

زوفوبیا یا ترس از حیوانات و نحوه درمان آن

تاریخ روزرسانی: ۲۶ اردیبهشت ۱۴۰۱

فوبیا نوعی اختلال اضطرابی است و زوفوبیا یا ترس از حیوانات یکی از رایج ترین فوبیاها است. تحقیقات انجام شده نشان میدهد که انسانها استعداد ژنتیکی را برای ترس از انواع خاصی از حیوانات دارند. اغلب حیواناتی مانند مارها، عنکبوت ها، حشرات و غیره واکنش انزجار یا ترس را در ما تحریک میکنند. این ترس تا حدی برای بقای نوع بشر ضروری است. میزان ترس انسان از حیوانات خاص بطور مستقیم با ویژگی های حیوان، ویژگی های ترس آور و مغایرت آنها با شکل انسانی مرتبط است.

بررسی های انجام شده در مورد ترس از حیوانات، نتایج جالبی را نشان داده است. این مطالعات عمدتاً مستلزم تقسیم حیوانات به دو دسته بود: حیوانات «مرتبط با ترس» و «ترس بی ربط». به سادگی میتوان توضیح داد؛ برخی از حیوانات را می توان بامزه یا بی خطر، برخی دیگر را وحشی و دسته سوم را «منزجر کننده» در نظر گرفت. در اکثر کشورهایی که این نظرسنجی انجام شد، مشاهده شد که دسته «حیوانات مرتبط با انزجار» در مقایسه با حیوانات در دو دسته دیگر، امتیاز ترس بیشتری داشتند. به طور معمول، افراد مبتلا به زوفوبیا از حیوانات لزج مانند مارمولک ها (Scoliodentosaurophobia)، قورباغه ها (Ranidaphobia)، مارها (Ophidiophobia)، عنکبوت ها (Arachnophobia)، سوسک ها (Kastaridaphobia)، ماگوت ها (Scolecipratshophobia) پروانه ها (Mottephobia) و غیره می ترسند.

کاهش اضطراب و ترس از حیوانات و درمان فوبی حیوانات میتواند با تکنیک های رفتاری یا شناختی مانند حساسیت زدایی منظم یا مواجه سازی قابل درمان سریع باشد. ترس در واقع یک واکنش طبیعی به عاملی است که شناخته شده و از حضور و ظهور آن در برخی از شرایط مطلع میشویم. به همین دلیل ترس از هر چیزی یک عامل واقعی در خارج از خود ما دارد. مثلاً ترس از حیوانات، ترس از زلزله، ترس از رعد و برق. اما زمانی که یک حیوان مثل سگ و یا گربه امکان آسیب رسانی به ما را ندارند ولی عملکرد روزانه ما را دچار اختلال میکنند، نیاز به ارزیابی و درمان سریع ترس از حیوانات داریم.

تفاوت ترس با اضطراب در چیست؟

در واقع تفاوت اصلی ترس با اضطراب و دلهره، وجود داشتن عامل واقعی آن است. به گونه ای که در اضطراب و دلهره عامل اصلی و یا واقعی وجود ندارد. در گذشته و یا آینده ممکن است اتفاق بیفتد و در زمان اکنون هیچ امکان واقعی و دلیل واضحی برای وجود داشتن و یا وجود نداشتن آن نیست. به این دقت کنیم که به طور مثال دیدن مار از نزدیک همراه با ترس است و این موضوع طبیعی است اما اینکه در زمان های دیگری که حتی به یک مار فکر می کنیم یا تصویری از آن می بینیم ترس شدیدی در ما ایجاد شود، طبیعی نیست و باید جهت درمان به روانشناس مراجعه کنیم زیرا این ترس بیمارگون است و ترسی عادی نیست.

علل زوفوبیا

فوبیای حیوانات رایج است و در سرتاسر جهان وجود دارد. بطور معمول از یک تجربه منفی دوران کودکی ناشی میشود که شامل حیوانات خاصی میشود. در برخی موارد، ترس خود به خود و بدون درمان خاصی برطرف میشود. در سایر موارد شدید، فوبیا مادام العمر ادامه دارد. شایع ترین دلیل ایجاد زوفوبیا، اضطراب یا استرس شدیدی است که در ذهن فرد ایجاد میشود. این احساس در اعماق مغز ظاهر میشود و هر بار که فرد در یک موقعیت

استرس را قرار میگیرد، یادآوری میشود. این مسئله معمولاً شامل قرار گرفتن در همان محیطی است که فرد از آن می ترسد. ذکر این نکته ضروری است که همه نوع ترس از حیوانات را نمی توان به عنوان زوفوبیا نامید. زوفوبیا ترسی مداوم، بی دلیل و غیرمنطقی از حیوانات است. برای مبتلایان مهم نیست حیوان چقدر خطرناک یا بی ضرر باشد. در موارد دیگر ترس از مار و عنکبوت را میتوان کاملاً رایج و ضروری دانست.

ترس هایی که ریشه در کودکی و ذهنیت ما دارند

- کودکی که گربه ای او را چنگ زده است.
- کودکی که مرغی او را نوک زده و باعث ترس شدیدی در کودک شده است.

