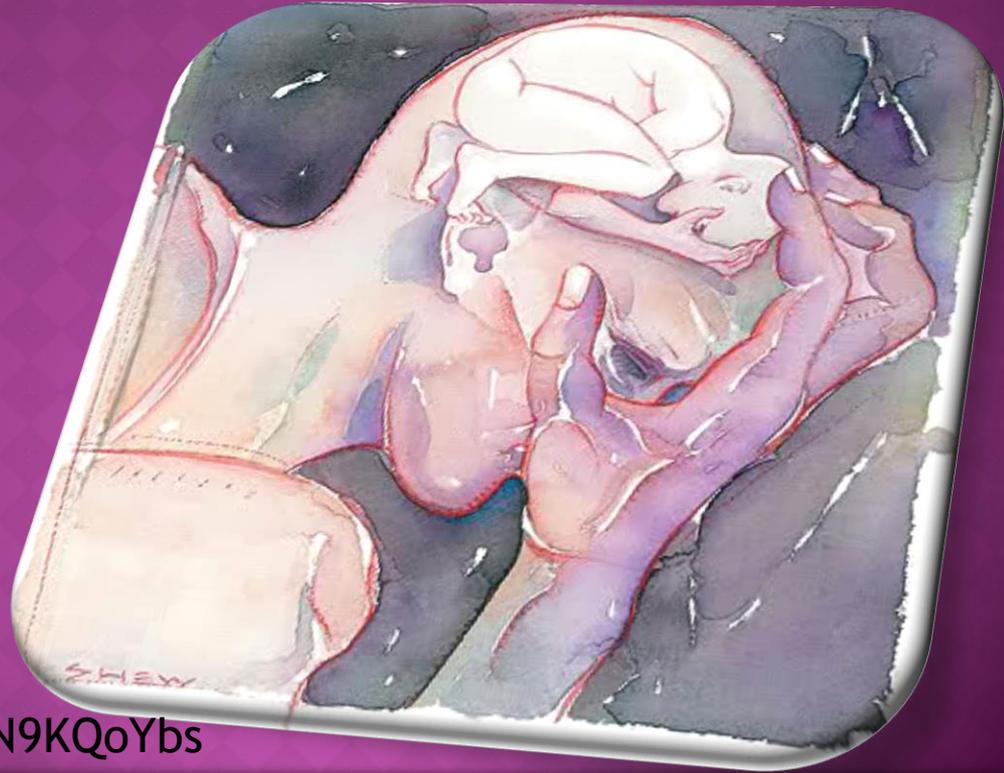


اضطرابات القلق



CASE STUDY

- ◉ م.ع موظفة في بنك تبلغ من العمر ٢٨ بدأت مؤخرا أول وظيفة لها بعد تخرجها بمعدل عالي .
- ◉ كانت م.ع دائما شخص قلق. وتصف نفسها بأنها " قلقة " وأصدقائها وعائلتها في كثير من الأحيان يخبرونها انها تشعر بالقلق أكثر من اللازم. خلال المرحلة الثانوية وجدت صعوبة بالغة في السيطرة على القلق لها عن كونها تصل للمدرسة في الوقت المحدد قلقة حول درجاتها ، وفقدان صديقاتها، اغصاب والديها ، ما اذا كانت محبوبة او لا من قبل معلماتها ، قلقة حول التخصص الجامعي الذي ستختاره ،. ومنذ ذلك الحين ايضا يزعجها بشكل مفرط قلقها حول ما إذا كان صديقها المقربة لها حاليا ستتركها ، أداءها في عملها، وزنها، وجود الوقت الكافي خلال اليوم لانجاز المهام المطلوبة منها . م.ع لديها صعوبة كبيرة في السيطرة على هذه المخاوف وغالبا ما تأتيها هذه الأفكار عندما تحاول الاسترخاء وحدها في نهاية كل يوم، وخلال وقت الراحة في العمل، وعند الخروج مع صديقاتها. وقالت انها تشعر استنفدت كل طاقتها مع توتر العضلات بشكل مستمر والام في جسمها . تنتبه انها سريعة التهيج في كثير من الأحيان
- ◉ م.ع لا تتذكر متي كانت آخر مرة شعرت فيها بالاسترخاء كما أنها تشعر دائما بالبرفزة ، والتوتر، وعلى أهبة الاستعداد لشيء سيء سيحدث. خلال ال ٦ أشهر الماضية لم تكن تنام بشكل جيد جدا. وغالبا ما تستلقي على السرير وتفكر لعدة ساعات، وكثيرا ما تستيقظ أثناء الليل، أو تستيقظ في وقت مبكر جدا، ولا تستطيع العودة الي النوم
- ◉ في الأيام التي يزداد فيها القلق تجد صعوبة في التركيز في العمل، وقد علق العديد من زملاءها أنها في كثير من الأحيان تبدو مشتتة . أيضا م.ع تتحقق من عملها بشكل مفرط حتي لو اضطرت في كثير من الأحيان أن تعمل لوقت متأخر. كثيرا ا تسأل صديقاتها وافراد عائلتها حول مظهرها أو مخاوف أخرى لدرجة يشعرون فيها بالضيق والانزعاج منها
- ◉ م.ع تعرف ان قلقها هو مشكلة لكنها تشعر بأنه بدون هذا القلق فان كل شيء سيتحول للأسوأ...

