

ترس از حیوانات؛ علت، علائم و روش درمان

ترس یا فوبیای حیوانات، ترس غیر منطقی و افراطی از یک حیوان مشخص است که پاسخ اضطرابی فوری ایجاد می‌کند و فرد با نشانه‌هایی از جمله بالا رفتن ضربان قلب و فشار خون و تعریق زیاد همراه می‌گردد.

شما از حیوان خاصی می‌ترسید؟ آیا می‌دانید یکی از ترس‌های رایج ترس از حیوانات یا زوفوبیاست؟ فوبیای حیوانات یکی از رایج‌ترین انواع فوبیا خاص است. فوبیای خاص اختلالی اضطرابی است که فرد ترس شدید و اغراق‌آمیزی از چیزی مانند یک حیوان، شیء یا موقعیت دارد. بیشتر اوقات این ترس از نوع خاصی از حیوانات است. با این حال، ممکن است فرد مبتلا به زوفوبیا از همه یا بسیاری از انواع حیوانات بترسد. در این مقاله درباره ترس از حیوانات، علائم، انواع و روش‌های درمان آن صحبت می‌کنیم.

چه چیزی باعث ترس از حیوانات می‌شود؟

علت دقیق زوفوبیا مشخص نیست. ممکن است عوامل متعددی در ایجاد این نوع فوبیا نقش داشته باشند. علل رایج ابتلا به این نوع ترس عبارت‌اند از:

تجربیات منفی: داشتن تجربه‌ای بد یا ترسناک با یک حیوان ممکن است باعث ترس شما از آن شود. مثلاً شخصی که سگ به او حمله کرده است شاید بعد از این اتفاق خیلی از سگ بترسد.

رفتارهای آموخته‌شده: گاهی اوقات ترس از حیوانات ناشی از رفتار والدین یا یکی از نزدیکانمان است. مثلاً اگر والدین شما از عنکبوت‌ها بترسند، ممکن است ترس از عنکبوت در وجود شما هم شکل بگیرد.

ژنتیک: این احتمال وجود دارد که ژنتیک نیز در فوبیای خاص نقش داشته باشد.

پردازش ترس: ما ترس و اضطراب را به روش‌های مختلف پردازش می‌کنیم. برخی از افراد ممکن است بیشتر از دیگران مضطرب باشند و این امر باعث شود که آنها دچار فوبیایی خاص شوند.

انواع ترس از حیوانات

۱. ترس از حیوانات درنده

حیواناتی مانند سگ و کوسه معمولاً ترسناک هستند و به‌طور کلی در دسته حیوانات درنده قرار می‌گیرند. احتمالاً می‌توانیم ترس از حیوانات درنده را گردن روان‌شناسی تکاملی ببندیم. ترس از حیوانات درنده مهارتی اساسی برای بقای اجداد باستانی ما بوده است. حیوانات بزرگ و قدرتمند یا آنهایی که سمی بودند به راحتی می‌توانستند بر انسان غلبه کنند. اجداد ما بدون امکاناتی که در حال حاضر از آنها برخورداریم، برای غذا، آب و سرپناه با این حیوانات رقابت می‌کردند.

۲. ترس از حیوانات چندان‌آور

در گذشته مارها و عنکبوت‌ها در دسته فوبیای حیوانات درنده قرار می‌گرفتند. با این حال، تحقیقاتی که در دانشگاه کوئینزلند (استرالیا) در سال ۲۰۰۸ انجام شد، این مفهوم را رد می‌کند. حیواناتی مانند ببرها و شیرها مطمئناً درنده هستند، اما ترس مردم از مارها، عنکبوت‌ها و موش‌ها بسیار رایج‌تر است. به‌گفته محققان کوئینزلند، شاید دلیل این باشد که ما تمایل داریم روی موجوداتی تمرکز کنیم که به‌نظرمان چندان‌آور هستند. همان‌طور که ممکن است پروانه را آزاد و سوسک را له کنیم، از مارها و عنکبوت‌ها بیشتر از حیواناتی می‌ترسیم که واقعاً خطرناک هستند.

