

آنچه لازم است درباره فوبیا و درمان آن بدانید

فوبیا با هیپنوتیزم درمان می‌شود

جایی انجام می‌شود که فرد بتواند بدون اضطراب و تنش، رویارویی کامل با موقعیت را کاملاً تجربه کند اما اثر درمانی هیپنوتیزم بر اختلال فوبی، بسیار فراتر از یک تن آرامی ساده و حتی بیش از مواجهه است. یک هیپنوتراپیست ماهر و باتجربه، قادر است با استفاده از تکنیک‌های موثر هیپنوتیزمی، باریشه‌یابی ترس و تأثیر پایدار بر ذهن ناخودآگاه، اختلال فوبی بیمار را درمان و او را برای همیشه نجات دهد. برای این کار، تکنیک‌های ویژه‌ای وجود دارد که در عمیق‌ترین لایه‌های ذهن ناخودآگاه، توانایی حفظ آرامش در موقعیت‌های مختلف ثابت، ضبط و حک می‌شود. اغلب بیماران پس از هیپنوتراپی اختلال فوبی، به راحتی قادر خواهند بود در شرایط واقعی و بدون احساس اضطراب در موقعیتی که پیش از آن باعث اضطرابشان می‌شده، حضور یابند. پس از تکمیل جلسات هیپنوتراپی، شخص قادر خواهد بود به راحتی سوار هواپیما شود، از آسانسور استفاده کند، در محیط‌های بسته حضور پیدا کند، درمان دندان‌پزشکی انجام دهد و در واقع، تمام موقعیت‌هایی که پیش از آن باعث ترس شدید او می‌شده، تجربه کند.

درمان فوبیا با هیپنوتیزم چقدر زمان لازم دارد؟

هیپنوتراپی اختلال فوبی برای نیل به یک درمان پایدار و موثر، شامل سلسله جلسات درمانی منظم و هدفمندی است که اغلب طی ۸ تا ۱۲ جلسه، باعث بهبود کامل می‌شود.

البته هیپنوتیزم درمانی برای همه هراس‌ها و ترس‌ها ضرورت ندارد. ترس‌های جزئی می‌توانند در طی زمان در ضمیر ناخودآگاه خودبه‌خود و به تدریج برطرف شوند. لازم به ذکر است که هیپنوتیزم حتماً باید توسط مراکز علمی معتبر صورت بگیرد. روش انجام هیپنوتیزم برای هر فردی با فرد دیگر متفاوت است.

استفاده از هیپنوتیزم درمانی خطرناک است؟

افرادی که از داروهای توهم‌زا استفاده می‌کنند، افرادی که دچار افسردگی‌های خاص هستند، افراد دارای شخصیت دوقطبی از دسته افرادی هستند که هیپنوتیزم درمانی برای آنها خطرناک‌ترین است. در کل تأکید می‌شود قبل از آغاز این نوع درمان حتماً بیمار مورد تست و آزمایش قرار گیرد.

کاربردهای دیگر هیپنوتیزم چیست؟

از هیپنوتیزم در دندان‌پزشکی برای بی‌حسی و بی‌دردی، در درمان بی‌خوابی برای کنترل درد حین و بعد عمل و در رشته زنان در زایمان‌های طبیعی و سزارین، برای کنترل تهوع و استفراغ‌های دوران بارداری در حوزه روان‌پزشکی در اختلالات اضطراب و بیماری‌های روان‌تنی استفاده می‌شود. در طب عمومی در اختلالاتی مانند سردرد، شب‌ادراری کودکان، اختلالات عادت مانند اعتیاد به سیگار و داروهای خاص، انگشت‌میکدن، کنترل اشتها برای پیشگیری از چاقی، اعتیاد به رفتارهای عادت‌یافته مانند ناخن جویدن، افزایش تمرکز و یادگیری در دانش‌آموزان و دانشجویان، درمان اختلالات خواب و برخی از اختلالات همراه در بیماری‌های عصبی مانند اختلالات خلقی در بیماران ام‌اس، تعویض بدون درد پانسمان در بیماران سوختگی، کنترل تهوع و استفراغ و درد در بیماران سرطانی تحت شیمی‌درمانی می‌توان از هیپنوتیزم استفاده کرد.