اضطراب القلق العام: GENERAL ANXIETY DISORDER

- ◉ إن الكثير من المؤرخون يرون أن القرن العشرين هو عصر القلق وذلك لأسباب وعوامل شتى و يقع اضطراب القلق من وجهة نظر علم النفس المرضي في القلب من الاضطراب النفسي فالقلق محور العصاب والمرض الجوهري المشترك في الاضطرابات النفسية بل في امراض عضوية شتى ويجمع الباحثون على ان القلق هو المفهوم المركزي في علم الامراض النفسية واصبح القلق حجر الزاوية في كل من الطب النفسي - جسمي والنظرية الطب نفسية مع ضرورة الاخذ بعين الاعتبار أن القلق لم يعد وليد للعصر بل يمكن تتبع العديد من حالات القلق في الازمنة السابقة.

وبائيات انتشار القلق:

- ⊙ تتعدد الآراء وبائيات انتشار القلق ونذكر بعض منها:
- ⊙ - يصيب مرض القلق خمسة في المائة من السكان في أي وقت بعينه وهو يصيب واحد في المائة الى درجة العجز **وأغلب المصابين به (ثمانون في المائة من النساء)** والغالبية من هؤلاء في سنوات القدرة على الانجاب وتغزى درجة زيادة انتشار المرض في النساء بالنسبة الى الرجال أي تعرض النساء لألوان من الضغوط أكثر من تلك التي يتعرض لها الرجال.

⊙ ان اضطراب القلق العام يصيب من ٣-٨ ٪ من سكان في أي وقت وان نسبة اصابة الاناث الى الذكور تعادل ٢:١ وان سن بداية الاضطراب تكون عادة في بداية سن الرشد

⊙ -وفيما يتعلق بالدراسات المتعلقة بالتاريخ الاسري لهذا الاضطراب فقد وجدت العديد من الدراسات أن نسبة الحدوث في اقارب الدرجة الاولى ٢٥٪ في حين تضاربت النسبة في نتائج ابحاث اخرى اذ وجدت ان نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل الى ٥٠٪ وان حوالي ٦٥٪ يعانون من بعض سمات القلق وقد اختلفت النسبة في التوائم الغير متشابهة فوصلت الى ٤٪ أما سمات القلق فظهرت ١٣٪ من الحالات وان النسبة السابقة يدلل اصحابها على الدور الذي تلعبه الوراثة في ذلك

⊙ -وفي دراسة لأحمد عكاشة وجد ان حوالي ٢٠٪ من جميع المرضى المترددين على عيادة الطب النفسي يعانون من القلق النفسي وهي اعلى نسبة بالنسبة لجميع الامراض المختلفة النفسية والعقلية كما تبين مسح وبائي حديث في الولايات المتحدة إن نسبة انتشار اضطرابات القلق بين الشعب الامريكي تصل الى ٨٪

