

علل و درمان ترس از سوسک چیست؟

تاریخ بروزرسانی: ۲ مرداد ۱۴۰۱

هنوز به خوبی روزی را که یک سوسک بزرگ با چنگک های چندش آورش به موهای همکارم آویزان شده بود، در حالی که شروع به جیغ کشیدن کرد را بخاطر دارم. ما هم مانند او ترسیده بودیم. هیچ وقت پاهای درازش که همچون عنکبوت به موها آویزان شده بود و برق چندش آور بال هایش و از همه بدتر صدای ترسناک چرچش را فراموش نمیکنم. یکی از همکارانمان به سادگی بدون اینکه ترسی از سوسک داشته باشد، آنرا با دستش از موهای همکارم گرفت و از پنجره به بیرون پرتابش کرد. چه چیزی در مورد سوسک ها وجود دارد که گاهی منطقی ترین و کارآمدترین افراد را در ملاً عام به کاریکاتوری وحشت زده تبدیل میکند. در صورتی که بعضی افراد کاملاً نسبت به آنها بی تفاوتند؟ علت ترس از سوسک و درمان فوبیای سوسک چگونه است؟ برای گرفتن جواب این سوالات تا انتها با ما باشید.

ممکن است از مادرتان یاد گرفته باشید

متخصصان میگویند این ترس به کودکی شما بستگی دارد. آنها معتقدند که کودکان کاملاً بدون ترس و نسبت به دنیای اطراف بسیار کنجکاو به دنیا می آیند. این ترس یاد گرفتگی است. حال چه از تجربه شخصی دردناک یا قیافه وحشت زده والدین این ترس در فرد نهادینه میشود. لیم تیت منگ استاد مرکز علمیدانشگاه سنگاپور در نمایشگاهی که به فوبیا (علم ترس) معروف است، میگوید «زمانی که رشد میکنیم، عکس العمل ترس در بزرگسالان اطراف ما میتواند در رشد ترس در کودکی نقش مهمی داشته باشد». وی همچنین عنوان میکند که زمانی که کودک میبیند اطرافیانش هنگامی که سوسک میبینند، فریاد میزنند و یا به گوشه ای پناه میبرند، ممکن است که واکنش بزرگسالان را نسبت به سوسک تقلید و یادگیری نمایند.

ماهیت ترس آور سوسک ها

ماهیت ترس آور سوسکها ممکن است در رفتار آنها باشد. بسیاری از مردم تعریف میکنند که چگونه سوسکها به آنها یورش میبرند. درست مانند بسیاری از فیلم های ترسناک موفق، سوسک ها در تاریکی و سکوت رشد میکنند و دیدن یکی از آنها بطور غیرمنتظره شبیه به تجربه یک پرش در یک فیلم ترسناک است.

دکتر کریستین گریلون، روانشناس فیزیولوژیست که ترس و اضطراب را در مؤسسه ملی سلامت روان آمریکا مطالعه میکند، بیان میکند که دیدن سوسک، یک تهدید قریب الوقوع واکنش ترس فازی را برمی انگیزد که یک مکانیسم فعال مقابله ای است که با جنگ یا گریز مشخص میشود. او در ادامه توضیح میدهد که یک تهدید دورتر یا نامطمئن تر حالتی پایدارتر از دلهره و هوشیاری مضطرب ایجاد میکند و این به رفتار عذاب آور یک سوسک تبدیل میشود. آنها در سایه ها کمین میکنند و از میان شکاف هایی که انتظارش را نداریم نگاه میکنند. نگرانی دائمی مبنی بر اینکه ممکن است وقتی میخواهیم آخر شب یک لیوان شیر بخوریم، به یکی از آنها برخورد کنیم، اضطراب ما را تشدید میکند.

