

بہ اسم خدا

فوییا

احساسی معمولاً ناخوشایند اما طبیعی است که در **Dread** ترس و اکنش به خطرات واقعی ایجاد می‌شود. ترس یکی از چند احساس بنیادین و فطری است (نظیر **شادمانی** و **خشم**). ترس از سازوکارهای بقاست و معمولاً در پاسخ به یک محرک منفی خاص روی می‌دهد. شایع ترین اختلال روانشناختی در میان زنان و دومین اختلال شایع در میان مردان سنین بالای ۲۵ سال است.

(Fear) با هراس (Dread) تفاوت ترس

فوبی: نوعی رفتار بیمارگونه و پایدار **ترس** که در فرد باعث اختلال از در زندگی روزمره وی می‌شود. ترس نامعقول و شدید از یک موضوع، شیئی است. در واقع با اینکه فرد می‌داند ترسش نامعقول است ولی (ترس بی اساس) توانایی کنترل آن را ندارد.



: (انواع ترس (فوبی

ترس از تاریکی-

ترس از اتاق خواب، -ترس از دزد، هیولا، کابوس شبانه-

ترس از حمام، ترس از حضور در جمع، مکان باز-

ترس از مدرسه یا مهد کودک-

ترس از جدایی والدین، طلاق، از دست دادن-

ترس از حیوانات-

... ترس از مکان محدود. آسانسور، هواپیما-

ترس از قبرستان و یا مرگ در خانواده-

خشونت و آزار جسمی، بیماری، جراحی-

... ترس از عوامل طبیعی: رعد و برق-



علل ترس

- (...ترس ایجاد شده توسط والد جهت کنترل رفتار کودک(لولو اومد، آقا دزده اومد، آقا پلیسه اومد.
- (ترس ژنتیکی (مانند وسواس.
- (ترس رفتاری (الگوگیری از والد.
- (ترس بخاطر از دست دادن والد(دل بسته ناایمن.
- ترس به علت وقوع حوادث دل خراش.
- ترس به علت تنش و درگیری والدین.
- (تصور از دست دادن والد)
- بیشتر A در مردان گروه خونی O گروه خونی-
- در زنان دچار حملات اضطرابی میشوند
- بدکار کردن تیروئید و غدد فوق کلیوی-



برخی از ترس های بهنجار مرتبط با سن

ماهگی - ترس از صداهای بلند و از دست دادن حمایت والدین 6 تولد تا

ماهگی - ترس از غریبه 12 تا 7

یک سالگی - ترس از جدایی از والدین و ترس از توالت

سالگی - ترس از حیوانات، اتاق تاریک، صدای بلند 4 تا 2

سالگی - ترس از اشخاص بد، ترس از صدمه 5

سالگی - ترس از روح، جادوگر، غول 6

سالگی - ترس از روح، جادوگر، غول و ترس از صدمه 8 و 7

سالگی - ترس از امتحانات مدرسه، ظاهر فیزیکی، جراحات بدنی 12-9

(راهکارهای مبارزه با ترس) فوبی

- 1- رفتن به پارکینگ یا مکان تاریک همراه کودک به صورت مرحله ای برای غلبه ترس از تاریکی-
- 2- قصه گویی، لالایی، چراغ خواب، همراهی گام به گام غلبه بر ترس از اتاق خواب (دختری که بخاطر تنش بین والدین کابوس می دید و شب ادراری داشت نشان دادن عکس های زیبا از حیوانات، کارتتون، عروسک پنبه ای برای بیرون ریختن محتویات، عروسک پلاستیکی از حیوانات، نشان دادن حیوان به صورت مرحله ای برای (ترس از حیوانات (پسری که از خرگوش می ترسید، خانمی که از گربه می ترسید

دادن مسولیت فکری-5

افزایش اعتماد به نفس-6





توجه کودک بیشتر به رفتار والد تا گفتار او-7
اجازه دهید ترس خود را بیان کند، اورا درک-8
کنید اورا مطمئن سازید واقعه ناگواری رخ
(نخواهد داد) شناخت درمانی

جلوگیری) تا مرحله رشد کامل نشده از مفاهیمی مانند جن، پری و روح و گ...