تعريف القلق:

⊙ القلق شعور عام بالخشية أو ان هناك مصيبة على وشك الوقوع أو التهديد غير معلوم المصدر مع شعور بالتوتر والشدة او الخوف لا مسوغ له من الناحية الموضوعية وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول كما يتضمن القلق استجابة مفرطة مبالغاً فيها لمواقف لا تمثل خطراً حقيقياً وقد تخرج في الواقع عن اطار الحياة العادية لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالباً كما لو كانت تمثل خطراً ملحاً ومواقف تصعب مواجهتها[^] تعريف احمد عبد الخالق

⊙ القلق حالة مرضية تتسم بالشعور بالتوجس المصحوب بعلامات جسمية تشير الى فرط نشاط الجهاز العصبي الذاتي **ويختلف القلق عن الخوف بأن الاخير أي الخوف يمثل استجابة لسبب معروف**

⊙ عرفه أحمد عكاشة بأنه هو شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد وذلك **مثل الشعور بالفراغ في فم المعدة أو السحبة في الصدر والضيق في التنفس او الشعور بنبضات القلب او الصداع او كثرة الحركة .. الخ**

تصنيفات اضطراب القلق العام في الدليل الاحصائي الرابع DSM IV ,2000:

اضطرابات القلق Anxiety Disorder تشمل الفئات الاضطرابية الاتية :

أ- المخاوف الشاذة

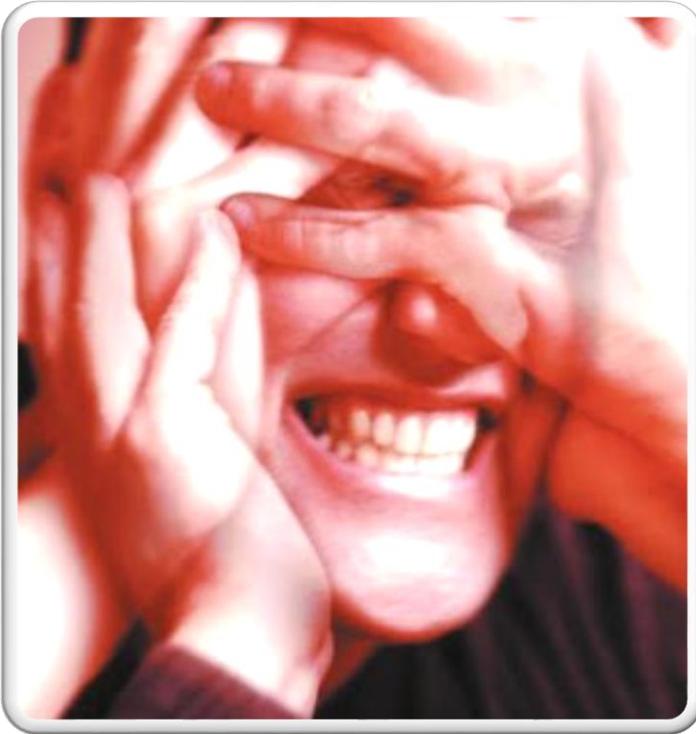
ب- القلق العام

ت- اضطراب الهلع

ث- اضطراب الوسواس القهري

ج- اضطراب ما بعد الصدمة

ح- اضطراب القلق غير المصنف في مكان اخر



معايير تشخيص اضطراب القلق العام في الدليل الرابع

التشخيصي و الاحصائي الرابع:

المحكات التشخيصية لاضطراب القلق العام :

وفقا لدليل الاحصائي الامريكي التشخيصي والاحصائي الرابع لتصنيف الاضطرابات النفسية :

أ- قلق وانزعاج شديد(توقع ادراكي) يدور حول عدد من الاحداث او النشاطات يستمر حدوثة اياما عديدة لا تقل عن سنة اشهر

