



# از پيله ترس بیرون بیا و کوله گرد شو راه‌هایی برای درمان سفره‌راسی

راضیه خویی‌ها / بسیاری از ما در رؤیای سفر کردن به دوردست‌ها هستیم، اما به محض صحبت کردن از سفر، دچار استرس شده و هزاران فکر ترسناک سراغمان می‌آید. شاید اکثریت از بازگو کردن این احساس شرم داشته باشیم، اما از قدیم این حس حتی در میان بزرگان ما وجود داشته است. آنقدر که حافظ در بیتی می‌گوید:

غم غریبی و غربت چو بر نمی‌تابم / به شهر خود روم و شهریار خود باشم

بهاءالدین خرمشاهی در صفحه ۹۵۵ کتاب «حافظنامه» در مطلبی با عنوان «حافظ و سفر» نوشته است:

«هراس حافظ از سفر و محنت غربت معروف است. امروزه روانشناسان این اکراه و امساک شدید از سفر را جزء هراس‌های وسواسی و مرضی «فوبیا» به حساب می‌آورند و آن را «ترس بیمارگونه از سفر» می‌نامند.

در واقع «سفره‌راسی» شرایط بسیار خاص روانی را توصیف می‌کند که فرد با دور شدن از منطقه امن خانه، خانواده و محیطی که به آن عادت کرده، دچار اضطراب می‌شود. با وجود این ممکن است به سفره‌راسی، فوبیای دیگری مانند ترس از پرواز، رانندگی و تصادف اضافه شود. خوشبختانه، سفر در حافظه اکثریت مردم با تفریح و خوشگذرانی گره خورده است. با وجود این مسافرت برای شماری از مردم منبع بزرگ استرس به شمار می‌آید و باید گفت که ترس از سفر یا گم شدن در شهری غریب، نوعی فوبیاست برای رفتن به سفر و دیدار اقوام و آشنایان و کسب تجربیات در موقعیت‌هایی عالی به شمار می‌آید، فرصت کشف مکان‌ها، شهرها و کشورهای جدیدی که به خاطراتی زیبا تبدیل می‌شوند؛ اما همین لحظات در برخی از ما ایجاد اضطراب می‌کند. شاید کمی تعجب‌آور به نظر بیاید اما واقعیت انکارنشده این است که فوبیاها شایع‌ترین مسائل روانپزشکی هستند. همه ما ترس‌ها و ابعادی منحصر به فرد داریم که از گفتن آنها اجتناب می‌کنیم، اما همین‌ها زندگی‌مان را شرطی می‌کنند. فوبیا نشانه نوعی ترس غیرمنطقی و اضطراب شدید است که نمی‌توانیم و نمی‌دانیم چگونه آن را کنترل کنیم. استراتژی‌ها و مکانیسم‌هایی برای مقابله با فوبیا وجود دارد که می‌توان آنها را به کار گرفت.



## راه‌های درمان سفره‌راسی

درمان انواع فوبیا است. ■ همسفر خوب، تدارکات مناسب: اگر واقعاً به سرتان زد که راهی سفر شوید ولی استرس بر شما غالب شده، بهتر است عکس‌هایی را از سفرهای قبلی که به خاطراتی زیبا گره خورده‌اند، تماشای کنید و افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. دسته جمعی سفر بروید و حتماً یک همسفر خوب انتخاب کنید تا نیروی محرکه شما باشد. از قبل هتل و محل اقامت خود را رزرو کنید. هر چقدر با تجهیزات کامل سفر کنید احساس امنیت بیشتری می‌کنید و ترس شما کاهش خواهد یافت. ■ فوبیاها فلج کننده‌اند، پس یادگیری شیوه مدیریت آنها ضروری است: در نهایت می‌توان گفت که هر نوع ترس غیرمنطقی کیفیت زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و اگر نتوانیم آن را مدیریت کنیم، منجر به بروز فوبیاهایی جدید می‌شود. پس هرچه زودتر به دنبال درمان ترس‌های خود باشیم، پیش از آنکه زندگی ما را محدود کنند.

سفر و نه در خانه. کار روی رها کردن، شما را آرام می‌کند و درهای زیادی به روی شما می‌گشاید. ■ مواجهه یا در معرض قرار گرفتن: این تکنیک شامل نزدیک کردن فرد به محرک‌های فوبیا به منظور کار کردن روی افکار و واکنش‌های احساسی شخص است. ■ بازسازی شناختی: این روش بر آن دلالت دارد که بیمار بتواند الگوهای فکری منفی و غیرمنطقی را تشخیص دهد و در نهایت آنها را به رویکردهای سالم تبدیل کند. ■ مدیریت عاطفی: تشخیص احساسات فلج کننده، شناسایی آنها، نامگذاری و سپس تبدیل آنها به حالت‌های آرامش بخش و راضی کننده، یک ابزار کلیدی است. ■ تکنیک‌های تنفس و آرامش بخشیدن: ترس از سفر با تکنیک‌های تنفس صحیح و ریلکس کردن می‌تواند بهبود یابد. البته فراموش نشود که اینها منابع مکمل «درمان شناختی رفتاری» هستند. ■ استفاده از واقعیت مجازی: امروزه واقعیت مجازی منبعی مؤثر در

آیا فکر سفر، شما را نگران می‌کند؟ اجازه ندهید ترس از سفر فلج‌تان کند و مانع تحقق رؤیاهایتان شود. یاد بگیرید این ترس را درک کنید و برای محدود کردن اثراتش و حتی غلبه بر آن اقدام کنید. مواجهه درمانی مناسب‌ترین تکنیک برای درمان ترس از سفر است. بهترین مکانیسم رویارویی با انواع فوبیا، درمان «شناختی رفتاری» است. در این رویکرد عموماً از این روش‌ها استفاده می‌شود:

■ احساس ترس خود را بپذیرید، نه اینکه از آن فرار کنید: مغز انسان از این ایده که از حالت عادی خارج شود، آشفته می‌شود و این طبیعی است. بگذارید ترس خودش را نشان دهد، به آن نگاه کنید، آن را بپذیرید تا بر آن غلبه کنید. در حقیقت ما فکر می‌کنیم زمانی که در محیط روزمره و آشنای خود هستیم کنترل زندگی خود را در دست داریم، اما وقتی خوب فکر می‌کنیم، متوجه می‌شویم که هرگز کنترل زندگی در اختیار ما نیست! بله، هیچ چیز عالی نیست، نه در

سفر هستند، دائماً فکرشان درگیر اتفاقات منفی می‌شود که احتمال رخ دادن آنها بسیار نادر است و به طور کلی قادر به کنترل این افکار منفی و فاجعه بار نیستند. در نتیجه، این افکار شخص را به سوی گردابی از تصاویر فاجعه‌بار مانند تصادفات مرگبار، آدم ربایی، سقوط هواپیما و بدتر می‌کشاند و در هر زمینه‌ای دچار ناتوانی و نوعی فلج می‌شوند.

### علائم فیزیکی سفره‌راسی

در نهایت یادآوری علائم فیزیکی این اختلال نیز ضروری است. از علائم کم و بیش عمده آن، سرگیجه و تپش قلب، معده درد، مشکلات روده‌ای، عرق کردن و خشکی دهان است. نتایج حاصل از برخی مطالعات از سوی دانشگاه کالیفرنیا نشان داده است که ارتباط مستقیمی میان فوبیا و حملات پانیک وجود دارد. به عبارت دیگر، فوبیای سفر ممکن است به عکس‌العمل‌های شدیدی منجر شود که در آن شخص با فکر کردن به سفر وحشت کرده و دچار حمله پانیک شود.

### دلایل بروز فوبیای سفر

نکته‌ای که باید درباره بروز ترس‌ها در نظر داشت این است که همیشه یک محرک آشکار برای آنها وجود ندارد. بروز انواع فوبیا با منشأ ناشناس و غیراختصاصی بسیار رایج است، با وجود این کارهای تحقیقاتی انجام شده در دانشگاه مارسی این نکات را در خصوص نوروبیولوژی ترس برجسته می‌کند: منشأ آن می‌تواند به رویدادهای آسیب‌زا در گذشته فرد بازگردد. برای مثال ممکن است شخص در گذشته از یک تصادف شدید رنج برده یا قربانی یک حمله شده باشد. در مواردی ممکن است یک الگوی ژنتیکی یا حتی خانوادگی وجود داشته باشد؛ مثلاً اگر پدر و مادر از مسافرت، هواپیما یا قایق بترسند.

### تشخیص فوبیا از اضطراب‌های معمول

زیگموند فروید، پدر علم روانکاوی در نامه‌ای به همکارش نوشته است که مسافرت‌ها باعث اضطرابش شده‌اند. با این حال، ما نمی‌دانیم که پدر علم روانکاوی واقعاً از چه مشکلی رنج می‌برده و آیا این یک فوبیای واقعی بوده است؟ زیرا سفره‌راسی یا ترس از سفر بسیار محدود کننده است. البته شایان ذکر است که احساس اضطراب خفیف یک مسأله است و ترسی که مانع خروج از منزل شود، امری دیگر. در واقع فوبیای سفر، نوعی اختلال روانی، بیان کننده ترسی غیرمنطقی و فلج کننده و دارای علائم شدید است. طوری که شخص از نام سفر واهمه دارد و اصلاً نمی‌تواند سوار قطار شود یا درون هواپیما بنشیند یا به هتلی که رزرو کرده برسد. این علائم زندگی فرد را کاملاً شرطی و مختل می‌کند. راهنمای تشخیصی و آمارهای اختلالات روانی که از سوی انجمن روانپزشکی آمریکا منتشر شده، هودوفوبیا یا سفره‌راسی را نوعی فوبیای خاص و در گروه اختلالات اضطرابی طبقه‌بندی کرده است، اما از کجا می‌توان علائم توصیف شده را از ترس‌های معمول تشخیص داد؟

### علائم سفره‌راسی

این نوع فوبیا به شیوه‌های گوناگونی در افراد بروز می‌کند. هر فرد ترس‌های غیرمنطقی خود را با شیوه‌های متفاوت بیان می‌کند. در برخی از افراد با علائمی شدید ظاهر می‌شود و در برخی دیگر علائم کمتر است. با این حال ویژگی‌های عاطفی مشترک و قابل تشخیصی دارند. مانند: ترس دور ماندن از خانه و جدا شدن از خانواده و محیط امن همیشگی، اضطراب شدید از سوار شدن به ماشین، هواپیما یا قطار، ترس از تصادف و جاهای تنگ و خجالت کشیدن از اینکه دیگران متوجه ترس ما شوند. اشخاصی که درگیر فوبیای



فوبیای سفر به شیوه‌های گوناگونی در افراد بروز می‌کند. هر فرد ترس‌های غیرمنطقی خود را با شیوه‌ای متفاوت بیان می‌کند. در برخی از افراد با علائمی شدید ظاهر می‌شود و در برخی دیگر علائم کمتر است. با این حال ویژگی‌های عاطفی مشترک و قابل تشخیصی دارند.