از دیدن برخی فیلمها، کارتونها، تخیلی و بازیهای مخرب
(..آف کند)

معاشرت و فعالیت گروهی برای کاهش ترس درونی شده 10

هنگامی که از چیزی می ترسی، خود را در آن بیفکن، زیرا گاهی ترسیدن-11
(از چیزی، از خود آن سخت تر است حضرت علی(ع

دین درمانی و مراقبه های دینی، باور به مراعات نمودن خدا-12

غذاهای چرب، فست فودها و کنسرو دارای نمک منوسدیم گلوتامات افزایش ترس-13

افزایش ماده ای به نام گلوتامین به کاهش ترس واضطراب-14
(منیزیم، اسید آمینه، جعفری، نعنا، شوید، دارچین، تریپتوفان B ویتامین)

ایجاد صحنه نمایش در ذهن



(پسر بچه‌ای که به گربه نگاه می‌کند (دوستم



(پسر بچه ای که گربه را نوازش می کند) دوستم



پسر بچه‌ای که به گربه را بغل
(می‌کند) دوستم



(پسر بچه ای که گربه را نوازش می کند) دوستم
بعدی و رنگی نمودن کل مراحل و جان 3 به صورت
دادن به تصاویر برای کاهش اضطراب



پسر بچه‌ای که به گربه نگاه می‌کند
(خودم)



پسر بچه‌ای که به گربه را بغل
(می‌کند) خودم



پسر بچه‌ای که به گربه نگاه می‌کند
(خودم)



پسر بچه‌ای که به گربه را بغل
(می‌کند) خودم



(ایجاد صحنه نمایش در ذهن مانند ترس از بلندی، حیوان، بلایای طبیعی) دوستم



دوستم



دوستم



دوستم



خودم



خودم



خودم



خودم



تفاوت فوبی و وسواس ترس

ترس از آلودگی، ترس از مرگ، ترس از دفع، ترس از محیط محدود، ترس از امری خلاف اخلاق، ترس از تحقق آرزو،

ترس از دست دادن مانند ترس از دست دادن والد، ترس از دست دادن همسر، ترس از دست دادن فرزند و یا ترس از دست دادن موقعیت شغلی

در وسواس فرد دائم در حال نشخوار ذهنی است، ولی فرد مبتلا به فوبی هنگام مواجهه با موضوع ترس واکنش نشان می دهد. مردی که هنگام کودکی پدرش او را در حمام انداخته بود (و بعد از 40 سال از فضای تاریک می ترسید تفاوت هراس شبانه و کابوس-

1. ترس را حس کنید و به هر قیمتی آن را انجام دهید» برای موفقیت، باید بتوانید جرات و جسارت خود را تقویت کنید و با افکار منفی خود مبارزه کنید

2. حساسیت زدایی، شیوه سرمشق گیری و مشارکت است

3. خیلی کوچک، خیلی دیر هرگز از آغاز و انجام کارهای مورد علاقه خود نهراسید امروز فهرستی از تمایلات خود را تهیه و بر اساس آنها برنامه ریزی کنید

4. حسرت خوردن» بیشتر ما خود را میان دو سارق زندگی مصلوب «می کنیم: حسرت گذشته را خوردن و ترس از آینده

5. پیدا کردن موانع افراد موفق خلاقیت، جرات و شهامت دارند. آنها به طور ذاتی موفق و خوش شانس به دنیا نیامده اند، بلکه با اراده، سخت کوشی و نداشتن ترس به موفقیت های خود رسیده اند. آنها به جای پیدا کردن موانع، موقعیت ها را کشف می کنند

با آرزوی موفقیت

رضا ناظری

<http://rezanazeri.ir>