**المحاضرة العاشرة : الشخصية الخوافية:**

لرهاب هو خوف غير عقلاني في شدته أو ماهيته حيث يرتبط هذا الخوف بجسم، أو فعالية، أو حالة معينة، ويُسبب التعرض لمسبب الخوف القلق فورًا .

يعترف المراهقون والبالغون في العادة بحقيقة أن الخوف الذي يصيبهم هو مفرط وغير عقلاني، بينما لا يعترف الأطفال بهذه الحقيقة دائمًا.

يحاول الشخص عادةً تجنب التعرض لعامل الخوف، لكن في بعض الأحيان يحاول مواجهته، ويمكن اعتبار الرُّهَاب اضطرابًا نفسيًّا فقط عندما يكون الخوف، أو القلق، أو تجنب التعرض لعامل الخوف يُسبب تشويشًا كبيرًا في سير الحياة اليومية، أو في الأداء الوظيفي أو الاجتماعي، أو أن يُسبب شعورَ توتر ذاتي كبير.

2 الاسباب :

أسباب وعوامل خطر فوبيا

من غير المعتاد أن يبدأ الرهاب بعد سن الثلاثين حيث يبدأ معظمه خلال مرحلة الطفولة المبكرة، أو سنوات المراهقة، أو البلوغ المبكر، حيث يمكن أن يكون ناجم عن تجربة مرهقة، أو حدث مخيف، أو أحد الوالدين أو أحد أفراد الأسرة يعاني من رهاب يمكن للطفل تعلمه.

في الآتي توضيح لأبرز أسباب الرهاب:

1. أسباب الرهاب المحدد

تتطور هذه عادةً قبل سن 4 - 8 سنوات، وفي بعض الحالات قد يكون نتيجة لتجربة مبكرة مؤلمة فأحد الأمثلة على ذلك هو رهاب الأماكن المغلقة الذي يتطور بمرور الوقت بعد أن يمر طفل أصغر بتجربة غير سارة في مكان ضيق.

يمكن أيضًا أن يكون سبب الرهاب الذي يبدأ أثناء الطفولة هو مشاهدة رهاب أحد أفراد الأسرة فالطفل الذي تعاني والدته من رهاب العناكب على سبيل المثال أكثر عرضة للإصابة بنفس الرهاب.

2. أسباب الرهاب المعقد

هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتأكيد سبب إصابة الشخص برهاب الخلاء أو القلق الاجتماعي، لكن يُعتقد حاليًا أن الرهاب المعقد ناتج عن مزيج من تجارب الحياة، وكيمياء الدماغ، وعلم الوراثة.