۳. ترس‌های خرافاتی

برخی از انواع حیوان‌هراسی به افسانه‌ها و داستان‌هایی که شنیده‌ایم برمی‌گردد. مثلاً مارها می‌توانند در دسته ترس‌های خرافی هم قرار بگیرند. در طول تاریخ، حیوانات مختلف در افسانه‌ها و همچنین در باورهای مذهبی حضور داشته‌اند.

علائم ترس از حیوانات یا زوفوبیا

یکی از علائم اصلی فوبیای خاص، ترس شدید است. در خصوص ترس از حیوانات وقتی شخص کنار یک حیوان قرار می‌گیرد، احساس ترس شدید

می‌کند. فرد مبتلا به زوفوبیا ممکن است در موارد زیر نیز احساس ترس کند:

فکرکردن به آن حیوان؛
صحبت‌کردن درباره آن حیوان؛
شنیدن چیزی درباره آن حیوان؛
دیدن عکس یا فیلم از آن حیوان.

فرد مبتلا به زوفوبیا ممکن است از فعالیت‌هایی که او را کنار حیوانات قرار می‌دهند نیز اجتناب کند، مثلاً ممکن است از تماشای مستندهای حیات وحش، رفتن به باغ‌وحش یا حتی رفتن به خانه دوستانی که حیوان خانگی دارند، پرهیز کند.

علاوه بر این، برخی از علائم فیزیکی نیز با فوبیای خاص مرتبط هستند، مثلاً فردی که مبتلا به زوفوبیا است شاید هنگام قرارگرفتن کنار حیوان دچار چنین علائمی شود:

افزایش ضربان قلب؛
افزایش تعریق بدن؛
لرز؛
تنگی نفس؛
احساس سبکی سر یا ضعف؛
حالت تهوع.

علائم زوفوبیا در کودکان

کودکان مبتلا به زوفوبیا ممکن است دچار علائم دیگری شوند، مثل:

میخکوب‌شدن؛
گریه‌کردن؛
بدخلقی و لجبازی؛
تلاش برای پنهان‌شدن پشت افراد یا اشیاء.
رایج‌ترین فوبیاهای حیوانات

برخی از فوبیاهای حیوانات شایع‌تر از بقیه هستند، از جمله:

آیلوروفوبیا (ترس از گربه)؛
آراکنوفوبیا (ترس از عنکبوت)؛
کروپتافوبیا (ترس از خفاش)؛
سینوفوبیا (ترس از سگ)؛
انتوموفوبیا (ترس از حشرات)؛
هلمینتوفوبیا (ترس از کرم)؛
هرپتوفوبیا (ترس از خزندگان)؛
ایکتیوفوبیا (ترس از ماهی)؛
ملیسوفوبیا (ترس از زنبور)؛
موسوفوبیا (ترس از موش)؛
اوفیدیوفوبیا (ترس از مار)؛
اورنیتوفوبیا (ترس از پرندگان)؛
رانیدافوبیا (ترس از قورباغه و وزغ).

چگونه با ترس از حیوانات کنار بیاییم؟

اگر به زوفوبیا مبتلا هستید، بعضی کارها می‌توانند کمکتان کنند با آن مقابله کنید:

سعی کنید اجتناب از فعالیت‌های خاص را محدود کنید. دوری از فعالیت‌هایی که ممکن است حیوانات در آن حضور داشته باشند، می‌تواند ترس شما را تشدید کند.

خودتان را سالم نگه دارید. مراقبت از خود با داشتن رژیم غذایی سالم، ورزش منظم و اطمینان از خواب کافی می‌تواند به کاهش علائم ناشی از حیوان‌هراسی کمک کند.

