

# Phobias

**A phobia is an excessive and irrational fear reaction. If you have a phobia, you may experience a deep sense of dread or panic when you encounter the source of your fear. The fear can be of a certain place, situation, or object. Unlike general anxiety disorders, a phobia is usually connected to something specific.**

**The impact of a phobia can range from annoying to severely disabling. People with phobias often realize their fear is irrational, but they're unable to do anything about it. Such fears can interfere with work, school, and personal relationships.**





## **Causes**

**Genetic and environmental factors can cause phobias. Children who have a close relative with an anxiety disorder are at risk of developing a phobia. Distressing events, such as nearly drowning, can bring on a phobia. Exposure to confined spaces, extreme heights, and animal or insect bites can all be sources of phobias.**

**People with ongoing medical conditions or health concerns often have phobias. There's a high incidence of people developing phobias after traumatic brain injuries. Substance abuse and depression are also connected to phobias.**

**Phobias have different symptoms from serious mental illnesses such as schizophrenia. In schizophrenia, people have visual and auditory hallucinations, delusions, paranoia, negative symptoms such as anhedonia, and disorganized symptoms. Phobias may be irrational, but people with phobias do not fail reality testing.**





## **Agoraphobia**

**Agoraphobia is a fear of places or situations that you can't escape from. The word itself refers to "fear of open spaces." People with agoraphobia fear being in large crowds or trapped outside the home. They often avoid social situations altogether and stay inside their homes.**

**Many people with agoraphobia fear they may have a panic attack in a place where they can't escape. Those with chronic health problems may fear they will have a medical emergency in a public area or where no help is available.**

## **Social phobia**

**Social phobia is also referred to as social anxiety disorder. It's extreme worry about social situations and it can lead to self-isolation. A social phobia can be so severe that the simplest interactions, such as ordering at a restaurant or answering the telephone, can cause panic. People with social phobia often go out of their way to avoid public situations.**



## **Other types of phobias**

**Many people dislike certain situations or objects, but to be a true phobia, the fear must interfere with daily life. Here are a few more of the most common ones:**

**Glossophobia:** This is known as performance anxiety, or the fear of speaking in front of an audience. People with this phobia have severe physical symptoms when they even think about being in front of a group of people.

**Acrophobia:** This is the fear of heights. People with this phobia avoid mountains, bridges, or the higher floors of buildings. Symptoms include vertigo, dizziness, sweating, and feeling as if they'll pass out or lose consciousness.

**Claustrophobia:** This is a fear of enclosed or tight spaces. Severe claustrophobia can be especially disabling if it prevents you from riding in cars or elevators

**Aviophobia:** This is also known as the fear of flying.

**Dent phobia:** Dent phobia is a fear of the dentist or dental procedures. This phobia generally develops after an unpleasant experience at a dentist's office. It can be harmful if it prevents you from obtaining needed dental care.

**Hemophobia:** This is a phobia of blood or injury. A person with hemophobia may faint when they come in contact with their own blood or another person's blood.

**Arachnophobia:** This means fear of spiders.

**Cynophobia:** This is a fear of dogs.

**Ophidiophobia: People with this phobia fear snakes.**

**Nyctophobia: This phobia is a fear of the nighttime or darkness. It almost always begins as a typical childhood fear. When it progresses past adolescence, it's considered a phobia.**



## **Risk factors**

**People with a genetic predisposition to anxiety may be at high risk of developing a phobia. Age, socioeconomic status, and gender seem to be risk factors only for certain phobias. For example, women are more likely to have animal phobias. Children or people with a low socioeconomic status are more likely to have social phobias. Men make up the majority of those with dentist and doctor phobias.**









## **Symptoms of phobias**

**The most common and disabling symptom of a phobia is a panic attack. Features of a panic attack include:**

- **pounding or racing heart**
- **shortness of breath**
- **rapid speech or inability to speak**
- **dry mouth**
- **upset stomach**
- **nausea**
- **elevated blood pressure**
- **trembling or shaking**
- **chest pain or tightness**
- **a choking sensation**
- **dizziness or lightheadedness**
- **profuse sweating**
- **a sense of impending doom**

**A person with a phobia doesn't have to have panic attacks for accurate diagnosis.**

## **Treatment options**

**Treatment for phobias can involve therapeutic techniques, medications, or a combination of both.**

## **Cognitive behavioral therapy**

**Cognitive behavioral therapy (CBT) is the most commonly used therapeutic treatment for phobias. It involves exposure to the source of the fear in a controlled setting. This treatment can decondition people and reduce anxiety.**