ب- يجد الشخص صعوبة بالغة في السيطرة على انزعاجه وتوتره

ت- يرتبط القلق والانزعاج - على الاقل - بثلاثة من الاعراض الستة الاتية :

١- ملل او شعور بالضيق (التقلقل وعدم الاستقرار)

٢- سهولة الشعور بالتعب والارهاق ومن اقل مجهود يبذله

٣- صعوبة التركيز

٤- سرعة وسهولة الاستشارة

٥- الشعور بشد عضلي وتوتر

٦- المعاناة من صورة او اكثر من اضطراب النوم

- ⊙ د- لا يتركز القلق او المعاناة حول احدى خصائص اضطرابات المحور الاول الاخرى مثل :
- القلق من التعرض لنوبة هلع (اضطراب هلع) او الشعور بالحرج في المواقف الاجتماعية (الفوبيا الاجتماعية) او التلوث(اضطراب الوسواس القهري) او الابتعاد من المنزل والاقارب (اضطراب قلق الانفصال) او نقص الوزن (فقدان الشهية العصبي) او المعاناة من شكاوى جسمية متعددة (اضطراب التبددين او الجسدنة) او المعاناة من مرض خطير (توهم المرض) او ان يقتصر ظهور القلق وانشغال البال اثناء اضطراب الكرب الناتج عن الصدمة
- ⊙ ه- ان يؤدي القلق وانشغال البال او الاعراض الجسمية المصاحبة الى المعاناة اكلينيكية ملحوظة او اختلال بالوظائف الاجتماعية او المهنية او غيرها من الوظائف المهمة .
- ⊙ د- إلا يكون الاضطراب نتيجة مباشرة لتعاط مادة (دواء او مادة مخدرة) او مرض جسيمي (مثل فرط النشاط للغدة الدرقية) والا يقتصر ظهوره على فترات الاصابة باضطراب وجداني او اضطراب ذهاني او اضطراب تشوه النمو والارتقاء

وهذه المجموعة من الاضطرابات تقسم الى فئات السبع الآتية:

١- اضطرابات القلق الرهابي: PHOBIC ANXIETY DISORDERS

- أ- رهاب الخلاء
- ب- الرهاب الاجتماعي
- ت- الرهاب النوعي (المنزل)

٢- اضطرابات القلق الأخرى:

OTHER ANXIETY DISORDERS

- أ- اضطرابات الهلع والقلق النوبى الفجائى الشدة
- ب- اضطراب القلق المعمم
- ت- اضطراب القلق والاكتئاب المختلط
- ث- اضطرابات القلق المختلفة اضطرابات القلق النوعية الأخرى

٣- اضطراب الوسواس القهري: OBSESSIONAL RITUALS

ويشمل الافكار و الافعال القهرية المسيطرة والطقوس الوسواسية

٤- ردة الفعل للضغوط الشديدة واضطرابات التوافق: REACTION TO SEVERE STRESS AND ADJUSTMENT DISORDERS

- أ- ردة الفعل الحاد
- ب- اضطراب الضغوط التالي على الصدمة
- ج- اضطرابات التوافق

القلق وما يرتبط به من مفاهيم

١ - حالة القلق :

٢ **القلق كحالة State** : لوصف حالة انفعالية غير سارة (موقفية مؤقتة) تتميز بمشاعر ذاتية من التوتر والخشية والكدر او الهم وتنشيط او اثاره الجهاز العصبي اللاإرادي او المستقل وتحدث حالة القلق عندما يدرك الشخص منبها معيناً او موقفاً على انه يمكن ان يحدث الاذى او الخطر او التهديد بالنسبة له

٣ **القلق كسمة Trait** : (ميل ، استعداد ، تهيؤ) يستخدم مصطلح القلق يشير الى فروق فردية ثابتة نسبياً \سمة في الشخصية ..

