

هراس‌های ژنتیکی انسان

تألیف:

دکتر گل‌عذار محمودزاده

(دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی)

سحر معصومی نیا

(کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنایی)

دکتر سید محمدرضا میرعمادی

(دکتری تخصصی روانشناسی بالینی)

مونا حبشی زاده

(کارشناس ارشد ژنتیک)

شاهین اسعدی

(دکتری تخصصی ژنتیک پزشکی)

انتشارات عمیدی

عنوان و نام پدیدآور	هراس‌های ژنتیکی انسان/ تالیف گل‌عذار محمودزاده... [و دیگران]
مشخصات نشر	تبریز: انتشارات عمیدی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۵۸۲ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۴۸۱-۲۴-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	تالیف گل‌عذار محمودزاده، سحر معصومی‌نیا، سیدمحمدرضا میرعمادی، مونا حبشی‌زاده، شاهین اسعدی.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	هراس
موضوع	Phobias
موضوع	هراس - درمان - دستنامه‌ها
موضوع	Phobias -- Treatment -- Handbooks, manuals, etc.
شناسه افزوده	محمودزاده، گل‌عذار، ۱۳۵۰-
رده بندی کنگره	RC۵۳۵
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۵
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۶۸۱۱۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

این اثر مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند تحت پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



- ✓ نام کتاب: هراس‌های ژنتیکی انسان
- ✓ تألیف: دکتر گل‌عذار محمودزاده، سحر معصومی‌نیا، دکتر سید محمدرضا میرعمادی، مونا حبشی‌زاده، شاهین اسعدی
- ✓ نویسنده و تاریخ چاپ: اول- تابستان ۱۴۰۰ (۲۰۲۱)
- ✓ تعداد صفحات: ۵۸۴ صفحه و زیری
- ✓ شمارگان: ۵۰۰ نسخه
- ✓ ناشر: انتشارات عمیدی
- ✓ لیتوگرافی: چاردیز
- ✓ چاپ: اعظم
- ✓ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۸۱-۲۴-۲
- ✓ قیمت: ۱۳۰۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

مراکز پخش:

تبریز، خیابان امام، بازار بزرگ تربیت، طبقه پایین، پلاک ۴۰، انتشارات عمیدی، تلفن: ۳۵۳۵۹۶۱
تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین روانمهر و وحید نظری بن بست گشتاسب، پلاک ۸ کتابیران، تلفن: ۶۶۴۱۱۷۳

فهرست مطالب

۱-۲۱	هراس‌های ژنتیکی انسان
۲۱-۳۶	آگورافوبیا
۳۷-۴۲	بلندی هراسی
۴۳-۴۶	پرواز هراسی
۴۷-۴۸	تاریکی هراسی
۴۹-۵۴	ترس از اجسام نوک تیز
۵۵-۵۶	ترس عبور از خیابان
۵۷-۶۲	تنها هراسی
۶۳-۶۶	عنکبوت هراسی
۶۷-۶۸	هراس از اُردک
۶۹-۷۲	گریه هراسی
۷۳-۷۶	هراس از استحمام با شستشو
۷۷-۸۰	هراس از درد
۸۱-۸۶	هراس از رعد و برق
۸۷-۹۰	هراس از کودک‌نمایی
۹۱-۹۶	آب هراسی
۹۷-۱۰۲	هراس از باکتری
۱۰۳-۱۰۶	هراس از بوی بد بدن
۱۰۷-۱۱۲	تنگنا هراسی
۱۱۳-۱۱۶	سگ هراسی
۱۱۷-۱۳۰	هراس از افزایش وزن
۱۳۱-۱۳۴	هراس از آینده یا گذر زمان
۱۳۵-۱۳۸	هراس از خوشبختی
۱۳۹-۱۴۴	هراس از دلقک‌ها
۱۴۵-۱۵۰	هراس از رنگها
۱۵۱-۱۵۴	هراس از ساعت
۱۵۵-۱۶۰	هراس از شیمی درمانی