**The therapy focuses on identifying and changing negative thoughts, dysfunctional beliefs, and negative reactions to the phobic situation. New CBT techniques use virtual reality technology to expose people to the sources of their phobias safely.**

## **Medication**

**Antidepressants and anti-anxiety medications can help calm emotional and physical reactions to fear. Often, a**

**combination of medication and professional therapy is the most helpful.**

## **Takeaway**

**If you have a phobia, it's critical that you seek treatment. Overcoming phobias can be difficult, but there's hope. With the right treatment, you can learn to manage your fears and lead a productive, fulfilling life.**

# الرهاب

الفوبيا رد فعل خوف مفرط وغير عقلاني. إذا كنت تعاني من الفوبيا ، فقد تشعر بإحساس عميق بالفرع أو الذعر عندما تواجه مصدر خوفك. يمكن أن يكون الخوف من مكان أو موقف أو شيء معين. على عكس اضطرابات القلق العامة ، عادة ما يرتبط الفوبيا بشيء محدد.

يمكن أن يتراوح تأثير الفوبيا من الإزعاج إلى التعطيل الشديد. غالبًا ما يدرك الأشخاص المصابون بالرهاب أن خوفهم غير منطقي ، لكنهم غير قادرين على فعل أي شيء حيال ذلك. يمكن أن تتداخل هذه المخاوف مع العمل والمدرسة والعلاقات الشخصية.





## الأسباب وراء سرطان المريء

يمكن أن تسبب العوامل الوراثية والبيئية الرهاب. الأطفال الذين لديهم قريب مصاب باضطراب القلق معرضون لخطر الإصابة بالفوبيا. يمكن أن تؤدي الأحداث المؤلمة ، مثل الغرق تقريبًا ، إلى حدوث الرهاب. يمكن أن يكون التعرض للأماكن الضيقة والارتفاعات الشديدة ولدغات الحيوانات أو الحشرات كلها مصادر للرهاب.

غالبًا ما يعاني الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية أو مخاوف صحية مستمرة من الفوبيا. هناك نسبة عالية من الأشخاص الذين يصابون بـ الفوبيا بعد إصابات الدماغ الرضحية. يرتبط تعاطي المخدرات والاكتئاب أيضًا بالرهاب.

الفوبيا لها أعراض مختلفة عن الأمراض العقلية الخطيرة مثل الفصام. في الفصام ، يعاني الأشخاص من هلوسات بصرية وسمعية وأوهام وجنون العظمة وأعراض سلبية مثل انعدام التلذذ وأعراض غير منظمة. قد يكون الرهاب غير عقلائي ، لكن الأشخاص الذين يعانون من الرهاب لا يفشلون في اختبار الواقع.





## فوبيا الخلاء

الخوف من الأماكن المغلقة هو الخوف من الأماكن أو المواقف التي لا يمكنك الهروب منها. الكلمة نفسها تشير إلى "الخوف من الأماكن المفتوحة". يخشى الأشخاص المصابون برهاب الخلاء من التواجد في حشود كبيرة أو محاصرين خارج المنزل. غالبًا ما يتجنبون المواقف الاجتماعية تمامًا. ويبقون داخل منازلهم.

يخشى العديد من الأشخاص المصابين برهاب الخلاء من تعرضهم لنوبة هلع في مكان لا يمكنهم الهروب منه. قد يخشى أولئك الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة من تعرضهم لحالة طبية طارئة. في منطقة عامة أو حيث لا تتوفر المساعدة.

## الفوبيا الاجتماعي

يُشار أيضًا إلى الرهاب الاجتماعي باسم اضطراب القلق الاجتماعي. إنه قلق شديد بشأن المواقف الاجتماعية ويمكن أن يؤدي إلى العزلة الذاتية. يمكن أن يكون الفوبيا الاجتماعي شديدًا لدرجة أن أبسط التفاعلات ، مثل الطلب في مطعم أو الرد على الهاتف ، يمكن أن تسبب الذعر. غالبًا ما يبذل الأشخاص المصابون بالفوبيا الاجتماعي قصارى جهدهم لتجنب المواقف العامة.