ولا تظهر سمة القلق مباشرة في السلوك او ان كان يمكن استنتاجها من تكرار ارتفاع حالة القلق لدى الفرد عبر الزمن وشدة هذه الحالة

ان الاشخاص ذوي الدرجة المرتفعة في سمة القلق كالعصابيين مثلاً قابلون لإدراك العالم على انه خطر ومهدد أكثر من الافراد ذوي الدرجات المنخفضة في سمة القلق

٤ **حالة القلق هي حالة مؤقتة مرتبطة بالموقف ، أما سمة القلق فهي حالة دائمة مرتبطة بالشخص**

القلق و الخوف :

- ⊙ عادة ما يكون الخوف وحده ملتصقه لكن هناك بعض الفروق ما بين القلق والخوف يلخصها احمد عكاشة بالجدول الآتي :

محاور المقارنة	القلق	الخوف
السبب والموضوع	مجهول	معروف
التهديد	داخلي	خارجي
التعريف	غامض	محدد
الصراع	موجود	غير موجود
المدة	مزمنه	حادة

- ⊙ القلق الشديد تصاحبه مجموعة من التغيرات الفسيولوجية تتمثل في زيادة ضغط الدم وضربات القلب وتوتر العضلات مع تحفز وعدم استقرار وكثرة الحركة
- ⊙ اما الخوف الشديد فيصاحبه تغيرات فسيولوجية تتمثل في انخفاض ضغط الدم وضربات القلب وارتخاء في العضلات مما يؤدي احيانا الى اغماء

- ⊙ القلق و الوسواس القهري
- ⊙ القلق السوي والقلق المرضي

الاعراض الاكلينيكية للقلق

⊙ القلق الحاد Acute

- حالة الخوف الحاد panic state
- حالة الرعب الحادة Terror state
- اعياء القلق الحاد Anxiety Exhaustion Syndrome

⊙ القلق المزمن Chronic :

استمرار القلق فترة طويلة دون علاج

- الاعراض الجسمية
- الاعراض النفسية

أسباب القلق

- بيولوجية
- نفسية (فرويد- يونج - اوتورانك-المدرسة السلوكية)
- بيئية
- وراثية

علاج القلق

- ◉ العلاج الدوائي
- ◉ العلاج النفسي (التحليلي- السلوكي)
- ◉ العلاج الاجتماعي والبيئي
- ◉ العلاج الجراحي
- ◉ العلاج الكهربائي

مسار ومال القلق

- عدد النوبات
- الاستجابة للعلاج
- التاريخ العائلي
- تكامل الشخصية قبل المرض
- اضطرابات نفسية سابقة
- حدة بداية المرض (حاد_ تدريجي)
- ذكاء الفرد
- ✓ مع تقدم السن تنحسر الاعراض في المسار المزمن
- ✓ قد يصاب الفرد بالاكتئاب الثانوي اذا ترك بدون علاج

اضطراب الرهاب

PHOBIA DISORDER

مدى انتشار الرهاب:

- تتعدد نسب انتشار الرهاب تبعا للعديد من الدراسات
- نسبة الإصابة ١ : ١٠ اذا لم يكن مصحوبا بالاجورافوبيا
- بينما تكون نسبة الإصابة ١ : ٢ إذا كانت تصاحبه
- وإن الاناث أكثر إصابة بالاضطراب مقارنة بالذكور
- وإن سن البداية تكون في أواخر العشرينات
- وأن الدراسات التي تناولت التاريخ الاسري للإصابة بهذا الاضطراب قد أوضحت أن ٢٠% من أقارب الدرجة الاولى لمرض الاجورافوبيا يعانون من المرض نفسه

○ <https://www.youtube.com/watch?v=3wwG0ZLzU7w>

○ <https://www.youtube.com/watch?v=6q-SQtpjuYM>

تعريف المخاوف أو الفوبيا:

في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي:

- ⊙ نجد فرق ما بين مصطلحي **خوف** **fear** و**فوبيا** **phobia**
- ⊙ حيث يشير المصطلح الاول ان **الخوف** ليس مرضا بل يعد تمهيدا لاندلاع المرض
- ⊙ بينما يشير مصطلح **الفوبيا** الى خوف شديد مرضي من موضوع او موقف لا يستشير الخوف عادة لدى أغلب الناس والاسوياء و من هنا اكتسب طابعه المرضي كالخوف من اماكن المفتوحة و الذي يبدو من خوف المريض من البقاء في اماكن المفتوحة فاذا دخل غرفة او منزلا لا يستريح الا اذا اغلق الباب.

