل ملاحظة
من الآخرين ؛ مما يؤدي إلى تجنب
المواقف الاجتماعية ، وعادة ما يصاحب
المخاوف الاجتماعية العامة تقييم ذاتي
منخفض وخوف من النقد

(ج) رهاب محدد (منفرد): Specific
:isolated phobias

هو رهاب يقتصر على مواقف شديدة التحديد ،
مثل الاقتراب من حيوانات، الأماكن المرتفعة ،
الرعد ، الظلام ، الطيران ، الأماكن المغلقة ،
والتبول أو التبرز في مراحيض عامة ، تناول
مأكولات بعينها ، طب الأسنان ، منظر الدم أو
الجروح والخوف من التعرض لأمراض معينة

ومن الأمثلة على الفوبيا المحددة:

● فوبيا الاغتسال (Ablutophobia): وهي الخوف من الاستحمام.

● فوبيا الظلام (Achluophobia).

● فوبيا المرتفعات (Acrophobia).

● فوبيا الأماكن المغلقة (claustrophobia): وهي الخوف من التواجد في الأماكن المغلقة والضيقة كالمصعد.

Phobic Disorder	Description	Example
Agoraphobia	Fear of places, such as unfamiliar or crowded spaces, where help might not be available in case of emergency	Person becomes housebound because any place other than the person's home arouses extreme anxiety symptoms.
Specific phobias	Fear of specific objects, places, or situations	
Animal type	Specific animals or insects	Person has extreme fear of dogs, cats, or spiders.
Natural environment type	Events or situations in the natural environment	Person has extreme fear of storms, heights, or water.
Situational type	Public transportation, tunnels, bridges, elevators, flying, driving	Person becomes extremely claustrophobic in elevators.
Blood injection-injury type	Blood, injury, injections	Person panics when viewing a child's scraped knee.
Social phobia	Fear of being judged or embarrassed by others	Person avoids all social situations and becomes a recluse for fear of encountering others' judgment.



Source: Adapted from Nolen-Hoeksema, 2007.

Figure 1: Phobic Disorders