## أنواع أخرى من الفوبيا

كثير من الناس يكرهون مواقف أو أشياء معينة ، ولكن لكي تكون رهابًا حقيقيًا ، يجب أن يتدخل: **الخوف في الحياة اليومية.** فيما يلي عدد قليل من أكثرها شيوعًا:

يُعرف ذلك بقلق الأداء ، أو الخوف من التحدث أمام الجمهور. يعاني الأشخاص :جلوسو فوبيا المصابون بهذا الرهاب من أعراض جسدية شديدة عندما يفكرون حتى في التواجد أمام مجموعة من الأشخاص.



هذا هو الخوف من المرتفعات. يتجنب الأشخاص المصابون بهذا الرهاب الجبال أو :أكروفوبيا الجسور أو الطوابق العليا من المباني. تشمل الأعراض الدوار ، والدوخة ، والتعرق ، والشعور كما لو أنهم سيموتون أو يفقدون الوعي.

هذا هو الخوف من الأماكن المغلقة أو الضيقة. يمكن أن يؤدي رهاب :الخوف من الأماكن المغلقة الأماكن المغلقة الشديد إلى إعاقة خاصة إذا كان يمنعك من ركوب السيارات أو المصاعد

.يُعرف هذا أيضًا بالخوف من الطيران :أفيوفوبيا

رهاب الأسنان هو الخوف من طبيب الأسنان أو إجراءات طب الأسنان. يتطور هذا :رهاب الأسنان الرهاب عمومًا بعد تجربة غير سارة في عيادة طبيب الأسنان. يمكن أن يكون ضارًا إذا منعك من الحصول على رعاية الأسنان اللازمة.

هذا هو رهاب الدم أو الإصابة. قد يُصاب الشخص المصاب برهاب الهيموفوبيا بالإغماء :الهيموفوبيا .عند ملامسته لدمه أو بدم شخص آخر

.هذا يعني الخوف من العناكب :اركانوفوبيا

.هذا خوف من الكلاب :سينوفوبيا

.الأشخاص المصابون بهذا الرهاب يخشون الثعابين :أوفيدي فوبيا

هذا الرهاب هو الخوف من الليل أو الظلام. غالبًا ما يبدأ كخوف نموذجي في مرحلة :نيكتوفوبيا الطفولة. عندما يتقدم في مرحلة المراهقة الماضية ، فإنه يعتبر رهابًا