هیپنوتیزم را کجا یاد بگیریم؟

در انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران تکنیک قدرتمند خودهیپنوتیزم به فرد آموزش داده می‌شود تا نه تنها در موقعیت‌های مورد نظر، بلکه در شرایطی که احساس ترس و اضطراب می‌کند، به خود کمک کند و بدین ترتیب، تبدیل به انسانی قدرتمندتر و کارآمدتر شود. ■



دکتر محمد هاشمی
روان‌شناس، هیپنوتراپیست،
طرح‌واره درمانگر

فوبیا ترسی غیرواقعی، شدید و طولانی مدت از یک شیء، شخص، حیوان یا موقعیت است. فوبیا نوعی اختلال اضطرابی است. شخصی که فوبیا دارد یا سعی می‌کند از چیزی که ترس ایجاد می‌کند فرار یا اجتناب کند یا آن را با اضطراب و پریشانی فراوان تحمل می‌کند. همه ما در طول زندگی خود ترس‌هایی را تجربه کرده‌ایم که هیچ دلیل منطقی‌ای برای آنها سراغ نداشته‌ایم. امکان بروز فوبیاها در تمام دوران زندگی افراد وجود دارد و میلیون‌ها نفر از مردم را در جهان درگیر کرده است.

فوبی با ترس خفیف و ساده از موقعیت‌های خطرناک، متفاوت است؛ در اختلال فوبی، نه تنها فرد می‌داند که ترس بسیار شدید و غیرمنطقی است بلکه همواره به شکل اغراق‌آمیزی از فرار گرفتن در آن موقعیت، اجتناب می‌کند؛ تا جایی که روال معمول زندگی او مختل می‌شود. چنانچه بیمار مبتلا به فوبی به اجبار در موقعیت مورد نظر قرار بگیرد، دچار واکنش بسیار شدید و آزاردهنده وحشت‌زدگی می‌شود. این افراد اغلب برای اجتناب از رویارویی با محرک فوبیک، تلاش زیادی می‌کنند و گاهی حتی از مشاهده تصاویر آن موقعیت نیز گریزانند؛ به‌عنوان نمونه، مبتلایان به فوبی مکان‌های بسته، حتی با مشاهده قرار گرفتن فرد دیگری در یک محیط بسته و کوچک در تلویزیون نیز دچار هراس و وحشت می‌شوند.

در واقع فوبیا یک شیدایی است که دلیل منطقی ندارد. برخی از روان‌شناسان مانند فروید، فوبی را ناشی از تکانه‌های اضطرابی و تعارضات حل‌نشده درون روانی می‌دانند، حال آن‌که به عقیده برخی دیگر، فوبی نوعی ترس آموخته شده است که طی آن فرد شاید حتی ناخودآگاه یاد می‌گیرد که باید از موقعیت خاصی بترسد؛ بدین ترتیب مشاهده و یا داشتن تجربه اولیه ناخوشایند از یک موقعیت خاص مانند دندان‌پزشکی، در شکل‌گیری فوبی دندان‌پزشکی نقش عمده‌ای ایفا می‌کند.

علائم فوبیا چیست؟

اغلب بیماران فوبیک با قرار گرفتن در موقعیت، دچار مجموعه‌ای از نشانه‌های آزاردهنده بدنی و هیجانات ناخوشایند می‌شوند. برخی از این نشانه‌ها که با شدت متفاوتی در بیماران بروز می‌کنند، عبارتند از: تپش قلب، افزایش ضربان قلب و فشارخون، تنگی نفس، احساس گرگرفتگی، لرزش دست خفگی، خشکی دهان، تعریق، احساس سرما، گزگز و مورمور دست‌ها و گاهی تمام بدن، لرزش صدا، تهوع، استفراغ، دل‌پیچه، نفخ شکم، اسهال، تکررادرار، بی‌قراری، حرکات غیرارادی، سفتی و تنش در ماهیچه‌ها، سردرد و لکنت زبان.