۱۶۱-۱۶۴	هراس از مدفوع
۱۶۵-۱۶۸	هراس از خود زشت انگاری
۱۶۹-۱۷۶	هراس از دندانپزشکی
۱۷۵-۱۸۰	اسب هراسی
۱۸۱-۱۸۶	استفراغ هراسی
۱۸۷-۱۹۰	هراس از حشرات
۱۹۱-۱۹۶	هراس از رابطه زناشویی
۱۹۷-۲۰۲	هراس از سرخ شدن
۲۰۳-۲۰۸	هراس از غذا خوردن
۲۰۹-۲۱۰	هراس از سرد شدن بیش از حد
۲۱۱-۲۱۴	هراس از بوسیدن
۲۱۵-۲۱۸	هراس از پُل ها
۲۱۹-۲۲۲	جهان هراسی
۲۲۳-۲۲۸	هراس از ازدواج
۲۲۹-۲۳۴	هراس از برهنگی
۲۳۵-۲۴۰	هراس از پیری
۲۴۱-۲۴۶	هراس از خندیدن
۲۴۷-۲۵۲	هراس از رابطه جنسی
۲۵۳-۲۵۴	هراس از زانو
۲۵۵-۲۵۸	هراس از زنان
۲۵۹-۲۶۴	هراس از سخنرانی در جمع
۲۶۵-۲۷۰	خون هراسی
۲۷۱-۲۷۲	هراس از بوی بد دهان
۲۷۳-۲۷۶	هراس از بیماری
۲۷۷-۲۸۰	هراس از سفر
۲۸۱-۲۸۴	هراس از عدد ۶۶۶
۲۸۵-۲۹۰	هراس از کابوس های خواب
۲۹۱-۲۹۶	هراس از لمس شدن
۲۹۷-۳۰۲	همجنسگرا هراسی

۳۰۳-۳۱۰		هراس از خزندگان
۳۱۱-۳۱۴		هراس از نور خورشید
۳۱۵-۳۱۸		هراس از گردباد یا طوفان
۳۱۹-۳۲۴		هراس از ماهی
۳۲۵-۳۲۸		هراس از دکه
۳۲۹-۳۳۲		هراس از زامبی
۳۳۳-۳۳۶		هراس از سیاه پوستان
۳۳۷-۳۳۸		هراس از ماسک
۳۳۹-۳۴۲		هراس از زنبور
۳۴۳-۳۴۶		هراس از مورچه‌ها
۳۴۷-۳۵۲		هراس از موش
۳۵۳-۳۵۸		بی‌گوشی هراسی
۳۵۹-۳۶۴		هراس از اجساد
۳۶۵-۳۷۰		هراس از بیماران
۳۷۱-۳۷۸		هراس از بیماری
۳۷۹-۳۸۴		هراس از چیزهای جدید
۳۸۵-۳۸۸		هراس از گذشته
۳۸۹-۳۹۴		هراس از آتش
۳۹۵-۴۰۲		هراس از آشباح
۴۰۳-۴۰۸		هراس از اصوات
۴۰۹-۴۱۲		هراس از آلت مردان
۴۱۳-۴۱۶		هراس از بلعیدن
۴۱۷-۴۲۰		هراس از ترسیدن
۴۲۱-۴۲۲		هراس از داروها
۴۲۳-۴۳۰		هراس از ریش صورت
۴۳۱-۴۳۸		هراس از عاشق شدن
۴۳۹-۴۴۴		هراس از عروسکها
۴۴۵-۴۴۶		هراس از کودکان
۴۴۷-۴۵۹		هراس از ناشناخته‌ها

هراس‌های ژنتیکی انسان

Human Genetic Phobias

ترس شدید یا بیمارگونه که در روانشناسی به هراس یا فوبیا به انگلیسی (phobia) شهرت دارد عبارت است از: نوعی بیمارگونه و پایدار از ترس در فرد که باعث اختلال در زندگی روزمره وی می‌شود. بر خلاف ترس معمولی که واکنشی زودگذر و طبیعی به یک عامل خطرناک خارجی است، هراس بیشتر ترس از قرار گرفتن در یک موقعیت خطرناک است مانند ترس از پرواز یا ماشین‌سواری. در برخی موارد، فرد هرگز در تماس با چیزی که از آن می‌ترسد نبوده است.