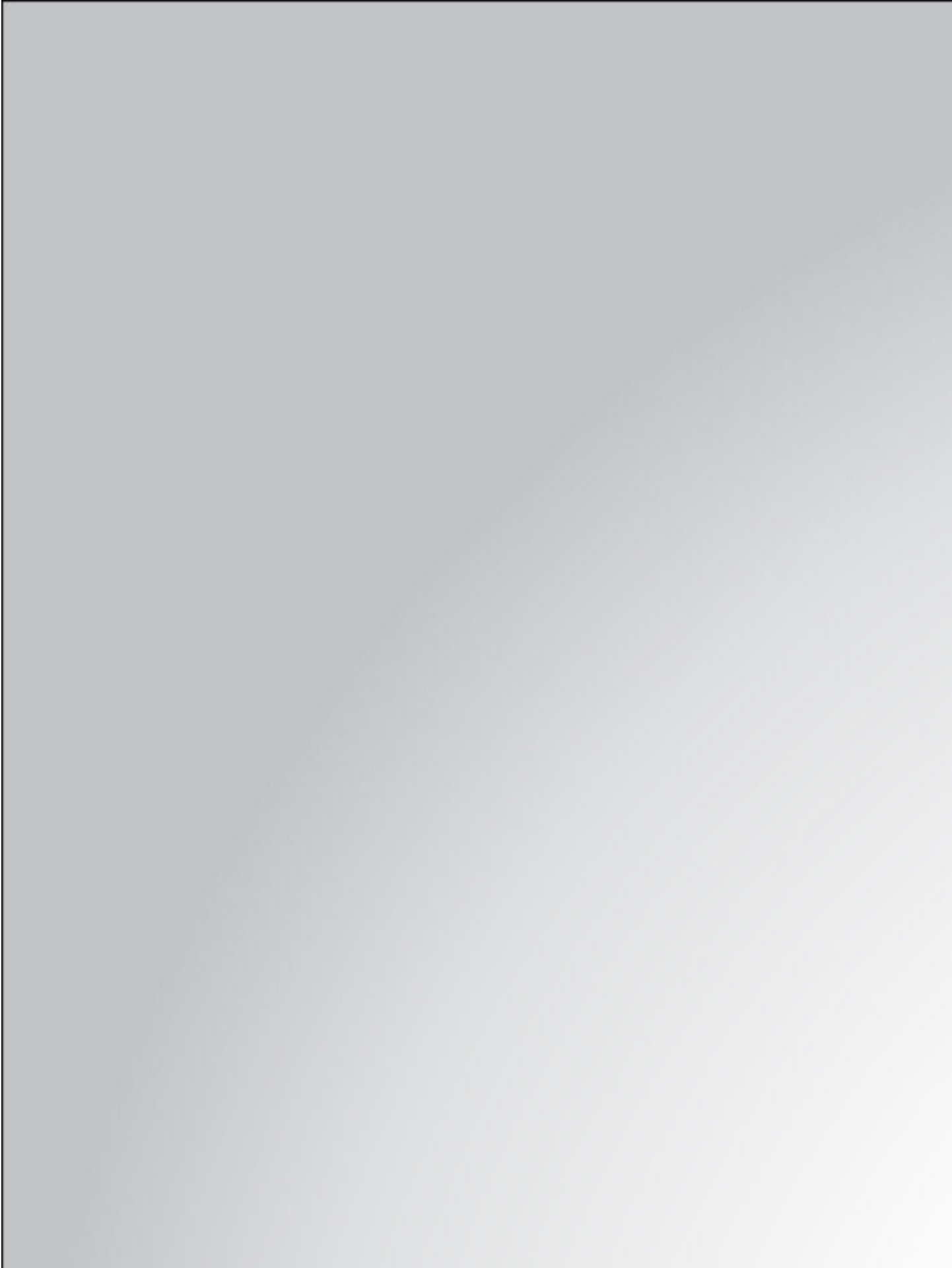


## عوامل الخطر

قد يكون الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي للقلق أكثر عرضة للإصابة بالرهاب. يبدو أن العمر والحالة الاجتماعية والاقتصادية والجنس عوامل خطر فقط لبعض أنواع الرهاب. على سبيل المثال ، النساء أكثر عرضة للإصابة برهاب الحيوانات. الأطفال أو الأشخاص ذوو الحالة الاجتماعية

والاقتصادية المنخفضة هم أكثر عرضة للإصابة بالرهاب الاجتماعي. يشكل الرجال غالبية المصابين  
بغوبيا طبيب الأسنان والأطباء.







## أعراض الفوبيا

:أكثر أعراض الرهاب شيوعاً وإعاقة هي نوبة الهلع. تشمل سمات نوبة الهلع ما يلي

- دقات القلب أو تسارعها •
- ضيق النفس
- سرعة الكلام أو عدم القدرة على الكلام •
- فم جاف •
- معدة مضطربة •
- غثيان •
- ارتفاع ضغط الدم •
- يرتجف أو يهتز •
- ألم أو ضيق في الصدر •
- إحساس بالاختناق •
- الدوخة أو الدوار •
- التعرق الغزير •
- شعور بالهلاك الوشيك •

.لا يجب أن يعاني الشخص المصاب بالرهاب من نوبات الهلع من أجل التشخيص الدقيق

## خيارات العلاج المتاح

يمكن أن يشمل علاج الرهاب تقنيات علاجية أو أدوية أو مزيج من الاثنين معًا.

## علاج اضطراب القلق الاجتماعي

هو العلاج العلاجي الأكثر استخدامًا لمرض الرهاب. إنه ينطوي (CBT) العلاج السلوكي المعرفي على التعرض لمصدر الخوف في بيئة خاضعة للرقابة. يمكن لهذا العلاج أن يزيل حالة الأشخاص ويقلل من القلق.

يركز العلاج على تحديد وتغيير الأفكار السلبية والمعتقدات المختلة وردود الفعل السلبية على حالة الرهاب. تستخدم تقنيات العلاج المعرفي السلوكي الجديدة تقنية الواقع الافتراضي لتعريف الناس بمصادر الرهاب بأمان.

## ما هو الدواء

يمكن أن تساعد مضادات الاكتئاب والأدوية المضادة للقلق في تهدئة ردود الفعل العاطفية والجسدية للخوف. في كثير من الأحيان ، يكون الجمع بين الأدوية والعلاج المهني هو الأكثر فائدة.

## رسالة هامة

إذا كنت تعاني من الفوبيا ، فمن الأهمية بمكان أن تبحث عن العلاج. قد يكون التغلب على الفوبيا أمرًا صعبًا ، لكن هناك أمل. من خلال العلاج المناسب ، يمكنك تعلم كيفية إدارة مخاوفك والعيش حياة منتجة ومرضية.