تعريف المخاوف أو الفوبيا:

في الطب النفسي:

حيث نستطيع تعريف استجابة الخوف كالآتي :

- ⊙ استجابة غير متناسبة مع الموقف
- ⊙ لا يمكن تفسيرها منطقيا
- ⊙ لا يستطيع الفرد التحكم فيها
- ⊙ تؤدي الى الهروب و تجنب المواقف المختلفة.



تصنيف استجابات اضطرابات الرهاب:

المخاوف المرضية هي فئة فرعية لاضطرابات القلق وهي :

١. اضطرابات الفزع او الهلع مع او بدون رهاب الأماكن الواسعة (panic Disorder with or without Agoraphobia)
٢. رهاب الاماكن الفسيحة دون تحديد تاريخ سابق من اضطرابات الهلع
٣. فوبيا محددة specific Phobia
٤. فوبيا اجتماعية social phobia
٥. اضطراب الوسواس القهري OCD
٦. اضطراب توتر ما بعد الصدمة PTSD
٧. اضطراب التوتر الحاد Acute Stress Disorder
٨. اضطراب الحصر (القلق) المعمم أو العام GAD

تعريف نوبات الهلع

⊙ فترة زمنية محددة تتميز بالخوف و الفزع الشديد الذي يظهر بدورة في أربعة أو أكثر من الأعراض التالية: (رهاب او نوبه فزع)

١. زيادة نبضات القلب
٢. العرق
٣. الارتجاف
٤. ضيق تنفس أو الخمول
٥. الشعور بالاختناق
٦. الألم الصدر
٧. الغثيان
٨. الشعور بالدوخة
٩. فقدان الشعور بالواقع
١٠. الخوف من فقدان السيطرة ان يصاب بالجنون
١١. الخوف من الموت
٢١. تشوش الحس (تمثيل او وخز)
٣١. نوبات السخونة و البرودة



⊙ ان تظهر الاعراض بشكل مفاجئ

⊙ ان تصل لقممتها في ١٠ دقائق

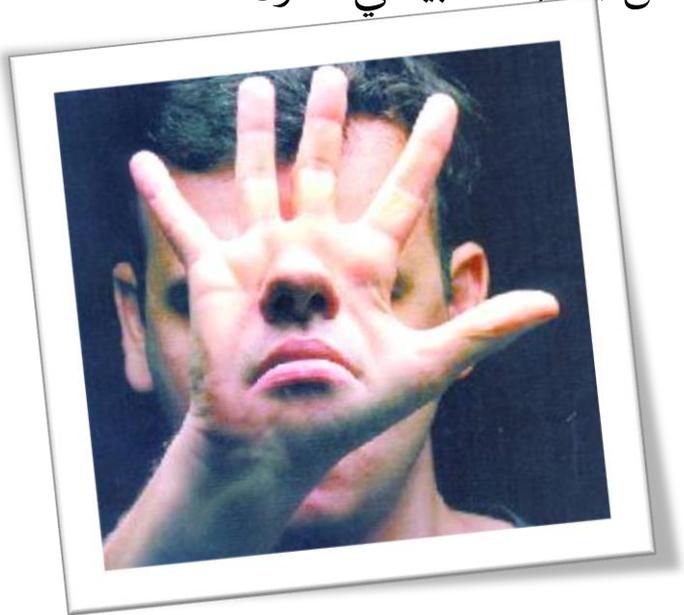
⊙ ان يشعر الشخص بنوبات فزع متعاقبة غير متوقعة

⊙ واحدة على الأقل من النوبات السابقة ينبغي ان تليها فترة شهر يعيش فيه الفرد في قلق من معاودة النوبة

أنواع المخاوف المرضية:

