أهم أعراض فوبيا الأماكن المغلقة

تُعرف فوبيا أو رُهاب الأماكن المغلقة بأنها الخوف الشديد من الأماكن المغلقة أو الضيقة.

ويعاني حوالي 12.5% من سكان العالم من رهاب الأماكن الضيقة.

و هذه المخاوف تبدو معقولة، ونحاول جميعنا تجنب الأشياء التي تجعلنا نشعر بعدم الارتياح. لكن الفرق بين الخوف والرهاب هو أن الرهاب يتمثل بخوف شديد وغير عقلاني تجاه الشيء بحيث لا يتطابق مستوى خوفك مع الخطر الفعلي الذي يمثله الكائن أو الموقف المخيف.

ما المواقف التي يمكن أن تؤدي إلى رهاب الأماكن المغلقة؟

١- الأنفاق.

٢-المصاعد.

٣- القطارات.

٤- الطائرات.

٥- السيارات صغيرة.

٦- الكهوف.

٧- آلة التصوير بالرنين المغناطيسي.

٨- غرف صغيرة بدون نوافذ أو بها نوافذ لا يمكن فتحها.

٩- أفكار حول التواجد في مكان ضيق

ما هي أعراض الخوف من الأماكن المغلقة؟

تشبه أعراض رهاب الأماكن المغلقة أعراض القلق ونوبات الهلع. قد تواجه:

الأعراض الجسدية:

- التعرق أو الاهتزاز.

٢-ضيق في الصدر أو تسارع في ضربات القلب.

٣-صعوبة في التنفس أو التنفس بسرعة.

٤- قشعريرة أو تورد (احمرار ، وجه ساخن).

٥-الشعور بالاختناق.

٦- اضطراب في المعدة

٧- الدوخة والشعور بالإغماء أو الدوار.

٨-فم جاف.

٩-الشعور بالارتباك

١٠- خدر أو وخز.

الأعراض العاطفية:

- الخوف من فقدان السيطرة.

٢-الخوف من الإغماء.

٣- الشعور بالقلق الشديد.

٤-الشعور بالحاجة الشديدة لترك الموقف.

٥- فهم أن الخوف ليس عقلانيًا ، لكن لا يمكنك التغلب عليه.

٦- الخوف من الموت.