علائم ظاهری فوبیا

اضطراب و نگرانی شدید، تپش قلب، تعریق، لرزش، حالت تهوع، سرگیجه، گاهی غش، خستگی عمیق، سردرد، درد پشت و شانه، ناراحتی‌های گوارشی، درد معده، فک‌های سوساوی و احساس خود کم‌بینی از نشانه‌های بالینی اینگونه ترس‌هاست.

فوبیا می‌تواند زندگی افراد را مختل کند

اگر ترس‌های فوبیایی شدت پیدا کنند، می‌تواند باعث انزوای فرد و اختلال در روابط خانوادگی و اجتماعی شوند. برخی از رفتارهای اجتماعی نیز می‌تواند ناشی از اینگونه ترس‌ها باشد.

درمان فوبیا با هیپنوتیزم

هیپنوتیزم از درمان‌های موثر برخی از فوبیاهاست مانند ترس از ارتفاع بدون علت شناخته‌شده یا مشخص یا ترس از پرواز با هواپیما، ترس از آب بدون علت مشخص، فوبیا نسبت به حیوانات یا حشرات به‌صورت عام یا خاص؛ مثل ترس اختصاصی از مار یا خزندگان، ترس شایع‌ترین فوبیاها هستند. البته هر یک از ما ترس‌های خاص خودمان هستند که از منابع متعددی ریشه می‌گیرند.

می‌توان بر ترس غلبه کرد

روان‌شناسان مجموعه‌ای از عوامل زیستی و روانی در کنار عوامل محیطی و روان‌شناختی را در شکل‌گیری ترس‌ها موثر می‌دانند. بعضی اوقات خودمان به خوبی می‌دانیم که منشأ ترسمان چیست. گاهی دلیل این ترس رافراش‌های ما، اما از وجودش رنج می‌بریم. این روان‌شناسان معتقدند بعضی از پیچیده‌ها ذاتاً مستعد ترس یا فوبیا هستند و ویژگی‌های شخصیتی را سخت می‌توان تغییر داد اما به نظر می‌رسد هر یک از ما اگر فقط بخشی از توانایی‌هایمان را به کار بگیریم، قادر به انجام کارهایی خواهیم بود که حتی امروز قادر به تصور آن هم نیستیم. بنابراین غلبه بر ترس‌های مزمن اگر چه ممکن است سخت به نظر بیاید، اما ممکن است. با ترسی که جزئی است و حالت بیمارگونه ندارد و به شکل موانع محدود درون همه ما وجود دارد، با تمرین می‌توان مبارزه کرد اما در حالت‌های شدید لازم است به روان‌درمانگر مراجعه شود.

علل ترس و فوبی‌های مزمن چیست؟

علت واقعی این اختلال ناشناخته است. علت احتمالی آن می‌تواند داشتن تجربه یک ترس اولیه همراه با یک شیء یا موقعیت خاص باشد. سایر فرضیه‌های موجود در مورد عوامل دیگر ابتلا به فوبیا، سابقه خانوادگی اضطراب، اضطراب ناشی از جدایی در کودکی و وجود سایر اختلالات روانی است.

انواع شیوه‌های درمانی فوبیا چیست؟

روش‌های درمانی متنوعی مانند دارودرمانی، رفتاردرمانی، شناخت‌درمانی، مشاوره، یوگا، مدیتیشن، روش‌های تن‌آرامی، نوروفیدبک، هیپنوتراپی و... برای مداوای اختلال فوبی به کار رفته‌اند.