از این رو کودک در ذهن خود به دلیل بی دفاع بودن و غیر قابل تحلیل کردن ذهن، تصمیم میگیرد که از گربه، مرغ و یا هر حیوانی که به سمت او می آید ترس داشته باشد. در واقع تصمیمات ذهنی ما بر اساس اتفاقاتی که برای ما می افتد، برنامه ریزی هایی میکند که در آینده با تغییر در سن و شرایط زندگیمان همچنان همراه ما باقی خواهند ماند. ترس از حیوانات غیر طبیعی و یا فوبیا، از جمله ترس هایی هستند که در این رده قرار می گیرند. در واقع ترس هایی که پایه و اساسی نسبت به سن، موقعیت و شرایط ما ندارند. اما به آن دلیل که برنامه ریزی ذهنی ما اینگونه بوده است که باید از هر چیزی که مربوط به ترس ها و شک های کودکی است بترسیم، فوبیا به وجود می آید و در هر زمانی ممکن است با اولین نشانه از عامل ترس، خود را نشان دهد. مثلاً فردی که ترس از حیوانات یا فوبیای گربه دارد، از هر وسیله نرم، متحرک و یا هر چیزی که شبیه گربه باشد دچار ترسی غیر قابل کنترل میشود که فوبیا نام می گیرد.



۹ راهکار درمان فوبی حیوانات

درمان فوبی حیوانات یا ترس از حیوانات امکان دارد و از آنجایی که تصمیمات ذهنی ما برای ایجاد فوبیا مؤثر است، می توان با روشهای رفتار درمانگری، به درمان ترس های این چینی دست پیدا کرد. مواجه سازی و غرقه سازی، دو روش رفتاری درمان فوبیا هستند که فرد را در حالتی قرار میدهد که در مواجهه سازی به مرور با عمل ترس خود مواجه میشود.

مثلاً در ابتدای امر با عکسهای حیوان مورد نظر، پس از آن با عروسک حیوان، پس از آن با نوع کوچک و بی آزار حیوان و به مرور در فضایی که سطح اضطراب توسط مشاور روانشناس فرد کنترل میشود، با خود حیوان مواجه میشوند. همچنین در درمان غرقه سازی که به ندرت در مورد ترس و فوبیا از حیوانات صورت میگیرد، فرد را یکباره با حیوانی که از او میترسد، مواجه میکنند. البته در درمان غرقه سازی نیز حتماً باید زیر نظر مشاور روانشناس و شناخت مشاور از مراجع خود صورت بپذیرد که در واقع درمانجو دچار شک بیشتری از درمان نشود. تمام این عوامل به تشخیص درمانگر مربوط است و نه هیچ فرد دیگری.

نکاتی که ترس از حیوانات را کم می کند

۱. فوبیا و اضطراب

فوبیا باعث اضطراب می شود و این اضطراب سطح نامشخصی دارد که در برخی از افراد حتی با تصور ذهنی باعث بالا رفتن سطح اضطراب نیز می شود. از این رو باید بدانیم از چه چیزی می ترسیم و سطح اضطرابمان در چه حد است.

۲. فوبیا و عامل وراثت

فوبیای حیوانات یا ترس از حیوانات می تواند عامل ارثی نیز داشته باشد. از این رو در موارد بسیار حاد به وسیله روانپزشک دارودرمانی و همچنین با شناخت درمانی به وسیله مشاور روانشناس در راه درمان و پایین آوردن سطح اضطراب قرار می گیرند.

۳. تهیه لیستی از ترس هایمان

می توانیم لیستی از شرایط و محیطی که باعث ترس ما می شود را تهیه کنیم و سطح اضطراب خود را در هر شرایط بررسی کنیم. چه زمان هایی اضطرابمان از عدد ۱ تا ۱۰ در نوسان است.

۴. راهکارهایی برای ایجاد آرامش پیدا کنیم

زمانی که تصویر ذهنی ما از ترسی غیر واقعی است، می توانیم در شرایطی با تنظیم تنفس خود و آرام نگه داشتن خود، سطح اضطرابمان را کنترل کنیم و خود را در شرایط بهتری قرار بدهیم.

۵. شناخت از اینکه ترس و اضطرابمان غیر واقعی است

در درمان های شناختی اولین و مهم ترین اقدام در فوبیا واضح کردن ترس غیر واقعی برای افراد است. مثلاً فردی که از گربه می ترسد، ممکن است گربه را به شکل پلنگ تصور کند که در درمان های شناختی غیر واقعی بودن ترس از حیوانات مختلف برای فرد تعریف و واضح می شود.

۶. به مرور در ذهنمان با آنچه که می ترسیم مواجه شویم.