١. رهاب الأماكن الواسعة AGORA PHOBIA

- ⊙ هو عبارة عن مخاوف من مغادرة المنزل أو الدخول في المحل والزحام ،او الأماكن العامة او السفر وحيدا في القطارات ...
- ⊙ ويكون اضطراب الهلع سمة متكررة الحدوث في النوبات الحالية و الماضية،
- ⊙ لذا فهو **أشد أنواع الرهاب إعاقة** بعض الأشخاص يظلون حبيسي المنزل



معايير تشخيص رهاب الأماكن الواسعة AGORA PHOBIA وفقاً للدليل التشخيصي والإحصائي الرابع:

- ⊙ القلق من أن يكون الشخص في مكان أو موقف يصعب الهروب منها\المساعدة غير متاحة في حالة حدوث نوبة هلع غير متوقعة
- ⊙ يقوم الشخص بتجنب هذه المواقف (كان يقلل من سفره) او يتحملها بعناء شديد او قلق من الإصابة بنوبة هلع او اعراض شبيهة او يتطلب وجود مرافق في الموقف ..
- ⊙ إن القلق أو تجنب الرهاب لا يعد من الاضطرابات النفسية الاخرى مثل:
اضطراب قلق الانفصال او رهاب اجتماعي او وسواس قهري

أنواع المخاوف المرضية:

٢. الرهاب الاجتماعي **SOCIAL PHOBIA** : اضطراب القلق الاجتماعي (Social Anxiety Disorder)



- ⊙ هو الخوف من الوقوع محل ملاحظة من الآخرين مما يؤدي الى تجنب المواقف الاجتماعية
- ⊙ غالبا ما يصاحب خوفا من النقد و تقييم ذاتي منخفض
- ⊙ قد يظهر علي شكل احترقان الوجه ، رعشة باليد او شعور بالغثيان او رغبة شديدة في التبول
- ⊙ يكون المريض مقتنعا بان هذه الاعراض الثانوية هي مشكلته الأساسية
- ⊙ قد تتطور الي نوبات هلع ..

معايير تشخيص الرهاب الاجتماعي وفقاً للدليل التشخيصي والإحصائي الرابع:

- أ- الخوف الدائم والواضح من واحد أو أكثر من المواقف التي تتطلب الاداء في جماعة ..خوف من الارتباك والشعور بالحرج
- ب- التعرض لأي موقف اجتماعي يثير لدى الشخص القلق علي نحو محدد وثابت تقريبا يظهر كنبوات ذعر \ الأطفال قد يعبرون عن رهابهم بالغضب او تجنب المواقف المثيرة لهذا المشاعر
- ج- في الغالب يدرك الشخص أنه خوف غير متناسب مع المواقف التي تحدثه وانه لا يستطيع السيطرة عليه (في حالة الأطفال لا ينطبق هذا المحك)
- د- يتم تجنب المواقف الاجتماعية التي يخاف الفرد التي تكون دائما مليئة بالقلق والأسى على النفس او يتحملة على مضمض
- هـ- يؤدي التجنب الي اختلال في الجانب الاجتماعي او الوظيفي...
- و- إذا كان الفرد أقل من ١٨ فيجب أن تتبع **ظهور عرض أو أكثر** من أعراض الرهاب لمدة **٦ أشهر على الأقل**.
- ز- لا يرجع الرهاب لتأثيرات الفسيولوجية المباشرة للمواد المؤثرة نفسياً او نتيجة حالة طبية او اضطرابات عقلية اخري
- ح- لا بد من الاخذ في الاعتبار اضطراب الشخصية التجنبيه

أنواع المخاوف المرضية:

٣- الرهاب المحدد او النوعي: Specific Phobia

- ⊙ وهو رهاب يقتصر على مواقف شديدة التحديد مثل الإقتراب من حيوان ،الأماكن المرتفعة ، الرعد ، التبول أو التبرز في مراحيض عامة.....
- ⊙ بالرغم من أن الموقف المثير محدد إلا أن التعرض له يثير رعبا كما هو الحال في حالات رهاب الخلاء أو الرهاب الاجتماعي.