هراس‌زدگی (فوبیا)، ترس نامعقول و شدید از یک موضوع، یک موقعیت یا یک شیء است. در واقع با اینکه فرد می‌داند ترسش نامعقول است ولی توانایی کنترل آن را ندارد و اگر در معرض آنچه که از آن «هراس» دارد، قرار بگیرد موجی از اضطراب، ترس شدید و حتی وحشت‌زدگی بر او حمله می‌شود و این تجربه چنان برایش ناخوشایند است که سعی می‌کند همیشه از آن مورد «هراس» دوری کند. در میان اختلال اضطراب، «فوبیاها» از همه شایع‌ترند. سالانه ۷٫۸٪ از بزرگسالان آمریکایی از یکی از انواع هراس‌زدگی رنج می‌برند و هراس‌های بیمارگونه، شایع‌ترین اختلال روانشناختی در میان زنان و دومین اختلال شایع در میان مردان سنین بالای ۱۵ سال است.

ترس یک واکنش طبیعی بشر هنگام مواجهه با خطر است که هدف محافظتی دارد. هنگام مواجهه با خطر، دستگاه عصبی سمپاتیک با ترشح آدرنالین آمادگی «مبارزه یا فرار» را ایجاد می‌سازد. آدرنالین موجب افزایش ضربان قلب و جریان خون در عضلات بدن می‌شود و در نتیجه فرد می‌تواند در شرایط اضطراری بهتر عکس العمل نشان دهد. علاوه بر این، میزان قند خون نیز بالا می‌رود. در چنین شرایطی، جسم آماده عمل است. پس در موقعیت‌های خطرناک، ترس، طبیعی و حتی مفید است. اما فوبیا، ترس بیمارگونه‌ای است که به شدت مبالغه‌آمیز و حتی توهمی است.

تاکنون بیش از هشتاد نوع هراس در انسان تشخیص داده شده است که برخی بسیار نادرند مانند ترس از سرخس، یا ترس از عدد ۸ یا هراس از پکیج (آبگرمکن دیواری) که

پکیج‌فوبیا نامگذاری می‌شود. ولی به‌طور کلی هراس‌زدگی‌ها را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد:

۱. هراس‌های ویژه مانند ترس از حیوانات، ترس از زخم، هراس موقعیتی مانند ترس از مکانهای بسته و ارتفاع، ترس از بلاهای طبیعی مانند زمین‌لرزه.

۲. جمع‌هراسی

۳. بازارهراسی

بعضی از هراس‌ها در جنس خاصی یا در سن خاصی شایع‌تر اند، مثلاً فوبی حیوانات در زنان شایع‌تر است و فوبی بیماری در سنین میان‌سالی شایع‌تر است. علت واقعی این اختلال ناشناخته‌است. علت احتمالی آن عبارتست از ژنتیک و یا یک واکنش یادگرفته شده (ساخته شده در ذهن) مثلاً ناشی از تماس با فرد دیگری دارای ترس مشابه، یا داشتن تجربه یک ترس اولیه که همراه با یک شیئی یا موقعیت خاص بوده است. یکی از عللی که می‌تواند عامل ترس موهومی باشد تجربه‌ای در دوران کودکی است. ترسی که در ضمیر ناهشیار شخص پنهان است.

درمان با داروهای ضد اضطراب مانند بنزودیازپین‌ها، تا بلاکرها، SSRIs و مهارکننده‌های مونو آمینو اکسیداز (MAOIs)، سایر داروها مانند بوسپیرون، روان‌درمانی، زنده‌درمانی است. روان‌درمانی به یکی از چهار شیوه حساسیت‌زدایی منظم، غرقه‌سازی، سرمشق‌گیری و تنش کاربردی انجام می‌گیرد. همچنین می‌توان از نوروفیدبک و بیوفیدبک نیز در درمان غیردارویی هراس به عنوان روش مکمل دارو درمانی یا در موارد مقاوم به درمان دارویی استفاده کرد.

هراس‌های خاص

هراس‌های ویژه یا فوبی‌های خاص شامل ترس غیرمنطقی و نامعقول از یک موضوع یا موقعیت خاص است که اصولاً پنج نوع هراس ویژه وجود دارد.

۱) هراس از حیوانات؛ ترس شدیدی که دلیلش یک حیوان یا حشره باشد مانند ترس از مار، عنکبوت‌هراسی، ترس از جوندگان، ترس از سگ و...