

أعراض فوبيا الطيران



فوبيا الطيران هو باختصار خوف شديد من ركوب الطائرة. ومن النادر جداً وجود سبب ناتج عن صدمة ما، عادة ما تكون الأسباب عامة، وهو من الممكن أن يصيب أي شخص باختلاف الأعمار، وهو أكثر انتشاراً فيمن تتراوح أعمارهم بين 15 و 43 سنة.

ما أعراض الفوبيا؟

المرضى المصابون بهذا الفوبيا يكون لديهم خوف من أقسام مختلفة من عملية الطيران بالطائرة بشكل عام، فالبعض لديهم خوف من عملية الإقلاع أو الهبوط، والبعض لديهم خوف من فكرة تقييد حريتهم داخل الطائرة. يدرك المصابون بفوبيا الطيران أن الخوف الذي يشعرون به ليس لديه أي تفسير، ولكن في نفس الوقت يواجهون صعوبة في التحكم بهذا الخوف أو السيطرة عليه. من المهم التنويه أن حالات الفوبيا هذه تعاني من الخوف من الوجود في الطائرة بشكل خاص وليس الخوف بشكل عام.

الأعراض تتشابه مع أعراض أي فوبيا آخر وتشمل القلق الشديد، نوبات هلع قبل أو خلال الرحلة، الشعور بدوخة خفيفة

مع أعراض أخرى كاضطراب في الرؤية، جفاف الحلق، ضربات قلق غير منتظمة، صعوبة في التنفس، الرجفة، الشعور بتقلبات في المعدة، برودة في الأطراف، واحمرار في بعض مناطق الجسم، بالإضافة إلى التعرق المفرط والشعور بالاستفراغ.

كيف يتم التعامل مع المصابين بالفوبيا وما هو العلاج؟

التعامل مع فوبيا الطيران يكون أولاً بعلاج مسببات القلق الأخرى الكامنة، ولكن بشكل عام يمكن الاعتماد على العلاج المعرفي السلوكي، الذي يهدف إلى تمرين العقل للتعامل مع هذه الأعراض. والعلاج الثاني هو العلاج بالتعرض عبر تعريض الشخص لمخاوفه تدريجياً، ولكن يجب الأخذ بعين الاعتبار أنه في حالات الطيران قد يكون الخيار الثاني صعباً تطبيقه، وبالتالي يتم الاعتماد على المهدئات أو العلاج بشكل عام عند وجود اضطراب بالنواقل العصبية بالأخص الناقل العصبي المحدد؛ حيث نقوم حينها بمعالجة القلق بحد ذاته، والذي يشمل الفوبيا وغيره.

د. سامر مخول استشاري الأمراض النفسية مستشفى ريم أبوظبي