به ارث بردن ترس و رشد کردن انواع جدید آن

پرفسور آساک لیم میگوید «ظاهر ضخیم، لجز و چرب سوسک ها به خودی خود احساس انزجار را در ما فراخوان میکند. بعلاوه بعضی نیز از سوسک ها میترسند چون آنها میتوانند در تاریکی مخفی شوند و ناگهان بیرون بخرزند و

شما را بترسانند. از سوی دیگر گاهی سوسکها در تمام خانه پخش میشوند، باقیمانده غذاها را میخورند و بیماریها را منتشر میکنند». وی همچنین میگوید: «جالب است بدانید که ممکن است شما ژن کاتساریدا فوبیا را به ارث برده باشید که موجب شود از سوسک بترسید». تحقیقات نشان داده است که موشها میتوانند تجربیات دردناک خود را از طریق ژن هایشان به نواذگان خود انتقال دهند. دلیلی که مردم از بعضی ترسهای غیرمنطقی رنج میبرند همچنین میتوانند از تجربیات اجدادشان به ارث برده باشند.

از سه نوع متداول سوسکها که در سنگاپور یافت شده است، نوع آمریکایی آنها بزرگترین هستند و رنگ قهوه ای مایل به زرد دارند. نوع آلمانی آنها یک سوم نوع اول هستند.

خانم هوی میگوید «همانطور که کسانی که از سوسک میترسند، نمیدانند چه چیزی موجب ترس از سوسکها میشود، شما نیز ممکن است هر ترسی را در هر موقعیتی از زندگی خود توسعه دهید». ترسهای جدید ممکن است بدلیل شرایط غیر منتظره و عدم توانایی فرد برای مقابله با آن وضعیت خاص توسعه یابد. به عنوان مثال، یک قطار یا آسانسور ممکن است سبب ایجاد ترس از فضاهای بسته یا کلاسترو فوبیا در شما ایجاد نماید.



مشکلات جسمی یا روانی

ترس از سوسک یا بطور کلی ترس از حشرات ممکن است علل جسمی یا روانی نیز داشته باشد. اضطراب، از دست دادن شغل، طلاق، تجربه یک رویداد تروماتیک و شکست عشقی نیز میتوانند علل بوجود آمدن این ترس باشند. افرادی که تنها زندگی میکنند نیز بیشتر از بقیه افراد در معرض این نوع از ترس هستند. همچنین افسردگی نیز میتواند منجر به ترس از سوسک یا بقیه حشرات شود. افرادی که از افسردگی رنج میبرند، اعتماد به نفس کمتری دارند و از زندگی کمتر لذت میبرند و این عوامل میتوانند منجر به انواع ترس شود.

درمان فوبیای سوسک

بهترین روش برای کشتن سوسک بدون اینکه به آن زیاد نزدیک شوید چیست؟ مسلماً جواب این سوال ساده است، استفاده از اسپری سوسک کش. معمولاً از اسپری سوسک کش برای ضعیف کردن سوسک استفاده میکنیم و سپس با دمپایی و یا روزنامه آنرا می کشیم. ولی گاهی هنوز فاصله بین سوسک و اسپری از نظر شما بسیار کم است و یا حتی ترس شما به میزانی است که ممکن است عملکرد روزانه شما را مختل نماید. بطور مثال ممکن است از ترس سوسک از خانه خارج نشوید و یا حتی نزدیک راه آب دستشویی نروید و یا حتی روزهای متوالی از حمام رفتن امتناع کنید. در این صورت احتمالاً شما نیاز به کمک تخصصی دارید.

خانم هوی میگوید «روند درمان فوبیای سوسک به شکل استاندارد برای هر فوبیایی، انزجار درمانی است». ابتدا شما با صحبت کردن در مورد سوسکها شروع میکنید و پس از آن با نگاه به عکسهای آنها پیش میروید. سپس به سوسک مرده در یک شیشه نگاه میکنید، یا شاید به دیدن سوسک هایی که در یک موزه به دیوار سنجاق شده اند، بروید. واقعیت افزوده نیز ممکن است نقش موثری در درمان داشته باشد. مانند همان که توسط دانشگاه جوامی در اسپانیا آزمایش شده است. در این روش از عینک و هدستی که تصویر و صدا را سه بعدی نشان میدهد، استفاده میکنند و سوسکهای مجازی را بر روی صحنه به نمایش میگذارند. به نظر میرسد که سوسکها میتوانند اسکیت بازی کنند، شاخکهای خود را تکان دهند و یا حتی میتوان اندازه آنها را تغییر داد.