خود درمانی در ترس های فوبیا و ترس از حیوانات می تواند در مواردی که سطح اضطراب آسیب رسان نباشد، اثرگذار باشد. این درمان های رفتاری همچنین عاملی هستند که فرد دچار اضطراب به دلیل جلب توجه و حمایت اطرافیان بیشتر از قبل دچار ترس و اضطراب نشود. از این رو خود کنترلی در مواجهه با ترس هایمان می تواند سطحی از اضطراب ما را کم کند و به مرور برای درمان قطعی به مشاور روانشناس مراجعه کرده و با حمایت یک مشاور روانشناس به درمان بپردازیم.

۷. ذهنمان را متقاعد کنیم که می توانیم

اگر بتوانیم به میزانی از باور از خودمان و آنچه که با آنچه در هراس و فوبیا هستیم در ذهن خود به مرور مواجه شویم و این تفکر را به خود بدهیم که ترس من غیر واقعی است و می توانیم در چنین شرایطی به ذهن خود مسلط باشیم و این باور را داشته باشید که ترس ها و فوبیا ها عاملی ذهنی دارند، از این رو در شرایط مواجه شدن با فوبیای خود می توانید از چند ثانیه تا چند دقیقه قدرت کنترل ذهن خود را به دست بگیرید و با فوبیای خود مواجه شوید.

۸. به خودتان اعتماد کنید

اعتماد کردن به خودتان در مواجهه شدن با فوبیا باعث می شود قدرت ذهنیتان بالا برود. اگر احساس کنید حتماً باید کسی باشد که به کمک شما بشتابید، میزان اضطراب شما بالا می رود و نمی توانید با فوبیای خود مواجه شوید. فرض کنید از گربه می هراسید و کودکان در معرض مواجهه شدن با گربه است، اگر به خودتان اعتماد کنید و بدانید که شما باید عامل نهراسیدن فرزندان نیز از گربه باشید، بهتر و بیشتر خودتان را کنترل میکنید و می توانید عاملی برای آموزش به کودکان نیز باشید. نکته مهم در ترس های فوبیا در این است که کودکان از والدینشان آموزش می بینند و الگو برداری می کنند. اگر می خواهید الگوی مناسبی برای فرزندانانتان باشید باید با ترس های خود مواجه شوید و به درمان آن ها بپردازید.

۹. اقدام کنید

گاهی خودتان باید خودتان را در معرض ترس هایتان قرار بدهید و بتوانید از پس آن ها بر بیایید. اگر ترس و فوبیا در وجودمان باقی بماند یک عامل اضطراب زای همیشگی می شود که ذهن و قدرت ذهنیمان را فلج می کند. اما اگر بتوانیم با ترس هایمان در فرصت هایی که احساس می کنیم توان ذهنیشان را داریم مواجه شویم، قطعاً در روند درمانی مناسبی خود را قرار داده ایم. با توجه به راهکارهایی که در درمان فوبیا ارائه شد، لازم به ذکر است درمان فوبیا و یا همان ترس های بی دلیل قطعاً نیازمند یک دوره مشاوره و کمک گرفتن از روانشناس است. زیرا ممکن است ریشه اضطرابی فوبیا نادیده گرفته شود و یا به رفتار دیگری تبدیل شود.

در گرایش های درمانی روانشناسی، رفتار درمانگری می تواند درمان مؤثری در تغییر رفتار فردی که دچار فوبیا است ایجاد کند و یا فوبیا او را از حیوان مشخصی از بین ببرد. اما مسئله اصلی دوره های پس از درمان است که بیمار می تواند با مشاوره های بعد از آن علت اضطراب و ترس و ریشه های ترس خود را به کمک یک مشاور روانشناس و یا روانکاو پیدا کند.



علائم جسمی فوبیا در افراد

بروز واکنش های ناخودآگاه و غیر قابل کنترل که یکی از عوامل جسمی فوبیا است باعث می شود فرد نتواند در جمع ها به آسودگی ظاهر شود و یا لذت بودن در یک محیط باز و یا غیر قابل پیش بینی را در خود تجربه کند. این گروه از افراد از معاشرت های معمولی باز می مانند و مایل هستند در محیط و یا شرایط پیشبینی شده قرار گیرند. بنابراین به مرور تبدیل به افرادی می شوند که برقراری رابطه با آن ها سخت می شود و خودشان نیز دچار سرزنش مدام خود می شوند. این چرخه در افرادی که دچار ترس های بی دلیل هستند، باعث بروز افسردگی نیز می شود زیرا نمی توانند به آسانی با دیگران در ارتباط باشند و یا نمی توانند فضای صمیمی را بدون دلهره تجربه کنند.

تفاوت ترس و فوبیا

لازم است بدانیم ترس یک واکنش روانی طبیعی به عاملی واقعی است. اما در شرایطی که ترس منطقی نباشد و میزان ترس تبدیل به اضطراب و یا وحشت زدگی شود، قطعاً فرد باید بداند که دچار فوبیا شده است. مثلاً در نظر بگیرید که آسانسور به خودی خود ترسی ندارد ولی برای کسی که فوبی فضای بسته دارد می تواند باعث بروز سطح بالایی از اضطراب برای او شود. لازم به ذکر است که کاهش ترس و اضطراب حیوانات در مرکز مشاوره مکث با دقت و سرعت خاصی انجام می شود.