تکنیک‌های کاهش استرس را امتحان کنید. سعی کنید راهی برای کاهش استرس پیدا کنید که برای شما مفید باشد. یوگا، مدیتیشن و تکنیک‌های تنفس می‌توانند مفید باشند.

با دیگران ارتباط برقرار کنید. با افراد دیگر مثل خانواده و دوستان درباره احساس خود صحبت کنید. پیوستن به یک گروه پشتیبانی نیز ممکن است کمک‌کننده باشد.

چه زمانی به متخصص مراجعه کنیم؟

اگر متوجه شدید علائم فیزیکی این نوع ترس زندگی روزمره شما را مختل کرده است، شاید بهتر باشد که به متخصص سلامت روان مانند روان‌پزشک یا روان‌شناس مراجعه کنید.

برخی از زمینه‌های زندگی شما که یک فوبیای خاص می‌تواند در آنها اختلال ایجاد کند عبارت‌اند از:

روابط با دوستان و عزیزان؛

کار یا مدرسه؛

تعاملات اجتماعی؛

فعالیت‌های روزانه.

متخصص سلامت روان می‌تواند درباره احساسات و علائمتان با شما صحبت کند و با استفاده از این اطلاعات یک برنامه درمانی مناسب تنظیم کند.

درمان ترس از حیوانات

بباید گزینه‌های درمانی مختلفی را بررسی کنیم که برای ترس از حیوانات در دسترس هستند.

۱. مواجهه‌درمانی (Exposure therapy)

در مواجهه‌درمانی، به تدریج در معرض موضوع ترس خود قرار خواهید گرفت. اولین جلسات شامل مواجهه‌هایی است که کمترین میزان اضطراب را به همراه دارند. با کارکردن با درمانگر خود، به تدریج با موقعیت‌هایی اضطراب‌زاتر مواجه خواهید شد.

ترس از پرندگان را نمونه در نظر می‌گیریم تا بهتر متوجه موضوع شوید. با سناریوی اولیه شروع می‌کنیم و سپس به سمت اضطراب‌زاترین موقعیت حرکت می‌کنیم:

فکرکردن به پرندگان؛

صحبت درباره پرندگان؛

نگاه‌کردن به عکس پرنده؛

گوش‌دادن به صدای پرندگان؛

تماشای ویدئو از انواع مختلف پرندگان؛

رفتن به باغ‌وحش برای تماشای پرندگان؛

دست‌زدن یا نوازش پرنده؛

اجازه‌دادن به پرنده برای نشستن روی بازو یا شانه.

بخشی از مواجهه‌درمانی این است درمانگر مهارت‌هایی را برای مهار احساسات اضطرابی ناشی از فوبیا به شما آموزش می‌دهد. این مهارت‌ها می‌توانند شامل تکنیک‌های تنفس و همچنین تکنیک‌های آرام‌سازی باشند.

شروع فرایند درمان همیشه با حضور فیزیکی حیوان همراه نیست. پژوهشی کوچک در سال ۲۰۱۶ نشان داد که ممکن است از واقعیت مجازی به‌عنوان بخشی از مواجهه‌درمانی استفاده شود.

۲. رفتاردرمانی شناختی (CBT)

CBT اغلب با مواجهه‌درمانی ترکیب می‌شود. در این روش به کمک درمانگر خود، افکار و احساسات منفی را که منجر به فوبیای می‌شوند برطرف خواهید کرد، سپس باورها و احساسات را با هدف کاهش ترس خود مجدد می‌سازید.

۳. مصرف دارو

داروها معمولاً فقط برای فوبیای خاص و به مدتی کوتاه استفاده می‌شوند. در برخی موارد هم ممکن است برای کمک به مقابله با اضطراب در حین درمان مفید باشند. دو نمونه از داروهایی که ممکن است تجویز شوند بتابلکر (مسدودکننده بتا) و بنزودیازپین هستند. به یاد داشته باشید که همیشه قبل از مصرف هر دارویی حتماً با پزشک مشورت کنید.