نتایج آزمایشها بسیار دلگرم کننده بود. شش زن که از فوبیای سوسک رنج میبردند و به این خاطر که در آپارتمان خود سوسک دیده بودند و میخواستند آنرا بفروشند، با این آزمایش توانستند یک سوسک زنده را برای چند ثانیه در دست خود نگه دارند. واقعیت افزوده میتواند بسیار موثر باشد و هر چقدر که صحنه و تصاویر واقعی تر باشند، به نظر میرسد که درمان بهتر میتواند ترس مراجع را هدف قرار دهد. در درمان، ما اغلب از تصویرسازی ذهنی استفاده میکنیم که بتوانیم بر ترسهای مراجع فائق آییم. بنابراین واقعیت افزوده، نسخه ای از این مدل تصویرسازی است که از تکنولوژی مدرنی استفاده شده است. بعلاوه پروفور آساک لیم میگوید که اگر افراد به این حقیقت که سوسکها حقیقی نیستند تمرکز کنند، ممکن است درمان از طریق واقعیت افزوده موثر نباشد؛ ولی برای کاتساریدا فوبیای شدید، نتیجه ثمربخش تر خواهد بود.

درمان با حساسیت زدایی

خانم هوی که از هفت سالگی ترس از سوسک داشت، میگوید شما با استفاده از روش انزجار درمانی میتوانید از خود حساسیت زدایی منظم در مقابل فوبیای سوسک کنید. وی زمانی که سوسکی در اتاقی میدید بلافاصله اتاق را ترک میکرد، ولی حالا میتواند سوسک را بکشد و آنرا با دستمال بردارد. نکته کلیدی این است که شما ترس خود را شناسایی کنید و مغز خود را متقاعد نمایید که حقیقتاً چیزی برای ترس وجود ندارد. به علاوه پرفور لیم معتقد است که آشنایی با سوسکها و درک چگونگی زندگی آنها میتواند ترس افراد را از آنها کاهش دهد. به همین دلیل زمانی که افراد در معرض علت ترسشان قرار میگیرند، متوجه میشوند که چیزی برای ترسیدن وجود ندارد.

اگر شما در حال حاضر با یک سوسک روبرو شدید، سعی کنید ماه دیگر با یکی دیگر مواجه شوید. سپس با کشتن یکی از آنها پیشرفت کنید و سوسک بعدی را طی یک سال بعد بکشید. هنگامی که شما اولین سوسک را کشتید، کشتن سوسک بعدی برایتان آسان تر خواهد بود. به علاوه اگر به اندازه کافی جرات پیدا کرده اید که بر روی فوبیای سوسک خود کار کنید، اپلیکیشنی وجود دارد که از جلوه های ویژه سوسک استفاده میکند. به وسیله این اپلیکیشن میتوانید ترس خود را از بین ببرید. در این نرم افزار یک سوراخی وجود دارد که سوسک از آن بیرون می آید و شما باید با دست بر روی صفحه موبایلتان بزنید تا از شر آن خلاص شوید.

نکاتی در مورد چگونگی خلاص شدن از شر سوسک ها

در اینجا چند نکته مفید برای کمک به دور نگه داشتن سوسکها از خانه شما وجود دارد:

- با اطمینان از اینکه غذای شما در ظروف دربسته نگهداری میشود، منابع غذایی سوسکها را حذف کنید.
- بقایای مواد غذایی را تمیز کنید.
- غذای حیوانات خانگی را بردارید.
- ظروف را انباشت نکنید تا در انتهای شب بشوید.
- نقاط ورود به خانه خود را مهر و موم کنید.



injamax.com