جدول (٦-٢) أسماء أنواع الرهاب الشائعة

الرهاب	الخوف
Neophobia	الخوف من الأشياء الجديدة
Bibliophobia	الخوف من الكتب
Pedophobia	الخوف من الأطفال
Anglophobia	الخوف من نطق الانجليزية
Chorophobia	الخوف من الرقص
Musophobia	الخوف من الفئران
Arachibutyrophobia	الخوف من زبدة الفول السوداني
Technophobia	الخوف من التكنولوجيا

الجدول (٦-٣): أنواع الرهاب المحدد.

الخصائص المصاحبة	مصدر الخوف	نوع الرهاب
يبدأ عامة خلال مرحلة الطفولة.	الحيوانات (مثل الثعابين والحشرات).	رهاب الحيوانات Animal
يبدأ عامة خلال مرحلة الطفولة.	مظاهر البيئة الطبيعية (مثل العواصف والمرتفعات والمياه)	رهاب البيئة الطبيعية Natural Environment
من الواضح أنه يُورث في العائلات.	الدماء، الإصابة، الحقن، أو غيرها من الإجراءات الطبية (أي التي تتضمن اختراق الجسد)	رهاب الدماء، والحقن، والإصابة. Blood, Injections, Injury
عادة ما يبدأ في مرحلة الطفولة أو في منتصف العشرينات.	المواقف المحددة (وسائل النقل العام، والإنفاق، والكباري، والمصاعد، والطيران، وقيادة السيارات، والأماكن المغلقة).	رهاب المواقف Situational
----	الخوف من الاختناق، والخوف من الإصابة بمرض ما... الخ؛ مخاوف الأطفال من الأصوات العالية، والمهرجين... الخ.	غير ذلك

الفوبيا النوعية:

أ- مخاوف غير مبررة من شيء أو موقف محدد مثل الأماكن المرتفعة و الحاجة إلى تجنبها



معايير تشخيص اضطرابات الفوبيا النوعية وفقا للدليل التشخيصي و الإحصائي الرابع:

- أ- الخوف الشديد و المتواصل و المبالغ فيه وغير المعقول نتيجة وجود شي أو موقف محدد أو توقع التعرض له
- ب- ظهور أعراض القلق عند التعرض للمثير المؤدي إلى الفوبيا في جميع الأحوال
- ج- يدرك المريض أن مخاوفة مفرطة وغير معقولة
- د- تجنب الموقف الرهابي أو تحمله بمشقة أو قلق شديدين
- هـ- يؤدي التجنب أو الترقب للقلق للموقف إخلال ملحوظ بأنشطة الشخص الروتينية.
- و- الاشخاص الاقل من عمر ١٨ يشترط ان تكون الاعراض مستمرة أكثر من ٦ أشهر
- ز- الا تنطبق على القلق و نوبات الهلع و التجنب الرهابي المرتبط بشئ أو موقف معين
- ح- حدد نوع الفوبيا: (الدم ، المواقف، الحيوانات ' البيئة الطبيعية)

تفسير أسباب الرهاب:

أولاً: التفسيرات الفسيولوجية :

- أ- إجريت العديد من الدراسات على التوائم ووجدوا أن أثر الوراثة له أثر في نقل اضطرابات القلق. خاصة نوبات الفزع (التجنب)
- ب- دراسات اجريت بهدف معرفة نسب تأثير و تأثر العوامل الجينية في احداث اضطراب القلق العام---< نتائجها متباينة
- ج- دراسات اخرى قامت على أساس معرفة نسبة الإصابة بالاضطرابات النفسية في اسر محددة ووجد ان بعض صور المخاوف والاكتئاب قد تكون مرتبطة ...

التفسيرات النفسية:

- أ- اطار التحليل النفسي: الصراع بين الهو والانا الأعلى والكبت
- ب- الاطار السلوكي و تفسير المخاوف: تجربة واطسون

علاج المخاوف

- ◉ علاج دوائي
- ◉ علاج نفسي (سلوكي .. تحليلي .. معرفي ..
وجودي)