ترس و اتمسفر متفاوت و غیرقابل وصف خلسه هیپنوتیزمی تالیف شده‌اند. به طرز عجب‌آآوری در کمک به افرادی که از ترس‌های شدید با علل ناشناخته رنج می‌برند موثرند.

در میان انواع درمان‌های موجود، هیپنوتراپی جایگاه ویژه‌ای دارد. استفاده از هیپنوتیزم، ضمن فراهم آوردن شرایطی بی‌خطر برای رویارویی، قادر است هیجان‌های لازم مشابه رویارویی واقعی را در فرد، شبیه‌سازی کند. امروزه معتبرترین کتاب‌های روان‌پزشکی، هیپنوتراپی را یکی از موثرترین درمان‌های فوبی می‌دانند. خلسه هیپنوتیزمی خودبه‌دلیل همراهی همیشگی اش با تن‌آرامی و آرامش عمیق، باعث کاهش اضطراب و تنش می‌شود. اغلب جلسات

هیپنوتراپی شامل تجربه‌هایی از آرامش

شیوه‌های درمانی فوبیا با هیپنوتیزم

برای درمان فوبیا روش‌های متعددی مبتنی بر تکنیک‌های هیپنوتیزمی تالیف و آثار آنها ثابت شده است. هرچند در بسیاری از موارد طرح درمان‌های هیپنوتیزمی مبتنی بر منطق متعارف و روان‌پزشکی مدرن و نوروفیزیولوژی آکادمیک است ولی خالی از لطف نیست که اشاره‌ای تیتروار داشته باشیم به سبک‌ها و روش‌های شگفت‌انگیز درمان‌های هیپنوتیزمی که بعضاً بر اساس تجربه‌گرایی ریشه‌دار در ایدئولوژی‌ها و تمدن‌های باستانی شکل گرفته یا مبتنی بر منطق

ترامپ و ترس‌هایش

حرکات عجیب دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا در مراسم فارغ‌التحصیلی آکادمی نظامی «وست پوینت» بار دیگر سوژه شبکه‌های اجتماعی شد و گمانه‌زنی‌هایی را در خصوص وضع جسمانی او مطرح کرد. در ویدئوهایی که از ترامپ در این مراسم ضبط شده است می‌توان تا حدودی احتیاط و سستی را در حرکات او مشاهده کرد.

او در پایان سخنرانی در حالی از سطح شیب‌دار پایین می‌آید که گویی تعادل ندارد و در آستانه افتادن است. رئیس‌جمهور آمریکا حتی پس از پایان

این مراسم برای توجیه نحوه پایین آمدن از سطح شیب‌دار، در توییتی توضیح داد که سطح شیب‌دار بسیار طولانی، لغزنده و پرشیب بوده و هیچ دستگیره‌ای نداشته است اما ناتوانی ترامپ در پایین آمدن از سطح شیب‌دار، گمانه‌زنی‌هایی را مطرح می‌کند. پشتر، گزارش‌هایی از ترامپ حین پایین آمدن از پله و تلاش برای گرفتن دست همراهش منتشر شده بود. در ژانویه ۲۰۱۷ و در ژوئیه ۲۰۱۸ او حین دیدار با ترزا می، نخست‌وزیر پیشین انگلیس، سعی داشت هنگام پایین آمدن از پله و بالا رفتن از آن دست همراهش را بگیرد. اگر چه در آن زمان این حرکت ترامپ نوعی نمایش قدرت تلقی شده بود، اما برخی معتقدند او نوعی از فوبیا که از پایین آمدن از بلندی یا پله است رنج می‌برد و می‌خواهد آن را پنهان کند.

یک منبع دولتی انگلیس در سال ۲۰۱۷ به دلیلی میل گفته بود ترامپ از ارتفاع متغیر است و بزرگ‌ترین کابوس او پلکان است. ■



سلامت بخوانید سلامت بمانید

www.salamat.ir